

## SESIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA

Título	ESCAPANDO DO SEDENTOR	REA 1	Sesión 12	Nivel	2ºESO
<b>Obxectivo/s da sesión</b>  Desenvolver a atención e concentración en situacións de xogo.  Coñecer os diversos tipos de velocidade que existen.  Traballar a velocidade de reacción.					
<b>Material necesario</b>	Conos, cartas, papéis.				
<b>Instalacións</b>	Pavillón ou ximansio do centro.				

### FASE INFORMATIVA

Repasamos a importancia de traballar a condición física (neste caso a velocidade) para intentar vencer ao sedentarismo.

### QUECEMENTO

#### Actividade SAÍDAS INVERSAS

**Explicación** Por parellas, situados en fronte un do outro. Ao dicir un número par os da esquerda tratan de pillar aos da dereita, e viceversa.

**Agrupamentos** Parellas

**Material** Ningún

**Variantes** Dicir operacións matemáticas.



## PARTE PRINCIPAL

### Actividade SPEED CONO

**Explicación** Neste reto imos repartir a cada grupo un número diferente de cartas de catro niveis. Á voz de xa o xogador/a sae e busca no centro o cono que cumpra con esas variables. Debe ir ensinar o cono ao profesor, devolvelo ao centro e dar o relevo ao compañeiro. Gaña o grupo que termine antes as cartas.

**Agrupamentos** 4 grupos

**Material** Cartas e conos

**Variantes**

### Actividade MEMORY CONO

**Explicación** Colocamos 4 filas de tantas cartas coma xogadores haxa en cada grupo, 1 de cada nivel. Á voz de xa, cada alumno/a vai á mesa, memoriza a carta que quere e se debe dirixir ao círculo central a buscar o cono que cumpra coas características da carta. Cando o teña o leva á mesa e se comproba se coincide coa carta.

**Agrupamentos** 4 grupos.

**Material** Cartas e conos.

**Variantes**

### Actividade ALL IN CONO

**Explicación** O profesor colócase no centro da pista e levanta unha carta. Á voz de xa cada grupo se dirixe ao centro na procura do cono que cumpre coas características da carta do mestre.

**Agrupamentos** 4 grupos.



**Material:** Cartas e conos.

**Variantes**

## VOLTA Á CALMA

Estiramientos da musculatura principal do membro inferior.

## DESPEDIDA

Reflexión sobre a velocidade de reacción e preguntas para o diario de clase.



“Modelo – Sesión motriz EDF”, do proxecto *cREAgal*, publícase coa [Licenza Creative Commons Recoñecemento Non-comercial Compartir igual 4.0](#)

