

**BLOQUE:** Actividad Física y Salud

**UNIDAD:** Uno para Ganar

**SESION:** 05

3<sup>er</sup> 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](http://www.youtube.com/watch?v=DspBaykSHes&feature=player_embedded)

**PARTE PRINCIPAL**

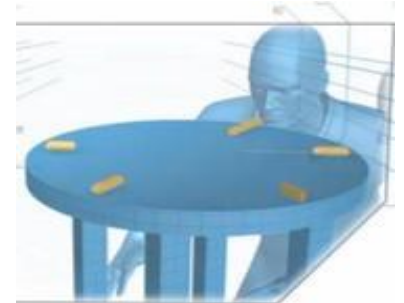
1. **Cuchara Catapulta.** Introduce dos cucharas en dos vasos de sidra con un golpe seco. Para ello, debes hacer catapulta con otra cuchara.

Material: 3 cucharillas y 2 vasos de sidra.



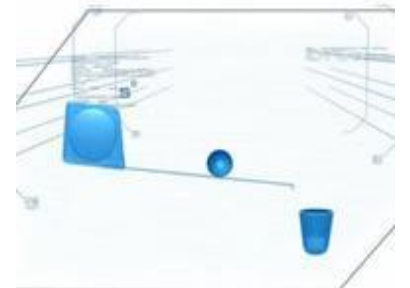
2. **Cuestión de Pasta.** Con la ayuda de un espagueti en la boca, debes de coger y elevar un total de cinco macarrones. Si durante la prueba, el espagueti se rompe, podrá volver a empezar. No se pueden utilizar las manos.

Material: espaguetis, macarrones, una mesa.



3. **Directo al Hoyo.** Se utilizará una cinta métrica a modo de puente para hacer rodar tres pelotas de ping-pong hasta colarlas en tres vasos de chupito. Se deberán colar las pelotas desde distintas distancias: un metro, un metro y medio y dos metros.

Material: un metro, pelotas de ping-pong, 3 vasos de chupito.



**VUELTA A LA CALMA**

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