

UNIDAD DIDÁCTICA:

" Saltos y más saltos "

Ciclo: 1º Curso: 1º y 2º Trimestre: 1º

Contenido: Saltos

Sesión nº: 6/6

Materiales: Colchonetas, bancos, aros, neumáticos

Lugar: Gimnasio

Objetivos:

- Mejorar la seguridad en las caídas en relación con los diferentes tipos de saltos.
- Coordinar acciones de desplazamientos y saltos.

Metodología:

- ✓ Estilo de enseñanza descubrimiento guiado
- ✓ Potenciación de las ayudas entre iguales.
- ✓ Cobra importancia los feedbacks

At. Diversidad: Se atenderá a las disposiciones generales de la programación.

Evaluación:

- ✓ Lista de control
- ✓ Diálogo alumno/a-maestro al final de clase

Observaciones:



Parte Previa (5 minutos):

Explicación de la sesión; Desplazamiento al gimnasio/patio

Animación: (10 minutos)

Debido a las características de esta sesión en el apartado de Animación ubicaremos la explicación y organización de la sesión-circuito.

Parte Principal: (30 minutos)

1. Empezamos el circuito con 3 aros que hay que saltar con pies juntos.
2. Ponemos una barra de equilibrio que tendrán que pasar de frente.
3. Colocamos 3 vallas hechas de ladrillos de psicomotricidad y picas para que la salten como ellos les resulte más fácil.
4. Situamos 2 o 3 aros verticalmente para que los pasen reptando.
5. Corren hasta llegar donde se sitúan 3 bancos suecos que deberán saltar como si de un paso de vallas se tratase, menos el último en el que deberán saltar encima, para tirarse encima de la colchoneta.
6. Salen de la colchoneta y saltarán 5 o 6 aros a la pata coja.
7. Colocamos neumáticos en dos filas que pasarán saltando metiendo un pie en cada uno de ellos de cada una de las filas.
8. Pasar por encima de dos filas de ladrillos de psicomotricidad.
9. Saltar con pies juntos una barra de equilibrio colocada transversalmente

Vuelta a la calma: (10 minutos)

- Recogida del material en sus respectivas ubicaciones
- Puesta en común de lo que le ha parecido la sesión

Aseo, beber agua y vuelta al aula.



SESIÓN DE
ED. FÍSICA



Animación:

Parte Principal:

Vuelta a la calma:

