©2022 José Manuel Delfa de la Morena, Juan José Mijarra Murillo

Algunos derechos reservados

Este documento se distribuye bajo la licencia

“Atribución-CompartirIgual 4.0 Internacional” de Creative Commons,

disponible en <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.es>

INTRODUCCIÓN A LA EDUCACIÓN FÍSICA.

SOLUCIÓN DE EXAMEN TIPO PREGUNTA A DESARROLLAR

**Apellidos................................................................Nombre................................ NOTA:**

**PREGUNTA A DESARROLLAR:**

Elabora una actividad de una sesión de equilibrio y lateralidad.

**Cruzando el río**

Objetivo específico: Desarrollar el equilibrio dinámico mediante desplazamientos y saltos

Material: Aros Intensidad: media-baja

Descripción: El largo del aula es un río. Se disponen aros por el río que hacen de piedras. Los niños deben cruzar de una orilla a otra pisando dentro de los aros

Reglas: No pisar los aros. No mover el pie una vez se haya pisado el aro.

Variantes: Reducir el número de aros, indicar pisar solo en aros de igual color. Pasar el río mediante saltos y recepciones a una sola pierna.

Tiempo: 8 minutos. Disposición espacial: Por todo el espacio.