

SESIÓN: HABILIDADES MOTRICES ESPECÍFICAS.

CICLO: 3º

OBJETIVOS

- Coordinación dinámica especial.
- ✓ Coordinación óculo-manual.
- ✓ Aplicación a los juegos predeportivos.

MATERIALES

- Balones.

PARTE INICIAL

- Marcha cruzando los brazos hacia delante y hacia atrás.
- Marcha con circunducción de un brazo, del otro y de los dos a la vez.
- Andando cada dos o tres pasos tocar el suelo con una y otra mano.
- Andando torsión de tronco a un lado y a otro.
- Carrera y a una señal salir en sentido contrario.
- En el sitio flexiones de tronco laterales y hacia adelante y atrás.
- En el sitio rotación de brazos hacia dentro y hacia fuera.
- En el sitio rotación de muñecas hacia dentro y hacia fuera.
- En el sitio ejercicios de dedos.

PARTE PRINCIPAL

JUEGO: “LOS DIEZ PASES”. Dividimos la clase en cuatro grupos de 5 ó 6 alumnos/as, jugando dos equipos entre sí. Realizamos el juego de los 10 pases utilizando una pelota. Los alumnos/as deberán pasándose la pelota para conseguir 10 pases seguidos sin que el equipo contrario intercepte la misma.

Utilizaremos algunas normas de seguridad, como que los alumnos/as guarden cierta distancia cuando un jugador vaya a realizar el pase. El jugador que tiene la bola no podrá desplazarse, sólo podrá realizar un pase a un compañero. Si vemos que resulta difícil para nuestros alumnos/as reduciremos el número de pases. Si la pelota sale fuera pasará al equipo contrario.

JUEGO: “EL CÍRCULO”. Se hacen dos equipos con los alumnos A y B. Se traza una circunferencia en el suelo. El equipo A se coloca alrededor de ella mirando hacia fuera. El equipo B fuera, excepto uno de sus jugadores que estará en el centro del círculo. El objetivo del juego es que los jugadores del equipo A no cojan el balón que los del B pasarán al que está en el centro. El A se mueve en función del balón intentando interceptarlo. Cada vez que consigue pasar el balón el equipo B al del centro será un punto, y si por el contrario lo cogen los del otro equipo se intercambian las posiciones.

JUEGO: “DOS CONTRA UNO”. Se hacen grupos de 3 alumnos cada uno. Uno de ellos se coloca entre los otros dos. El juego consiste en que el del centro tiene que coger el balón que se pasarán los de los extremos. Si lo logra, el que lanzó el balón pasa al centro y él a uno de los extremos.

VUELTA A LA CALMA

- JUEGO: “EL RUIDOSO”. Todos los alumnos con los ojos tapados menos uno que hará algún ruido. Los demás tendrán que localizarle. El que lo consiga pasa a ser el ruidoso.