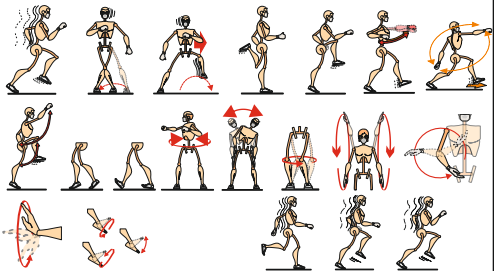
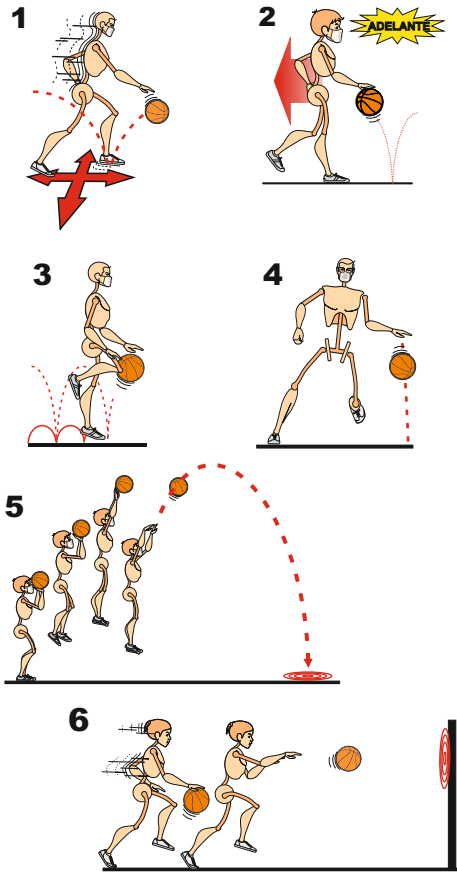
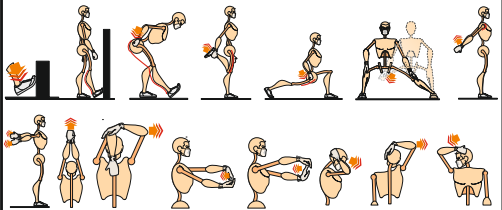



OBJETIVOS	Incrementar la práctica deportiva al aire libre manteniendo la precaución y mejorar la condición física de forma progresiva y saludable disfrutando del baloncesto de manera segura y eficaz.			
CONTENIDOS	Mejora de la condición física general orientándola a la velocidad de reacción, ejecución 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
<b>CALENTAMIENTO</b> (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
<b>PORTE PRINCIPAL</b> (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.
<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>	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.			