

TALLER SOBRE APRENDER A CAER EN E.F.



CAÍDAS

	<u>MOMENTO 1</u>	<u>MOMENTO 2</u>	<u>MOMENTO 3</u>	<u>MOMENTO 4</u>	<u>MOMENTO 5</u>	
<p>Momentos/explicación da caída cara atrás</p> <p>SECUENCIA DIDÁCTICA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cara atrás • Lateral • Cara adiante 	<p>Dende a posición de sentado e co queixelo dirixido cara o peito, deixámonos rodar cara atrás, golpeando coas mans sobre a colchón no momento no que as costas toquen o colchón. Na fase final as pernas e os pés deben estar estendidos e o queixelo próximo ao peito para evitar golpear a cabeza.</p>	<p>Un compañeiro levántanos as pernas para axudarnos a rodar. Dende esta posición, empurramos lixeiramente ao compañeiro cara adiante, namentres el resiste e empuxa atrás, pivotamos sobre o pé adiantado desprazándonos cara un lado para que realice a caída.</p>	<p>Partindo da posición de agachados, coa idea de sentarse no colchón o máis preto posible dos talóns, deixámonos rodar e golpeamos cando as costas toquen o colchón.</p>	<p>En posición enfronte collidos polas mans, un de pé e outro agachado o que está agachado desequilíbriase cara atrás e o que está de pé aguanta uns segundos e despois solta ao seu compañeiro para que realice a caída.</p>	<p>Caída cara atrás dende a posición de pé. Dende a posición de pé pasamos a posición de agochado e cando os talóns están cerca do colchón deixámonos caer e golpeamos cando as costas toquen o colchón</p>	Observacións:
<p><u>IMAXE DE CADA MOMENTO</u></p>						