

# Sesión de Educación Física

<b>Título:</b>	Segunda sesión motriz de <i>parkour</i>	<b>Sesión:</b>	6	<b>Nivel:</b>	5º
<b>Obxectivo/s da sesión:</b>					
<ul style="list-style-type: none"><li>• Aumentar o coñecemento dos movementos e accións básicas do <i>parkour</i>.</li><li>• Practicar e mellorar as habilidades motrices de carreira, salto, trepas con obstáculos.</li><li>• Superar retos motrices, buscando diversidade de solucións utilizando as súas habilidades.</li><li>• Desenvolver as capacidades físicas básicas do alumnado.</li><li>• Interiorizar a importancia da seguridade nas accións para evitar lesións e do coidado da contorna.</li></ul>					
<b>Material necesario:</b>	Bancos suecos, colchóns, espaleiras. Lapis e fichas: valora os teus progresos.				
<b>Instalacións:</b>	Pavillón/ximnasio				

## Presentación

Para a 2ª sesión, despois de adquirir os conceptos e habilidades básicas na primeira, incidiremos en actividades con maior complexidade, combinando habilidades e introducindo conceptos e aspectos máis específicos da disciplina.

**Material:** Fichas: valora os teus progresos.

## Activación

**Actividade:** Trazadores

**Explicación:**

Dispóñense polo espazo diversos obstáculos coma os bancos suecos. Os que pillan, identificados con petos, deben perseguir e alcanzar ao resto pero sempre seguindo a percorrido que estes fan entre os obstáculos. Se o que escapa pasa por riba dun obstáculo, o que pilla debe pasar tamén por riba do mesmo antes de alcanzalo. Cando o faga, intercámbianse o rol.

**Agrupamentos:** Gran grupo / parellas que poden rotar.

**Material:** Bancos suecos / bloques de psicomotricidade ou outros elementos para usar de obstáculos, e petos.

**Variantes:**

Os que pillan poden ir en parellas agarrados da man, eliminando a necesidade de seguir o mesmo camiño e superar os mesmos obstáculos dos que escapan.

## Exploración

**Actividade:** Paso de obstáculos II: o gato

**Explicación:**

Baseada na actividade anterior, o alumnado superará o obstáculo apoiándose nel (ou despois del) coas dúas mans en paralelo, para despois pasar as pernas xuntas e flexionadas entre o oco que deixan os brazos no seu apoio.

**Agrupamentos:** Pequeno grupo

**Material:** Bancos suecos / poldro / bloques de psicomotricidade e colchóns. Lapis e fichas: valora os teus progresos.

**Variantes:**

A actividade pode iniciarse co salto desde parado primeiro e en movemento despois (se é preciso).

**Actividade:** Paso de obstáculo III: o ladrón

**Explicación:**

Outra técnica específica de paso de obstáculos no *parkour*. Neste caso, o alumnado apoiará unha das mans no obstáculo a superar, logo pasará as dúas pernas para finalmente apoiar a segunda man e facer a recepción cos pés.

**Agrupamentos:** Pequeno grupo

**Material:** Bancos suecos / poldro / bloques de psicomotricidade e colchóns. Lapis e fichas: valora os teus progresos.

**Actividade:** Paso de obstáculos IV: con apoio lateral

**Explicación:**

Igual que o básico pero colocamos o obstáculo preto dunha superficie vertical (parede, “quitamedos”, etc.) onde o alumnado deberá apoiarse durante o salto para gañar impulso e superar dito obstáculo.

**Agrupamentos:** Pequeno grupo

**Material:** Bancos suecos / poldro / bloques de psicomotricidade e colchóns. Lapis e fichas: valora os teus progresos.

**Actividade:** Paso de obstáculos V: dobre banco

**Explicación:**

Colócanse dous ou máis bancos separados entre si a diversas distancias. (ollo ca seguridade, deben estar ben amarrados ou poñer xente que agarre os extremos para que non caian)

O alumnado terá que superar os obstáculos de diferentes xeitos: saltando cun pé dun a outro; apoiarse nun para saltar por riba doutro sen tocalo; saltar dun a outro cos pés xuntos; saltar apoiando unha man diferente en cada banco; etc.

**Agrupamentos:** Pequeno grupo

**Material:** Bancos suecos e colchóns. Lapis e fichas: valora os teus progresos.

**Actividade:** Paso de obstáculos VI: banco inclinado

**Explicación:**

Os bancos estarán colocados en posición inclinada apoiados nunha altura (como unha espaleira). O alumnado utilizará diferentes formas aprendidas en actividades anteriores para superar os obstáculos apoiándose en diferentes partes/alturas do banco disposto nesta posición.

**Agrupamentos:** Pequeno grupo

**Material:** Bancos suecos, espaleiras e colchóns. Lapis e fichas: valora os teus progresos.

**Variantes:**

Utilizar diferentes alturas e inclinacións.

**Actividade:** Circuito de obstáculos

**Explicación:**

Disporase un pequeno circuito con diferentes obstáculos a diversas alturas e distancias entre si para que o alumnado os supere, utilizando as aprendizaxes de anteriores

actividades e buscando sempre novas formas de superar ou adaptar os saltos, agarres, recepcións...

**Agrupamentos:** Pequeno grupo

**Material:** Espaleiras, colchóns, bancos suecos, bloques de psicomotricidade, etc. Lapis e fichas: valora os teus progresos.

**Variantes:**

O alumnado pode participar na creación do circuíto, o que servirá de práctica de cara ao reto final.

## Reflexión

O alumnado de cada grupo actualizará a súa ficha de auto e coavaliación e poñerá en común que habilidades do *parkour* son aquelas que lle saen correctamente a todos/as para decidir cales poden incorporar ao seu circuíto no produto final.

**Material:** Lapis e fichas: valora os teus progresos.

## Despedida

Todo o grupo xunto repasarán, co docente, as actividades feitas no día, prestando especial atención ás dificultades encontradas, aspectos a ter en conta dos exercicios e erros comúns nas execucións, enfocando o tema cara o produto final da situación de aprendizaxe. Se adiantará unha breve descrición do próximo día e se recordará que deben pensar que habilidades van a probar no seu circuíto e que material poden precisar para despois utilizalo nas súas probas.



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