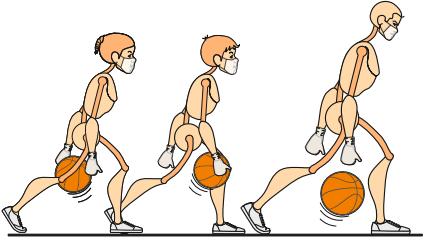
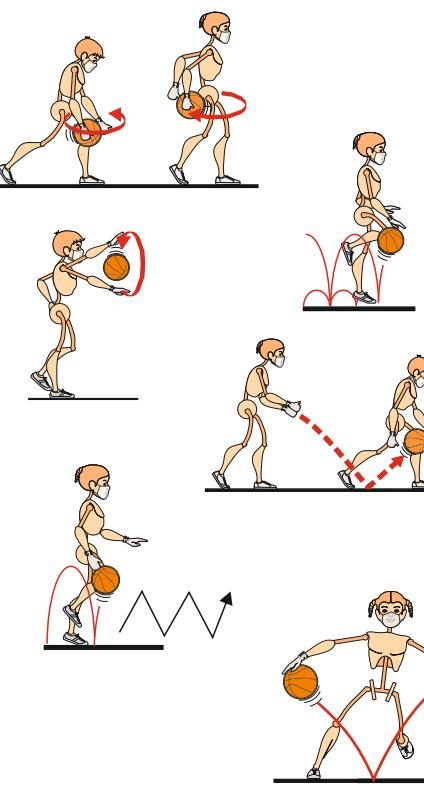
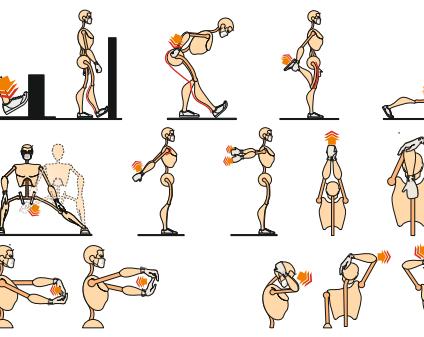


OBJETIVOS	Retomar la práctica deportiva lúdica al aire libre con seguridad buscando el disfrute en familia que ayude a gestionar el estado de ánimo, sus impulsos y emociones, mejorando la condición física con el baloncesto.			
CONTENIDOS	Condición física general. El Bote. Las paradas y arrancadas. Cambios de dirección. Posición de triple amenaza.			
NIVEL DE LA SESIÓN	Bajo. Realiza un 5-6 en la Escala del Esfuerzo Percibido (1-10).		DURACIÓN (minutos)	
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	Incrementa progresivamente la actividad	1-Espejo con balón. Copia los desplazamientos que hagan tus hijos. Cambio de roles.		Balon
PARTE PRINCIPAL (30 minutos)	Baja. 5' por ejercicio y 10' circuito. Focaliza en la correcta técnica sin pérdida en la velocidad de ejecución	1- Rodea el balón velozmente por la cintura, cabeza, rodillas y tobillos. En ambos sentidos. ¿Quién lo hace más rápido? 2-Bota el balón a la pata coja. Sincroniza el bote con el de tu hijo. Alterna los roles. Variantes: *Mano hábil y no hábil. Alternas. *Cambia la pierna de apoyo. *Cambio de mano por delante y detrás de la pierna elevada. 3- La vuelta al mundo. Lanza el balón al aire y rodáelo con el brazo antes de cogerlo. Variantes: *Cambia el sentido. Altérnalo. *Intenta dar 2 vueltas. *Brazo no hábil. ¿Y con los 2? 4-Desplazamiento defensivo, lanzarle el balón, lo coge en carrera y optimiza el bote para llegar a una señal. 5- Circuito en zigzag ida y vuelta en bote: *En la ida, parada en 2 tiempos (pie izquierdo - pie derecho) con posición de triple amenaza. *En la vuelta cambios de dirección con cambio de mano por delante. Hacer hincapié en el cambio de ritmo.		Balón. Utiliza Ropa y calzado adecuado. Busca un suelo con buen firme y desinfecta el material que utilices.
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	Baja	1-Estiramientos.		Sin material
AUTOEVALUACIÓN	Test de Sentadilla y Circuito de habilidad; Otro día Test de Paso/escalón y Test de siéntate y llega lejos. Valoración de las sensaciones al desarrollar la sesión (escala de Borg del esfuerzo percibido 1-10) y mejora de habilidades técnicas.			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Amortigua bien con la rodilla y el tobillo en las paradas. Haz los ejercicios con velocidad controlando la postura.			