

SESIÓN: RINGO
CICLO: 2º Y 3º

OBJETIVOS

- Iniciarse en el control y manejo del ringo con la pica.
- Mejorar las habilidades básicas: pase y recepción del ringo con la pica.

MATERIALES

- Ringo: aro pequeño duro (se utiliza en la piscina).
- Picas.
- Conos.

PARTE INICIAL

- ¿Quién coge antes la pica? Colocamos picas, (una para cada dos alumnos) a una determinada distancia. Los alumnos colocados en hilera, sobre una línea, a la señal irán en busca de una pica; tendrán que cogerla, soltarla y regresar.
 - Corriendo.
 - A la pata coja.
 - De espaldas.
 - Saltando.
- Explicación de la manera de coger la pica y el manejo de la misma (mano izquierda arriba y derecha abajo).
- Breve explicación del reglamento y normas del ringo (muy parecidas al hokey).

PARTE PRINCIPAL

- Grupo clase dividido en grupos de 5 ó 6 alumnos cada uno. Haremos relevos:
 - A la señal salir corriendo, los primeros arrastrando la pica en un lateral, dar la vuelta en un cono y regresar, se da el relevo al siguiente. (Iremos variando las distancias).
 - Idem pero manejando el ringo con la pica.
- **Circuito** con conos, llevando el ringo con la pica:
 - Ida y vuelta en zig-zag.
 - Ida en zig-zag y vuelta en línea recta.
 - Ida en zig-zag, lanzar a la pared y volver en zig-zag.
 - Ida en zig-zag, lanzar a la pared y volver en línea recta.
 - Ida en zig-zag, lanzar a portería (delimitada con conos), recoger el ringo y volver en zig-zag.
- Colocamos conos haciendo porterías (aproximadamente a metro y medio). Sale el primero del grupo y va en línea recta y en carrera, al llegar a un punto señalado anteriormente lanzar el ringo, lo recoge y vuelve y desde otra señal se lo pasa a otro compañero.
 - Variar las distancias del lanzamiento.
 - Realizar el recorrido mediante pases con un compañero, pasando el ringo entre conos.

VUELTA A LA CALMA

- **JUEGO: “BOMBA”.** Realizamos el juego de bomba, pasando una pica con cambio de sentido.