

Unidad Didáctica: 1 – Conducción y bote

Sesión nº: 5

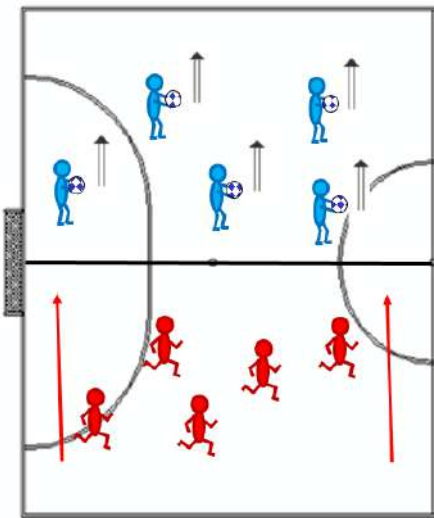

Objetivos de la sesión: trabajar la conducción y el bote; trabajar los desplazamientos y las recepciones; fomentar el trabajo en equipo; y trabajar la coordinación óculo-manual y óculo-pédica.

Estilo(s) de enseñanza utilizado(s): asignación de tareas y descubrimiento guiado.

Materiales e instalaciones: pelotas de diferentes tamaños.

Duración: 1 hora

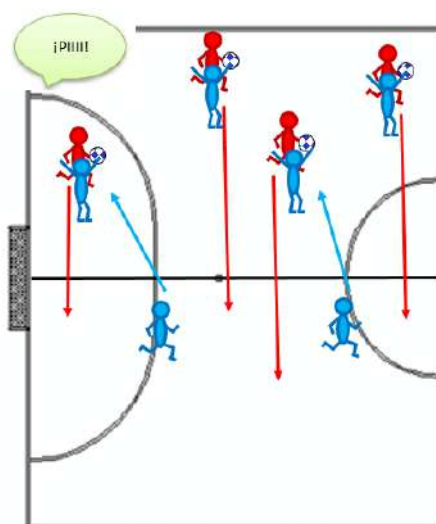
DESARROLLO DE LA SESIÓN

Tarea	Representación gráfica
<p><u>Parte inicial (calentamiento)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Trabajo de movilidad articular (5 minutos). Recoger la lluvia (6 minutos): se dividirá al grupo en dos equipos. Uno se colocará en un extremo de la pista y cada integrante tendrá un balón. El otro grupo, se colocará en la zona contraria de la pista. A la señal, los que tienen las pelotas la lanzaran al aire tratando de llegar lo más alto y lejos posible. Los otros tratarán de alcanzar los balones antes de que toquen en suelo (intercambiar roles). 	
<p><u>Parte principal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> El pañuelito extremo (8 minutos): se dividirá el grupo en dos equipos. Se jugará al pañuelito pero, en este caso, el pañuelito será un balón. El monitor tendrá dos balones, uno a cada lado. Al llegar al balón, los jugadores deberán llevarlo conduciéndolo con el pie hasta el lado de su equipo, el que llegue primero ganará. 	

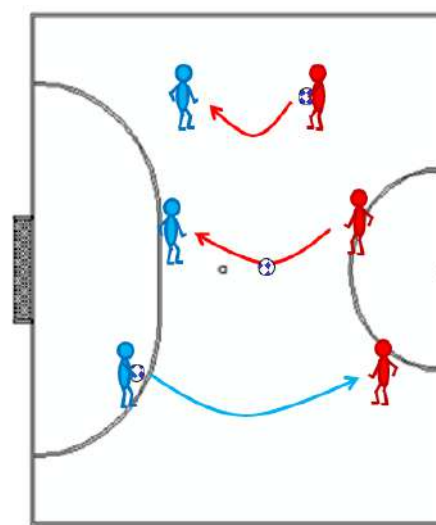
• **Carrera de reptiles (6 minutos):** todos los jugadores deberán tumbarse y conducir una pelota de tenis de una banda de la pista, a la otra. Podrán utilizar cualquier parte del cuerpo menos las manos y los brazos.



• **Michael Jordan (8 minutos):** se dividirá al grupo en dos equipos, uno de los equipos estará formado por 6 jugadores (serán los ladrones). El resto, recibirán un balón y deberán cruzar la pista de banda a banda cuando el monitor lo indique, conduciendo el balón con las manos. El profesor designará a 4 jugadores que deberán dificultar este avance sin tocar a sus compañeros y, a otros dos jugadores que serán los encargados de robar pelotas. Las pelotas robadas formarán parte del equipo de los ladrones y no podrán ser recuperadas. Los jugadores que se queden sin pelotas pueden ayudar al resto de sus compañeros “escoltándolos”.



• **El avestruz (6 minutos):** se dividirá el grupo en parejas y cada pareja tendrá una pelota. Situados uno frente al otro, realizarán un pase picado (pase con bote), e irán alejándose cada vez más para añadir dificultad. Deberán intentar que el balón dé siempre un solo bote.



Parte final (vuelta a la calma)

- **Los equilibristas (6 minutos):** cada jugador tendrá una botella de agua y una pelota pequeña (del tamaño de una pelota de tenis). De manera individual, los jugadores tratarán de mantener una pelota de tenis sobre la boca de la botella sin que ésta se caiga.

