

BLOQUE: Actividad Física y Salud

UNIDAD: Uno para Ganar

SESION: 04

3^{er} ciclo :**CICLO**

5º y 6º :**NIVEL**

MATERIAL: el específico para cada prueba.

ORG. ALUMNOS: individual.

OBJETIVOS:

1. Desarrollar la coordinación general y segmentaria.
2. Conocer las habilidades de cada uno.
3. Ser capaz de superar situaciones de estrés.
4. Adquirir confianza y seguridad en uno mismo.

TEC. ENSEÑANZA: Mando directo y resol. problemas



ANIMACIÓN

1. **Uno para Ganar.** Mientras se preparan los materiales y se retiran las mesas y las sillas del aula, se proyecta la sintonía del programa “Uno para Ganar”.

http://www.youtube.com/watch?v=DspBaykSHes&feature=player_embedded

PARTE PRINCIPAL

1. **Atrapalápices.** Coloca dos lápices sobre el dorso de la mano. Lánzalos al aire y atrápalos antes de que caigan al suelo con la palma de la mano hacia abajo. Posteriormente se repetirá la misma acción con cuatro, seis y ocho de la última mesa.

Material: 8 lápices con goma y una mesa.



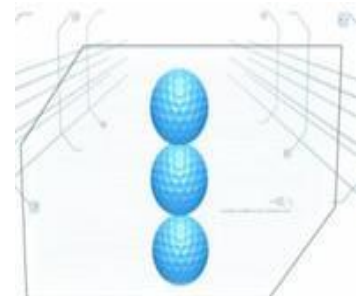
2. **De Quita y Pon.** Construye una torre con cuatro vasos de plástico y tres cartulinas intercaladas entre vaso y vaso. Los vasos, se colocarán boca abajo. Después, quita las cartulinas, de una en una y desde arriba abajo, para juntar todos los vasos.

Material: 4 vasos de plástico, 3 cartulinas.



3. **Par Tres.** Cuando empiece el minuto, coge las pelotas de golf y trata de apilarlas. Para completar el juego, tienes que dejar las dos en equilibrio durante, al menos, 3 segundos.

Material: 2 pelotas de golf y una mesa.



VUELTA A LA CALMA

1. Se recoge el aula y se colocan las mesas y las sillas en su sitio.