

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA E. PRIMARIA

BLOQUE: AVALIACIÓN

UNIDADE: Avaluación

SESIÓN: 2 - 2º semana decembro

MATERIAL E INSTALACIÓNS: Bancos, aros, pelotas, picas, ladrillos, cordas, colchonetas, cronómetro, vaías, ximnasio e pista polideportiva.

ORGANIZACIÓN ALUMNOS:

CICLO: SEGUNDO

NIVEL: 3º - 4º

OBXECTIVOS:

1. Observa-las condicións físicas dos alumnos e alumnas.

2. Coñece-lo estado inicial do grupo.

TÉCNICAS ENSINO:

ANIMACIÓN:

- Moverse libremente polo ximnasio e saudarse.
- Xogar a formar grupos de distinto número de compoñentes.
- “ AS CATRO ESQUINAS “. A clase divídese en dous grupos. Cada grupo nunha esquina oposta. Tres “quedan “: ó sinal, intercámbiase a esquina. Os que “ quedan “ intentan tocarlles ós outros. Os tres primeiros tocados “ quedan “.
- **VARIANTE:** Os tocados súmanse ós que “ quedan “.

PARTE PRINCIPAL:

- **VELOCIDADE DE REACCIÓN:** Partindo de tendido prono e as mans na liña de saída. Ó sinal corre-lo antes posible 10 m.
- **AXILIDADE:** “ Circuito “ Saída, a tres m. unha vaía, a dous m. unha pica, a un m. outra, e a outro m. a terceira pica. “ Percorrido “: ó sinal sáese pasando por debaixo da 1ª vaía, zigzag entre as picas e a última vaía, pasando boca arriba a vaía e voltando en zigzag entre as picas e a última vaía. O circuito remata na 1ª vaía.
- **EQUILIBRIO:** Realiza-lo percorrido formado por dous bancos suecos e catro aros, coa seguinte disposición: Banco atravesado, catro aros, banco. Pasar por enriba do primeiro banco, colocar un pé en cada aro e salta-lo segundo banco.
- **SALTOS E XIROS:** Realiza-lo circuito formado por catro ladrillos unidos dous a dous por unha pica, a uns cinco m., dúas cordas separadas m. e medio unha da outra e a outros cinco m. dúas colchonetas unidas formando un cadro. Saltar en altura o primeiro obstáculo, en lonxitude o segundo e rodar sobre o terceiro.
- **TRANSPORTES E CONDUCCIÓNS:** Realizar un circuito duns quince metros en liña recta, botando unha pelota á ida e conducíndoa co pé á volta.

VOLTA A CALMA:

- DENTRO-FORA
- Exercicios respiratorios e estiramento de relaxación.
- Revisar a foto da Orla.