

SESIÓN "Juegos con balones"

CICLO: 1º

OBJETIVOS

• En esta sesión se va a trabajar distintos juegos y habilidades con balones. Trabajaremos la velocidad de reacción, la coordinación óculo-manual y óculo pédica.

MATERIALES

Diversos balones

PARTE INICIAL

- **Cazadores, conejos y ecologistas.**

Un grupo son cazadores, que cazan a los conejos. Cuando un conejo es cazado, tiene que sentarse en el suelo. Para levantarse tienen que ser salvados por los ecologistas (les tocan con un balón). Cuando un ecologista salva a un conejo, el ecologista pasa a ser conejo y el conejo ecologista.

CONDUCTAS A ORIENTAR

Comentar que para cazar con el balón, este debe tocar al conejo de cintura hacia abajo. Relacionar transversalmente con temas ambientales.

PARTE PRINCIPAL

- **Pasa la bola.**

Los alumnos/as van trotando suavemente, y cada vez que se encuentran con un compañero le pasan la pelota. El objetivo es cogerla sin que caiga y en movimiento.

- **Pilla bola.**

Hay la mitad de balones que de alumnos. A la señal de ¡YA! Lanzarán el balón al aire y tendrán que recoger otro distinto. Como hay menos balones que participantes, los que se quedan sin balón tendrán que girar (como una croqueta) por el suelo del polideportivo.

- **Transportistas mancos.**

Los alumnos tendrán que transportar un balón sin utilizar las manos.

Variante 1ª.- Desplazar el balón de un punto a otro, sin utilizar las manos.

Variante 2ª.- Desplazar un balón de un punto a otro, sin utilizar las manos, ni los pies.

Variante 3ª.- Carrera de relevos. Cada equipo debe transportar el balón con la cabeza, de un punto a otro. (El equipo perdedor... "penalización simpática").

Variante 4ª.- Transporte del balón por parejas sin utilizar las manos. (Pecho, espalda, cabeza, abdomen).

Variante 5ª.- Carrera de relevos. Cada equipo transportará el balón por parejas hasta un punto. (Equipo perdedor... "penalización simpática").

CONDUCTAS A ORIENTAR

Pasar con cuidado y a las manos.

Evitar la agresividad para obtener la pelota. Cuidado con los desplazamientos sin mirar al frente ya que puede haber choques y golpes con otros alumnos.

Muy importante es realizar el ejercicio correctamente independientemente de que se gane o pierda en las carreras de relevos. El objetivo es que conduzca el balón de distintas formas.

VUELTA A LA CALMA

- **El baile del King Kong.**

Variante del ya famoso baile del King Kong pero entre cada participante habrá un balón que no puede caerse.

CONDUCTAS A ORIENTAR

Que no caiga el balón que hay entre cada participante.