

SESIÓN "DEPORTES ALTERNATIVOS"

CICLO: 3º

OBJETIVOS

- Manipulación de la pala y la pelota: adaptación y manejo.
- Iniciarse en los golpes básicos de palas.
- Interés por autosuperarse en situaciones de juego.

MATERIALES

palas, pelotas para palas.

METODOLOGÍA:

Descubrimiento guiado. Asignación de tareas.

PARTE INICIAL

- **"Adaptación a la pala"**. (Gran grupo).

Adaptación a la pala: saque, formas de agarre, formas básicas de golpeo:

- Normal.
- Revés.

- **"Pases en parejas"** (Parejas).

Practicar el pase libre al compañero, como primera toma de contacto con el juego, para analizar las dificultades iniciales del mismo.

PARTE PRINCIPAL

- **"Pases individuales"** (Individual)

Golpear la pelota verticalmente hacia arriba con la pala, parado en el sitio:

- Del derecho.
- Alternando derecho y revés.
- Adoptar distintas posturas, agachados, en cuclillas, sentados en el suelo...

NOTA: Contar el número de toques seguidos sin que se caiga al suelo la pelota.

- **"Pasar en pareja"** (Parejas).

Pasar al compañero al estilo tenis: (sin bote).

- Golpear la pelota lateralmente a la altura del pecho poniendo en práctica el golpe del derecho o drive y el revés.

- **"Uno contra dos"** (Tríos)

Se coloca uno fijo que deberá pasar alternativamente a los otros dos que estarán enfrentados a éste. Cambio de rol.

- **"Pase a tres"** (Tríos)

Pasarse la pelota entre los tres, libremente, intentando que no caiga al suelo.

Contabilizar el número de golpes sin que caiga la pelota al suelo.

VUELTA A LA CALMA

- **"La ruleta"** (Pequeños grupos).

Se divide la clase en tres grupos, colocados en círculo y sentados. En el centro de cada círculo habrá uno libre que se encargará de hacer girar la pala. Cuando éste se pare, a quien señale el mango debe golpear la pelota con la pala 20 veces sin que se le caiga. Si lo consigue sigue jugando, si no sigue intentándolo pero fuera del círculo.