

SESIÓN: Hockey
CICLO: 2º y 3º

OBJETIVOS

- Mejorar las habilidades básicas desplazamientos, lanzamientos y recepciones...
- Dominio y control de los movimientos propios del hokey.
- Control y dominio de los distintos espacios.
- Respeto por las normas establecidas.

MATERIALES

- Bastones y pelotas de hokey, a ser posible una por alumno.
- Conos, porterías de hokey.

PARTE INICIAL

- Juego: “Cadena con bastones”. Dos o tres alumnos la ligan; cada uno de ellos lleva un bastón rozando el suelo. Han de pillar a los demás. Cuando un alumno es pillado se coge del bastón y van a pillar a otro:
 - ✓ El que es pillado va a por un bastón y se une a la cadena. Cuando son cuatro se parte en dos.
 - ✓ El que es pillado va donde están los bastones y espera a que llegue un compañero para formar una nueva cadena.

PARTE PRINCIPAL

- Juego: “A robar pelotas”. Los alumnos llevan un bastón con una pelota que va conduciendo por el espacio delimitado anteriormente. 4 ó 5 alumnos van sin pelota, tratarán de quitar la pelota a aquellos que en ese momento la lleven.
- Parejas:
 - ✓ Uno de los componentes conduce una pelota; el otro compañero tratará de quitársela.
 - ✓ Realizaremos diferentes pases con el compañero: control y pase, pase de un toque, conducir y pasar...
 - ✓ Desde una línea, los alumnos tratarán de realizar un recorrido conduciendo la pelota en el menor tiempo posible:
 - ❖ Variando las distancias.
 - ❖ Dando la vuelta a un cono.
 - ❖ Dando la vuelta a un cono y realizar un pase (el que lo inicia vuelve a su sitio para que su compañero haga lo mismo).
- Grupos:
 - ✓ Relevos conduciendo la pelota dando la vuelta a un cono.
 - ✓ Idem pero dando la vuelta a varios conos.
 - ✓ Relevos haciendo un circuito en zig_zag.
 - ✓ Relevos haciendo un circuito en zig_zag y terminar lanzando a portería desde una distancia determinada. Estableceremos un número determinado de goles para cambiar los relevos, las distancias de lanzamiento...

- ✓ Lanzamientos a portería desde una determinada distancia:
- ❖ Conduciendo la pelota.
- ❖ Haciendo una serie de lanzamientos desde distintas distancias.
- ❖ Desde un punto cercano...

VUELTA A LA CALMA

- Juego: ¿A quien se le cae el bastón? Nos colocamos en círculo; cada uno tiene un bastón. La distancia entre compañeros será cercana. Cada alumno coloca el bastón en equilibrio en el suelo. A la señal del profesor, cada alumno suelta su bastón y coge el bastón del compañero que haya dicho el profesor. Puede ser al compañero de al lado; (derecha o izquierda), o dos compañeros (izquierda o derecha), o tres...