
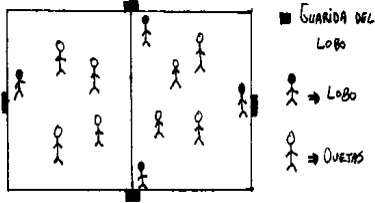
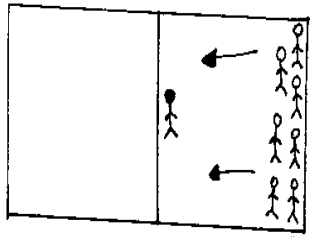
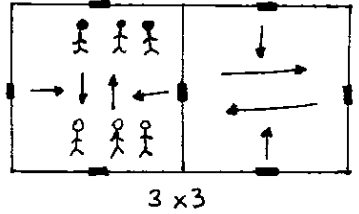


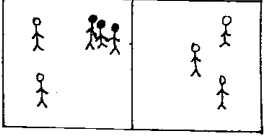
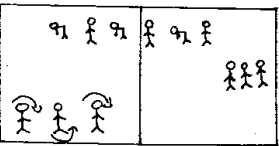
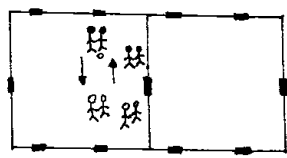



Sesión: 1		3 ^{er} ciclo, 5 ^o Primaria	
Objetivo: la resistencia aeróbica			
Nº	Representación gráfica	Descripción	Duración
<i>Parte inicial</i>			
1		<u>El mono contagioso</u> : un compañero imitará las acciones de un mono, y perseguirá a sus compañeros, que conforme los va tocando se convertirán en mono, hasta que solo quede uno.	Hasta que no quede ningún alumno por coger.
<i>Parte fundamental</i>			
2	3' - 1' - 3'	Los niños comenzarán haciendo 3 min. de carrera continua, a continuación 1 min. Andando y para terminar 3 min. de carrera continua. Al finalizar se tomaran las pulsaciones.	7'
3		El lobo y las ovejas: 4 alumnos al azar harán de lobos, cada uno de ellos con sus respectivas guaridas a donde tendrán que llevar a todas las ovejas que cazen.	Hasta que no quede ningún alumno por coger.
4		Águila al ataque: 1 alumno se coloca en la mitad de la pista y cuando grite; Águila al ataque!! Todos sus compañeros tendrán que pasar de un lado a otro de la pista intentando que éste no los coja.	Hasta que no quede ningún alumno por coger.
5		Hockey-manos: se enfrentan dos tríos, jugarán al hockey con las manos, intentando meter gol en la portería contraria.	7' - 8'
Vuelta a la calma			

6		El espejo: por parejas o tríos, uno va delante realizando gestos y el o los que van detrás lo imitan	2'
---	---	--	----

Materiales: en esta sesión no vamos a utilizar ningún material.

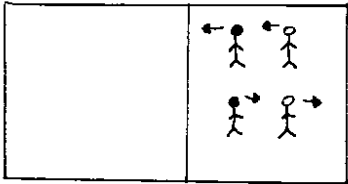

Organización: sesión preparada para 24 alumnos, se organizarán individualmente primero y por tríos después, para que de esta forma puedan participar todos los alumnos a la vez, fomentando así la participación y el tiempo dedicado a tareas motrices.

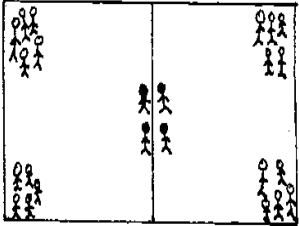
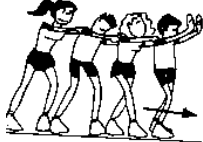
Sesión: 2		3 ^{er} ciclo, 5 ^o Primaria	
Objetivo: la resistencia aeróbica			
Nº	Representación gráfica	Descripción	Duración
<i>Parte inicial</i>			
1		Los San Fermín: un alumno hace de toro. El toro trata de dar caza a los demás que para salvarse deben ponerse en algún lugar que este el alto. El cazado pasa a ser toro.	3' - 4'
<i>Parte fundamental</i>			
2	4' - 1' - 4'	Los alumnos empezarán haciendo 4' de carrera continua, a continuación 1' andando para terminar con 4' de carrera continua. Al finalizar se tomaran las pulsaciones.	9'
3		La cadena: Uno se la queda y tiene que ir cogiendo a los demás compañeros, todo el que sea cogido irá formando junto al compañero inicial una cadena.	Hasta que no quede ningún niño.
4		Se forman grupos de 4 , tendrán que ir en una dirección de la pista, saltando a piola y saltando a los compañeros que están tendidos en el suelo y en la otra dirección realizando zig-zag entre los compañeros.	3' - 4'
5		Fútbol por parejas: cada equipo está compuesto por dos parejas, cada una de ellas deberán ir de la mano y deberán meter gol en la portería contraria, mientras tanto las otras dos parejas deberán impedirlo.	6' - 7'
<i>Vuelta a la calma</i>			
		La foto: se juntan las 4 parejas que anteriormente habían estado jugando al fútbol. Se sitúan para una	

6	 <p>The first illustration shows a group of four people sitting on the ground in a circle. The second illustration shows a person standing and taking a photograph of the group. A speech bubble above the person says '¡Foto!'.</p>	<p>foto que les hará un compañero. A continuación, éste cierra los ojos, los de la foto cambian de lugar y postura, él intenta adivinar los cambios.</p>	3' - 4'
---	---	--	---------

Materiales: en esta sesión vamos a utilizar como materiales las pelotas.

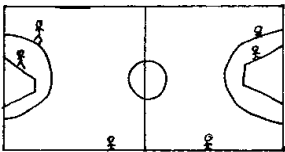
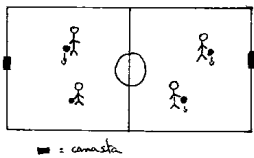
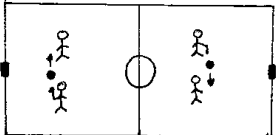
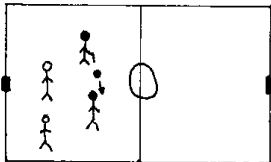
Organización: empezamos individualmente, luego formamos grupos de cuatro y finalmente grupos de ocho.

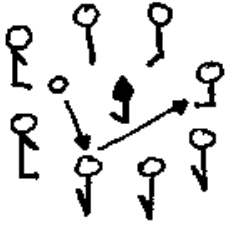
Sesión: 3		3 ^{er} ciclo, 5 ^o Primaria	
Objetivo: la resistencia aeróbica			
Nº	Representación gráfica	Descripción	Duración
<i>Parte inicial</i>			
1		Vamos corriendo por el espacio y debemos tocar con la mano la parte del compañero que se diga, la parte de la pista, el color que se diga....etc.	3' - 4'
<i>Parte fundamental</i>			
2	5' - 1' - 5'	Empezarán realizando 5 min. de carrera continua, luego 1 min. andando, para terminar con otros 5 min. de carrera continua.	11'
3		Por parejas, el de atrás persigue al de delante, cuando lo alcance se hará al revés. Variantes: corriendo, corriendo para detrás, con zancadas grandes....etc.	2'
4		Relevos sin fin: equipos de 10, 5 enfrente a los otros 5. a la señal el 1º de un lado sale a dar una palmada al compañero de enfrente, quién hará lo mismo en el otro lado. Gana el equipo que antes termine.	3' - 4'
5		Cada equipo de 5 se coloca en una esquina y el grupo de 4 se coloca en el centro de la pista. Tendrán que ir de la mano, a la señal tendrán que cambiar de esquina	5' - 6'

		<p>y el grupo de que está en el medio intentará quitarle la esquina a algún grupo.</p> <p>Variantes: andando, corriendo, de espalda, que los propios alumnos propongan variantes...etc.</p>	
Vuelta a la calma			
6		<p>El trencito ciego: cada grupo de 4 o 5 formará un tren ciego, tendrán que ir todos con los ojos cerrados menos el último que los tendrán que dirigir para que no choquen. Si le da en el hombro derecho, gira a la derecha, en el izquierdo para la izquierda....etc.</p>	4' - 5'

Materiales: en esta sesión tampoco vamos a utilizar materiales.

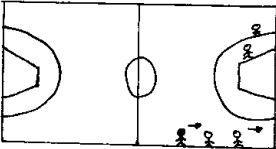
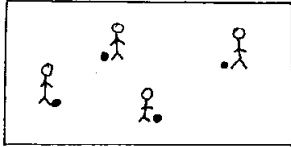
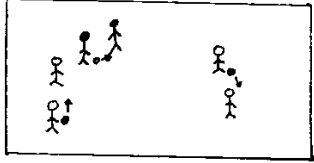
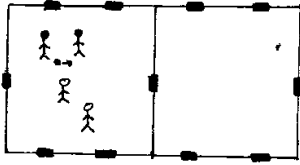
Organización: empezamos individualmente y luego pasaremos a grupos de cinco.

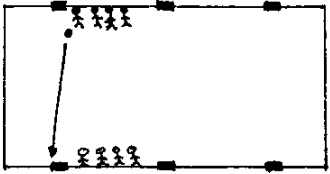
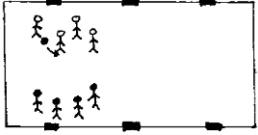
Sesión: 4		3 ^{er} ciclo, 5 ^o Primaria	
Objetivo: la resistencia aeróbica			
Nº	Representación gráfica	Descripción	Duración
<i>Parte inicial</i>			
1		Irán por las líneas simulando que son autobuses, coches, motos....etc, las líneas amarillas serán las autopistas, deberán adaptar la velocidad en función del vehículo que hayan elegido.	3' - 4'
<i>Parte fundamental</i>			
2	6' - 1' - 6'	Comenzarán realizando 6' de carrera continua, luego 1' andando para terminar con 6' de carrera continua. Al finalizar se tomarán las pulsaciones.	13'
3		Cada uno con una pelota, ir de canasta a canasta, tirando como quiera. Se les plantea el reto siguiente: A ver encesta quien antes 10.	Hasta que algún niño consiga al reto
4		Por parejas se van pasando la pelota tirando a canasta una vez cada uno. Se le vuelve a plantear el reto anterior.	Hasta que algún niño consiga al reto
5		Se unen dos parejas que se enfrentarán, intentarán encestar la pelota con la condición de que antes deberán dar al menos 5 pases.	4' - 5'
<i>Vuelta a la calma</i>			
6		Se forman grupos de 8 que se colocarán sentados formando un círculo. Uno se pone en el medio con los	3' - 4'

		<p>ojos cerrados y tendrán que intentar cazar el balón que sus compañeros se tendrán que pasar en absoluto silencio.</p>	
--	---	--	--

Materiales: en este caso necesitaremos 24 pelotas de plástico.

Organización: empezaremos individualmente, luego por parejas, pasaremos a grupos de cuatro y finalizaremos con grupos de ocho.

Sesión: 5		3 ^{er} ciclo, 5 ^o Primaria	
Objetivo: la resistencia aeróbica			
Nº	Representación gráfica	Descripción	Duración
<i>Parte inicial</i>			
1		<p>Come-cocos: hay que desplazarse por las líneas del campo intentando que el come-cocos no nos atrape.</p> <p>Variantes: meter varios come-cocos, achicar el espacio...etc.</p>	3' - 4'
<i>Parte fundamental</i>			
2	7' - 1' - 7'	Comenzarán realizando 7' de carrera continua, luego 1' andando, para finalmente terminar con otros 7' de carrera continua. Finalmente se tomarán las pulsaciones.	15'
3		Cada uno con una pelota conduciéndola con los pies e intentando molestar a los compañeros que pasen cerca.	2'
4		Ahora nos ponemos por parejas, tendrán que ir pasándose la pelota y de nuevo molestando a todo compañero que este cerca, y siempre protegiendo nuestra pelota.	2'
5		A continuación se unen dos parejas que se tendrán que enfrentar, cuyo objetivo es meter goles, pero antes obligatoriamente tendrán que enlazar al menos 5 pases.	3' - 4'
		Se juntan dos parejas formando un equipo de	

6		4 que se enfrentarán a otro equipo de 4. tendrán que meter el máximo número de goles y dar antes de chutar al menos 10 pases.	5' - 6'
Vuelta a la calma			
7		Lanzar el balón de portería a portería, de uno en uno, ganará el equipo que más goles meta.	2' - 3'

Materiales: necesitaremos 24 pelotas de plástico.

Organización: empezaremos individualmente, luego pasaremos a parejas, grupos de cuatro y por último grupos de ocho.