



# SESIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA



Jose A. Cotán Cid



<b>BLOQUE:</b> EL JUEGO  <b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b> ACTIVIDADES ACUÁTICAS  <b>SESIÓN:</b> 2/5	<b>MATERIAL:</b> tablas, pulls, canasta BC, pequeños objetos que se hundan,  <b>ORG. ALUMNOS:</b> <b>CICLO:</b> 3º <b>CURSO:</b> 1º	<b>OBJETIVOS:</b> Valorar el medio acuático como forma de disfrute y ocio a través de la realización de actividades físicas. Introducir al alumnado en juegos participativos que se desarrollan en el medio acuático. Dosificar el esfuerzo en función de sus posibilidades y limitaciones y de las características de la tarea, teniendo en cuenta las dificultades del medio acuático  <b>TEC. ENSE.:</b>
TIEMP	ACTIVIDADES	
	<b>EXPLICACIÓN DE LA SESIÓN</b> Recordar normas de seguridad y de higiene.	
15' Realizada por: JOSE A. COTAN CID	<b>ANIMACIÓN</b>  1.-Ducha 2.-Estiramientos fuera del agua 3.-Sentados en el borde de la piscina realizar pataleo y echarse agua con las manos. 4.-Nos metemos en el agua agarrad@s al borde y realizamos 2 series de 10 inmersiones cogiendo aire por la boca y expulsándolo por la nariz.	
25'	<b>PARTE PRINCIPAL:</b>  1.-Con la tabla en las manos, brazos estirados, hacer largos de la piscina moviendo piernas croll. ( 2 series)  2.-Individual y dentro del agua, realizar voltereta adelante-atrás...  3.-Con el pull en las piernas, moviendo brazos croll. (2 series)  4.-Buceando recoger cosas del fondo de la piscina.  5.-Sentados sobre la tabla, realizar largos de piscina moviendo brazos de brazas. (2 series)  6.-BALONCESTO: Con una burbuja cada un@, se hacen 2 grupos y deben de realizar 3 pases mínimo y lanzar a la canasta de BC.	
10'	<b>VUELTA A LA CALMA:</b>  1.-Individual flotando para realizar "el muerto".  <b>ASEO</b>	