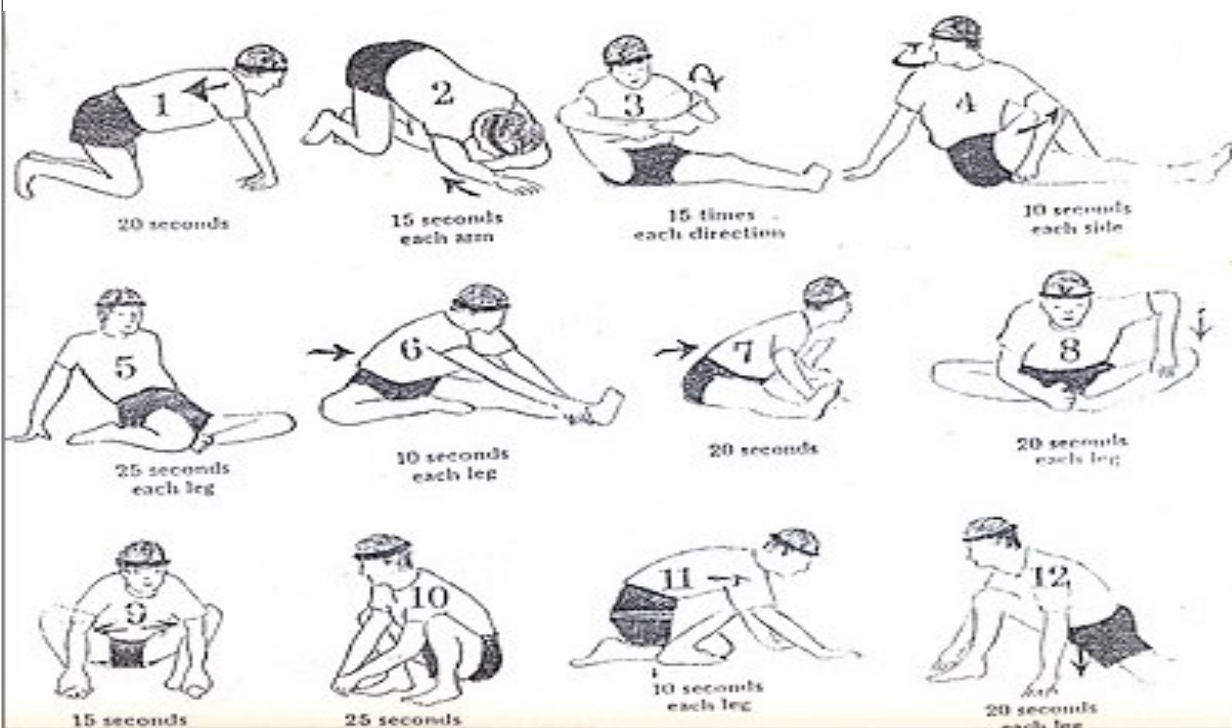
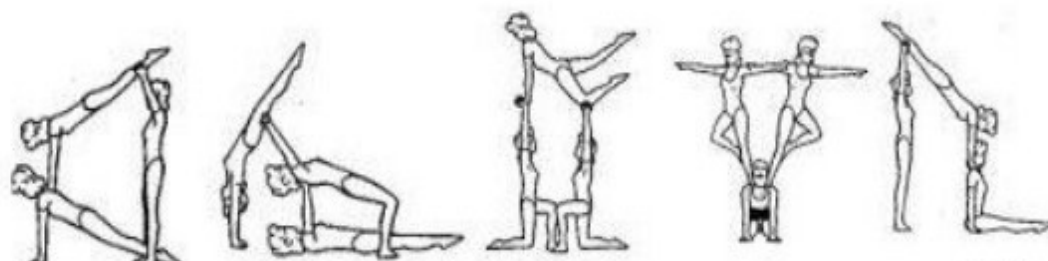
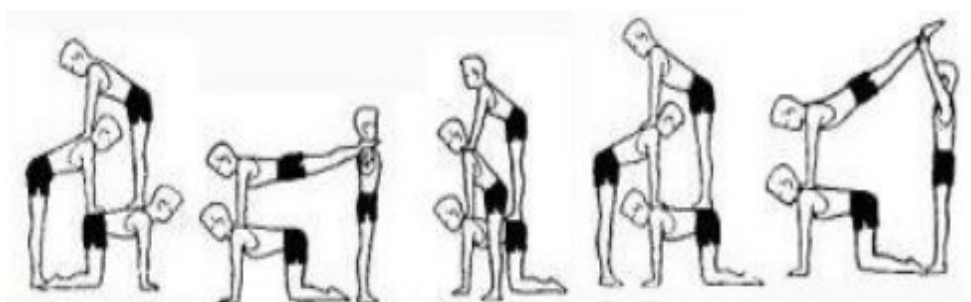
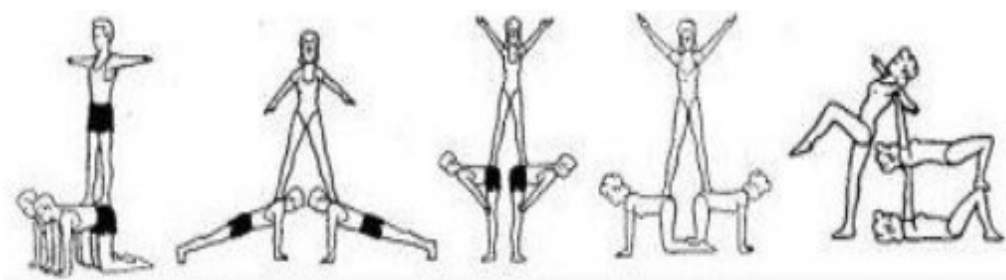


ACROSPORT. 3/4 -**1º e 2º de ESO****Materiais:** colchonetas e fichas das figuras de tres compoñentes.**Obxectivos:** Practicar exercicios de coordinación equilibrio e axilidade. Favorecer a cooperación no traballo do grupo. Prestar atención ás normas de seguridade.**Contidos:**Calidades psicomotrices. Sistemas de adestramento da flexibilidade. O traballo do axudante.**Instrumentos de avaliación:** folla de observación da U. Didáctica. Atención á preparación e recollida do material entre todos os compoñentes.**Agrupamentos:** Grupo clase para o quecemento. Trios para o resto das actividades. Poden unirse dous grupos para asegurar que haxa sempre axudantes.**TRABALLO PRÁCTICO****Quecemento (10').** Desprazamentos libres pola pista. Ximnasia articular. Xogos: as estatuas e brancos e negros. Salto de pídola entre os compoñentes de cada trío.**Parte principal.**Traballo de elasticidade controlando a posición e a respiración. Cada exercicio 20" aproximadamente.

En grupos de tres. Construcción de figuras poñendo especial atención ás normas de seguridade. Sempre que sexa posible todos os compoñentes do grupo farán de portor, de áxil e de axudante. Cada grupo elixirá as figuras que mellor se adaptan ás súas características.





Parte final. Selección de figuras para preparar a coreografía. Propostas de traballo. Recollida e colocación do material.