

SESIÓN: INICIACIÓN AL BALONCESTO

CICLO: 2º y 3º

OBJETIVOS

- Mejorar las habilidades básicas.
- Mejorar el bote de balón.
- Respetar las normas del juego.

MATERIALES

- Balones de baloncesto, a ser posible uno por alumno.

PARTE INICIAL

- Cada niño con un balón. Hacer las órdenes que diga el profesor en el sitio: botar con una mano, con la otra, sin dejar de botar pasar de la posición de de pie a de rodillas, sentado y tumbado boca abajo y de ahí levantarse. botar con toda la palma, con 4 dedos, con 3, con 2, con 1, con el puño. lanzar balón al aire y cogerlo, dando una palmada delante y cogerlo, palmada delante y detrás y cogerlo, dando una vuelta...Botar el balón entre las piernas...

PARTE PRINCIPAL

- **JUEGO: "COMECOCOS".** 4 ó 5 jugadores con balón, irán botando por las líneas del terreno de juego; intentarán dar a un compañero; cuando lo consigan le dejan el balón para que éste intente hacer lo mismo.
- Idem que el anterior pero en un espacio delimitado.
- Ligan 2 ó 3 jugadores con balón, que irán botando; el jugador que es tocado irá a la cesta o lugar donde tengamos más balones a coger un balón y ayudar a sus compañeros a pillar a los demás; así hasta que todos terminen con el balón.
- La mitad de niños con balón botando y la otra mitad tiene que intentar quitárselos (trataremos en la medida de lo posible que no cojan el balón).
- Idem que el ejercicio anterior por parejas, uno con balón y otro sin él, el primero tratará de quitar la pelota al segundo; cambio de rol.
- En un espacio determinado, no demasiado grande, todos con balón botando y tienen que intentar golpear el balón de los demás para que salga del espacio limitado, sin dejar de botar el suyo; gana el último que quede con balón.
- Idem que el ejercicio anterior, pero cuando un jugador consiga tocar el balón de un compañero, podrá, como premio efectuar un lanzamiento a canasta.
- **JUEGO: "A PILLAR..."** Se la ligan 4 ó 5 jugadores y un balón. el objetivo, pillar al resto con el balón, para ello los que la ligan se pasan la pelota intentando acercarse al resto y tocarle sin lanzar la pelota. no se puede botar y el que tiene el balón no puede moverse, solo dar un paso; el que es pillado ayuda a los que la ligan a dar al resto de sus compañeros; así hasta que todos estén dados.
- **Juego:** ¿qué equipo consigue más canastas? Dependiendo del número de canastas de que dispongamos hacemos los grupos más o menos numerosos. Marcamos una línea de lanzamiento; cada grupo intentará encestar el número de canastas que hayamos propuesto, el equipo que antes lo consiga se anota una punto.
- Idem que el ejercicio anterior pero cambiando la zona de lanzamiento. Iremos cambiando de canasta cuando un equipo consiga los puntos propuestos por el profesor. Intentaremos ir corrigiendo la técnica de lanzamiento.

VUELTA A LA CALMA

- Estiramientos con balón.
- Encestamos nuestro balón en la cesta...
- Aseo personal y vuelta al aula.