

## ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA E. PRIMARIA

**BLOQUE:** *Motricidad general*

UNIDADE: Resistencia/fondo

SESIÓN: **1 -2ª semana de novembro**

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. **5 x 3:** Trátase de corre tres minutos seguidos 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 tres últimos minutos tómanse as pulsacións a todos e vólvese a repetir a toma despois de tres minutos para ver como recuperan.
3. **XOGO libre/ KAO.**

### VOLTA Á CALMA

Estirar:

- Colgados das espaldeiras.
- No chan.

### OBSERVACIÓNS