



# SESIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA



Jose A. Cotán Cid



TIEMP	ACTIVIDADES	GRÁFICOS
	<b>BLOQUE:</b> JUEGOS <b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b> GIMNASIA DEPORTIVA <b>SESIÓN:</b> 1/4 <b>MATERIAL:</b> Colchonetas <b>ORG. ALUMNOS:</b> <b>CICLO:</b> 3º <b>CURSO:</b> 1º <b>OBJETIVOS:</b> Practicar la voltereta adelante con piernas cerradas y abiertas. Ser consciente de las posibil. motrices de cada uno. <b>TEC. ENSE.:</b>	
15'	<b>EXPLICACIÓN DE LA SESIÓN</b> Teoría Pág. 94 y 95 del libro Serbal.	
10'	<b>ANIMACIÓN</b> 1.- Corriendo alrededor de la pista. De espaldas, de frente, lateral, rodillas al pecho, talones al glúteo, ... 2.- " PELEA DE GALLOS" 3.- Estiramientos de muñeca, cuello, hombros, ...	
25'	<b>PARTE PRINCIPAL:</b> 1.- Andar en cuadrupedia hacia delante. 2.- "HACER LA CARRETILLA": por parejas. <u>VUELTA ADELANTE CON PIERNAS CERRADAS</u> (Progresión) 3.- "LA CUNITA ": Balanceos agrupados en la colchoneta, a) desde posición agrupada. b) desde cuclillas. c) desde cuclillas y levantarse. 4.- Tocar con los pies el suelo por detrás de la cabeza. 5.- Realizar el volteo completo. a) desde un plano inclinado, con piernas agrupadas. b) en un plano horizontal con piernas agrupadas y con ayuda si es necesaria c) ídem a "b" y dar un salto al finalizar el volteo <u>VUELTA ADELANTE CON PIERNAS ABIERTAS</u> (Progresión) 1.- Sentados en el suelo con piernas abiertas y manos apoyadas en el suelo entre las piernas. Intentar levantarse sin flexionar las piernas y tomando un poco de impulso. 2.- Seguir la misma progresión que para volteo con piernas cerradas. (salvo paso "c") 3- Poner dos colchonetas en fila y realizar una voltereta adelante con piernas cerradas seguida de otra con piernas abiertas.	     <p>Volteo adelante con piernas cerradas</p> <p>Volteo adelante con piernas abiertas</p>
10'	<b>VUELTA A LA CALMA:</b> 1.- "Estiramientos" <b>ASEO</b>	

Realizada por: JOSE A. COTAN CID