

UNIDAD DIDÁCTICA.

- Nombre de la unidad: Vamos a ponernos fuertes.
- Objetivo de la unidad: Mejorar la fuerza en los alumnos.
- Número de sesiones: Seis sesiones de una hora en el tiempo de programa.
- Curso: primer curso del tercer ciclo. (5º de primaria).

Primear sesión:

Objetivo: mejorar la fuerza.

Materiales:

Nº	Descripción.	Repeticiones	Tiempo
Parte principal			
1	Carrera suave por todo el espacio y cuando nos encontremos con un compañero lo empujamos suavemente.		1'
2	Cogemos al compañero que este a nuestro lado por la cintura e intentamos que no que no avance.	2 veces cada niño.	2'
Parte Fundamental			
3	Por pareja, con las manos puestas en los hombros del compañero lo intentamos desplazar.	3	1'
4	Ahora se agarran de las manos uno enfrente del otro y tiran del compañero hacia si mismo.	3	1'
5	El compañero que va delante tiene que impedir que el de detrás lo nueva.	4	2'
6	El delante se deja caer hacia atrás y el de detrás tiene que impedir que se caiga aguantándolo.	A la señal se cambian las posiciones	1'
7	Cada miembro de la pareja intenta derribar al otro (lucha)	3 intentos cada niño.	3'
8	En grupos de cuatro jugamos a la una mi mula (saltar a piola). A ver quién llega ante a la mitad de la pista.	3 carreras.	3'
9	En grupos de cuatro jugamos a la oruga. A ver quién llega antes a al mitad de la pista.	3 carreras.	4'
10	En grupo de cuatro todos cogidos de la misma pierna y a pie cojito tienen que llegar a la mitad de la pista.	3 carreras.	4'
11	Con los mismos grupos transportarán al enfermo hasta la mitad de la pista sin camillas.	4	4'
Parte final			
12	Se dividirá la clase en dos grupos y los alumnos estarán sentados uno enfrente del otro y tendrán que transportar a un compañero.	Cada alumno será transportado dos veces	10'
Información final			
13	Recordamos el objetivo de la sesión, felicitar los niños si se lo merecen, evaluar los aprendizajes, la motivación y la actitud		2'

Segunda sesión:

Objetivo: trabajo de la fuerza

Materiales: Cuerdas.

Nº	Desarrollo.	Repeticiones	Tiempo.
Parte principal			
1	Carrera suave por el espacio con las variantes que indique el profesor, por Ej. agruparse según el nº que se diga, ir todos a tocar algo, etc.	Dos de cada variante.	3'
Parte fundamental			
2	Se le repartirá a cada niño una cuerda para que haga lo que quieran.		2'
3	Por pareja y con una sola cuerda uno hará de mulo desbocado y el otro será el que intente parar el mulo.	Se cambiarán los roles dos veces	2'
4	La pareja se situará en medio de una línea y tendrán que tirar de la cuerda para conseguir que el compañero cruce la línea.	5	3'
5	Lo mismo pero de espaldas.	4	3'
6	Igual pero tumbados boca arriba.	3	2'
7	Lo mismo pero boca abajo.	3	2'
8	Uno intenta tirar del compañero con la cuerda y el otro pone resistencia.	2 cambios.	2'
9	La pareja intentará saltar los con la misma cuerda		2'
10	Por parejas. En medio de la cuerda se pondrá una señal y de pie a ver quién la toca antes.	3	3'
Parte final			
11	La clase se divide en dos grupos y jugamos al soga tira.	3	6'
12	Mantenemos la misma agrupación, los grupos estarán dispuestos de espaldas con una cuerda la cual tendrá que estar cogida por todos los niños. A una distancia de 1m. se le colocará una pelota que tendrán que cogerla.	3	8'
Parte final			
13	Reunión del grupo para comentarle la sesión y evaluar su aprendizaje, actitud y motivación		2'

Tercera sesión:

Objetivo: trabajo de la freza.

Material: pelotas de gomas.

Nº	Desarrollo.	Repeticiones	Tiempo.
Parte inicial			
1	Los niños van corriendo por todo el espacio y a la señal intenta derribar al compañero más próximo durante el tiempo que tarde sonar d nuevo la señal.	4	2'
Parte principal			
2	Por parejas y con una pelota la lanzarán primero con la mano dominante y después con la otra a lo ancho de pista.	Cada alumno lo hará 6 veces.	2'
3	Lo mismo pero ahora se sacarán la pelota por detrás de la cabeza.	6 veces cada uno	2'
4	Igual pero ahora lanzarán la pelota a ras de suelo.	6	2'
5	Ahora se encontrarán en posición supina y tendrán que inclinarse par lanzar la pelota por detrás de la cabeza.	3	2'
6	Cada miembro de la pareja intentará quitarle la pelota al otro compañero estando de pie.	2	2'
7	Lo mismo pero de rodillas.	2	2'
8	La misma actividad pero en posición supina (boca arriba.)	2	2'
9	Igual pero boca abajo.	2	2'
10	Tiempo de descanso para ir a beber.		2'
Parte final			
11	Se divide la clase en dos grupos. Los niños estarán sentados unos detrás de otro y tendrán que pasarse la pelota por detrás de la cabeza. La actividad termina cuando el primero reciba la pelota.	2 y en caso de empate habrá una tercera.	5'
12	La misma actividad pero ahora para tener que darle la pelota al compañero tiene que estar tumbado.	2 y en caso de empate habrá una tercera	5'
Información final			
	Comentarios sobre la sesión, sobre los aprendizajes, motivación, actitud, etc.		

Cuarta sesión:

Objetivo: trabajo de la fuerza.

Material: pelotas y colchonetas.

Nº	Desarrollo.	Repeticiones.	Tiempo.
Parte inicial			
1	Carrera por todo el espacio y realizarán las variantes que el profesor les diga: ir todos por el que tenga el chaleco de un determinado color, agruparse según un número, etc.	2 repeticiones de cada variante.	2'
Parte principal			
2	Por parejas intentar tocar la rodilla del compañero.	1	1'
3	Cara y cruz con las siguientes variantes: gateando, reptando, posición de cangrejo	2 por cada variante.	6'
4	En grupos de cuatro, la ovejita, el perro, el pastor y el lobo.	Cada niño desempeñará una vez el rol	5'
5	Con los mismos grupos se transportará al zángano en colchoneta.	4	5'
Parte final			
6	Se divide a la clase en grupos de ocho. El primero tiene la pelota y la pasa por debajo de las piernas de sus compañeros y cuando llegue al último éste se la pondrá entre las y tendrá que ir pegando saltos hasta el primero.	1	5'
7	La misma actividad pero ahora tiene que ir en zig-zag.	1	5'
8	La fotografía.	5	4'
Información final			
	Sobre los aprendizajes, motivación, actitud, etc.		

Quinta sesión:

Objetivo: trabajo de la fuerza.

Materiales: pelotas de goma.

Nº	Desarrollo.	Repeticiones	Tiempo.
Parte inicial			
1	Director de orquesta.	5	2'
2	El espejo.	2	2'
Parte principal			
3	Por parejas, uno se hace el muerto boca arriba y el otro tiene que intentar levantarlo.	2	2'
4	Lo mismo pero ahora boca abajo.	2	2'
5	El compañero se pone boca abajo y el otro tiene que intentar darle la vuelta.	2	2'
6	Cada pareja echará un pulso tendidos en el suelo.	3'	3'
7	Nos agrupamos en grupos de cuatro y jugaremos a los cangrejos transportistas. El que hace de cangrejo tiene que llevar en el abdomen una pelota cuando llegue a la meta se la lanzará al siguiente.	2	8'
8	Con los mismos grupos, los niños tendrán las piernas abiertas y su compañero pasara por debajo reptando y así sucesivamente hasta llegar a la mitad se la pista.	2 si hay un empate habrá una tercera.	8'
Parte final			
9	Se divide la clase en dos grupos y jugamos al "pelotazo a la pelota".	2 en caso de empate se jugará otra vez.	10'
10	Se divide la clase en dos grupos y jugamos al juego de achicar balones.	2 en caso de empate se jugará otra vez.	5'
Información final			
	Se comentará la clase y le pediré a los niños que me digan los juegos que más le han gustado en esta unidad para realizar la última sesión de la unidad didáctica		

Sexta sesión:

Esta sesión se realizará con las propuestas de los alumnos. Mi objetivo es realizar la última sesión a modo de repaso y que sean los niños quiénes la elaboren.

* En la parte inicial de cada sesión se realizará una información inicial, en la que se intentará explicar de forma breve y clara el objetivo de la sesión y las actividades.

Bibliografía:

- Fundamentos para teóricos para las EEMM, 1998. ED Pila Teleña, S.A.
- Guía de juegos escolares, balones y pelota, 2000. ED deportiva, S.L.
- Apuntes de la asignatura teoría y práctica del acondicionamiento físico. Universidad de Huelva.2005