

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA E. PRIMARIA

BLOQUE: HABILIDADES BÁSICAS

UNIDADE: **Circuito axilidade..**

TEMPORALIZACIÓN: **2 - 1ª semana xaneiro**

MATERIAL E INSTALACIÓNS: Aros, picas, cordas, bancos, colchoneta, pibotes, espaldeiras, gimnasio, pista polideportiva.

ORGANIZACIÓN ALUMNOS: Individual, grupo clase.

CICLO: **TERCEIRO**

NIVEL: 5-6

CONTIDOS CENTRAIS:

1. Coordinación.
2. Axilidade.
3. Equilibrio.

TÉCNICAS ENSINO: Descubrimiento guiado.

ANIMACIÓN:

- **Quecemento estático:** En filas e sen moverse do sitio facemos trote, skipin, talóns a gluteos, saltos xiros, movementos de pescozo, movementos de columna movementos de cintura escapular, cuclillas ...

PARTE PRINCIPAL:

CIRCUITO:

1. Dribling en zig-zag con seis ladrillos.
2. Volteretas pernas xuntas/abertas.
3. Cordas. Saltar a corda individualmente/ ou xogar con ela.
4. Encestar aros en picas.
5. Equilibrio sobre bancos suecos con balóns medicináis.
6. Saltar bancos suecos con pes xuntos e soltando o balón de baloncesto no aire.
7. Pasar un banco sueco en equilibrio botando o balón no chan.
8. Subir/baixar as espaldeiras o mayor número de veces posible.

Cada exercicio realízase durante 2 minutos. O acabar cambiase de exercicio. Fanse dous recorridos.

ESTIRAR no chan e nas espaldeiras colgándose de elas ata caer como figos maduros.

VOLTA Á CALMA:

Comentar que exercicios lle gustaron máis.

Busca pelotas. Catro nenos metidos dentro dunha corda atada polos dous extremos tiran cada un para unha esquina tratando de mover as pelotas situadas nos vértices dun cuadrado. Gaña o que mova antes a pelota.

OBSERVACIÓNS: