

CURSO: 5º

SESIÓN: 1

INSTALACIÓN: gimnasio.

MATERIAL:

ORG. ALUMNOS: parejas y gran grupo.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

1. Familiarizarse con el contacto físico sin que intervenga la dimensión de peligro.
2. Tomar conciencia del cuerpo del compañero.
3. Cooperar con los compañeros.
4. Controlar la fuerza a aplicar en los juegos.

METODOLOGÍA:

### MOMENTO DE ACOGIDA

Tareas sesión anterior: *última sesión del Tema 7.*

Información de los objetivos, actividades y juegos, organización, materiales, lugar, etc.

Traslado en fila por orden de lista a vestuarios.

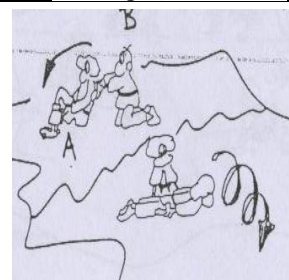
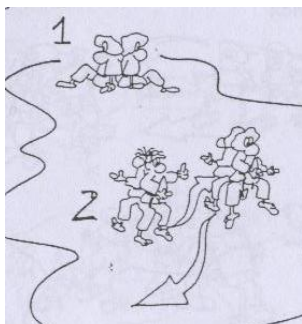
### PUESTA EN ACCIÓN

1. **Calentar articulaciones:** tobillos, rodillas, caderas, hombros y cuello.
2. **Pillar por Parejas.** Por parejas agarrados por las manos. Una pareja se la queda, y tiene que pillar a otra pareja. Cuando lo logre, se la quedará la pareja que ha sido pillada. No vale devolver.



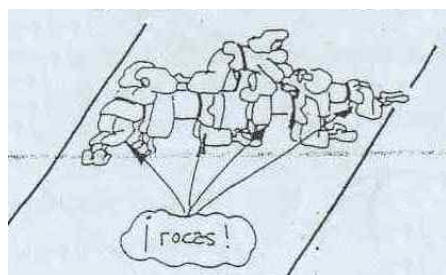
### TAREAS

3. **Los Manipuladores.** Por parejas, situados en el suelo uno frente a otro, manipular al compañero con la intención de llevarle a una zona determinada. El compañero manipulado va adoptando diferentes formas con su cuerpo.



4. **Los Siameses.** Sentados espalda con espalda, a la indicación del profesor, levantarse y desplazarse por el espacio de juego manteniendo las espaldas unidas y evitando tropezar con el resto de los compañeros de juego.

5. **La Fusión.** Por parejas y desde el suelo, ambos jugadores deben cogerse de tal forma que puedan desplazarse rodando como un solo elemento, hacia un punto determinado de la zona de juego.



**El Río y las Rocas.** Los alumnos distribuidos en grupos de 6, se irán poniendo de rodillas a medida que pasen sobre los compañeros, los que simularán ser rocas situadas sobre un río que hay que cruzar. Intentar diferentes formas de cruzar, teniendo en cuenta el no hacer daño al compañero.

### RECUPERACIÓN

6. **Masajes.** Por parejas, nos damos masajes por el cuello y la espalda.
7. Aseo personal.



### MOMENTO DE DESPEDIDA

Formación de fila. Balance general de la clase, reflexión sobre el comportamiento, aspectos positivos a destacar. Tareas próxima sesión: *sálvese quien pueda, foso cocodrilos, prisionero, cadena y masajes.*

### OBSERVACIONES / AUTOEVALUACIÓN / DECISIONES PRÓXIMA SESIÓN

CURSO: 5º

SESIÓN: 2

INSTALACIÓN: gimnasio.

MATERIAL:

ORG. ALUMNOS: parejas y gran grupo.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

1. Adquirir técnicas básicas de defensa.
2. Mejorar la velocidad de reacción.
3. Percibir la fuerza del adversario.
4. Controlar la fuerza a aplicar en los juegos.

METODOLOGÍA:

**MOMENTO DE ACOGIDA**

Tareas sesión anterior: *pillar parejas, manipuladores, siameses, fusión, rio y rocas y masajes.*

Información de los objetivos, actividades y juegos, organización, materiales, lugar, etc.

Traslado en fila por orden de lista a vestuarios.

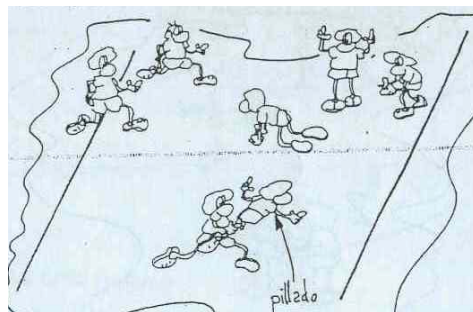
**PUESTA EN ACCIÓN**

1. **Calentar articulaciones:** tobillos, rodillas, caderas, hombros y cuello.
2. **Sálvese quien Pueda.** Distribuir el número de jugadores en función del espacio disponible. Uno intenta pillar a los demás que para no ser pillados deben subirse a caballo de uno de los compañeros.  
VAR: a caballo de frente, como una novia.

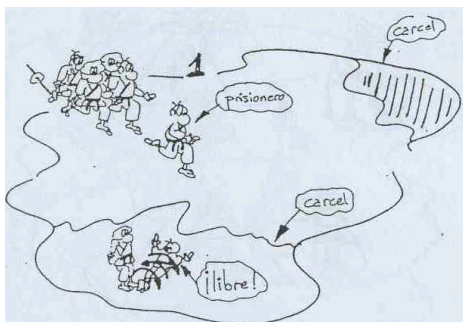


**TAREAS**

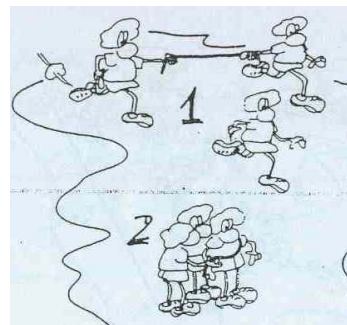
3. **El Foso de los Cocodrilos.** Delimitar un espacio amplio (foso de los cocodrilos) en donde se sitúan dos alumnos en posición de cuadrupedia (los cocodrilos). Los demás alumnos deben pasar de un lado a otro sin ser atrapados. El alumno atrapado se convierte en cocodrilo.



MOMENTO DE DESARROLLO



4. **El Prisionero.** Un grupo de 4 jugadores debe ir en busca de los demás, al que pillan lo transportan sin que toque el suelo hasta la cárcel. Para ser salvado un compañero debe saltar tres veces.



5. **La Red.** Iniciamos el juego con una pareja unida por una cuerda, esta pareja tiene como misión coger a los demás, según son cogidos pasan a formar parte de la red.

**RECUPERACIÓN**

6. **Masajes.** Por parejas, nos damos masajes por el cuello y la espalda.
7. Aseo personal.



**MOMENTO DE DESPEDIDA**

Formación de fila. Balance general de la clase, reflexión sobre el comportamiento, aspectos positivos a destacar.

Tareas próxima sesión: *cazamariposas, el ciempiés, el enano, sogatira, el enano y masajes.*

**OBSERVACIONES / AUTOEVALUACIÓN / DECISIONES PRÓXIMA SESIÓN**

CURSO: 5º

SESIÓN: 3

INSTALACIÓN: gimnasio.

MATERIAL: aros grandes y cuerdas.

ORG. ALUMNOS: parejas y gran grupo.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

1. Adquirir técnicas básicas de defensa.
2. Mejorar la velocidad de reacción.
3. Percibir la fuerza del adversario.
4. Controlar la fuerza a aplicar en los juegos.

METODOLOGÍA:

**MOMENTO DE ACOGIDA**

Tareas sesión anterior: *sálvese quien pueda, foso cocodrilos, prisionero, cadena y masajes.*

Información de los objetivos, actividades y juegos, organización, materiales, lugar, etc.

Traslado en fila por orden de lista a vestuarios.

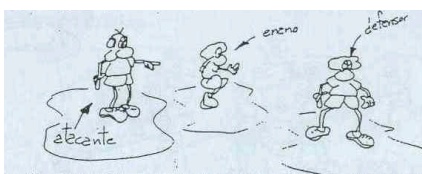
**PUESTA EN ACCIÓN**

1. **Calentar articulaciones:** tobillos, rodillas, caderas, hombros y cuello.
2. **Cazamariposas.** Uno la queda con un aro en la mano, debe coger a los demás introduciéndole el aro por la cabeza, si coge a alguien se libra y la queda el otro.

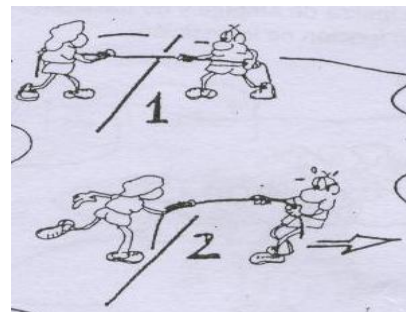


**TAREAS**

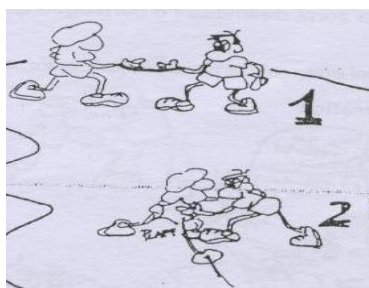
3. **El Ciempiés.** En grupos de 4 o 6 jugadores cogidos, por las manos, intentar con los pies desequilibrar a los compañeros y que caigan al suelo sin ser derribado. Nunca se sueltan las manos y tenemos cuidado de que no caigan con fuerza.



4. **El Enano.** Los alumnos se distribuyen por tríos, uno de ellos hace de enano (adopta la posición de cuclillas), otro de defensor y el tercero de perseguidor del enano. Cuando el enano es tocado por el perseguidor se cambian los papeles.



5. **Sogatira.** Por parejas, separados por una línea y cogidos cada uno a un extremo de una cuerda, intentar hacer pisar la línea al oponente.



6. **El Manco.** Por parejas y cogidos de una mano, intentar tocar una parte específica del cuerpo del compañero.

**RECUPERACIÓN**

7. **Masajes.** Por parejas, nos damos masajes por el cuello y la espalda.
8. Aseo personal.



**MOMENTO DE DESPEDIDA**

Formación de fila. Balance general de la clase, reflexión sobre el comportamiento, aspectos positivos a destacar.

Tareas próxima sesión: *tulipán, pulso a la pata coja, pulso gitano, pelea de gallo, rey del banco y masajes.*

**OBSERVACIONES / AUTOEVALUACIÓN / DECISIONES PRÓXIMA SESIÓN**

MOMENTO DE DESARROLLO

**CURSO:** 5º

**SESIÓN:** 4

**INSTALACIÓN:** gimnasio.

**MATERIAL:** bancos suecos.

**ORG. ALUMNOS:** parejas y gran grupo.

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN:**

1. Adquirir técnicas básicas de defensa.
2. Mejorar la velocidad de reacción.
3. Percibir la fuerza del adversario.
4. Controlar la fuerza a aplicar en los juegos.

**METODOLOGÍA:**

### MOMENTO DE ACOGIDA

Tareas sesión anterior: *cazamariposas, el ciempiés, el enano, sogatira, el enano y masajes.*

Información de los objetivos, actividades y juegos, organización, materiales, lugar, etc.

Traslado en fila por orden de lista a vestuarios.

### PUESTA EN ACCIÓN

1. **Calentar articulaciones:** tobillos, rodillas, caderas, hombros y cuello.
2. **Tuli-Pan.** Juego de persecución. Uno se la queda y persigue a los demás. Para no ser pillados, dicen "TULI", quedándose con los brazos en cruz y las piernas abiertas. Podrán ser salvados cuando otro pase por debajo, y diciendo "PAN".



### TAREAS

3. **Pulso a la Pata Coja.** Por parejas, a una distancia de 1,5m. Se mantienen en equilibrio a la pata coja sujetado por la mano. Intentar desequilibrar al contrario dándose pequeños empujones con la mano libre.



**MOMENTO DE DESARROLLO**



4. **Pulso Gitano.** Parejas, uno enfrente a otro con sus pies derechos juntos y cogidos las manos derechas. Empujando con las manos tratan de conseguir que el otro mueva el pie derecho. El izquierdo se puede mover.



5. **Pelea de Gallos.** Parejas, agachados en cuclillas, intentar desequilibrar al contrario empujándose con las manos y moviéndose por medio de saltos.



6. **El Rey del Banco.** Por parejas, cada uno en un extremo de un banco. Avanzar sobre el banco para tirar al oponente.

### RECUPERACIÓN

7. **Masajes.** Por parejas, nos damos masajes por el cuello y la espalda.
8. Aseo personal.



### MOMENTO DE DESPEDIDA

Formación de fila. Balance general de la clase, reflexión sobre el comportamiento, aspectos positivos a destacar.

Tareas próxima sesión: *cadena partida, coger el pañuelo, coger la pinza, los guardianes, el tesoro y masajes.*

### OBSERVACIONES / AUTOEVALUACIÓN / DECISIONES PRÓXIMA SESIÓN

**CURSO:** 5º

**SESIÓN:** 5

**INSTALACIÓN:** gimnasio.

**MATERIAL:** pañuelos, pinzas y balones.

**ORG. ALUMNOS:** parejas y gran grupo.

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN:**

1. Adquirir técnicas básicas de defensa.
2. Mejorar la velocidad de reacción.
3. Percibir la fuerza del adversario.
4. Controlar la fuerza a aplicar en los juegos.

**METODOLOGÍA:**

### MOMENTO DE ACOGIDA

Tareas sesión anterior: *tulipán, pulso a la pata coja, pulso gitano, pelea de gallo, rey del banco y masajes.*

Información de los objetivos, actividades y juegos, organización, materiales, lugar, etc.

Traslado en fila por orden de lista a vestuarios.

### PUESTA EN ACCIÓN

1. **Calentar articulaciones:** tobillos, rodillas, caderas, hombros y cuello.
2. **Cadena Partida.** Juego de Persecución. Uno se la queda. Cuando pille a alguien, se dan la mano y continúan. Cuando vuelvan a pillar a otro, los tres van de la mano. Pero al pillar a un cuarto niño, la cadena "se separa" dos por un lado y dos por otro lado. Así, hasta que estén todos pillados.



### TAREAS

3. **Coger el Pañuelo.** Por parejas, uno frente al otro, intentar coger el pañuelo situado en la rodilla, espalda, etc. del compañero, al tiempo que protegemos el nuestro.



4. **Coger la Pinza.** Por parejas, uno frente al otro, intentar coger la pinza situada en la rodilla, espalda, etc. del compañero, al tiempo que protegemos el nuestra.



5. **Los Guardianes.** En grupos de cinco, un miembro del grupo posee el balón y lo debe custodiar, dos compañeros le ayudan en la misión y le protegen de los otros dos, que intentarán arrebatarle el balón.



6. **El Tesoro.** En grupos de cuatro, dos alumnos defienden el tesoro y los otros dos intentan arrebatarlo.

### RECUPERACIÓN

7. **Masajes.** Por parejas, nos damos masajes por el cuello y la espalda.
8. Aseo personal.



### MOMENTO DE DESPEDIDA

Formación de fila. Balance general de la clase, reflexión sobre el comportamiento, aspectos positivos a destacar.

Tareas próxima sesión: *pillar parejas, sacos de patatas, lucha por el balón, atrapar el balón, el guardián del tesoro y masajes.*

### OBSERVACIONES / AUTOEVALUACIÓN / DECISIONES PRÓXIMA SESIÓN

CURSO: 5º

SESIÓN: 6

INSTALACIÓN: gimnasio.

MATERIAL: balones.

ORG. ALUMNOS: parejas.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

1. Adquirir técnicas básicas de defensa.
2. Mejorar la velocidad de reacción.
3. Percibir la fuerza del adversario.
4. Controlar la fuerza a aplicar en los juegos.

METODOLOGÍA:

**MOMENTO DE ACOGIDA**

Tareas sesión anterior: *cadena partida, coger el pañuelo, coger la pinza, los guardianes, el tesoro y masajes.*  
 Información de los objetivos, actividades y juegos, organización, materiales, lugar, etc.  
 Traslado en fila por orden de lista a vestuarios.

PUESTA EN ACCIÓN

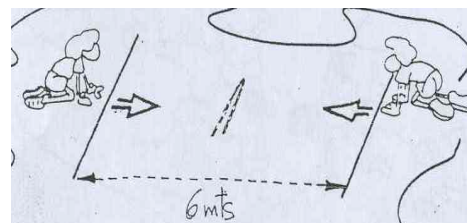
1. **Calentar articulaciones:** tobillos, rodillas, caderas, hombros y cuello.
2. **Pillar por Parejas.** Por parejas agarrados por las manos. Una pareja se la queda, y tiene que pillar a otra pareja. Cuando lo logre, se la quedará la pareja que ha sido pillada. No vale devolver.



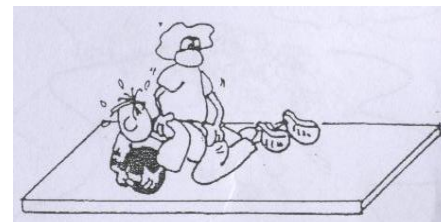
TAREAS

3. **Los Sacos de Patatas.** En grupos de cuatro. El grupo que defiende la pelota se van tumbando sobre ella, de forma pasiva y sin ofrecer resistencia. El equipo contrario, los irá apartando hasta llegar al tesoro. Se mide el tiempo que emplean en hacerlo.

4. **Lucha por el Balón.** Por parejas, situados a unos 6 metros de distancia el uno del otro y en posición de cuadrupedia, intentan coger el balón que está situado en el centro y volver detrás de la línea de salida.



5. **Atrapar el Balón.** Por parejas, uno en posición de cuadrupedia y con un balón de espuma, el otro intenta apoderarse del balón.



6. **El Guardián del Tesoro.** Cada pareja con un "tesoro" (balón, etc.). Un miembro de la pareja debe defender el "tesoro" mientras que el otro intentara cogerlo.



RECUPERACIÓN

7. **Masajes.** Por parejas, nos damos masajes por el cuello y la espalda.
8. Aseo personal.



**MOMENTO DE DESPEDIDA**

Formación de fila. Balance general de la clase, reflexión sobre el comportamiento, aspectos positivos a destacar.  
 Tareas próxima sesión: *sálvese quien pueda, la jaula, fuera de mi casa, hoy no me puedo levantar, dar la vuelta a la tortuga y masajes.*

**OBSERVACIONES / AUTOEVALUACIÓN / DECISIONES PRÓXIMA SESIÓN**

MOMENTO DE DESARROLLO

**CURSO:** 5º  
**SESIÓN:** 7

**INSTALACIÓN:** gimnasio.  
**MATERIAL:**

**ORG. ALUMNOS:** parejas y gran grupo.

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN:**

1. Adquirir técnicas básicas de defensa.
2. Mejorar la velocidad de reacción.
3. Percibir la fuerza del adversario.
4. Controlar la fuerza a aplicar en los juegos.

**METODOLOGÍA:**

**MOMENTO DE ACOGIDA**

Tareas sesión anterior: *pillar parejas, sacos de patatas, lucha por el balón, atrapar el balón, el guardián del tesoro y masajes.*

Información de los objetivos, actividades y juegos, organización, materiales, lugar, etc.

Traslado en fila por orden de lista a vestuarios.

**PUESTA EN ACCIÓN**

1. **Calentar articulaciones:** tobillos, rodillas, caderas, hombros y cuello.
2. **Sálvese quien Pueda.** Distribuir el número de jugadores en función del espacio disponible. Uno intenta pillar a los demás que para no ser pillados deben subirse a caballo de uno de los compañeros.  
VAR: a caballo de frente, como una novia.

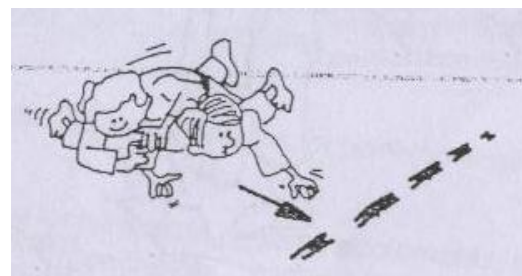


**TAREAS**

3. **La Jaula.** Haremos grupos de 6 a 8 personas formando un círculo y uno de los niños se colocará en el centro. A la señal debe intentar salir del círculo formado por sus compañeros, mientras que éstos tratarán de evitarlo.

4. **Fuera de mi Casa.** Nos colocamos por parejas y cada uno se busca una zona delimitada que será su casa. Se trata de que un miembro de la pareja intente penetrar en esa zona y el otro lo evite.

5. **Hoy no me puedo Levantar.** Uno de la pareja se tumbará en el suelo y dejará que su compañero le sujete. A la señal, el inmovilizado debe intentar ponerse de pie y el que atrapa evitarlo.



6. **Dar la vuelta a la Tortuga.** Uno de cada pareja se estira boca abajo en el suelo, abarcando la mayor superficie posible. El compañero debe intentar girarlo cogiéndolo por los brazos, las piernas... (menos por la ropa). El que está estirado hará fuerza contra el suelo para evitar ser girado.



**RECUPERACIÓN**

7. **Masajes.** Por parejas, nos damos masajes por el cuello y la espalda.
8. Aseo personal.



**MOMENTO DE DESPEDIDA**

Formación de fila. Balance general de la clase, reflexión sobre el comportamiento, aspectos positivos a destacar.  
Tareas próxima sesión: *tulipán, sumo, fuera de aquí y masajes.*

**OBSERVACIONES / AUTOEVALUACIÓN / DECISIONES PRÓXIMA SESIÓN**

CURSO: 5º

SESIÓN: 8

INSTALACIÓN: gimnasio.

MATERIAL:

ORG. ALUMNOS: parejas y gran grupo.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

1. Adquirir técnicas básicas de defensa.
2. Mejorar la velocidad de reacción.
3. Percibir la fuerza del adversario.
4. Controlar la fuerza a aplicar en los juegos.

METODOLOGÍA:

### MOMENTO DE ACOGIDA

Tareas sesión anterior: *sálvese quien pueda, la jaula, fuera de mi casa, hoy no me puedo levantar, dar la vuelta a la tortuga y masajes.*

Información de los objetivos, actividades y juegos, organización, materiales, lugar, etc.

Traslado en fila por orden de lista a vestuarios.

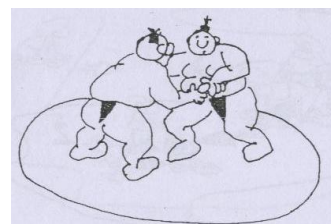
### PUESTA EN ACCIÓN

1. **Calentar articulaciones:** tobillos, rodillas, caderas, hombros y cuello.
2. **Tuli-Pan.** Juego de persecución. Uno se la queda y persigue a los demás. Para no ser pillados, dicen "TULI", quedándose con los brazos en cruz y las piernas abiertas. Podrán ser salvados cuando otro pase por debajo, y diciendo "PAN".



### TAREAS

3. **El Sumo.** Por parejas, tratan de sacar fuera del círculo a su oponente.

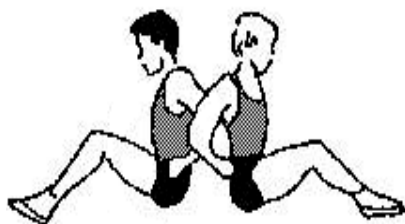


4. **Salte Fuera.** Por parejas, uno en el interior del círculo que luchara por mantenerse dentro de él, mientras que el otro, situado fuera, intentará sacarle.

5. **Para Adentro.** Por parejas alrededor de un círculo, intentaremos mediante las acciones de tracción y empuje introducir al compañero en el círculo.



6. **Fuera de Aquí.** Por parejas situados en el interior de una colchoneta, ambos tratan de sacar al adversario de la zona delimitada.



7. **Fuera de Aquí de espaldas.** Nos colocaremos por parejas entre dos líneas paralelas tocando espalda con espalda. A la señal, debemos tratar de sacar al oponente fuera de la línea que él tiene enfrente mediante empujones con nuestra espalda. Gana aquel que consigue sacar al compañero de su línea. No se puede girar sobre la propia espalda ni darse la vuelta.

### RECUPERACIÓN

8. **Masajes.** Por parejas, nos damos masajes por el cuello y la espalda.
9. Recogida del material y aseo personal.



### MOMENTO DE DESPEDIDA

Formación de fila. Balance general de la clase, reflexión sobre el comportamiento, aspectos positivos a destacar. Tareas próxima sesión: *torito en alto, torneos y masajes.*

### OBSERVACIONES / AUTOEVALUACIÓN / DECISIONES PRÓXIMA SESIÓN



**CURSO:** 5º

**SESIÓN:** 9

**INSTALACIÓN:** gimnasio.

**MATERIAL:** pañuelos y bancos suecos.

**ORG. ALUMNOS:** parejas y gran grupo.

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN:**

1. Repasar contenidos de sesiones anteriores.
2. Mejorar la velocidad de reacción.
3. Percibir la fuerza del adversario.
4. Controlar la fuerza a aplicar en los juegos.

**METODOLOGÍA:**

**MOMENTO DE ACOGIDA**

Tareas sesión anterior: *tulipán, sumo, fuera de aquí y masajes.*

Información de los objetivos, actividades y juegos, organización, materiales, lugar, etc.

Traslado en fila por orden de lista a vestuarios.

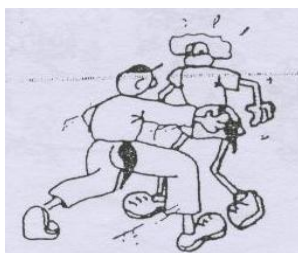
**PUESTA EN ACCIÓN**

1. **Calentar articulaciones:** tobillos, rodillas, caderas, hombros y cuello.
2. **Torito en Alto.** Uno la queda. El resto, para que no ser cogido, debe subirse en un banco. Al que pillen, pasa a convertirse en toro, siendo ahora el que tiene que pillar. No vale volver a pillar a la pareja que te acaba de pillar hasta pasado un rato.



**TAREAS**

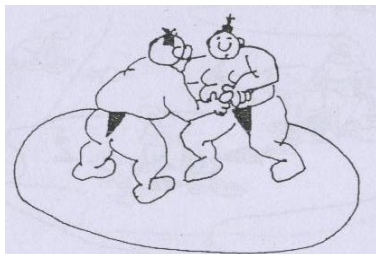
3. **Torneo de Coger el Pañuelo.**



4. **Torneo de El Rey del Banco.**



5. **Torneo de Sumo.**



6. **Torneo de Fuera de Aquí de espaldas.**



**MOMENTO DE DESARROLLO**

**RECUPERACIÓN**

7. **Masajes.** Por parejas, nos damos masajes por el cuello y la espalda.
8. Aseo personal.



**MOMENTO DE DESPEDIDA**

Formación de fila. Balance general de la clase, reflexión sobre el comportamiento, aspectos positivos a destacar.

Tareas próxima sesión: *entrega de notas del Tema 8 y juego libre.*

**OBSERVACIONES / AUTOEVALUACIÓN / DECISIONES PRÓXIMA SESIÓN**