

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA E. PRIMARIA

BLOQUE: IMAXE E PERCEPCIÓN CORPORAL

UNIDADE: **O NENO E O SEU CORPO**

TEMPORALIZACIÓN: **1 - 1º semana outubro**

MATERIAL E INSTALACIÓNS: Aros, pelotas, bancos, conos, pista polideportiva ou ximnasio.

ORGANIZACIÓN ALUMNOS: Grupo-clase, individual, parellas, equipos

CICLO: **SEGUNDO**

NIVEL: 3º - 4º

OBXECTIVOS:

1. Interioriza-la imaxe motriz do corpo.
2. Recoñece-la importancia de adoptar posturas correctas no aspecto físico.
3. Respecta-lo noso corpo a través dos hábitos hixiénicos.

TÉCNICAS ENSINO: Descubrimento guiado e busca. Imitación de modelos.

ANIMACIÓN:

- Andar ou correr libremente polo espazo elixido.
- “ STOP” Orientado. Á voz de “ STOP “, os alumnos que están andando-correndo, pararán adoptando unha postura determinada (sentados, boca arriba, brazos en cruz, pata coxa, crequenhas, etc..., incluíndo lateralidade).

PARTE PRINCIPAL:

1. Por parellas e cun aro para cada dous, un deles suxeita o **aro** verticalmente no chan, e o outro vai **pasando de diferentes** formas: libremente, de xeonllos, reptando, a gatas, en cuadrupedia, invertida, en prono, en supino, etc..
2. “ **O PELELE** “. Por parellas, un tombado en supino, o outro move os segmentos e partes do corpo que se vaian citando. O que está tombado non ofrecerá resistencia. Ó sinal, cambio.
3. Cada alumno é un vehículo correndo. Ó sinal adoptan posturas graciosas e obsérvanse comprobando a posición dos segmentos corporais. Algún explicará a súa postura.
4. “ **A PELOTA FANTÁSTICA** “. Equipos de cinco. Todos menos un sitúanse a un metro de distancia en ringleira. O outro a unha distancia duns catro metros lanza a pelota coa man e intenta pasala por entre as pernas abertas dos compañeiros. (Coa man dereita, coa esquerda, co pé dereito e co pé esquerdo). Todos pasan pola posición de lanzados. Para axiliza-lo xogo, non é necesario repetir ata facelo ben.
5. En ringleira **atravesan lonxitudinalmente un banco sueco**, tendidos, de pé, andando polo chan (o banco entre as pernas), gateando, en cuadrupedia, en cuadrupedia invertida.
6. “ **O DESFILE** “. En grupos de cinco, desfilan marcando o ritmo, como se foran soldados, facendo o pato ou de pé agarrados pola cintura ou polos ombros.

“ **O RELEVO CO CONO** “. Equipos de cinco enfrontados a uns seis metros. Ó sinal o que leva o cono corre e entrégallo ó compañeiro do outro equipo.

VOLTA A CALMA:

‘ **VEN OU VAITE** ‘: O grupo clase sentado en círculo. Un deles correndo arredor do círculo toca a un compañeiro e dille ‘ VEN ‘ ou ‘ VAITE ‘. Segundo lle diga unha das dúas cousas, corre no mesmo ou distinto sentido.