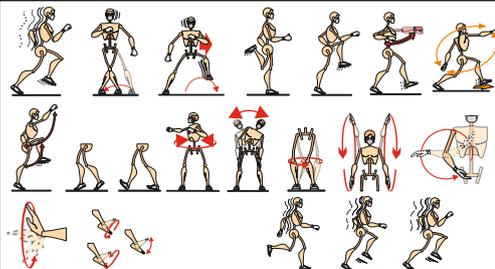
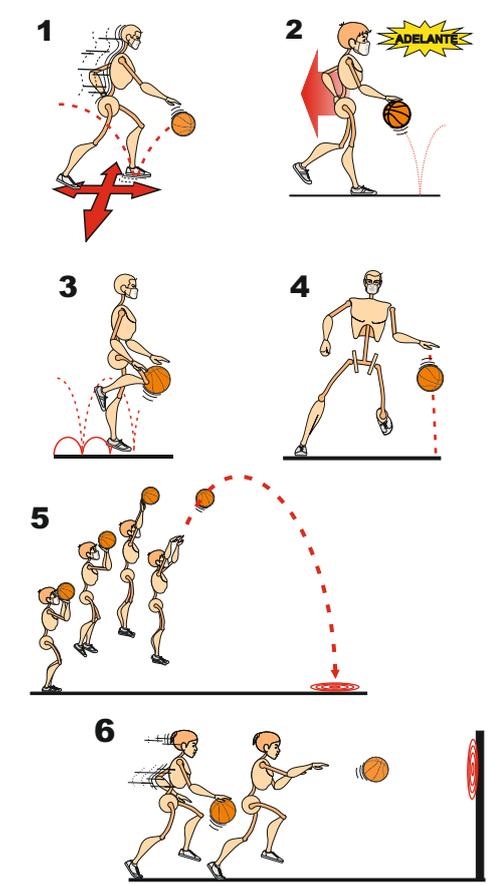
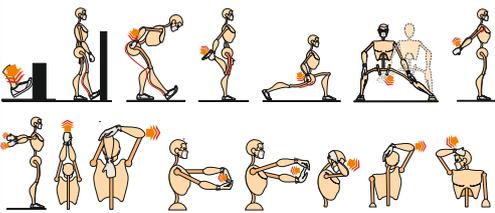


OBJETIVOS	Incrementar la práctica deportiva al aire libre manteniendo la precaución y mejorar la condición física de forma progresiva y saludable disfrutando del baloncesto de manera segura y eficaz.			
CONTENIDOS	Mejora de la condición física general orientándola a la velocidad de reacción, ejecución y desplazamiento. Mejora del bote, los cambios de dirección con sus cambios de ritmo, las salidas, las paradas y los lanzamientos.			
NIVEL DE LA SESIÓN	medio. Realiza un 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 4 progresivos	1) Carreras. 2) Distintos desplazamientos. 3) Técnica de carrera. 4) Movilidad articular 5) Progresivos. Acelera progresivamente hasta alcanzar velocidad máxima y déjate ir.		Balon
PARTE PRINCIPAL (40 minutos)	10 salidas 7' 7' 7' 7'	1) Velocidad de reacción. A la señal esprinta con balón hasta una señal y déjate llevar (no frenar brusco). Regresa recuperando. 2) El mundo al revés. A la señal esprinto de 2 a 5 pasos al lado contrario: "delante" y voy atrás; "izquierda" y voy derecha. Variantes: * En bote: mano no hábil, cambio mano cada máximo 3 botes; no repitas cambio de mano. * Regreso recuperando; regreso corriendo. 3) Desplázate por una línea a la pata coja. Variantes: * Pie hábil y no hábil. Hacia delante y atrás. - Nivel avanzado: botando 1-2 balones. 4) A la señal, salida abierta, optimiza el bote y llega lo antes posible a una marca. Parada en 2 tiempos (pie- 2 pies) volviendo a la posición de triple amenaza. Recupera para regresar (añade intensidad corriendo). Variantes: * Lado no hábil; en la parada alternar 1er pie. * Regresar botando de espaldas. 5) Simula un lanzamiento a canasta y que al botar caiga sobre una "diana" en el suelo. Tras esprintar, coge el balón parando en dos tiempos "armando" el brazo otra vez. Variantes: * Ídem entrada a canasta con ciclo normal de pasos. Mano- ciclo hábil y no hábil. * Simula distintos tiros: Bombas, libres, triple. 6) Marcar una diana para realizar precisión. Alejarse unos metros y esprintando realizar un pase de pecho a la diana. Variantes: * Pase picado, picado 1 mano, de pecho 1 mano tras bote. Alternar con mano no hábil. * Combinar con paradas en 1 y 2 tiempos.		Balón y pared. 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.			