

SESIÓN "Con implementos"
CICLO:3º

OBJETIVOS

- Desarrollo de habilidades de tipo locomotor y no locomotor.
- Empleo de habilidades manipulativas.
- Mejora de otras habilidades básicas como: lanzamientos y recepciones y las relacionadas con el golpeo.

MATERIALES

Objetos que podemos utilizar pueden ser muy variados. convencionales-recreativos, y por otra a los no convencionales.

La instalación que vamos a utilizar para la realización de la sesión puede ser tanto un pabellón como cualquier pista polideportiva.

PARTE INICIAL

Calentamiento, los alumnos se desplazarán por el espacio ocupándolo todo o tan solo la mitad del terreno de práctica deportiva, en función del requerimiento de la actividad inicial.

El calentamiento que vamos a realizar en esta sesión se va a basar en unas variantes del juego del "pilla pilla" realizado con un móvil.

Estos ejercicios o juegos serán de menor a mayor intensidad y de menor a mayor dificultad. Las variantes de "pilla pilla" con balón utilizadas en el desarrollo del calentamiento serán:

- **Toco con el balón**

El alumno que "se la pica", posee un balón de goma espuma en sus manos, y sin lanzarlo, deberá pillar a sus compañeros. Estos serán pillados en el momento que el balón les toque en cualquier parte del cuerpo.

- **Lanzó el balón**

El que "se la pica" lanza el balón, y a quien le dé, queda pillado.

- **Pillo botando**

El que "se la pica" va botando el balón, los demás a pata coja.

- **Me salvo con un balón**

Introducir varios balones en el juego, de forma que para salvar al que intentan pillar, se le pasa el balón y ya no puede ser pillado.

PARTE PRINCIPAL

En la parte principal de la sesión, al ser en forma de circuito por estaciones dividiremos el espacio en 5 partes. En cada una de estas zonas se realizará un juego diferente. Para la separación física de las zonas utilizaremos conos, de esta manera evitaremos interferencias entre las áreas. La ubicación de cada juego en cada zona en la que hemos dividido el espacio del pabellón es la siguiente:

JUEGO 4**“GLADIADORES”****JUEGO 2****”CAZAMARIPOSAS”****JUEGO 3****“LA PESCA”****JUEGO 1****“CUELA EL
BOLÍGRAFO EN LA
BOTELLA”****JUEGO 5****“METEORITO”**

Dividir el grupo clase en tres grupos de actividad.

Transcurrido un tiempo los tres grupos irán rotando por todas las áreas hasta haber pasado por cada una de ellas. Al acabar el circuito, realizaremos dos juegos finales antes de la vuelta a la calma en el cual usaremos medio campo para cada uno de las actividades. Para la vuelta a la calma utilizaremos la parte central del pabellón, no siendo necesaria ninguna separación del espacio.

Los juegos se desarrollan a continuación:

Posta Nº 1**Nombre: “Cuela el bolígrafo en la botella”**

Organización: Dos grupos de unos cuatro componentes cada uno aproximadamente. Colocados cada uno en fila india.

Material: Botellas de plástico, conos y varias cuerdas elásticas con bolígrafo.

Descripción:

Colocados en una fila, cada alumno deberá colocarse en la cintura una cuerda elástica que le cuelga por su prolongación de la pierna hasta acabar a la altura de las rodillas con un bolígrafo. Uno a uno, cada alumno deberá correr hasta llegar diez metros más adelante donde se encuentra una botella. Este deberá agacharse en forma de sentadilla

para intentar colar el bolígrafo que le cuelga por el agujero de la “boca” de la botella. Una vez conseguido y sin hacer ningún tipo de trampa (agarrar la cuerda que sujeta al bolígrafo con la mano) volverán corriendo al lugar de inicio para dar el relevo con el siguiente compañero.

Variantes:

- Colocar botellas con la “boca” más ancha o más estrecha.
- Colocarse la cuerda en la parte delantera del cuerpo o por la parte trasera.

Posta N° 2

Nombre: “Cazamariposas”

Organización: Partido 4x4. 2 grupos de 4 personas a lo largo del espacio delimitado para esta estación.

Material: Ocho cazamariposas y una pelota de tenis.

Descripción:

Se crean dos equipos de cuatro integrantes cada uno. Se trata de llevar a cabo 5 pases seguidos por equipo. En el que todos los integrantes poseen un cazamariposas, la que utilizarán para atrapar la pelota de tenis lanzada por sus compañeros. Mientras, el equipo contrario intenta interceptarla con su cazamariposas. Cada 5 pases seguidos se considera punto. Gana el que más puntos puedan conseguir.

Variantes:

- Un equipo tiene que llegar de un lado al otro del espacio mediante pases, en los cuales, no pueden correr con el cazamariposas. Mientras, el equipo contrario intenta atrapar la pelota y puede desplazarse para hacerlo. Una vez cruzada la línea se considera punto. Gana el que más puntos consiga.

- Llegar a 10 pases se considera un punto.

Posta N° 3

Nombre: “La pesca”

Organización: Dos grupos de unos cuatro componentes cada uno aproximadamente. Colocados cada uno en fila india.

Material: Conos, cuatro barreños, dos cañas artesanas (palos con una cuerda de un metro que en su punta tiene un alambre simulando un anzuelo), peces de corcho.

Descripción:

En este juego el primero de cada fila saldrá a correr hacia el frente donde a unos 15 metros se colocarán unos barreños llenos de agua, donde estará flotando unos peces de corcho; junto a este barreño se colocarán unas cañas de pescar artesanales y unos barreños vacíos para depositar los peces pescados. Al llegar a los barreños corriendo, cogerán la caña de pescar e intentarán pescar un pez de corcho (cada pez tiene una puntuación diferente, de este modo los peces con mayor puntuación serán más difíciles de pescar), y deberán dejar la caña en su sitio depositando el pez en el barreño más pequeño situado al lado de los barreños con peces. En ese momento, volverá corriendo al lugar de inicio para darle relevo un compañero. Será entonces cuando podrá salir otro participante, y realizar la misma prueba. Cuando haya terminado el tiempo se contara que grupo ha pescado mas peces y cuantos puntos suman con dichos peces.

Posta N° 4

Nombre: “Gladiadores”

Organización: Dos grupos de cuatro participantes. Dos de cada grupo se van a un

banco diferente.

Material: Dos bancos suecos, 4 almohadas y colchonetas.

Descripción:

Un jugador de cada equipo en cada banco intentará derribar al contrario utilizando como utensilio una almohada. En el momento que se consigue abatir al contrario y sacarlo del banco se consigue un punto para su equipo y el alumno victorioso permanece en el banco a la espera se enfrentarse con otro contrario.

Variantes:

- Los alumnos compiten a pata coja.

Posta N° 5

Nombre: “Meteorito”

Organización: Por parejas.

Material: Bates de béisbol de goma-espuma, balones de goma-espuma y aros.

Descripción:

Uno de los individuos sujeta dos aros con los brazos en cruz, el otro golpea la pelota que se la coloca el mismo con el bate y con el fin de que entre dicha pelota por alguno de los aros. El individuo que tiene los aros puede moverse. Se delimita la posición de la pareja por conos pequeños.

Variantes:

- Los dos aros se colocan en el suelo sujetándolos uno de la pareja.

- La pelota se la lanza el compañero que ahora en vez de tener dos aros tiene uno.

VUELTA A LA CALMA

No requiere una organización, pues se realizara de manera individual. Tan solo obligaremos a los alumnos a que se tumben en la parte central de la instalación con los ojos cerrados. Un aspecto a destacar muy importante dentro de la sesión es la **música**.

Juegos finales

Primer juego

Nombre: “Vóley sábanas”

Organización: Dos grupos de cuatro a seis personas. Cada grupo sujeta una sábana.

Material: Dos sábanas, un balón gigante y una portería que delimitara el campo de uno y otro equipo.

Descripción:

Dos equipos, uno a cada lado de la red. Jugarán a mantener la bola en el aire, pasándola de un campo a otro. La bola se lanzará al otro lado mediante una sábana. Se contabilizarán los lanzamientos realizados que pasen de un lado a otro.

Cada lanzamiento que se dirija al lado contrario de la red y que no caiga al suelo contará como un punto.

Variantes:

- Cada vez que el balón caiga al suelo se resta tres puntos.

Segundo juego

Nombre: “Vóley fútbol”

Organización: Dos grupos de cuatro a seis personas. Unos defienden y otros atacarán.

Material: Aros, y balón de goma espuma.

Descripción:

Se formarán dos equipos de tres jugadores cada uno. El equipo defensor se colocará por el espacio de juego. El bateador golpeará la pelota con el pie y comenzará a hacer la carrera, quedando en una de las bases, haciendo la carrera, o volviendo al principio si eliminado si el equipo defensor consigue llegar el balón pateado al pitcher cuando el bateador no se encuentra resguardado en ninguna base.

Cuando los tres del equipo hayan bateado, se contarán las bases o carreras conseguidas y procederá a batear el otro equipo. El equipo ganador será el que haya conseguido mayor número de carreras.

Variantes:

- Cada vez que el balón caiga al suelo se resta tres puntos.

Vuelta a la calma

Nombre: “Cuenta hasta diez”

Organización: Todo el grupo en el centro de la pista tumbados.

Material: Esta actividad no requiere material.

Descripción:

Todos los alumnos se tumbarán entorno al centro del pabellón y permanecerán con los ojos cerrados durante el desarrollo del juego. La actividad consiste en que los alumnos cuenten hasta diez sin que ninguno de ellos (alumnos) repita a la vez el mismo número. Si dos alumnos gritan a la vez el mismo número se volverá a contar desde 1.