



PROYECTO LOS DEPORTES / 6º

GUIÓN PARA LA ELABORACIÓN DE LAS 2 SESIONES PRÁCTICAS

1. Parte inicial o calentamiento.

Comprende una fase de presentación de la actividad y otra fase de preparación mediante la realización de una serie de ejercicios ligeros o juegos de baja intensidad. Su duración no debe superar los quince minutos. La parte preparatoria debe estar directamente relacionada con la segunda parte de la sesión. Las tareas que se propongan en la parte inicial deberán ser variadas y motivantes.

2. Parte principal

Es aquella en la que se desarrolla el tema central de la sesión. La selección de los ejercicios se hará sobre la base de los objetivos establecidos y es en esta fase cuando se alcanzan los períodos de actividad de mayor intensidad. Tiene una duración aproximada de treinta a treinta cinco minutos.

3. Parte final o vuelta a la calma

El objetivo es facilitar la vuelta progresiva al estado de normalización mediante actividades de carácter sensorial, de relajación y de estiramiento. La parte final de una sesión no debe constituir una fase independiente o especial ya que su tratamiento va a depender de la parte principal, teniendo en cuenta el esfuerzo realizado durante la parte anterior. Es en esta parte final tiene cabida una pequeña reflexión. Las actividades de vuelta a la calma deben ocupar de forma aproximada entre cinco y diez minutos del tiempo total de la sesión.

Aspectos a destacar y recomendaciones:

- Diseñad una actividad para la 1ª parte, dos para la 2ª y una para la 3ª. Tened en cuenta que tendréis una hora para desarrollarla. En la hoja de sesión tendréis que describir la actividad y dibujarla. Tenéis que entregarla con anterioridad a la práctica para ser corregida.
- En el momento de diseñar las actividades recordad el número de alumnos del grupo, el material y el equipamiento del cual dispone el colegio. En caso de necesitar algún otro material hace falta consultarlo con el maestro de Educación Física.
- Pensad en organizar actividades para todo el grupo y/o para grupos más reducidos.
- Antes de iniciar cada actividad tendréis que explicarla a vuestros compañeros.
- Durante la actividad tendréis que corregir, controlar y arbitrar las diferentes actividades.