

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA E. PRIMARIA

BLOQUE: Habilidades Básicas

UNIDADE: **Xiros, volteretas**

TEMPORALIZACIÓN: **2- 2ª semana febreiro**

MATERIAL E INSTALACIÓNS: Bancos suecos, colchonetas, picas grandes, pelotas de goma.

ORGANIZACIÓN ALUMNOS: Individual, parellas, grupo.

CICLO: Terceiro

NIVEL: 5ª - 6ª

CONTIDOS CENTRAIS:

- Voltereta pernas xuntas/abertas.
- Voltereta lateral.
- Salto do león.
- Xogos predeportivos.

TÉCNICAS DE ENSINO: Guiado.

ANIMACIÓN:

- Quecemento de articulacións da cintura escapular e da zona cervical e dorsal da columna.
- Xogo do "Cazador".

PARTE PRINCIPAL:

1. Volteretas:

- Saltar a pídola e facer a continuación a voltereta.
- Iniciación a **voltereta lateral**:
 - Facer a postura sen levantar apenas os pés.
 - Facer a postura agarrando as mans nun banco sueco.
 - Intentar face-la voltereta lateral.
- **Salto do león**:
 - Primeiro nun banco sueco.
 - Despois, se o fan ben, póñense dous bancos.

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

- Transportar un balón na colchoneta.
- Transpor do cómodo. Relevos levando a un neno na colchoneta cambiase en cada volta.
- Realizar a **Torre humana** enriba das colchonetas. Grupos de seis tratan de facer unha torre colocándose tres abaixo, dous enriba destes e un terceiro por riba de todo. Colócanse de rodillas e están descalzos.

VOLTA A CALMA:

Palo pionero: Tódolos alumnos fan un corro collidos pola man. Vanse separando pouco a pouco ata romper o corro. Os alumnos que están onde rompe o corro teñen que sentarse e esperar ó final.

OBSERVACIÓNS