DESPLAZAMIENTOS, SALTOS Y GIROS

METODOLOGÍA

Mando directo, enseñanza recíproca, asignación de tareas, resolución de problemas.

OBJETIVOS

Mejorar los desplazamientos, saltos y giros estáticos y en movimiento.
Desarrollar el pensamiento motor.
Mejorar las relaciones socio-afectivas y de cooperación.

MATERIAL

Conos, hojas de papel, pañuelos para cubrir los ojos.

FASE INICIAL

Saludo inicial a los estudiantes y bienvenida a la sesión

Movilidad articular de tren inferior y superior

Calentamiento general de tren inferior y superior, desarrollo de juegos, y actividades motivacionales.

Explicación de las actividades a desarrollar realizando el ejemplo y apoyo de videos, lecturas propios de la gimnasia y que sirvan para lo que se pretende desarrollar en la sesión.

TIEMPO DE REALIZACION: 30 MIN

FASE CENTRAL

CRUZANDO EL RIO: Se divide al grupo en dos equipos y a cada uno se le da una hoja de papel. Cada equipo deberá ingeniárselas con esa hoja para poder llegar hasta la otra orilla del río, no siendo válido no tocar la hoja de papel, ya que de lo contrario serán comidos por los cocodrilos y deberán volver a empezar. Ganará el equipo que antes logre que todos sus miembros hayan pasado a la otra orilla.

TIEMPO DE DURACION: 90 MIN

FASE FINAL

Estiramiento y vuelta a la calma
Retroalimentación y sugerencias del trabajo realizado

TIEMPO DE DURACION: 10 MIN