

1. **Calentamiento**, con carácter de activación. Se utilizarían de uno a tres juegos locomotores con una duración de aproximadamente cinco minutos (no olvidemos incluir actividades de activación articular).

2. **Parte Principal:**

- Parte General o de Formación Corporal, que busca el desarrollo de la anatomía corporal, de la fuerza y/o resistencia. Se utilizarían un número alto de juegos anatómicos (alrededor de cinco) ya que es necesario que haya mucha variación.

Pueden introducirse también juegos motores de saltos.

Se trata de juegos de duración corta, simples e intensos; la duración de esta fase sería de unos diez minutos.

En esta fase, la intensidad es alta y mantenida, el índice de pulsaciones por minuto se sitúa entre 140 y 160.

- Parte Específica o de Adquisición de Habilidades y Destrezas, con el objetivo del aprendizaje motor.

Con una duración de entre veinte y veinticinco minutos, se utilizarían juegos predeportivos y gestuales, pero en poca cantidad (tres como mucho) ya que uno de los factores más importantes en el aprendizaje es la repetición. Aquí podríamos incluir los juegos modificados.

La intensidad de estos juegos debe ser media para facilitar el aprendizaje.

Es la parte más larga, en la que se cumplen los objetivos principales de la sesión.

3. **Vuelta a la Calma**; se utilizarían dos o tres juegos de carácter sensorial, con unos cinco minutos de duración aproximada. Aquí deberíamos incidir en actividades de estiramiento muscular, sirviéndonos de juegos de imitación y relajación muscular.

La intensidad es, como es lógico, progresivamente descendente.



### Bibliografía

- García Fernández, P. Fundamentos Teóricos del Juego. Wanceulen Editorial: Sevilla, 2005.
- Hernández Antón, J.L. Programa de Especialización del Profesorado de EGB. Educación Física y Deportes. Unidad 2: Juegos. MEC. UNED. Madrid, 1981.
- Huizinga, J. Homo Ludens. Madrid: Alianza, 1984.
- Osterrieth, P. Psicología Infantil. Madrid: Morata, 2008.
- Ramos Mondéjar, L.A. y Del Villar Álvarez, F. La enseñanza de la educación física: análisis de las primeras experiencias docentes. Síntesis, 2005. ISBN 84-9756-304-2