

## ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA E. PRIMARIA

BLOQUE: XOGOS

UNIDADE: Prevolei/Resistencia

TEMPORALIZACIÓN: **1-4ª semana de novembro**

MATERIAL E INSTALACIÓNS: Redes, pelotas de volei, pista polideportiva ,...

ORGANIZACIÓN ALUMNOS: Individual, parellas, equipos, grupo clase.

CICLO: **Terceiro**

NIVEL: 5º - 6º

OBXECTIVOS:

1. Tomar conciencia do xogo colectivo.
2. Desenvolver xogos predeportivos.
3. Iniciación ó volei.
4. Perfeccionar o ritmo de carreira.

TÉCNICAS DE ENSEÑANZA: Descubrimento guiado. Búsqueda.

### ANIMACIÓN:

1. Quecemento: extremidades superiores e dedos das mans sobretodo.
2. “ **POLIS E CACOS** “: Fanse grupos de 5/6, un grupo fai de "poli" e o resto escapa. Os "polis" levan un peto que os identifica, os cacos o ser pillados van a cárcere. Cambio de rol. Gana o equipo que antes colle a tódolos cacos.

### PARTE PRINCIPAL:

- **3x5**: Correr cinco minutos tres veces cun descanso de 1 minuto. Toma de pulsacións e recuperacións.

### VOLTA Á CALMA:

- XOGO de Transporte da patata: Consiste en leva-la pelota na fronte por parellas en carreira de relevos.
- Sentados en corro pasar a pelota co pescozo o compañeiro do lado. Non se poden usar as mans.

### OBSERVACIÓNS: