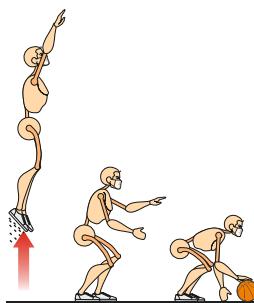
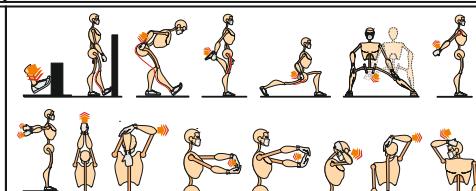


OBJETIVOS	Incrementar la práctica deportiva lúdica al aire libre con seguridad y eficacia y mejorar la condición física de forma saludable disfrutando del baloncesto y ayudando a gestionar el estado de ánimo y las emociones.			
CONTENIDOS	Mejora de la condición física general orientándola a la velocidad 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 6-7 en la Escala del Esfuerzo Percibido escala de Borg		DURACIÓN (minutos)	60 minutos
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	Incremento progresivo de la actividad.	<p>1) "Tierra, Mar, Aire". A la señal reaccionar y volver a posición defensiva: Aire: salta con los brazos arriba al rebote. Mar: agáchate como si interceptaras el balón. Tierra: Toca un balón que está en el suelo. Variantes:</p>		Balón
PARTE PRINCIPAL (40 minutos)	8 minutos cada ejercicio  Máxima intensidad en los gestos explosivos. Recupera bien para volver a hacerlos	<p>1) El mundo al revés. A la señal me desplazo de 2 a 5 pasos al lado contrario: "delante" y voy atrás; "izquierda" y voy derecha... Variantes: * En bote: mano no hábil; cambio de mano cada máximo 3 botes. Regreso recuperando.</p> <p>2) Desplázate por una línea a la pata coja. Variantes: * Pie hábil y no hábil. Hacia delante y atrás. - Nivel avanzado: botando 1-2 balones.</p> <p>3) A la señal, salida abierta y, optimizando el bote, llegar lo más rápido posible a una zona marcada. Parada en 2 tiempos (pie- 2 pies) volviendo a la posición de triple amenaza. Recupera para regresar al inicio. Variantes: * Lado no hábil; en la parada alternar 1er pie. * Regresar botando de espaldas.</p> <p>4) Lanzar el balón al aire simulando un lanzamiento a canasta y que al botar caiga sobre una "diana" en el suelo. Tras esprintar coger 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.</p> <p>5) Alejarse unos metros y esprintando realizar un pase de pecho a distintos blancos en una pared. 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.</p>		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	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). 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. Optimiza el bote y trata de dar los menos posibles para llegar a tu objetivo. Realiza una correcta amortiguación en las paradas y saltos. "Armar" el brazo: sujeta correctamente el balón para lanzar a canasta.			