



SESIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA



Jose A. Cotán Cid



BLOQUE: CONOCIMIENTO Y DESARROLLO CORPORAL	MATERIAL: Sala Psicomotricidad, bancos suecos, aros,	OBJETIVOS: Conocer y practicar diferentes formas de giro. Interiorizar la idea de eje longitudinal y girar alrededor del mismo.
U. D.: HABILIDADES BÁSICAS GIROS	ORG. ALUMNOS:	TEC. ENSE.:
SESIÓN: 5/6	CICLO: 1º CURSO: 1º	

TIEMPO	ACTIVIDADES	GRÁFICOS
5'	EXPLICACIÓN DE LA SESIÓN	
10'	ANIMACIÓN 1.- "GIRA-GIRA": Los alumn@s se desplazan libremente, al oír un golpe el silbato pararán y darán un giro completo hacia la izquierda, derecha, sobre un pie,...	1.
30'	PARTE PRINCIPAL: 1.- "EL BAILARÍN": Una colchoneta para cada grupo. Por turnos, los niñ@s avanzan hacia la colchoneta y al llegar a ella saltan, dan un cuarto de giro y caen de pie. Variante: sustituir la colchoneta por un aro. 2.- "TORTUGAS Y CANGREJOS": Los alumn@s se desplazan en cuadrupedia simulando una tortuga, a una señal giran su cuerpo hacia arriba y se desplazan simulando un cangrejo. 3.- "EL CARRUSEL": Equipos de seis sentados en hilera sobre un banco sueco. A ambos extremos del banco y a una distancia determinada se coloca una señal. Dar la vuelta a las señales y sentarse en el banco, provocando el relevo. 4.- "RAYOS DESINTEGRADOTES": Se colocan dos bancos suecos (rayo desintegrador) delante de cada grupo. El primer@ de cada uno de los grupos saldrá rodando por el suelo pasando por debajo de los "rayos desintegradores" sin tocarlos y volverá para dar el relevo a su compañero. Gana el equipo que antes termine el recorrido. 5.- "LOS TUBOS": Por parejas se tumban en el suelo cogidos por las manos con los brazos y el cuerpo estirados. Desde la línea de salida deberán ir girando sobre si mismos hasta la meta sin soltarse y sin perder la horizontal con respecto a la línea de salida, o sea, como si fueran tubos.	1.
		2.
		3.
		4.
		5.-
10'	VUELTA A LA CALMA: 1.- Rodar por encima del resto de compañer@s como sardinas en lata.	1.

Realizada por:
JOSE A. COTAN CID

ASEO