

Sesión de Educación Física

Título:	Avaliación inicial e creación de grupos. (1ª Sesión motriz)	Sesión:	2	Nivel:	5º
Obxectivo/s da sesión:					
<ul style="list-style-type: none"> • Presentar as habilidades motrices e capacidades físicas básicas necesarias para o desenvolvemento da situación de aprendizaxe • Analizar a capacidade do alumnado en relación ao dominio das súas habilidades motrices básicas • Observar o nivel xeral das capacidades físicas básicas do alumnado • Crear grupos homoxéneos e equilibrados para o desenvolvemento da situación de aprendizaxe 					
Material necesario:	Ficha de grupo, petos, panos, aros, cordas, bancos suecos, espaleiras, colchóns, conos...				
Instalacións:	Pavillón/ximnasio				

Presentación

Esta sesión centrarase na configuración dos grupos de traballo para toda a situación de aprendizaxe. Explicarase ao alumnado que se levarán a cabo unhas actividades iniciais onde poñerán a proba as súas habilidades motrices e capacidades físicas básicas, para despois realizar unha actividade onde se configurarán os grupos que formarán equipo ata obter o produto final. Aínda que a visen o primeiro día no REA, presentarase tamén a ficha de grupo, explicando as diferentes partes que deberán cubrir ao longo das semanas.

Material: Ficha de grupo

Activación

Actividade: Stop

Explicación:

O grupo de perseguidores deberán tentar tocar ao perseguidos para intercambiar o rol e poder escapar. Estes, se non queren ser pillados, poderán utilizar a palabra “stop” antes de ser tocados, quedando conxelados coas pernas abertas. Soamente volverán a correr cando un compañeiro/a libre pase por debaixo das súas pernas.

Agrupamentos: Gran grupo

Material: Petos ou panos como identificadores para os perseguidores. Tamén poden portar un cono/seta.

Variantes:

O grupo de perseguidores conxelarán e deixarán en “stop” a todos aqueles aos que logren tocar, mantendo o mesmo sistema de desconxelación, pero sen cambio de roles. Se un perseguido libre sube á cabalo doutro, ningún dos dous poderá ser conxelado.

Exploración

Actividade: Circuito de habilidades motrices

Explicación:

Planifícase un circuíto dividido en 5 postas con carácter rotativo de 3-5’ cada unha, onde se traballen as seguintes habilidades:

- 1 Saltos I: enlazar saltos á pata coxa, cos pés xuntos e en carreira.
- 2 Trepas: utilizar espaleiras para realizar subidas, agarres e desprazamentos por elas.
- 3 Saltos II: subidas a unha altura, con equilibrios e saltos con recepción.
- 4 Carreiras: desprazamentos a diferentes velocidades, podendo incorporar

obstáculos.

5 Saltos III: uso da corda, de xeito individual.

Agrupamentos: Pequenos grupos (5 persoas por exemplo)

Material: Aros, cordas, bancos suecos, espaleiras, colchóns, conos, etc.

Actividade: Creación de grupos

Explicación:

Segundo o grado de superación das actividades anteriores se lles outorgará unha tarxeta de habilidade específica ao alumnado, seguindo os seguintes criterios:

- Supera con dificultades e sempre con axuda as actividades propostas: tarxeta de nivel 1.
- Supera con certas dificultades e con algunha axuda as actividades propostas: tarxeta de nivel 2.
- Supera con algunha dificultade as actividades propostas: tarxeta de nivel 3.
- Supera sen dificultades a maior parte das actividades propostas: tarxeta de nivel 4.
- Supera amplamente todas as actividades propostas: tarxeta de nivel 5

O alumnado non será coñecedor do nivel real de cada carta, pois a que reciban será unicamente unha representación gráfica dunha habilidade particular dos contidos traballados.

Cando o alumnado teña a súa tarxeta, deberán organizarse entre si para crear grupos onde exista unha de cada tipo sen repetirse.

Unha vez configurados os grupos, deberán cubrir a súa ficha correspondente.

Agrupamentos: Gran grupo

Material:

Fichas e tarxetas de agrupamentos facilitadas na guía docente

Variantes:

Os niveis da escala variarán dependendo da cantidade de tipos de habilidade necesarias segundo o grupo/clase. Se queremos facer 4 grupos de 5 integrantes, necesitaremos 5 niveis de carta.

Reflexión

Recordaranse e poranse en común as habilidades motrices e capacidades físicas básicas máis relacionadas coas actividades da corda e do *parkour*.

Incidiremos na importancia da diversidade dentro dos grupos formados aproveitando o tempo para que cada equipo cubra os primeiros apartados da ficha do grupo: nome do equipo e membros.

Material:

Ficha de grupo

Despedida

Aproveitarase a despedida para informar ao alumnado que é importante que revise na casa, antes da seguinte sesión, o apartado no REA de As nosas capacidades e concretamente o apartado de saltos á corda, co fin de adiantar os contidos de xeito dixital e individualizado de forma previa á posta en práctica do contido.



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

Sesión de Educación Física

Título:	Primeira sesión motriz de saltos á corda	Sesión:	3	Nivel:	5º
Obxectivo/s da sesión:					
<ul style="list-style-type: none">• Axustar o tamaño da corda segundo a estatura do alumnado• Desenvolver e perfeccionar a técnica de dar a corda así como a técnica do salto.• Coñecer os aspectos básicos dalgúns saltos individuais de corda.• Desenvolver as capacidades físicas básicas do alumnado					
Material necesario:	Cordas individuais, lapis e fichas: valora os teus progresos.				
Instalacións:	Pavillón/ximnasio				

Presentación

Ao longo desta 1ª sesión de saltos á corda, e como primeira toma de contacto, proporase ao alumnado a realización de 5 saltos á corda na súa versión individual, seguindo unha progresión dos máis simples aos máis complexos.

Para cada un dos saltos describiremos os aspectos básicos a ter en conta para a súa correcta execución, así como aqueles erros máis comúns.

Hai que salientar que a corda é un recurso idóneo para mellorar as capacidades físicas básicas, principalmente a forza e a resistencia. Pero tamén se producirán melloras no ritmo, coordinación, equilibrio...

As actividades están ideadas para executarse en pequeno grupo (os grupos previamente creados), fomentando a autoavaliación e coavaliación durante a práctica mediante a ficha: valora os teus progresos.

Activación

Actividade: “Colas de cabalo”

Explicación:

Cada alumno/a disporá dunha corda que colocará a modo de cola. Dado o sinal de inicio do xogo, cada participante deberá intentar quitar coa man o maior número de cordas aos seus compañeiros/as e ao mesmo tempo evitar que lle quiten a súa.

Agrupamentos: Gran grupo

Material: Unha corda por alumno/a.

Variantes:

A maneira de quitar as colas será co pé. Para iso, cada corda colocada a modo de cola deberá de estar en contacto co chan.

Exploración

Actividade: Salto básico a pés xuntos

Explicación:

Descrición: Saltar á corda cos pés xuntos mediante movemento da corda cara adiante.

Aspectos básicos:

- A posición inicial será de pé e cos pés xuntos. A corda sitúase detrás do corpo.
- Flexionar os xeonllos un pouco ao saltar.



Erros comúns:

- Separar os pés durante o salto.

Saltar moi alto debido á elevación esaxerada dos xeonllos.

Agrupamentos:

Pequeno grupo

Material:

Unha corda por alumno/a. Lapis e fichas: valora os teus progresos. Guía de saltos: ficha explicativa de salto.

Variantes:

Este salto tamén se pode realizar con rebote previo dos pés antes de saltar

Actividade:

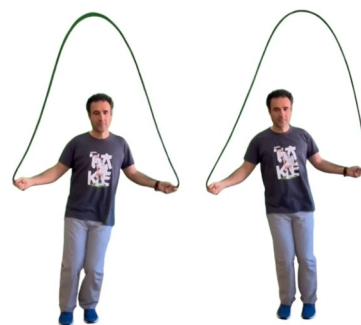
“Slalom”

Explicación:

Descrición: Saltar cos pés xuntos lateralmente.

Aspectos básicos:

- A posición inicial será de pé e cos pés xuntos. A corda sitúase detrás do corpo.
- Buscar unha liña de referencia para saltar primeiro cara un lado da liña e despois cara o outro.
- Manter os pés xuntos durante os saltos.


Erros comúns:

- Separar os pés durante o salto.
- Saltar a cada lado con demasiada amplitude.

Agrupamentos:

Pequeno grupo

Material:

Unha corda por alumno/a. Lapis e fichas: valora os teus progresos. Guía de saltos: ficha explicativa de salto.

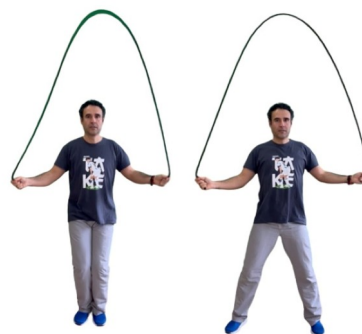
Actividade: Abrir e pechar

Explicación:

Descrición: Abrir as pernas no primeiro salto e pechalas no segundo.

Aspectos básicos:

- A posición inicial será de pé e cos pés xuntos. A corda sitúase detrás do corpo.
- No primeiro salto a abertura das pernas será similar á separación entre ombros para seguidamente realizar un segundo salto onde se xuntarán novamente os pés.



Erros comúns:

- Abrir as pernas demasiado tarde ou demasiado pronto.
- Abrir as pernas cunha gran separación entre as mesmas.

Agrupamentos: Pequeno grupo

Material: Unha corda por alumno/a. Lapis e fichas: valora os teus progresos. Guía de saltos: ficha explicativa de salto.

Actividade: Tesoiras

Explicación:

Descrición: Saltar primeiro cun pé diante e o outro detrás para, no seguinte salto, realizar o movemento contrario.

Aspectos básicos:

- A posición inicial será de pé e cos pés xuntos. A corda

sitúase detrás do corpo.

- No primeiro salto, cando se está no aire, separar os pés similar á abertura dunhas tesoiras, de xeito que ao aterrar no chan un queda diante e o outro detrás. A partires desta posición realízase un segundo salto e, no aire, cámbiase o pé de diante cara atrás e o de detrás cara adiante.



Erros comúns:

- Non cambiar a posición dos pés ao saltar.
- Abrir as pernas cunha gran separación entre as mesmas.

Agrupamentos:

Pequeno grupo

Material:

Unha corda por alumno/a. Lapis e fichas: valora os teus progresos. Guía de saltos: ficha explicativa de salto.

Actividade:

Péndulo

Explicación:

Descrición: Saltar estendendo alternativamente cara ambos lados a perna correspondente, simulando o movemento dun péndulo.

Aspectos básicos:

- A posición inicial será de pé e cos pés xuntos. A corda sitúase detrás do corpo.
- A primeira vez que pase a corda por debaixo dos pés, saltar co pé esquerdo e estender a perna dereita cara ao lado dereito pero sen que chegue a tocar o chan. No seguinte salto, saltar coa perna dereita e estender a perna esquerda cara ao lado esquerdo sen que tampouco toque o chan.



Erros comúns:

- Facer un salto de pés xuntos entre cambio de extensión de perna.
- Elevar moito a perna que se estende.
- Separar a perna lateralmente antes de que pase a corda por debaixo dos pés.

Agrupamentos:

Pequeno grupo

Material:

Unha corda por alumno/a. Lapis e fichas: valora os teus progresos. Guía de saltos: ficha explicativa de salto.

Reflexión

O alumnado de cada grupo disporá de 5 minutos para poñer en común que saltos son aqueles que lle saen correctamente a todos/as e decidir cales poderían incorporar ao seu circuíto.

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 repasar os aspectos do REA do contido dixital.



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

Sesión de Educación Física

Título:	Segunda sesión motriz de saltos á corda	Sesión:	4	Nivel:	5º
Obxectivo/s da sesión:					
<ul style="list-style-type: none"> Sincronizar os movementos nos saltos en parella ou grupo Coñecer os aspectos básicos de entrar, saltar e saír do salto tradicional con corda longa Crear novos saltos individuais ou grupais Desenvolver as capacidades físicas básicas do alumnado 					
Material necesario:	Cordas individuais e de grupo. Lapis e fichas: valora os teus progresos.. Guía dos saltos cas fichas.				
Instalacións:	Pavillón/ximnasio				

Presentación

Nesta 2ª sesión de corda preténdese ver unha serie de saltos á corda que lles permitan aos alumnos/as ter continuidade para enlazar con saltos de *parkour*, así como inventar outros saltos froito da súa creatividade. Algún dos saltos xa requiren da axuda e participación de varios alumnos/as, polo que será fundamental a coordinación e sincronización de movementos. O movemento xa ten que adaptarse á acción dos compañeiros/as.

Material: Lapis e fichas: valora os teus progresos.

Activación

Actividade: Pilla con corda

Explicación:

Todos os alumnos/as cunha corda excepto dous, que serán os perseguidores e non levarán corda. A quen toquen terá que realizar 2 saltos á corda para salvarse. Ao cabo dun rato escolleranse outros dous perseguidores.

Agrupamentos: Gran grupo

Material: Cordas individuais

Exploración

Actividade: Salto en carreira

Explicación:

Descrición: Saltar apoiando cada vez un pé, alternativamente, e ao mesmo tempo que me desprazo cara adiante.

Aspectos básicos:

- A posición inicial será de pé e cos pés xuntos. A corda sitúase detrás do corpo.
- Elevar moi pouco cada pé intentando simular unha carreira.

Erros comúns:

- Camiñar en vez de correr.
- Dar dous pasos en cada xiro de corda.
- Dar demasiado rápido ou demasiado lento.

Agrupamentos: Pequeno grupo

Material: Unha corda por alumno/a. Lapis e fichas: valora os teus



progresos. Guía de saltos á corda con fichas.

Actividade: Salto básico por parellas

Explicación:

Descrición: Os saltadores colócanse un ao lado doutro/a, cunha corda por persoa. Ambos comparten as súas cordas por un dos seus extremos e desde esta posición fanas xirar á vez e saltanas con paso básico de pés xuntos.

Aspectos básicos:

- Para compartir as cordas cada saltador/a agarra na súa man máis exterior un extremo da súa corda e intercambia o extremo da corda máis próxima ao compañeiro/a quedando estas cruzadas.
- Os saltadores/as deberán levar un mesmo ritmo tanto no movemento de brazos como no dos pés.



Erros comúns:

- Os saltadores/as colócanse demasiado separados, quedando as cordas estiradas e curtas, o que dificulta o salto.
- Os saltadores/as non levan o mesmo ritmo no movemento de brazos e de pés.

Agrupamentos: Pequeno grupo

Material: Unha corda por alumno/a. Lapis e fichas: valora os teus progresos. Guía de saltos á corda con fichas.

Actividade: Salto tradicional: entrar, saltar e saír

Explicación:

Descrición: Dúas persoas, unha enfronte da outra, farán xirar a corda. Un terceiro entrará a saltar dentro desta, para finalmente ser capaz de saír sen tocar a corda.

Aspectos básicos:

- Os que fan xirar a corda deberán de collela dun extremo cada un e agarrándoa cunha única man.
- Ambas persoas deberán xirar a corda ao mesmo tempo, de xeito que en cada xiro esta toque o chan.
- O saltador/a, antes de entrar, colocarse a un lado dun dos compañeiros/as que xiran a corda. Entrará cara o centro a saltar no momento en que a corda toque o chan, para a continuación saltala cando vaia pasar por debaixo dos seus pés.
- Na saída, o saltador/a sairá na mesma dirección pola que entrou, inmediatamente despois de efectuar o salto.

Erros comúns:

- Colocarse moi preto as persoas que xiran a corda.
- Non xirar a corda ao mesmo tempo, nin facer que esta toque o chan en cada xiro.
- O/a que salta no se coloca no centro da corda no momento de entrar.
- Non seguir o ritmo de salto que marcan os compañeiros/as que xiran a corda.
- Na saída, saír na dirección oposta pola que se entrou.

Agrupamentos: Pequeno grupo

Material: Corda por grupo. Lapis e fichas: valora os teus progresos.
Guía de saltos á corda con fichas.

Variantes:

Entrar varias persoas ao mesmo tempo ou sucesivamente.

Adaptacións:

Pode ser que algún alumno/a non acade o obxectivo, pode poñerse no medio para practicar primeiro o salto, logo dende un lado facer a entrada pero sen dar a volta completa á corda e así intentar facer unha progresión ata acadalo.

Actividade: Creando saltos

Explicación:

Cada grupo inventará novos saltos a realizar coa corda, tendo sempre en conta que deberán ser realizados correctamente por todos os integrantes do grupo para que ese salto se poida incorporar ao circuito. Poderán anotalos no apartado correspondente ao mesmo na ficha de auto e coavaliación para ter un rexistro dos mesmos.

Agrupamentos: Pequeno grupo

Material: Unha corda por alumno/a. Lapis e fichas: valora os teus progresos.

Reflexión

O alumnado de cada grupo disporá de 5 minutos para poñer en común que saltos son aqueles que lle saen correctamente a todos/as e decidir cales van a incorporar ao seu circuito.

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 repasar os contidos do REA.



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

Sesión de Educación Física

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

Sesión de Educación Física

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