

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA E. PRIMARIA

BLOQUE: MOTRICIDAD XERAL

UNIDADE: C. D. X. Equilibrio/xiros

TEMPORALIZACIÓN: **2-3ª semana marzo.**

MATERIAL E INSTALACIÓNS: Aros, picas, cordas, bancos suecos, colchonetas, pista ou patio.

ORGANIZACIÓN ALUMNOS: Individual, parellas, equipos.

CICLO: **Terceiro**

NIVEL: 5º - 6º

OBXECTIVOS:

1. Controla-lo corpo en situacións de equilibrio estático e dinámico.
2. Ser capaz de realizar desplazamentos sobre obstáculos con seguridade.
3. Desenrola-la seguridade e confianza en sí mesmos.

TÉCNICAS DE ENSINO: Descubrimento guiado. Asignación de tarefas.

ANIMACIÓN:

- Xogo da “Cola do dragón”.

PARTE PRINCIPAL:

1. Circuito de volteretas:

- 1- Pernas xuntas/abertas e acabar de pé.
- 2- Salto do león.
- 3- Equilibrio na parede e morcego.
- 4- Voltereta lateral e rondada. (4 minutos en cada estación).

- 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 Á CALMA:

- “ **AGUA POR FAVOR** “: Por grupos situados uns en fronte dos outros, os primeiros suxeitarán un pé coa man levando unha pelota sobre un cono , un deles, e o outro un cono sen pelota. No punto medio, e sin solta-lo pé, o que leva a pelota deberá coloca-la sobre o cono do outro, sin que caia. Cada un dos participantes voltarán ó final da ringleira para darlle o relevo a outro compañeiro.
- **Contar un minuto.**

OBSERVACIÓNS: