



SESIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA



Jose A. Cotán Cid



TIEMPO	ACTIVIDADES	GRÁFICOS
BLOQUE: CONOCIMIENTO Y DESARROLLO CORPORAL UNIDAD DIDÁCTICA: CUALIDADES COORDINATIVAS (Equilibrio) SESIÓN: 7/9 MATERIAL: Rulos de cartón, ORG. ALUMNOS: CICLO: 1º CURSO: 1º OBJETIVOS: Mejorar el equilibrio estático, dinámico y con objetos TEC. ENSE.: Libre exploración, asignación de tareas y descubrimiento guiado.		
5'	EXPLICACIÓN DE LA SESIÓN	
10'	ANIMACIÓN 1.- EL COMECOCOS": Un niño la queda y debe atrapar al resto, si lo consigue cambio de rol. Se juega por las líneas de la pista.	1.
30'	PARTE PRINCIPAL: 1.-Desplazarse en cuadrupedia, llevando un rulo de cartón sobre la espalda a lo largo de la columna. Variante: con el rulo atravesado sobre la espalda. 2.-Sentados en el suelo, arrastrarse manteniendo un rulo de cartón sobre las piernas, avanzando hacia delante, hacia atrás. 3.-Sentados en el suelo, avanzar manteniendo un rulo sobre los pies. Avanzar en todos los sentidos. 4.-Desplazarse llevando el rulo en equilibrio en la mano (realizarlo con las dos manos). 5.-Ídem con el dedo. (realizarlo con las dos manos). 6.-Desplazarse llevando el rulo horizontal sobre la palma de la mano. (realizarlo con las dos manos). 7.-¿Quién puede equilibrar el rulo, girar y recogerlo antes de que caiga al suelo? 8.-"CADA VEZ MÁS BAJO": Los alumnos se colocan en fila india y de uno en uno deben pasar por debajo de un listón colocado frente a ellos. Es obligatorio pasar siempre de frente al listón. 9.-"RECORRER UN CIRCUITO DE EQUILIBRIO": Transportando el rulo de cartón.	1.- 2.- 3.- 4. 5.- 6.- 7.- 8.-
15'	VUELTA A LA CALMA: 1.- "UN, DOS, TRES, PAJARITO INGLÉS": Un niño situado de cara a la pared y de espalda a los demás compañeros, irá diciendo la frase "un, dos, tres....". Los demás mientras dice dicha frase deberán desplazarse hacia la pared. En el momento en el que termina de decir la frase este vuelve la cabeza y los demás deben quedar inmóviles. Aquellos niños que no se paren deberán comenzar desde el punto de partida.	1.-
	ASEO	

Realizada por: JOSE A. COTAN CID