

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA E. PRIMARIA

BLOQUE: XOGOS PREDEPORTIVOS

UNIDADE: **Iniciación ó balonmán.**

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

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

ORGANIZACIÓN ALUMNOS: Individual, parellas, grupo.

CICLO: **Terceiro**

NIVEL: 5º - 6º

CONTIDOS CENTRAIS:

- Condución do balón coa man.
- Lanzamentos e recepcións coa man.
- Xogos predeportivos.

TÉCNICAS DE ENSINO: Guiado.

ANIMACIÓN:

- **Quecemento xeral:** Principalmente da cintura escapular, moverse na área de tiro.
- **Pasa-lo balón:** Todo o grupo de clase en movemento e pasándose o balón por orden de número de clase. Cada pouco métese un balón máis no grupo.

PARTE PRINCIPAL:

1. **Pés quedos:** En gran grupo, un alumno envía o balón ó aire decindo " O meu peor inimigo é..." Ó nomeado ten que ir polo balón e cando ó colle debe dicir "**¡¡pés quedos!!**" o resto debe quedar no sitio esperando a que o neno nomeado tire a dar a un deles, podendo dar tres pasos antes de tirar.
2. **Bote e pase:**
 - En filas enfrentadas, os primeiros saen botando o balón e o chegar a cinco metros da outra fila pásanlle o balón ó primeiro, éste debe repetir o exercicio. Así dúas voltas.
3. **Bote e tiro:**
 - Unha roda con dous grupos, un grupo no centro do que sae botando o balón un membro ata a porta e tira o chegar ó área, do outro grupo sae un porteiro que intenta para-lo balón. Ó acabar a xogada o porteiro vai o grupo dos tiradores e o tirador pasa ó grupo dos porteiros.
4. **Partidillo de balonmán:** Explícanse as regras básicas: pasos, zona de tiro, uso da man, xogamos cunha pelota blanda.

VOLTA A CALMA:

Torneo de penalties.

OBSERVACIÓNS