















# SESIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA



Jose A. Cotán Cid 

<b>BLOQUE :</b> CONOCIMIENTO Y DESARROLLO CORPORAL <b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b> CUALIDADES COORDINATIVAS (C.D.G.) <b>SESIÓN:</b> 2/9	<b>MATERIAL:</b> aros, <b>ORG. ALUMNOS:</b> <b>CICLO:</b> 1º <b>CURSO :</b> 1º	<b>OBJETIVOS:</b> Manipular y experimentar con el aro. Mejorar la Coordinación Dinámica General. <b>TEC. ENSE.:</b> Asignación de tareas y descubrimiento guiado.
TIEMP	ACTIVIDADES	GRÁFICOS
5'	<b>EXPLICACIÓN DE LA SESIÓN</b>	
10'	<b>ANIMACIÓN</b> 1.- "DE 2, DE 3, ... DENTRO DE UN ARO": A la señal correr a ponerse dentro de un aro según la orden que dé el maestro	1.  
35'	<b>PARTE PRINCIPAL:</b> 1.- Carrera lenta entre los aros sin pisarlos. 2.- Carrera y al silbato poner un pie dentro de un aro. 3.- Carrera y al silbato poner los dos pies dentro de un aro. 4.- Uno sujeta el aro y el otro entra y sale rápidamente. 5.- Uno lanza el aro hacia arriba y el otro lo recoge. 6.- Uno lanza el aro con la mano rodando y el otro lo para con el pie. 7.- Girar el aro con el brazo izquierdo y después con el derecho. 8.- Lanzar el aro y saltarlo en tijeras. 9.- Rodar el aro, sobrepasarlo y girar para saltarlo. 10.- Pasar un recorrido de aros dispuesto en el suelo. (desplazamientos en zig-zag, saltos pies juntos y a una pierna, sobre los aros, alrededor y por dentro, ...)	1.  2.  3.  4.-  5.  6.  7.  8.  9.  10. 
10'	<b>VUELTA A LA CALMA:</b> 1.- "PATO Y OCA"  <b>ASEO</b>	

Realizada por:  
JOSE A. COTAN CID