

## ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA E. PRIMARIA

BLOQUE: MOTRICIDADE XERAL

UNIDADE: **Salto**

TEMPORALIZACIÓN: **2-2ª semana de maio**

MATERIAL E INSTALACIÓNS: Colchón de saltos, pista polideportiva, goma elástica, saltadoiros, plinto, colchonetas 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 de Fútbol sen balón.

### PARTE PRINCIPAL

1. 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 cegar o seu sitio. Os pillados pasan un quenda sen xogar facendo sentadillas enriba do colchón.
2. **Salto desde o plinto:**
  - Subir ó plinto e saltar o máis lonxe posible caendo sentados no colchón.
  - Face-lo salto do coello voador.
  - Relevos de volteretas no colchón.
3. **Salto de lonxitude no colchón:**
  - Pasa-lo colchón co menor número de pisadas posibles.
4. **Salto de altura de costas:**
  - Hai que saltar de costas 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.
- **Torre humana**.

### OBSERVACIÓNS