

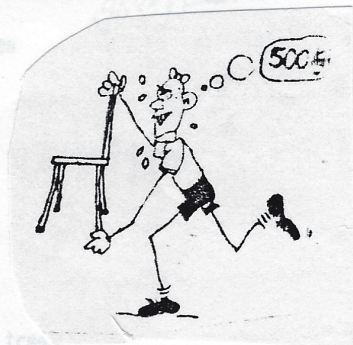
SESION: [75] Maestro: José Antonio Bardasco Centro: C.P. Ntra. Sra. de Areños
 Obj. Prpinci.: Acondicionamiento físico (SECUNCARIA) y Habilidades motrices (PRIMARIA, adaptándola)
 Obj. Esp. Princ.: Fuerza tren superior e inferior (multisaltos).
 O.E.S.: Coordinación. Agilidad.
 MATERIAL: SILLAS

. TEMPORALIZACION-ACTIVIDADES-TAREAS

PARTE INICIAL

PREPARATORIO: Calentamiento muscular general

1. Cada uno lleva una silla desde su clase hasta el gimnasio o patio, colocándolas en fila en una línea. Llevan una pegatina con su nombre debajo de la silla.
2. Como lo normal es que se sienten, se les dice que quién les ha mandado sentarse, y al levantarse se les dice que si no saben que las sillas son para sentarse...



3. Que vayan a la otra línea, a 10 m. más o menos, sin su silla. Entonces se les dice "YA!", viendo su reacción, que posiblemente será que corran a sentarse en la silla o ponerse de pie...

4. Se les pide que vayan a otra línea a 10 m. con su silla, y después que nadie les ha mandado llevar las sillas, que las dejen en la línea donde tenían que estar.



5. Sentados, coordinado los movimientos que hangan todos juntos, en fila, una vuelta de 180 grados.



6. Tenderán a ir cada uno a su silla, por lo que les llevaremos lejos, les descolocaremos y que vayan a sentarse a su silla.

7. Hacer el caballo en la silla: Montados al revés, que se balanceen en ella.
 - Darle de comer y de beber (sin despegarse del asiento, se han de inclinar)...
 - El caballo se DESBOCA.

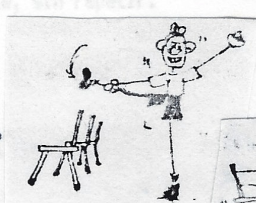
PARTE PRINCIPAL:

COLOCADAS LAS SILLAS EN FILA (si se trabaja por filas, aprovechar a que cuando uno acaba un recorrido que coloque las sillas descolocadas).-

8. Colocadas las sillas en fila, mirando el respaldo uno para un lado y el siguiente para el otro lado, se sientan en la primera; vuelven al punto de inicio y van hasta la segunda, donde también se sientan; vuelven al principio y van a la tercera, donde también se sientan, y así sucesivamente.



9. Pasar la fila de sillas saltando a la pata coja:
 - Con la otra pierna se pisa en el asiento.
 - Manteniendo la otra pierna estirada por encima del respaldo.



10. Apoyando las manos en el suelo, los pies en sillas y manteniendo el cuerpo estirado, pasar la fila de sillas con ayuda de pies y manos.



11. Pasar corriendo por encima de las sillas libremente.

12. Pasar por encima de las sillas pisando en una sí y en otra no.

13. Pasar por encima de las sillas a cuatro patas.

14. Con las manos apoyadas sobre las sillas, andar lateralmente con las manos, mientras un compañero lo sujeta por los pies y se desplaza al unísono.

15. Separar las sillas unos dos metros y pasar la fila saltando a la silla y luego de la silla al suelo...
- Intentarlo a pies juntos.

16. Idem. que el anterior, pero saltando por encima de la silla sin tocarla.
- Dos compañeros pueden ayudar al otro que salta.

17. Lo mismo que los anteriores pero colocando las sillas de dos en dos, y de tres en tres.

18. Colocar las sillas salteadas, no en fila, en zig-zag, y que pasen las sillas pisando de una a otra...

LAS SILLAS TUMBADAS (de diferentes maneras: apoyando todo el respaldo, sólo el borde de éste, de lado...)

19. Pasar la fila de sillas, separadas a 1/2 m. por entre las patas.

20. Si el respaldo no es de pieza única, pasar por el hueco del respaldo.

21. Saltar la fila de sillas, separadas a 1 m. apoyando un pie en cada espacio libre entre ellas.

22. Idem. a la pata coja.

23. Idem. con las dos piernas a la vez.

24. Idem. lateralmente.

25. Las sillas dispersas, sentarse en una, cambiar a otra, sucesivamente, sin repetir.

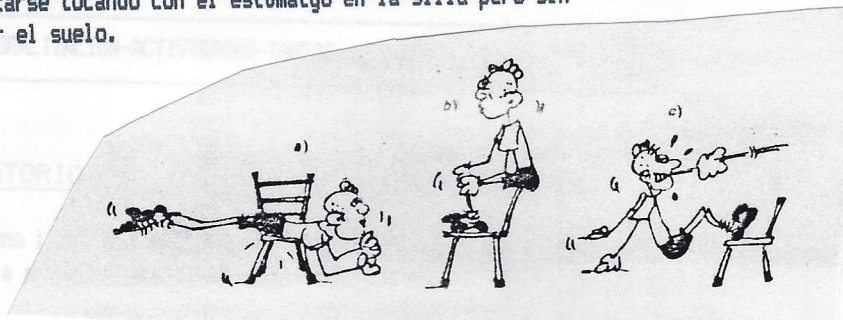
PARTE FINAL.

* JUEGOS: colocacas las sillas en un gran círculo.-

26. Correr en zig-zag por entre las sillas.

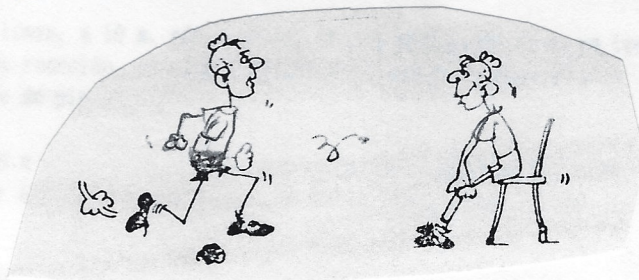
27. A la señal, o cuando pare la música (por ejemplo):

- sentarse
- ponerse de pie en ella
- sentarse en el respaldo
- colocarse con los pies en la silla y las manos en el suelo
- colocarse tocando con el estómago en la silla
- colocarse tocando con el estómago en la silla pero sin tocar el suelo.



28. JUEGO DE LA SILLA:

En la misma disposición que el juego anterior pero ahora se van sentando a la señal y cada vez se quita una silla, sin quedar ninguno eliminado, sino que el que sobra se tendrá que sentar encima de otro.



29. A limpiar las sillas.

30. Cada uno tendrá que buscar su silla y la llevará de nuevo a su clase.

ANÁLISIS DE LO "SURGIDO": (una reflexión, contemplando lo sucedido junto a lo planificado)

OBSERVACIONES:

EVALUACION: Adoptar medidas de refuerzo y adaptación. - Formativa (y sumativa, en su caso)
 Continua, global. - Del proceso, de la práctica docente, del Proyecto.

NUEVO PROYECTO (A partir del tríptico: Proyecto -Intervención - Surgido/observaciones.)

