

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA E. PRIMARIA

BLOQUE: Habilidades Básicas

UNIDADE: **Xiros, volteretas**

TEMPORALIZACIÓN: **2- 2ª semana xaneiro**

MATERIAL E INSTALACIÓNS: Balóns de baloncesto, pista de baloncesto, petos, colchonetas

ORGANIZACIÓN ALUMNOS: Individual, parellas, grupo.

CICLO: Terceiro

NIVEL: 5ª - 6º

CONTIDOS CENTRAIS:

- Voltereta pernas xuntas.
- Voltereta pernas abertas.
- Xogos predeportivos.

TÉCNICAS DE ENSINO: Guiado.

ANIMACIÓN:

- Xogo dos **San Fermíns**: Hai dous nenos que fan de touros e o resto da clase escapa. Os touros tratan de tocar os demáis, se son tocados pasan a ser touros e os touros escapan. Os touros levan un pano na man que van movendo. Se se sube a un alto non te pode pillar o touro (só 10 segundos). Pasado un tempo vaíse ampliando o número de touros.
- Quecemento de articulacións da cintura escapular e da zona cervical e dorsal da columna.

PARTE PRINCIPAL:

1. Volteretas:

- Libre (para determinar quen non a sabe facer).
- Pernas xuntas e estiradas.
- Pernas abertas tratando de porse de pé.

2. Xogos con colchonetas: (grupos de cinco).

- Transportar a colchoneta na espalda.
- Transportar un balón na colchoneta.
- Transpor do cómodo. Relevos levando a un neno na colchoneta cambiase en cada volta.

VOLTA A CALMA:

- Un neno de espaldas ó grupo deberá acertar quen é o que lle está falando (debe desimular a voz cando fala).

OBSERVACIÓNS