

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA E. PRIMARIA

BLOQUE: HABILIDADES Básicas
UNIDADE: Forza/test lanzamento
TEMPORALIZACIÓN: **1 - 4ª semana outubro**
MATERIAL E INSTALACIÓNS: gimnasio, pista polideportiva.
ORGANIZACIÓN ALUMNOS: Individual, parellas, grupo clase.

CICLO: TERCEIRO

NIVEL: 5-6

OBXECTIVOS:

1. Medi-la forza das pernas para realizar un salto.
2. Medi-la forza dos brazos para realizar un saltamento.

TÉCNICAS ENSINO: Descubrimento guiado.

ANIMACIÓN:

1. A CAZA DO RAPOSO/A MURALLA
2. **Buscar ó amigo:** Dous nenos tratan de encontrarse e o resto da clase impídello, sen agarralos, sólo con movementos do seu corpo.

PARTE PRINCIPAL:

FORZA:

1. Zapatillas que veo pisotón que arreo.
2. Defende-lo castillo. En grupos de seis, cinco forman un círculo cunha pelota no medio, o outro trata de tocala.
3. Por parellas:
 - a. Defende-lo círculo con hombros, espalda, sentados ...
 - b. Pulso gitano.
 - c. Pelea de galos dentro dun círculo.
4. Botella valeira. En círculo, grupos de seis, moven a un neno que está no centro e inmóvil.
5. Desface-la cadea: Os alumnos sentados en fila, agarrados pola cintura e arrimados a parede. Outro alumno de pe agarra ó primeiro polas mans e trata de arrincalo da cadea. Os arrincados axudan a arrincar.

TEST de Lanzamento do balón medicinal. O alumno párase cos pés detrás dunha línea co balón nas máns. Arquea o corpo atrás ó mesmo tempo que leva o balón sobre e detrás da cabeza, e de súpeto lanzao tan lonxe como poida. É máis fiable a medición sobre terreo arenoso:

1. Non se pode saltar, aínda que se permite a elevación dos talóns.
2. Non se pode traspasa-la línea marcada con ningunha parte do corpo.

VOLTA Á CALMA:

Relevos co balón medicinal entre as pernas.

OBSERVACIÓNS: