

OBJETIVOS	Aumentar la práctica deportiva al aire libre manteniendo la precaución y mejorando la condición física de forma progresiva y saludable tomando contacto con los elementos básicos del baloncesto de manera segura y eficaz.			
CONTENIDOS	Mejora de la condición física general orientándola a la velocidad de reacción y ejecución. Mejora del bote, los cambios de dirección con sus cambios de ritmo y las salidas y paradas.			
NIVEL DE LA SESIÓN	Bajo- medio. Realiza un 5-6 en la Escala del Esfuerzo Percibido de Borg (1-10).		DURACIÓN (minutos)	60 minutos
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	Incrementa progresivamente la actividad	1) Carreras. 2) Distintos desplazamientos. 3) Técnica de carrera. 4) Movilidad articular		Balon
PARTE PRINCIPAL (40 minutos)	4 progresivos 8 salidas 7' 7' 7' 7' 5'	1.- Carrera con velocidad progresiva (progresivos). Acelera progresivamente hasta alcanzar tu velocidad máxima y déjate llevar. 2.- Velocidad de reacción. A la señal esprinta hasta una señal y déjate llevar (no frenar brusco). Regresa recuperando. 3.- "Rebote, robo o suelo." Reaccionar a la señal y regresar a posición defensiva: "Rebote": salta con los brazos arriba. "Robo": agáchate como si robaras el balón. "Suelo": toca el suelo con la mano. Variantes: * Ídem botando: mano no hábil; cambio de mano entre 1 o 3 botes. Con 2 balones. 4.- A la señal indicada, salida abierta y, optimizando el bote, llegar lo más rápido posible a una de las 3 zonas marcadas. Parada en 2 tiempos y posición triple amenaza. Regresar al inicio. Variantes: * Lado no hábil; parada en 1 tiempo. * Regresar de espaldas. 5.- Bota el balón sobre una línea a la pata coja. Variantes: * Mano y pierna no hábiles. Alternas. * Cambio de mano por delante y detrás de la pierna elevada. 6.- Lanza el balón al aire y en bote debemos cogerlo antes de que caiga. Variantes: * Atraparla sin que bote; controlarla en bote. * Recepción a ras de suelo, en el aire... 7.- En tus pies hay un objeto (mochila, camiseta...) que debes saltar con las piernas juntas. Pasa el balón contra una pared o pareja y recíbelo al otro lado del objeto.		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	Focaliza en la correcta técnica sin perder velocidad ni de reacción ni ejecución en todos los ejercicios. Mantén una buena posición defensiva. Optimiza el bote y trata de dar los menos posibles para llegar a tu objetivo.			