**ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA** Educación Secundaria Obligatoria Ciclo: 1º Curso: 3º

**OBJETIVOS**

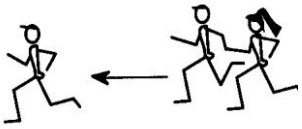
**BLOQUE: Condición física/Juegos**
**UNIDAD: FUERZA**
**SESIÓN: JUEGOS**
**MAT./INST: Tizas** **TÉCNICAS DE ENSEÑANZA: I.D./Búsqueda**
**ORG. ALUMNOS: Tríos**

*ANIMACIÓN O CALENTAMIENTO ( min)*

*3' de desplazamientos con movimientos circulares de brazos*
*1': carrera continua normal*
*2': cambiar forma de desplazarse: lateral, zig-zag, de espaldas, lateral cruzando piernas ..*
*3': incluir algún salto suave*

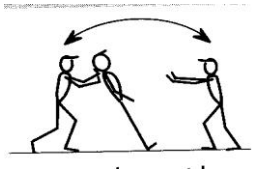
*JUEGO (M.L.C.): "PERSECUCIÓN POR TRÍOS"*

*Dos compañeros cogidos de la mano persiguen al tercero, al que deben de dar caza. El que consiga tocarlo cambia la función con el perseguidor. Var: Persecución por tríos separados: A persigue a B mientras C descansa; B persigue a C, mientras A descansa, y finalmente, C persigue a A. Cada treinta segundos, el animador efectuará los cambios. Aunque el compañero no haya conseguido capturar a su presa se intercambian los papeles. ¿Quién consigue más presas después de unos minutos?*



*PARTE PRINCIPAL ( min)*

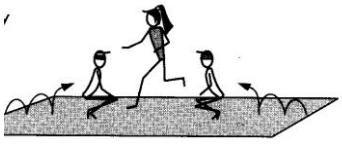
*"TRACCIÓN POR TRÍOS": un jugador a caballo de una línea. Los otros dos cogen cada uno de ellos un brazo y, traccionando, tratan de llevarlo a su lado. El jugador central se mantiene inmóvil.*



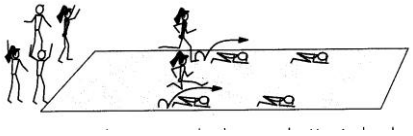
*"MUÑECO DE GOMA": El jugador del centro se coloca totalmente estirado y rígido. Los compañeros se disponen delante y detrás de él y le impulsan a modo de balancín de un lado al otro. Cuanto más cerca del suelo se recibe al muñeco más trabajo muscular se realiza.*

*"ACORDEÓN": Dos de los participantes se colocan hombro con hombro y en cuadrupedia. El tercero también se deberá colocar a cuatro patas encima de sus compañeros, con las manos en la espalda del primero y las rodillas en la espalda del segundo. El juego consiste en que los cuadrúpedos deberán separarse y acercarse lentamente sin llegar a derribar a su compañero. La separación irá siendo cada vez mayor.*

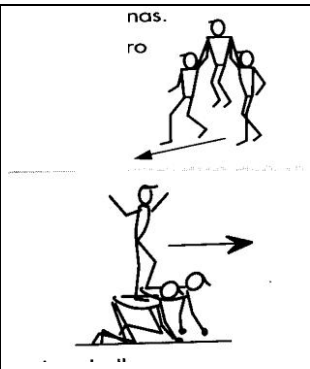
*"TÍOVIVO DE CASTIGO": Un miembro de la pareja envuelve al compañero desde atrás por debajo de las axilas y se coge sus manos por delante. El juego consiste en hacerle volar en círculo. El que vuela eleva las piernas y se deja llevar. ¿Quién consigue dar más vueltas sin marearse?.*



*"DERRIBAR AL CIEGO": Dos jugadores en cuclillas y con los ojos cerrados mantienen el equilibrio, realizando saltos si fuera necesario. El tercero, de pie, empuja ligeramente a los ciegos para derribarlos. Var.: los ciegos en cuadrupedia sobre pies y manos (como para hacer flexiones)*



*"CARRERA DE VALLAS": Se trata de una carrera de relevos en salto. Un miembro de cada equipo se coloca agrupado y de rodillas en el suelo. El primero corre y lo salta por encima colocándose un par de metros más allá. Sale el siguiente, que salta a los dos anteriores y se coloca en la posición de obstáculo. No se permite dar más de un paso tras el salto del último obtáculo. Y así, irán saliendo todos los miembros de cada equipo. En ese momento contínúa el que saltó el primero con la segunda ronda hasta que se llegue a la línea de meta.*

| | |
|---|---|
| *PARTE PRINCIPAL (continuación)*<br><br>*"Carrera de 5 pies": El del centro se apoya en los hombros de los laterales y éstos le ayudan con las manos en sus axilas, transportándolo por el aire.El jugador central puede apoyar una de sus piernas de vez en cuando*<br><br>*"Carrera circense a 3":Dos jugadores se colocan en cuadrupedia y hombro con hombro. El tercero se sube encima de ellos también en cuadrupedia, con una mano y una rodilla apoyadas en cada uno.* |  |
| *VUELTA A LA CALMA (  min)*<br><br>*5 ' de estiramiento dirigidos* | |

*CONCEPTOS TEÓRICOS*

*"Persecución por tríos": M.L.C. Velocidad desplazamiento y resistencia. Coordinación con pareja*
*"Muñeco de goma":D.A. Flexoextensores de los codos y abductores del hombro*
*"Acordeón": D.A. Jugador de arriba: flexores del tronco, extensores del hombro y flexores cadera*
*"Tiovivo": D.A. Extensores de tronco y cadera. Flexoextensores de rodillas, flexores codo y fijadores hombro*
*"Derribar al ciego": D.A. y equilibrio. Extensores y flexores de rodilla. Extensores tronco y extensores cadera*
*"Carrera de vallas": Motor de Salto. Velocidad desplazamiento y de salto. Potencia tren inferior.*
*"Carrera de 5 pies": M.L.C. D.A. Extensores y flexores laterales tronco. Flexores codo y extensores piernas*
*"Carrera circense a 3": D.A. y equilibrio. Extensores tronco, extensores codos, flexores y adductores cadera, fijadores hombros*

*TRABAJOS Y OBSERVACIONES*