

SESIÓN: LANZAMIENTOS Y RECEPCIONES
CICLO: 3º

OBJETIVOS

- Consolidar las habilidades y destrezas básicas: lanzamientos y recepciones

MATERIALES

- Pelotas
- Bancos suecos.
- Balones (fútbol sala, baloncesto, voleibol...).

PARTE INICIAL

- Andar por la línea marcada del campo de fútbol sala, sin salirse de ella.
- Ir corriendo pisando la raya con los dos pies.
- Igual que el anterior, pisando la raya con el pie derecho.
- Igual, pero con el izquierdo.
- Somos gigantes y vamos de puntillas.
- Somos enanos y vamos agachados.
- Cogemos “flores” del campo, primero con la mano derecha, después con la izquierda y luego con las dos a la vez.
- Tacemos rotaciones de todas las articulaciones del cuerpo: tobillo, rodillas, cadera, hombros, codos, muñecas, cuello...
- En carrera cruzamos brazos, hacemos aspas, tocamos palmas adelante, atrás.
- Carreras laterales izquierda-derecha.
- Cruzamos pies en carrera lateral, izquierda-derecha.
- **JUEGO: “HACEMOS GRANDE EL EQUIPO”.** El equipo lo forman tres alumnos/as que tienen que ir cogiendo a los demás compañeros para hacerlo mayor mediante contactos con el balón. El espacio puede ser el campo de fútbol sala. Los miembros del equipo se pueden mover libremente mientras no tengan el balón; cuando lo tengan pueden dar como máximo tres pasos para dar al contrario y nunca tirar el balón, siempre tiene que haber un contacto. Los demás niños se mueven con libertad intentando que no les den. Cuando esto ocurre pasan a formar parte del equipo.

PARTE PRINCIPAL

- En **parejas** y cada uno con una pelota:
- ✓ Lanzamos el balón con la mano derecha y el compañero lo recibe con las dos. Cada vez que lanzamos damos un paso hacia atrás, hasta llegar a una determinada distancia, luego volvemos a avanzar hacia adelante.
- ✓ Igual que el anterior, con la mano izquierda.
- ✓ Lanzamos la pelota hacia arriba y la recogemos en el aire. Se la pasamos al compañero. Lo hacemos con las dos manos.
- ✓ Botamos la pelota en el suelo con la mano derecha, luego con la izquierda, luego alternativamente; luego lo hace el compañero después de recepcionar desde un lugar establecido.
- ✓ Lanzamos la pelota por el suelo y el compañero la recibe con las dos manos; primero con la mano, luego con el pie.
- ✓ Mandamos la pelota con las dos manos, variando la distancia y la posición. Se recepciona de distintas maneras; con una mano, con las dos, con el pie...

- ✓ Cambiamos las pelotas por balones y repetimos las mismas actividades mencionadas anteriormente, para ver la diferencia de volumen, peso, bote...
- **JUEGO:** en dos grupos y en fila pasamos el balón por encima de la cabeza al compañero que tenemos a nuestra espalda. El balón llega hasta el final de la fila, volviendo otra vez hasta el primero.
- ✓ Igual que el anterior por entre las piernas.
- ✓ Luego, uno pasa por arriba y otro por abajo.
- ✓ Hacemos una competición, pasando el balón por arriba y por abajo. Cuando llega al último, éste sale corriendo con el balón a ocupar el primer puesto de la fila. El equipo que antes finalice, gana.
- **JUEGO: “BALONES FUERA”.** Se divide el campo con bancos suecos, y en cada parte un equipo. Se trata de tener la menor cantidad de balones en cada campo propio, para lo cual, tienen que lanzar con la mano la mayor cantidad de balones que puedan al campo contrario. Gana el equipo que menos balones tenga cuando suene la señal que da por finalizado el juego.

VUELTA A LA CALMA

- **JUEGO: “LA BOLERA HUMANA”.** Cada equipo se colocará de forma proporcionada en su campo y tendrá una opción de tiro. Hay un recogedor de pelotas por cada equipo para evitar que se muevan del sitio. El juego consiste en lanzar la pelota al campo contrario para dar al mayor número de alumnos/as. A medida que se vayan dándose, se sientan en el mismo sitio. Gana el equipo que menos componentes hayan sido eliminados.