

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA E. PRIMARIA

BLOQUE: *Motricidad general*

UNIDADE: Resistencia.Aptitude Física

SESIÓN: **1 -3ª 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: Instruccións directas.

ANIMACIÓN:

Comentalles o que vamos a facer nesta sesión.

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

Recordarlle a toma-las pulsacións.

Xogo: **A MURALLA**

PARTE PRINCIPAL:

1. **4 x 4:** Trátase de correr catro minutos seguidos co mesmo ritmo e sen parar. Isto faise catro veces. Descánsase un minuto cada vez e aproveitase para ensinar a toma-las pulsacións.
2. O final dos catro últimos minutos tómanse as pulsacións a todos e vólvese a repetir a toma despois de tres minutos para ver como recuperan.
3. **XOGO do Pano/ou o MINUET**

VOLTA Á CALMA

Estirar:

- Colgados das espaldeiras.
- No chan.

OBSERVACIÓNS