



SESIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA



Jose A. Cotán Cid



TIEMP	ACTIVIDADES	GRÁFICOS	
BLOQUE: EL JUEGO MATERIAL: aros, cronometro, conos UNIDAD DIDÁCTICA: ATLETISMO (CARRERAS) ORG. ALUMNOS: SESIÓN: 2/5 CICLO: 3º CURSO: 1º OBJETIVOS: Practicar juegos predeportivos para la asimilación de los gestos técnicos del deporte. Ejecutar difer. posibil. de carreras. Respetar a todos los participantes en el juego. TEC. ENSE.:			
5'	EXPLICACIÓN DE LA SESIÓN		
15'	ANIMACIÓN 1.- Carrera frontal, hacia atrás, lateral, lateral cruzando piernas, skyping delantero y trasero, ... 2.- Movilidad articular y estiramiento específico para atletismo.	1.	
35'	PARTE PRINCIPAL: 1.- "PAREJAS ROTAS": Uno la queda, cuando coja al 1º se une a el formando una pareja cogida de la mano, igual con el 3º y 4º, entonces se disuelven en dos parejas y así sucesivamente. 2.- Carreras con las piernas estiradas, rectas, hacia adelante. 3.- Correr con los brazos en ángulo recto, levantando las rodillas (skyping). Repetir el ejercicio con los brazos pegados al cuerpo, para poder comparar. 4.- Correr en skyping y pasar a carrera normal. 5.- Correr dando las zancadas muy largas. Utilizar aros 6.- Correr dando mucha frecuencia de zancada. Utilizar aros. 7.- Carrera combinando ejercicios 5 y 6. Utilizar aros. 8.- "CIRCULO VELOZ": Sentados formando un círculo, los alumnos numerados del 1 al 3, a la voz del maestro los alumnos con el número que se diga, deben dar una vuelta rápida corriendo alrededor del círculo por fuera, gana el que se sienta en su sitio 1º después de dar una vuelta. 9.- Hacer carreras de velocidad del largo de la pista de BM. Los alum@s cronometrarán y anotarán los resultados. 10.- "ARRANCAR MAZORCAS"	1.	2.
		3.	4.
		5. 6. y 7.	
		8.	9.
		10.	
10'	VUELTA A LA CALMA: 1.- "TIEMBLA COMPI": Por parejas relajar las piernas al compañero que está tendido supino cogiéndole de los tobillos. Cambio de rol.	1.	
ASEO			

Realizada por: JOSE A. COTAN CID