

BLOQUE: Actividad Física y Salud

UNIDAD: Uno para Ganar

SESION: suplemento 3

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

5º y 6º :**NIVEL**

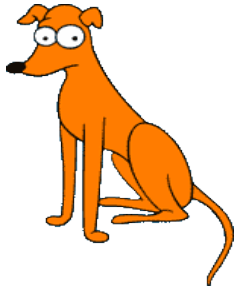
MATERIAL: cuerdas, frisbees, balones de balonmano, de baloncesto, de futbol, balones con cuerda, ladrillos y picas.

ORG. ALUMNOS: individual, parejas y gran grupo.

OBJETIVOS:

1. Desarrollar la coordinación óculo-manual.
2. Desarrollar la coordinación óculo-pédica.
3. Desarrollar la percepción espacio-temporal.
4. Desinhibir el cuerpo a través del movimiento.

TEC. ENSEÑANZA: Mando directo y resol. problemas



ANIMACIÓN

1. **Los Galgos.** Todos los alumnos dentro de una de las áreas de balonmano. Uno se la queda en el centro de la pista. Al que está en el medio se le pregunta: ¿hay galgos? Éste responde SI o NO. Si dice NO, todos los niños cruzan la pista para llegar sin ser pillados a la otra área. Si el que se la queda responde SI, se le pregunta: ¿Quién? Entonces dice un nombre. El nombrado tiene que salir y cruzar la pista hasta llegar a la otra área de balonmano. Cuando lo consigue, o si es pillado, salen el resto de niños para llegar al área de enfrente. Los pillados, se ponen en el medio para pillar también, hasta que todos son pillados.

PARTE PRINCIPAL

1. **Círculo por estaciones.** Por grupos de 3 ó 4 alumnos, realizar las siguientes actividades en función de la estación en la que se encuentren:

- Estación 1: lanzamientos y recepciones con frisbee.



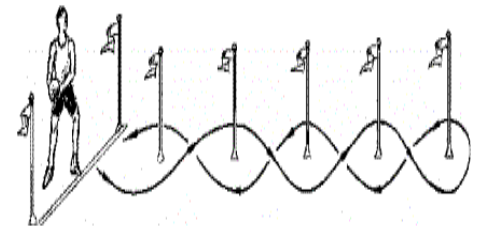
- Estación 2: lanzamientos y recepciones con un balón de balonmano.



- Estación 3: toques con un balón con cuerda.



- Estación 4: zig-zag entre conos botando un balón de baloncesto.



- Estación 5: zig-zag entre conos conduciendo un balón de futbol.

- Estación 6: botar dos balones de baloncesto a la vez.



- Estación 7: salto a la comba.



VUELTA A LA CALMA

1. **El Piano.** Con la música de Jerry Lee Lewis “Great Balls of Fire”, se representa que tocamos el piano. Primero se toca el piano en el aire, en suelo, en la pared. Luego en la espalda de algún compañero. Hacemos un círculo y todos en la espalda del que tenemos a nuestra derecha. Luego, en la espalda del que tenemos a nuestra izquierda.