

SESIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA

Título	FACEMOS VOAR O DISCO	REA 4	Sesión 5	Nivel	2ºESO
Obxectivo/s da sesión Mellorar a precisión e a velocidade de pase e lanzamento. Potenciar a toma de decisións en situacións reais de xogo. Fomentar a cooperación e o traballo en equipo.					
Material necesario	Conos, discos voadores e petos.				
Instalacións	Pavillón ou ximnasio do centro.				

FASE INFORMATIVA

Repasamos a importancia dos valores dos deportes en equipo e en concreto dos deportes alternativos, que favorecen a coeducación e a igualdade de oportunidades.

QUECEMENTO

Actividade RONDO CON DISCO VOADOR

Explicación Situados/as en círculo e unha persoa no medio. Pases co disco mentres o alumno/a colocado/a no centro intenta roubarlo. Ao collelo, a última persoa en tocalo pasa ao medio.

Agrupamentos Grupos de 5-6 persoas.

Material Discos voadores.

Variantes Dúas persoas no medio ou introducir un segundo disco.



PARTE PRINCIPAL

Actividade VOA E CORRE

Explicación Cada xogador/a lanza o disco cara adiante e debe recollelo o máis lonxe posible sen que toque o chan, traballando así a coordinación e a precisión no lanzamento.

Agrupamentos Individual.

Material Discos voadores e conos.

Variantes Con cambio de dirección ou con oposición dun/dunha compañeiro/a.

Actividade MISIÓN SEN CAÍDA

Explicación Por parellas, os/as xogadores/as deben avanzar polo campo mediante pases sen que caia o disco ao chan. O obxectivo é chegar á zona final no menor número de pases posibles, fomentando a precisión, comunicación e toma de decisións.

Agrupamentos Parellas.

Material Discos voadores e conos.

Variantes Limitar o número de pases.

Actividade 20 SEGUNDOS DE GLORIA

Explicación Xogo reducido de 3 para 3 no que o equipo atacante dispón de 20 segundos para anotar. Os/as defensores/as deben intentar interceptar ou dificultar os pases.

Agrupamentos 4 grupos.

Material: Discos voadores, petos e conos.

Variantes Engadir un comodín ofensivo para ter sempre superioridade.



VOLTA Á CALMA

Lanzamentos de puntería por grupos.

DESPEDIDA

Reflexión sobre o regulamento do deporte alternativo en cuestión.



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

