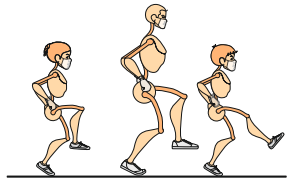
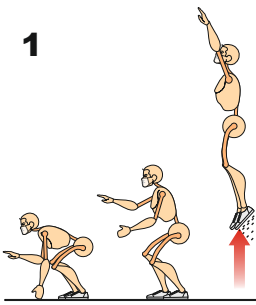


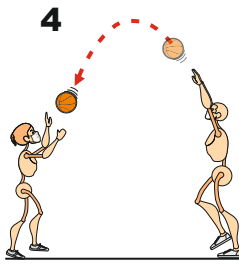
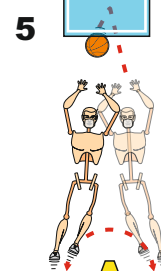
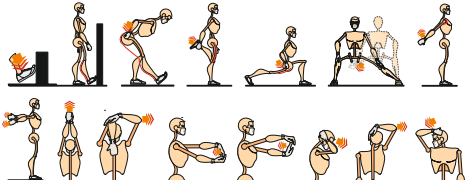


OBJETIVOS		Continuar la práctica deportiva lúdica al aire libre con seguridad buscando el disfrute en familia que ayude a gestionar el estado de ánimo, sus impulsos y emociones, mejorando la condición física con el baloncesto.		
CONTENIDOS		Mejora de la condición física general orientándola a la velocidad 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)	Incremento progresivo de la actividad.	1. El ladrón. Evita que sigan tus movimientos		Sin material
PORTE PRINCIPAL (40 minutos)	8'	1. "Tierra, Mar, Aire". A la señal reaccionar y volver a posición defensiva: Aire: salta con los brazos arriba. Mar: agáchate como si te sumergieras. Tierra: Ponte en cuclillas. Variantes: *Ídem botando balón: mano no hábil, alternas. -Adaptación nivel avanzado: con 2 balones.		Balón. Utiliza ropa y calzado adecuado. Busca un suelo con buen firme y desinfecta el material que utilices.
	8'	2. 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 (pie-pie) y posición de triple amenaza. Regresar al inicio. Variantes: * Lado no hábil; parada en 1 tiempo. * Regresar de espaldas.		
	7'	3. Bota el balón sobre una línea a la pata coja. Variantes: * Mano hábil y no hábil. Alternas. * Cambia la pierna de apoyo; pisa la línea. * Cambio de mano por delante y detrás de la pierna elevada.		
	9'	4. Nuestro acompañante con los ojos cerrados lanza el balón al aire y dice nuestro nombre. Cogerla antes de que caiga. Variantes: * Distintos desplazamientos (lateral, atrás...). * Distintas recepciones: a 1 o 2 manos, a media altura, a ras de suelo, en el aire...).		
	8'	5. Pasa el balón y recepciona a cada lado de un objeto o línea saltándola de lado a lado.		
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	Baja	Estiramientos.		Sin material
AUTOEVALUACIÓN	Test de Sentadilla y Circuito de habilidad (1er día). Test de Paso/escalón y Test de siéntate y llega lejos (3er día). 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.			

