

Unidad Didáctica: **IV. Coordinaciones**Sesión núm.: **1****Competencias básicas:****Objetivos**

- Tomar conciencia de la independencia de las extremidades superiores.

Materiales

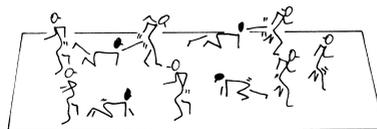
- Bancos suecos, 1 cuerda por niño.

DESARROLLO DE LA SESIÓN**Parte inicial**

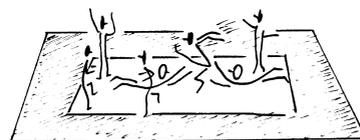
- Explicamos brevemente lo que vamos a trabajar en esta nueva Unidad Didáctica.



- **“Perros rabiosos”**. En un espacio delimitado, por bancos suecos, dos niños en cuadrupedia persiguen a los demás. Los alcanzados pasan a convertirse en perros rabiosos (perseguidores a cuadrupedia). El juego termina cuando todos contraen la rabia.



- **“Mancha pulpo”**. Dos alumnos en cuadrupedia o reptando se la quedan. El resto corre por el espacio delimitado evitando que los “pulpos” les toquen. A la señal, los dos pulpos tratan de tocar a los demás. Si les tocan también se convierten en pulpos.

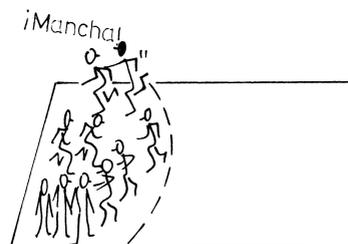


El juego acaba cuando todos son pulpos. El resto tiene obligación de desplazarse continuamente por donde están los perseguidores, saltándoles, esquivándoles, etc.

Reglas:

- No vale salirse del espacio, pues te conviertes en pulpo.
- No vale ponerse de pie, ni levantarse.
- Hay que desplazarse junto a o por encima de los pulpos.
- No se puede tocar al pulpo.

- **“Mancha en la espalda”**. Todos se desplazan por un espacio delimitado. El profesor también juega, es el mancha. A la señal, comienza el juego. Al que toca en la espalda le convierte en mancha y él se libera. Así sucesivamente continúa el juego.



Unidad Didáctica: **V. Gimnasia**

Suplemento*
1

Competencias básicas:



Objetivos

- Conocer y practicar los saltos y giros en el minitramp.

Materiales

- Minitramp, 2 quitamiedos y una comba por alumno.

DESARROLLO DE LA SESIÓN

Parte inicial

EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

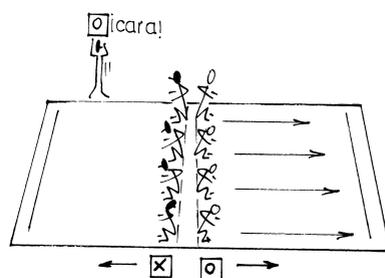
- Carrera suave con elevación de brazos.
- Carrera lateral con circunducción de brazos.
- Saltos a pies juntos haciendo una cruz.
- Skipping. Carrera elevando rodillas.
- Carrera hacia atrás con zancada amplia.
- Cuadrupedia invertida sobre el terreno elevando pies y manos.
- Flexión de tronco hacia adelante.
- Estiramiento de abductores, con progresividad.



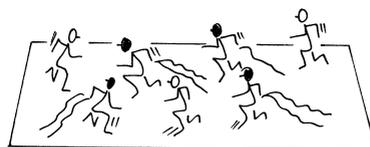
- **“Cara y cruz”**. Se enfrentan dos equipos del mismo número de alumnos, sentados en el suelo de espaldas unos a otros tal como se indica en el dibujo. A un equipo le denominaremos “cara” y al otro “cruz”.

El profesor lanza una moneda al aire y exclamará ¡cara! o ¡cruz! El equipo nombrado debe intentar, tras ponerse de pie, pillar al mayor número de jugadores del equipo contrario antes que éstos lleguen a la línea de fondo del espacio de juego. Por cada contrario pillado se anota 1 punto.

Variante: Cambiar la posición de salida: en cuclillas, en tendido prono o supino, de pie, etc.



- **“Colaculebra”**. Cada niño lleva una cuerda prendida de la cintura del pantalón a modo de cola. Al que se la pisen, para volver a jugar debe dar 10 saltos a la comba.



* Otras opciones a las sesiones desarrolladas en esta Unidad Didáctica.

Anexo XVII
Olimpiada ludo-competitiva-cooperativa

Equipos / Pruebas	EQUIPO AZUL	EQUIPO AMARILLO	EQUIPO VERDE	EQUIPO ROJO	
Detente horizontal					
Salto de longitud					
La conquista del banderín					
Las escuadras					
50 m lisos					
50 m vallas					
Relevo 4 x 50 m					
Balontiro					
Sogatira					
Arranca cebollinos					
Relvos de zancos					
Carrera de sacos					
Salto de longitud					
TOTAL PUNTOS					