

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA E. PRIMARIA

BLOQUE: XOGOS PREDEPORTIVOS

UNIDADE: **Iniciación ó balonmán.**

TEMPORALIZACIÓN: **1- 4ª 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:

- **Xogo do balón tiro.**

PARTE PRINCIPAL:

1. Tiro:

- Dous grupos situados un a cada lado do campo de volei, tiran pelotas para desprazar balóns lastrados situados no centro do campo. Cada neno ten unha pelota.
- **Achique de balóns:** Dous grupos, un en cada metade de campo, tiran os balóns para o outro campo ata unha sinal. Gaña o equipo que ten menos balóns no seu campo

2. Gaña-lo tesouro:

- Dous equipos, un defende un ladrillo que está dentro dun círculo, o outro trata de derribalo lanzándolle o balón. Non se pode entrar dentro do círculo.

3. Balón rodado:

- Dous equipos. Xógase no campo de balonmán e as regras son: 1- O balón xógase coa man pero nunca se pode agarrar, só se golpea; 2- Non pode ir máis alto que os xeonllos; 3- Tírase a porta desde fora do área; 4- Non hai porteiros.

4. Torneo de tres equipos:

- Dous equipos xogan e outro descansa.

VOLTA A CALMA:

Colgarse das espaldeiras para estirar.

OBSERVACIÓNS