

## ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA E. PRIMARIA

BLOQUE: XOGOS PREDEPORTIVOS

UNIDADE: **Iniciación ó fútbol sala.**

TEMPORALIZACIÓN: **1- 4ª semana febreiro**

MATERIAL E INSTALACIÓNS: Balóns de fútbol sala, pista de fútbol sala, petos

ORGANIZACIÓN ALUMNOS: Individual, parellas, grupo.

CICLO: **Terceiro**

NIVEL: 5º - 6º

CONTIDOS CENTRAIS:

- Condución do balón co pé.
- Lanzamentos e recepcións co pé.
- Xogos predeportivos.

TÉCNICAS DE ENSINO: Guiado.

### ANIMACIÓN:

- **Quecemento xeral:**
  - O AUTOBUS: Grupos de oito collidos pola cintura móvense en distintas direccións: de pé, en cuclillas, en puntillas, en talóns.
  - Facer o gusano supino e o gusano prono nos mesmos grupos.

### PARTE PRINCIPAL:

#### 1. Pases:

- **O tontito:** Grupos de oito, un no centro e os outros pásanse o balón sen que lle toque o do centro.
- **Rondo:** Manter o balón no aire cos pés e a cabeza.
- **Quen** da máis toques ó balón de cada equipo.

#### 2. Tiro:

- Os mesmos grupos fan un concurso de penalties a porta baleira: unha vez tiran coa perna dereita e a outra coa esquerda.

#### 3. Torneo de fútbol de tres equipos:

- Os equipos gañadores enfréntanse e o outro fai exercicios co profesor. O equipo que gaña segue xogando e o que perde pasa a facer os exercicios.
- **Exercicios:**
  - Sentadillas.
  - Abdominais, lumbares.
  - Exercicios para traballar xemelgos nas espaldeiras
  - Forza: Agarrar ó compañeiro pola cintura e retelo, arrastralo, darlle a volta a tortilla, collelo de espaldas e levantalo.
  - Facer o morcego nas espaldeiras.
- O equipo que descansa, fai un circuito de **fútbol-golf** con porterías pequenas de varios tamaños.

**VOLTA A CALMA:**

**OBSERVACIÓNS**

