

## ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA E. PRIMARIA

BLOQUE: IMAXE E PERC.  
CORPORAL/HABILIDADES

UNIDADE: **Circuíto**

TEMPORALIZACIÓN: **1 - 2ª semana outubro**

MATERIAL E INSTALACIÓNS: Aros, picas, cordas, bancos, colchoneta, pivotes, espaldeiras, ximnasio, pista polideportiva.

ORGANIZACIÓN ALUMNOS: Individual, parellas, grupo clase.

CICLO: TERCEIRO

NIVEL: 5-6

OBXECTIVOS:

1. Tomar conciencia das diferentes posturas e actitudes.
2. Adquirir confianza nas diferentes situacións de equilibrio.
3. Realizar distintos tipos desprazamentos.

TÉCNICAS ENSINO: Descubrimento guiado.

### ANIMACIÓN:

1. VERME QUE SE MORDE A COLA. En grupos de 6/8 nenos, todos en fila collidos pola cintura, menos un neno que trata de coller a cola do verme sen que este se deixe coller. Todos deben se cazadores da cola.

### PARTE PRINCIPAL:

#### CIRCUÍTO:

1. Xiros/volteretas. Rodar nunha colchoneta.
2. Aros. Pasar unha fila de aros con saltos cos pés xuntos.
3. Cordas. Saltar a corda individualmente/ ou xogar con ela.
4. Sláalom. Sortear seis pivotes en eslalom.
5. Equilibrio. Pasar de puntillas por unha barra de equilibrio.
6. Tregar ás espaldeiras e descender.
7. Saltos laterais sobre picas.
8. Abdominais nunha colchoneta.

Cada exercicio realízase durante un minuto. O acabar cambiase de exercicio. Fanse dous recorridos.

ESTIRAR no chan e nas espaldeiras colgándose de elas ata caer como figos maduros.

### VOLTA Á CALMA:

Comentar que exercicios lle gustaron máis.

KAO ou VEN OU VAITE

### OBSERVACIÓNS: