



SESIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA



Jose A. Cotán Cid



BLOQUE: CONOCIMIENTO Y DESARROLLO CORPORAL	MATERIAL: pelota, rulos de cartón.	OBJETIVOS: Desarrollar la percepción temporal a través de diferentes actividades lúdicas.
UNIDAD DIDÁCTICA: PERCEPCIÓN TEMPORAL	ORG. ALUMNOS:	TEC. ENSE.: - Libre exploración, asignación de tareas y descubrimiento guiado.
SESIÓN: 3/8	CICLO: 1º CURSO: 1º	

TIEMP	ACTIVIDADES	GRÁFICOS
15'	EXPLICACIÓN DE LA SESIÓN Teoría pág. 38, 39 y 40 del libro Serbal	
10'	ANIMACIÓN 1.- "AGACHATE": Los alumnos estarán saltando o corriendo en el interior de un círculo. Cuando el profesor toque el silbato deberán agacharse. El último en agacharse será sancionado con un punto. Ganará el que obtenga menor puntuación. Variante: Saltar, tumbarse, gatear,...	1.
25'	PARTE PRINCIPAL: 1.- "ACELERO": Caminar siguiendo diferentes velocidades, muy lento, lento, rápido, muy rápido. A cada palmada del profesor se ira aumentando progresivamente la velocidad. Variantes: Sobre las puntas de los pies, sobre los talones, sobre el borde externo del pie, sin doblar las rodillas. 2.- "PIES QUIETOS": Se lanza la pelota al aire y se dice el nombre de un compañero que ha de coger el balón y decir "pies quietos". Tras dar tres pasos, tirará a dar al que se quede más cerca, el cual luego lanzará el balón al aire diciendo otro nombre. 3.- "PILLA LA PELOTA": Grupos de ocho colocados en círculo. Una pelota por grupo. Uno se sitúa fuera del círculo a la altura del balón. A la señal corre por fuera tratando de llegar al mismo punto antes que la pelota, que se la van pasando los que forman el círculo. Después cambio de rol. 4.- "TRASLADO DE HERIDOS": Por tríos, en fila y sujetando dos picas con las manos. Intentar realizar un circuito en el menor tiempo posible.	1.
		2.
		3.
		4.
10'	VUELTA A LA CALMA: 1.- "EL MINUTO": Todos tumbados en el suelo con los ojos cerrados. El profesor cronometra un minuto. Cada alumno debe contar mentalmente un minuto. Ver que alumno se aproxima más al tiempo establecido. Cuando el alumno cree que ha pasado el minuto, se pone en pie. ASEO	1.

Realizada por:
JOSE A. COTAN CID