

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA E. PRIMARIA

BLOQUE:HABILIDADES BÁSICAS

UNIDADE: **Salto de altura**

TEMPORALIZACIÓN: **2-3ª semana de abril**

MATERIAL E INSTALACIÓNS: Colchón de saltos, pista polideportiva, goma elástica, saltadoiros, plinto, colchoeiras de seguridade..

ORGANIZACIÓN ALUMNOS: Individual, parellas, gran grupo.

CICLO:**Terceiro**

NIVEL:5º - 6º

CONTIDOS PRINCIPAIS:

1. Salto de altura.

TÉCNICAS DE ENSINO:Guiado.

ANIMACIÓN

- Quecemento xeral arredor do colchón grande: trote, lateral, skipin, talóns a glúteos, ombros, cervicais...
- Xogo: **Persecución en círculo:** Todo o grupo sentado círculo e arredor do colchón. Numéranse os nenos por orden cos números 1,2,3. O mestre di en alto un número e tódolos nenos de ese número teñen que dar unha volta ó círculo ata chegar o seu sitio. Os pillados pasan un quenda sen xogar facendo sentadillas enriba do colchón.

PARTE PRINCIPAL

1. Condicionamento básico: (Arredor do colchón).

- Flexións.
- Abdominais.
- Lumbares no chan.
- Lumbares por parellas no colchón.

2. Salto desde o plinto:

- Deixarse caer de costas no colchón sen dobrarse pola cintura. (Ten que tocar o colchón primeiro a costas e despois o traseiro).

3. Salto de altura en tesoira:

- Hai que saltar en tesoira un elástico que se vai subindo unha vez que todos saltaron.

VOLTA A CALMA

- Xogo da colchoneta mecánica. Un sóbese ó colchón e os outros nenos movendo o colchón intentan tiralo.

OBSERVACIÓNS