

O TALONAMENTO

É fundamental ter referencias corporais para que nos axuden a estimar distancias. O primeiro que debe ter claro o alumno é canto pode medir un paso. Debemos deixar que primeiro dean pasos normais, pequenos, grandes... pódese introducir nunha sesión como un xogo de iniciación Galocha di que ...

Deben marcar o seu paso, e medilo. Despois darlles pequenos retos; vai camiñando ata a porta de saída, estima canta distancia hai, agora comproba medindo. Faino con pasos pequenos e con pasos xigantes, a distancia é a mesma polo que canto estimas que mide un paso pequeno teu? E un grande?

Como tes que dar os pasos para que abarquen un metro?

O obxectivo fundamental e que cada quen saiba:

- Distancia dun paso pequeno
- Distancia dun paso normal
- Distancia dun paso forzado
- Metro
- *Talonar* camiñando
- *Talonar* correndo
- *100 m cantos pasos son?*
- *10 metros cantos pasos son?*

Debemos insistir en que manteñan os pasos similares, non corran demasiado rápido e non talonar preto doutro compañeiro/a porque perderán o seu ritmo.

SESIÓN NO PAVILLÓN OU PATIO

Buscar balizas na orde establecida e estimar a distancia que hai entre elas. Puntúa o que máis se aproxime.

Colocar balizas na mesma dirección, e o alumnado debe elixir cal picar en función da distancia que lle damos...