



SESIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA



Jose A. Cotán Cid



TIEMP	ACTIVIDADES	GRÁFICOS	
	BLOQUE: CONOCIMIENTO Y DESARROLLO MOTOR UNIDAD DIDÁCTICA: HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS (GIROS) SESIÓN: 5ª	MATERIAL: colchonetas, balones, ORG. ALUMNOS: CICLO: 3º CURSO: 1º	OBJETIVOS: Ser capaz de realizar diferentes giros sobre el propio cuerpo. Disposición favorable a la autosuperación sobre la aceptación de las propias posibilidades. TEC. ENSE.: Asignación tareas.
10'	EXPLICACIÓN DE LA SESIÓN Lectura de la pág. 14 y hacer sopa de letras de la pág. 15 "Nuestro cuerpo".		
10'	ANIMACIÓN 1.-Corriendo libremente por el espacio seguir las indicaciones del maestro. (damos 1 vuelta y seguimos corriendo, 2-3-4... vueltas y corremos de frente, espaldas, cuadrupedia, ... nos dirigimos al maestro, a la fuente, a la portería, ... x2, x3, ... 2.- "EL MIMO Y LA POLI": uno debe perseguir y atrapar a un niño/a que corre pero cuando se para a hacer mimo el "poli" debe imitarlo.	1. Todo el grupo 2. x parejas	
30'	PARTE PRINCIPAL: 1.-Por parejas realizar distintos pases de balón con manos y pies realizando distintos giros de 90º, 180º, 360º, ... 2.-"BLANCOS-NEGROS": Dos filas separadas 1m. según la voz "Blanco" o "Negro" huirán unos u otros y el contrario debe de atraparlo tras dar media vuelta. Variante: desde posición de salida del cangrejo y tras oír la voz pasar a cuadrupedia normal dando media vuelta y perseguir al contrario. 3.-"LOS TRONCOS MAREADOS": Relevos donde nos desplazamos rodando sobre eje longitudinal y hay que recorrer 3 ó 4 colchonetas, hasta que el 1º no ha pasado la 1ª colchoneta no puede salir el 2º. 4.-"RELEVOS SOBRE UN CIRCUITO": Organizar un circuito donde estén presentes los giros sobre los distintos ejes corporales. Volteo adelante, giros laterales, tumbados, de pie, con/sin material, lanzar penalti o canasta tras 3 giros, ...	1. x parejas 2. dos grupos 3. dos grupos 4. 3 grupos	
10'	VUELTA A LA CALMA: 1.-"HACIENDO LA ALBÓNDIGA": Rodar sobre el eje longitudinal sobre los compañeros/as de forma lenta y suave. ASEO	1. un grupo	

Realizada por:
JOSE A. COTAN C