

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA E. PRIMARIA

BLOQUE: *Motricidad general*

UNIDADE: Resistencia/fondo

SESIÓN: 1 -3ª semana de novembro

MATERIAL E INSTALACIÓNS: Cronómetro, Pista, Ximnasio.

ORGANIZACIÓN ALUMNOS: Actividades individuais

CICLO: Segundo

NIVEL: 3º-4º

OBXECTIVOS:

1. Perfeccionar o ritmo de carreira.
2. Aprender a medi-las pulsacións do corazón.

TÉCNICAS ENSINO: Instruccións directas.

ANIMACIÓN:

Comentalles o que vamos a facer nesta sesión.

Técnicas a seguir para correr os tres minutos: Respiración, ritmo, non parar, non falar...

Xogo: A CADEA

PARTE PRINCIPAL:

1. **6 x 1:** Trátase de correr un minuto seguido co mesmo ritmo e sen parar. Isto faise seis veces. Descánsase un minuto cada vez facendo exercicios de relaxación.
2. O final do último minuto obsérvase a recuperación dos nenos.
3. **XOGO do Relevo rescate.**

VOLTA Á CALMA

- Contar un minuto e sentarse.

OBSERVACIÓNS