

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA E. PRIMARIA

BLOQUE: HABILIDADES BÁSICAS

UNIDADE: **Circuito baloncesto.**

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

MATERIAL E INSTALACIÓNS: Aros, picas, cordas, bancos, pivotes, espaldeiras, indiaca, diabolo, zancos, balóns, culeiros pista polideportiva.

ORGANIZACIÓN ALUMNOS: Individual, grupo clase.

CICLO: **TERCEIRO**

NIVEL: 5-6

CONTIDOS CENTRAIS:

1. Lanzamentos.
2. Dribling.
3. Entradas a canasta
4. Xogos alternativos

TÉCNICAS ENSINO: Descubrimiento guiado.

ANIMACIÓN:

- **Colaboración** na montase do circuito de xogos alternativos.

PARTE PRINCIPAL:

CIRCUITO:

1. Zancos/zocos.
2. Diabolo.
3. Tiro ó branco:
 - Encestar aros nun pivote.
 - Darlle a un balón colgado da canasta.
4. Tiros á canasta (xogo do 21).
5. Campeonato de penaltis.
6. Saltar a comba individualmente.
7. Vaciar/encher culeiros de pelotas separados 15m.
8. Slalom botando o balón.
9. Manter a indiaca no aire ca raqueta de espuma.

Cada exercicio realízase durante 5 minutos. Ó acabar cambiase de exercicio.

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:

