

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA E. PRIMARIA

BLOQUE: XOGOS PREDEPORTIVOS

UNIDADE: **Iniciación ó baloncesto**

TEMPORALIZACIÓN: **1- 3ª semana marzo**

MATERIAL E INSTALACIÓNS: Balóns de baloncesto, pista de baloncesto, petos

ORGANIZACIÓN ALUMNOS: Individual, parellas, grupo.

CICLO: Terceiro

NIVEL: 5ª - 6º

CONTIDOS CENTRAIS:

- Dribbling.
- Lanzamentos e recepcións.
- Xogos predeportivos.

TÉCNICAS DE ENSINO: Guiado.

ANIMACIÓN:

▪ Quecemento xeral:

- Mans e dedos.
- Xogo libre co balón.
- Tantos balóns como nenos dispersos pola pista de baloncesto. Os nenos desplázanse entre os balóns de diversas formas (trote, puntillas, lateral...), a unha sinal deben coller un balón e cambialo de mans, facer oitos, botalo, lanzalo ó aire e recollelo de fronte ou de espaldas ...

PARTE PRINCIPAL:

1. Dribbling:

- Quietos :
 - D/E.
 - Cambios de mans.
 - Pasa-lo balón entre as pernas.
- Desplazándose:
 - D/E.
 - Cambios de mans.
 - Pasa-lo balón entre as pernas cada tres pasos.
- Desprazarse en zig-zag, en gran grupo, pola linea de baloncesto.

2. Pases:

- Dúas filas enfrentadas pásanse o balón en picado e o peito.
- En trios dous pasan o balón e o terceiro trata de rouvalo, se o consegue cambiase os papeles co seu compañeiro.

VOLTA A CALMA:

Xogo do "Balón torre con cesto": Dispútase como o xogo do Balón torre, pero nas torres hai que encestar o balón dentro dun cesto que sostén un alumno subido a un banco.

OBSERVACIÓNS