









SESIÓN 1	SAFE FALL (Nivel 1: Inicial)
Duración: 60´	Nivel: 3er Ciclo Ed. Primaria
Contenidos: Iniciación a la técnica de caída segura nivel inicial.	Objetivos: - Conocer y aprender los elementos técnicos básicos para la iniciación a las formas seguras de caer. - Potenciar actitudes positivas de respeto y colaboración entre el alumnado. - Aceptar y valorar positivamente tanto a uno mismo como a los compañeros.
Estilo Enseñanza: Asignación de tareas.	Competencias Clave: Aprender a aprender, social y cívica, iniciativa y espíritu emprendedor.
	Criterios de evaluación: - Mostrar la responsabilidad y la precaución necesarias en la realización de actividades físicas, evitando riesgos a través de la prevención y las medidas de seguridad. - Reconocer e interiorizar los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud y valorar la importancia de una alimentación sana, hábitos posturales correctos y una higiene corporal responsable.





Indicadores:









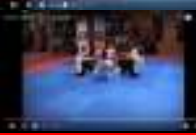
- Valoración de 3 o mayor en Escala de observación (Anexo III).
- Muestra la responsabilidad y la precaución necesarias en la realización de actividades físicas. - Evita riesgos a través de la prevención y las medidas de seguridad.
- Reconoce e interioriza los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud.
- Valora la importancia de una alimentación sana, hábitos posturales correctos y una higiene corporal responsable.

FASE INICIAL

Desplazamientos “el avión”	
Desplazamientos “serpiente venenosa” tocar la espalda de los demás y evitar que nos toquen	
Equilibrio individual hacer cambios de peso sin mover el punto de apoyo (peso a talón, punteras, lateral,...sin mover el tronco ni cadera)	
Idem anterior pero hacer ajustes con tronco y cadera	
Idem pero con posibilidad de desplazar piernas para ajustar equilibrio	
Equilibrios sobre un pie (el otro apoyado lateralmente sobre la pierna), un compañero le desequilibra ligeramente hacia el lado, hacia el frente,... Compañero desequilibra y ayuda a no caer	
Tríos, botella borracha. El del centro con pies fijos desequilibrar lateralmente Variantes: el del centro 1 apoyo/piernas cruzadas	
Cien pies	

FASE PRINCIPAL

Caída protegida de espaldas: desde tumbado flexionar barbilla al pecho	
Idem flexionar cuello al mismo tiempo que protegemos la cabeza con las manos	
Idem pero al mismo tiempo que flexionamos cuello-protegemos cabeza y flexionamos rodillas-caderas	
Por parejas, uno tumbado con brazos apoyados en tatami y cuello flexionado, intentar no dejarse tocar la cabeza por el compañero que está de pie	

<p>Por parejas uno sentado con piernas flexionadas y el cuello en flex, el compañero ayuda a apoyar suavemente la espalda redondeada “apoyo progresivo”. Con o sin pelota en barbilla.</p>		
<p>Idem anterior pero con agarre en cinturón-cuerda o brazos del compañero. Con o sin pelota en barbilla</p>		
<p>Individual: Sentado por piernas flex y manos en rodillas rodar sobre la espalda protegiendo cabeza. Ir dejando subir las piernas por inercia</p>		
<p>Idem pero con balanceo sobre espalda</p>		
<p>Por parejas uno sentado con piernas flexionadas el otro lanza pelota y coger rodando sobre la espalda</p>		
<p>Por parejas los 2 sentados uno frente a otro, lanzarnos la pelota e ir rodando alternativamente cuando recibimos la pelota</p>		
<p>Cambio de dirección. Por parejas los 2 sentados ir rodando sobre la espalda y rotando el apoyo de pies a un lado y otro del compañero</p>		
<p>Por parejas sentados y agarrados por la mano ir rodando sobre la espalda alternativamente y proteger con la mano libre la cabeza</p>		
<p>Grupos de 5 sentados y agarrados a cuerdas soltar 1 y al caer rodar hacia atrás protegiendo la cabeza</p>		
FASE FINAL		
<p>Reflexión con el alumnado sobre la sesión.</p>	