

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA E. PRIMARIA

BLOQUE: HABILIDADES BÁSICAS

UNIDADE: **Circuito baloncesto.**

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

MATERIAL E INSTALACIÓNS: Aros, picas, cordas, bancos, colchoneta, pibotes, espaldeiras, gimnasio, pista polideportiva.

ORGANIZACIÓN ALUMNOS: Individual, grupo clase.

CICLO: **TERCEIRO**

NIVEL: 5-6

CONTIDOS CENTRAIS:

1. Lanzamentos/recepcións.
2. Dribling.
3. Entradas a canasta

TÉCNICAS ENSINO: Descubrimiento guiado.

ANIMACIÓN:

- **Quecemento estático:** En filas e sen moverse do sitio facemos trote, skipin, talóns a gluteos, saltos xiros, movementos de pescozo, movementos de columna movementos de cintura escapular, cuclillas ...

PARTE PRINCIPAL:

CIRCUITO:

1. Dribling en zig-zag con seis ladrillos.
2. Volteretas pernas xuntas/abertas.
3. Cordas. Saltar a corda individualmente/ ou xogar con ela.
4. Tiro estático a canasta.
5. Pases de peito/picado contra a parede.
6. Saltar bancos suecos con pes xuntos e soltando o balón de baloncesto no aire.
7. Pasar un banco sueco en equilibrio botando o balón no chan.
8. Entradas a canasta en bandexa.

Cada exercicio realízase durante 2 minutos. O acabar cambiase de exercicio. Fanse dous recorridos.

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: