

## ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA E. PRIMARIA

**BLOQUE: IMAXE E PERCEPCIÓN CORPORAL**

**UNIDADE: PERCEPCIÓN TEMPORAL**

**TEMPORALIZACIÓN: 2-4ª semana de outubro**

**MATERIAL E INSTALACIÓNS:** Pelotas, Pista polideportiva.

**ORGANIZACIÓN ALUMNOS:** Individual, grupos.

**CICLO: Segundo**

**NIVEL: 3 - 4**

**OBXECTIVOS:**

1. Elaborar propostas motrices que requiran a previa diferenciación de velocidades.
2. Desenróla-la relaxación muscular e o control da respiración.

**TÉCNICAS**      **ENSINO:**      Semidefinidas:  
Descubrimiento guiado. Definidas: Asignación de tarefas.

### **ANIMACIÓN:**

- **“ O BALÓN QUE QUEIMA “:** Divididos en grupos de dez , oito ou nove, e situados en sitios distintos. Cada grupo cun balón que lanzan ó aire e teñen que impedir que caia ó chan. O que lle toca ten que imita-lo grito dun animal.

### **PARTE PRINCIPAL:**

- **“ GAÑARLLE Ó BALÓN “:** Grupo clase en círculo. Un balón para o grupo. Un sitúase fóra do círculo á altura do balón. Ó sinal corre por fóra tratando de chegar ó mesmo punto antes có balón, que os compañeiros van pasando polo círculo. Cambio de rol.
- Grupos de sete en ringleira, seis deles separados a cinco ou catro metros. O primeiro bota o balón ata o segundo e pásallo ó segundo, o segundo ó terceiro, e o terceiro ó cuarto e así sucesivamente. Un deles corre polo lado tratando de face-lo percorrido de ida e volta antes que o balón.
- Grupos de sete. Cada grupo en ringleira nun extremo do campo, un independente cruza andando o campo mentres bota o balón. Á vez sae correndo un de cada equipo e cando o cruzou sae o seguinte. Gaña o equipo que consegue que pasen máis xogadores antes de que chegue o balón. Repítese varias veces para que participen todos. Relévase ó que bota.
- **“ NOME CON PELOTA “:** Repartidos en dous círculos. Un lanza no medio a pelota e cita o nome dun compañeiro, que terá que recolle-la pelota antes de que toque o chan. Este lanza a pelota e di outro nome, e así sucesivamente.
- **“ ESQUIVO OS TORPEDOS “:** A clase divídese en dous equipos, separados uns oito metros e enfrontados por parellas. Cada parella cunha pelota. Os membros do outro equipo teñen que pasar polo medio sen que lles toquen. Cada alumno non tocado gaña un punto para o seu equipo, e ó revés. Cambio de rol.
- **“ TENIS\_MAN “:** Por parellas pasar a pelota por enriba dun banco, pero a pelota ha de dar un bote antes de pegarlle. Tamén se pode golpear co cóbado, co pé, etc...

### **VOLTA Á CALMA:**

- **“ CALCULAR UN MINUTO “:** Todos de pé. Ó sinal empezan a calcula-lo tempo en que transcorre o minuto. Cando consideren que pasou, séntanse.