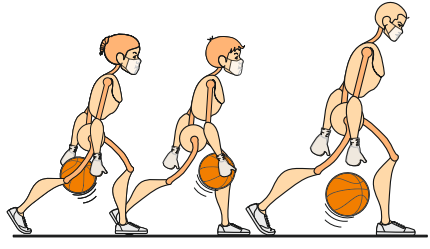
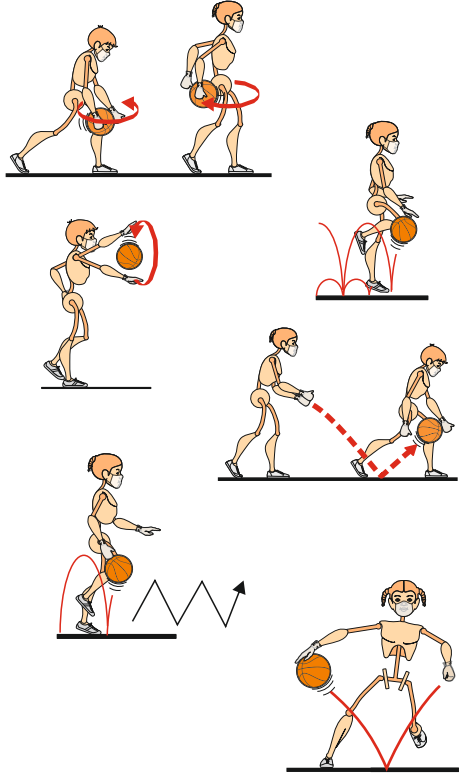
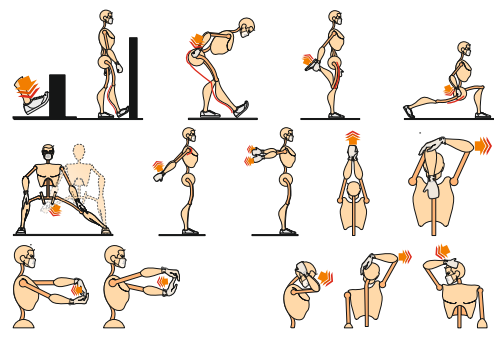


<b>OBJETIVOS</b>	Retomar la práctica deportiva lúdica al aire libre con seguridad buscando el disfrute en familia que ayude a gestionar el estado de ánimo, sus impulsos y emociones, mejorando la condición física con el baloncesto.			
<b>CONTENIDOS</b>	Condición física general. El Bote. Las paradas y arrancadas. Cambios de dirección. Posición de triple amenaza.			
<b>NIVEL DE LA SESIÓN</b>	Bajo. Realiza un 5-6 en la Escala del Esfuerzo Percibido (1-10).		<b>DURACIÓN (minutos)</b>	
<b>PARTES DE LA SESIÓN</b>	<b>DOSIS/CARGA</b>	<b>EJERCICIOS</b>	<b>IMÁGENES/DIBUJOS</b>	<b>MATERIAL</b>
<b>CALENTAMIENTO</b> (10 minutos)	Incrementa progresivamente la actividad	1-Espejo con balón. Copia los desplazamientos que hagan tus hijos. Cambio de roles.		Balon
<b>PORTE PRINCIPAL</b> (30 minutos)	Baja. 5' por ejercicio y 10' circuito. Focaliza en la correcta técnica sin pérdida en la velocidad de ejecución	<p>1- Rodea el balón velozmente por la cintura, cabeza, rodillas y tobillos. En ambos sentidos. ¿Quién lo hace más rápido?</p> <p>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.</p> <p>3- La vuelta al mundo. Lanza el balón al aire y rodéalo con el brazo antes de cogerlo. Variantes: *Cambia el sentido. Aléternalos. *Intenta dar 2 vueltas. * Brazo no hábil. ¿Y con los 2?</p> <p>4-Desplazamiento defensivo, lanzarle el balón, lo coge en carrera y optimiza el bote para llegar a una señal.</p> <p>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.</p>		<p>Balón. Utiliza Ropa y calzado adecuado.</p> <p>Busca un suelo con buen firme y desinfecta el material que utilices.</p>
<b>VUELTA A LA CALMA</b> (10 minutos)	Baja	1-Estiramientos.		Sin material
<b>AUTOEVALUACIÓN</b>	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.			
<b>CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA</b>	Amortigua bien con la rodilla y el tobillo en las paradas. Haz los ejercicios con velocidad controlando la postura.			