

# Sesión de Educación Física

|   |   |                |   |               |    |
|---|---|----------------|---|---------------|----|
| <b>Título:</b>  | Primeira sesión motriz de <i>parkour</i>  | <b>Sesión:</b> | 5 | <b>Nivel:</b> | 5º |
| <b>Obxectivo/s da sesión:</b>   |   |                |   |               |    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coñecer movementos e accións básicas do <i>parkour</i></li> <li>• Desenvolver e perfeccionar as súas habilidades motrices básicas de salto, carreira e trepa</li> <li>• Combinar habilidades motrices para a superación de situacións motrices diversas</li> <li>• Desenvolver as capacidades físicas básicas do alumnado</li> </ul> |   |                |   |               |    |
| <b>Material necesario:</b>  | Bancos suecos / plinto / poldro / bloques de psicomotricidade, petos, colchóns, espaleiras. Lapis e fichas: valora os teus progresos. |                |   |               |    |
| <b>Instalacións:</b>  | Pavillón/ximnasio   |                |   |               |    |

## Presentación

Durante a 1ª sesión motriz de *parkour*, recordaranse os conceptos básicos vistos no recurso dixital: que é o *parkour*, a seguridade do alumnado e a creatividade. Tendo en conta esta última, propóñense diferentes probas/actividades a superar indicando os aspectos básicos de execución das mesmas, pero sempre mantendo o foco na busca de diversas formas, adaptadas a cada participante, para a superación dos obstáculos.

As habilidades específicas do *parkour* céntranse nos equilibrios, recepcións, paso de obstáculos e saltos, mais encontrámonos nunha situación de aprendizaxe global na que se traballarán o resto de habilidades motrices básicas e capacidades.

As actividades están planificadas para executarse en pequeno grupo (os grupos previamente creados), fomentando a autoavaliación e coavaliación durante a práctica.

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

## Activación

**Actividade:** “Alturitas”

**Explicación:**

Xogo de persecución con bancos suecos dispostos polo espazo. Os que escapan poden subirse a estes bancos para permanecer a salvo, por non máis de 10 segundos. Os que perseguen deben alcanzar a alguén mentres van de banco a banco, intercambiando o peto e o rol.

**Agrupamentos:** Gran grupo

**Material:** Bancos suecos e petos.

**Variantes:**

O docente marca o momento no que todos deben abandonar o seu banco e buscar outro.

**Adaptacións:**

Utilizar diferentes elementos para as alturas adaptándose ás necesidades específicas do alumnado.

## Exploración

**Actividade:** Salto + recepción

**Explicación:**

O alumnado saltará desde unha posición elevada (banco sueco, mesa, plinto...) incidindo na axeitada recepción con flexión de xeonllos.

**Agrupamentos:** Pequeno grupo

Banco sueco/plinto/mesa e colchóns.

**Material:**

Lapis e fichas: valora os teus progresos.

**Variantes:**

Salto + recepción + salto: a flexión de xeonllos serve como preparación para un segundo salto.

Salto + recepción rodada: despois da flexión, o alumnado rodará sobre un dos seus ombreiros para incorporarse de novo e quedar de pé.

**Adaptacións:**

Diferentes alturas. Pódese comezar incluso no chan ou un pequeno soporte coma un *step*.

**Actividade:**

Equilibrios + salto + recepción

**Explicación:**

Á actividade anterior se lle incorporará un exercicio de equilibrio previo: recorrido dun banco sueco, banco sueco en posición inversa ou banco sueco en posición inclinada sobre espaleira.

**Agrupamentos:**

Pequeno grupo

Banco sueco / plinto / mesa e colchóns.

**Material:**

Lapis e fichas: valora os teus progresos.

**Variantes:**

Pódense utilizar diversos materiais para realizar o equilibrio previo.

**Adaptacións:**

Pódese comezar realizando o equilibrio por enriba dunha corda simulando unha altura.

**Actividade:** Agarre con apoio

**Explicación:**

O alumnado pasará, mediante un salto, dun banco sueco ou outro punto de apoio elevado ás espaleiras para manterse agarrado. Posteriormente soltarase, mediante outro salto, para chegar a unha zona específica.

**Agrupamentos:** Pequeno grupo

Banco sueco / plinto / mesa, espaleiras e colchóns.

**Material:**

Lapis e fichas: valora os teus progresos.

**Variantes:**

Pode comezar a facerse desde parado para, posteriormente, incluír unha carreira previa e utilizar o banco como punto de apoio.

**Actividade:** Subidas a unha altura

**Explicación:**

O obxectivo é alcanzar e subir a un obstáculo dunha altura determinada, preto do peito do alumnado (por exemplo, varias colchóns xuntas). A técnica consiste en enlazar un salto con apoio das mans no obstáculo en paralelo, utilizando estas para axudar no impulso e elevación do corpo, chegando a apoiar un dos pés e subirse a dita altura.

**Agrupamentos:** Pequeno grupo

Colchóns.

**Material:**

Lapis e fichas: valora os teus progresos.

**Variantes:**

Pode realizarse desde parado, con carreira previa, con equilibrio previo e/ou con alturas diferentes.

**Actividade:** Subidas en rampla

**Explicación:**

Colocarase unha plataforma en posición inclinada (bancos suecos apoiados a unha altura, colchóns “quitamedos” en posición inclinada, etc) que o alumnado terá que escalar. Unha vez alcanzada a cima, incluiremos un salto + recepción para baixar dela.

**Agrupamentos:** Pequeno grupo

Bancos suecos/colchóns e espaleiras.

**Material:**

Lapis e fichas: valora os teus progresos.

**Variantes:**

A forma de escalada pode ser de diferentes formas: apoiando as mans, sen apoiar as mans, con impulso previo ou desde parado...

**Actividade:** Paso de obstáculos I: “pasavallas”

**Explicación:**

O alumnado terá que superar un obstáculo por riba (banco sueco, bloque de psicomotricidade, poldro...). Importante incidir nas recepcións, incluíndo a rodada se é preciso. A superación do obstáculo pode ser de diferentes xeitos: apoiando un pé, apoiando unha man, apoiando as dúas mans, sen apoios...

**Agrupamentos:** Pequeno grupo

Bancos suecos / poldro / bloques de psicomotricidade e colchóns

**Material:**

Lapis e fichas: valora os teus progresos.

## 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 fará unha chamada a revisar os contidos necesarios do recurso dixital.



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