

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA E. PRIMARIA

BLOQUE: *Motricidad general*

UNIDADE: Resistencia/fondo

SESIÓN: **2 -1ª semana de outubro**

MATERIAL E INSTALACIÓNS: Cronómetro, Pista, Ximnasio.

ORGANIZACIÓN ALUMNOS: Actividades individuais

CICLO: Terceiro

NIVEL: 5º-6º

OBXECTIVOS:

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

TÉCNICAS ENSINO: Instrucións directas.

ANIMACIÓN:

Comentalles o que vamos a facer nesta sesión.

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

Recordarlle a toma-las pulsacións.

Xogo: **A CADEA**

PARTE PRINCIPAL:

1. **6 x 2:** Trátase de corre dous minutos seguido co mesmo ritmo e sen parar. Isto faise cinco veces. Descánsase un minuto cada vez e aproveitase para ensinar a toma-las pulsacións.
2. O final dos dous últimos minutos tómanse as pulsacións a todos e vólvese a repetir a toma despois de tres minutos para ver como recuperan.
3. **XOGO do BRILÉ.**

VOLTA Á CALMA

Estirar:

- Colgados das espaldeiras.
- No chan.

OBSERVACIÓNS