

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA E. PRIMARIA

BLOQUE: ESQUEMA, IMAXE E PERCEPCIÓN CORPORAL

UNIDADE: **Equilibrio corporal**

TEMPORALIZACIÓN: **1-2 semana novembro**

MATERIAL E INSTALACIÓNS: Bancos suecos, aros, picas, ximnasio, patio de recreo.

ORGANIZACIÓN ALUMNOS: Individual, grupo clase.

CICLO: **Segundo**

NIVEL: 3º -4º

OBXECTIVOS:

1. Adquirir confianza ante as diferentes situacións de equilibrio.
2. Mellora da autonomía en desprazamentos con equilibrio.

TÉCNICAS ENSINO: Descubrimiento guiado. Busca. Reproducción de modelos.

ANIMACIÓN:

- **“ POLIS E CACOS “:** Fanse grupos de 5/6, un grupo fai de poli e o resto escapa. Os polis levan un peto que os identifica, os cacos o ser pillados van a cárcere. Cambio de rol. Gana o equipo que antes colle a tódolos cacos.

PARTE PRINCIPAL:

Equilibrios co ladrillo:

- Mantelo nunha man.
- Mantelo na cabeza.
- Equilibrio sobre o ladrillo.
- Por parellas facer unha carreta arrastrando un ladrillo en cada pé.
- ...

Circuíto de equilibrio: _____ ○ ----- ○ oooooooooo ○ _____.

- Pasalo co ladrillo en equilibrio: na man, na cabeza.
- Pasalo de distintas maneiras: puntillas, cara atrás, lateral...
- ...
- Por parellas. Un ponse nunha posición de equilibrio e o outro, mediante chistes, cóxegas, monerías, etc... pero sen empurrar, ten que facerlle perde-lo equilibrio. Cambio de rol.
- Carreira de relevos con dous ladrillos na man. Deixase unha zapatilla na metade do recorrido, hai que ir por ela, calzala e regresar a dar o relevo cos dous ladrillos.

VOLTA Á CALMA:

- **“ O DESEXO “:** Cada quen adopta unha posición estática sobre os pés. Somos figuras de xeo, pero sae o sol, e pouco a pouco equilibradamente ímonos derretendo ata converternos nun charco.

OBSERVACIÓNS: