

SESIÓN: FRISBEE
CICLO: 2º Y 3º

OBJETIVOS

- Conocer y practicar el manejo del frisbee.
- Desarrollo de habilidades básicas.
- Fomentar el trabajo cooperativo.
- Respeto por las normas establecidas.

MATERIALES

- Frisbee.
- Aros.

PARTE INICIAL

- “Culo que veo, culo que arreo”. En un espacio determinado, los alumnos/as intentan golpear las partes del cuerpo que el profesor vaya diciendo. En un minuto, ¿quién consigue dar mas veces? Daremos en el culete, en las piernas, en las zapatillas... hablaremos con los alumnos para evitar posibles golpes que puedan dañar a nuestros alumnos.
- “A pisar”. Por grupos, agarrados de las manos, los alumnos intentarán pisarse los pies simplemente tocando con la suela, sin hacer fuerza para evitar daños.

PARTE PRINCIPAL

- Cada alumnos con un frisbee, lo lanzan, lo recogen... investigan distintas posibilidades de lanzar, de desplazarse...
- Pases por parejas:
 - ✓ Lanzamos con una mano y decepcionamos como queramos.
 - ✓ Lanzamos y recepcionamos con una mano (la que se vaya diciendo).
 - ✓ Lanzamos a diferentes alturas, variamos la distancia.
 - ✓ Lanzar en distintas posiciones ¿de qué otras formas podemos lanzar?
- Juego: “los 10 pases”. Hacemos grupos y jugamos un equipo contra otro pasándonos el frisbee un número determinado de pases ¿qué equipo lo consigue? A la hora de efectuar el pase, dejaremos siempre una distancia para que puedan realizar el pase correctamente; el frisbee no se podrá quitar de las manos, solo se puede interceptar en el aire.
- Juego: “disco- golf”. Pondremos diferentes aros por todas las zonas alrededor del colegio. Desde distintos puntos de salida, cada grupo (4 alumnos) intentan llegar a su aro con el menor número de lanzamientos posibles (cada uno irá lanzando su frisbee). Los aros estarán numerados y cada grupo empieza en uno diferente; cuando lo acaban irán al siguiente. Pondremos tantos aros como sea posible. Iremos anotando los lanzamientos que cada uno necesite para dejar su frisbee dentro del aro.

VUELTA A LA CALMA

- Los mismos grupos: colocamos los aros a una distancia corta; cada alumno irá efectuando un lanzamiento para dejar el frisbee dentro del aro. Cuando hayan encestado todos, recogemos el material e iremos al aseo personal.