

SESIÓN: JUEGOS PREDEPORTIVOS

CICLO: 3º

OBJETIVOS

- Valorar la propia actividad motriz y la de sus compañeros.
- Se capaz de superarse a sí mismo a través del trabajo.

MATERIALES

- Balones, aros, pista polideportiva.

PARTE INICIAL

- Nos colocamos por parejas y empezamos a trotar alrededor de la pista; a la orden de “ya”, el componente de la pareja que va delante se agacha y el compañero le salta (pídola), invirtiéndose los papeles a la siguiente orden.
- Lo mismo que el anterior pero ahora uno se abre de piernas y el otro la pasa reptando por debajo.
- Igual que los anteriores, a la señal, el que va delante se agacha y el otro le salta de una zancada, poniéndose acto seguido en cuadrupedia para que el compañero que anteriormente se había agachado pase reptando.

PARTE PRINCIPAL

- Se organizan grupos de cuatro alumnos y se colocan detrás de una línea (fondo del campo de baloncesto), con un balón cada grupo. A la señal del profesor, el alumno lanzará el balón y correrá detrás de él para que no caiga al suelo, hará lo mismo después de llegar a la línea de fondo dando la vuelta, dejando el balón al siguiente compañero.
- Llevar botando el balón con la mano derecha y volviendo con la izquierda.
- El mismo ejercicio que el anterior controlando el balón con los pies.
- Siguiendo con los mismos grupos, colocamos unos aros en fila separados.
- ✓ Llevar botando el balón con la mano derecha y cada vez que se encuentre un aro, saltar dentro de él; con los pies juntos, la vuelta igual, pero botando la pelota con la mano izquierda.
- ✓ Botar el balón con la mano derecha, cada vez que se encuentre un aro, meter el pie derecho; la vuelta con mano izquierda y pie izquierdo.
- ✓ Botar en zig-zag entre los aros.
- ✓ Llevar el balón con los pies en zig-zag entre los aros.
- ✓ Agachados, conducir el balón con las manos en zig-zag
- ✓ De todos los ejercicios realizados anteriormente, cada alumno repetirá aquel o aquellos que más le han gustado.
- ✓ Se les deja libertad a los alumnos para que inventen distintas formas de manejo y conducción del balón.

VUELTA A LA CALMA

- Sentados formando un círculo, comentaremos cómo ha transcurrido la actividad, ¿qué nos ha parecido? ¿Cuál es lo que más nos ha gustado? ¿Qué es lo que me ha resultado más difícil?