

## ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA E. PRIMARIA

### **BLOQUE: MOTRICIDAD XERAL**

UNIDADE: C. D. X. Equilibrio/espaldeiras

TEMPORALIZACIÓN: 2-4ª semana xaneiro.

MATERIAL E INSTALACIÓNS: Espaldeiras, bancos suecos, colchonetas, pista ou patio.

ORGANIZACIÓN ALUMNOS: Individual, parellas, equipos.

CICLO: **Terceiro**

NIVEL: 5º - 6º

CONTIDOS:

1. Forza, axilidade.
2. Equilibrio.
3. Xogos.

TÉCNICAS DE ENSINO: Descubrimento guiado. Asignación de tarefas.

### **ANIMACIÓN:**

- Coller o “**rabo do raposo**”.

### **PARTE PRINCIPAL:**

#### **ESPALDEIRAS:**

##### **INDIVIDUAL:**

- Subir e baixar: Libre, de 2 e 2 peldaños, pata coxa, sen axuda dos pés.
- Colgarse 20 segundos.
- Tumbados tocar cos pés o peldaño máis alto posible.
- Abdominais.
- Facer a bandeira.
- Dar couces.

##### **PARELLAS:**

- Subir dándose as mans.
- Subir collidos dos ombros.
- Subir e cruzarse no derradeiro peldaño..
- Subir cun compañeiro a cabalo..

##### **EQUILIBRIO:**

- Tumbados no chan, ir subindo pouco a pouco ata estar en equilibrio.
- Equilibrio do revés, agarrándose a un barrote das espaldeiras (morcego).
- Practicar por parellas o equilibrio de brazos.
- **Xogo:** Dous equipos tratan de pasar dun lado a outro das espaldeiras en sentido contrario.

### **VOLTA Á CALMA:**

- **RELEVOS:** Dous equipos situados en fila a 20 m. das espaldeiras, teñen que colocar un pano no último barrote das espaldeiras e recollelo.
- **Variante:** En vez de poñer un pano, teñen que tocar co pé no último barrote das espaldeiras.

### **OBSERVACIÓNS:**