

CONTEXTUALIZACIÓN:

Sesión dirixida a un grupo de 24 alumnos/as de 4º de primaria.

Esta sesión está incluída como a última dentro da unidade didáctica de Introducción ás habilidades básicas nos deportes de Loita, que se levará a cabo no 3º trimestre.

A sesión realizarase no ximnasio e empregarase o seguinte material: pinzas da roupa, balóns e cordas.

OBXECTIVOS:

- Executar desprazamentos básicos
- Mellorar a velocidade de reacción.
- Manter a distancia de seguridade.
- Coordinar a respiración co movemento.

DESENVOLVEMENTO DA SESIÓN.

- Calentamento.

1. Movementos articulares e estiramientos

Se colocan todos en círculo e realizamos movementos articulares e estiramientos:

- o Estirar a espalda
- o Brazos
- o Cintura
- o Cadeira
- o Xeonllos
- o Nocellos

2. Xogo: Pita con balón.

Dous levan balón e ao que lle den a pita terá que recorrer o longo do ximnasio realizando distintas posicións básicas (xinete, arco, cruzada,gato,...) para salvarse.

3. Sardinas a la lata: terminando en grupos de seis para continuar con la parte principal.

- Parte principal.

- o Circuito

Duración: 2 minutos cada estación

Repeticións: se realizará o circuito 2 veces

Grupos: 6 alumnos/as por parellas.

1. Estación: Traballo en espello de movementos básicos (posicións, patadas,...)

Na segunda volta se cambian os papeis.

2. Estación: Robo de pinzas. Cada alumno se coloca 4 pinzas na camiseta e intenta quitarllas ao compañeiro.

3. Estación: Dar a volta a tortilla. Empezan boca abaixo e ten que rodar ao compañeiro e colocalo de costas no chan.

Na segunda volta se cambian os papeis.

4. Estación: Con dúas cordas por parella o que dirixe ten que manter a distancia para que as cordas estén tensas todo o tempo.

- Volta a calma.

Realizamos exercicios básicos de taichi controlando a respiración.

Rexeitar inspirando cando levamos a man por detrás e expulsando o aire cando empurramos coa man cara adiante.