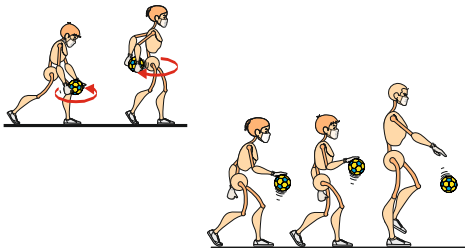
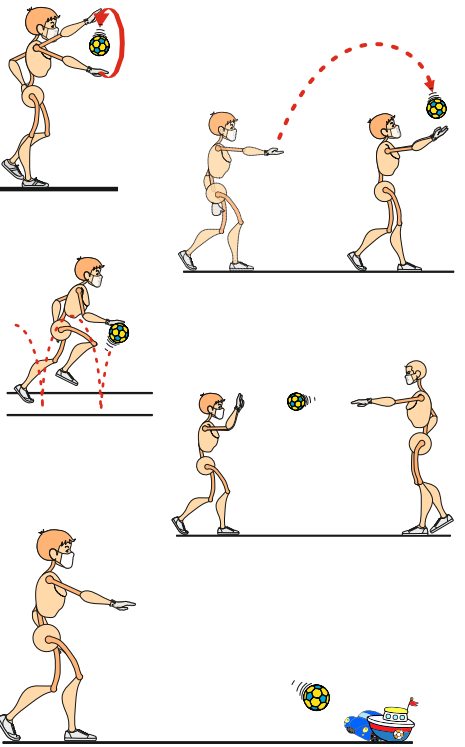
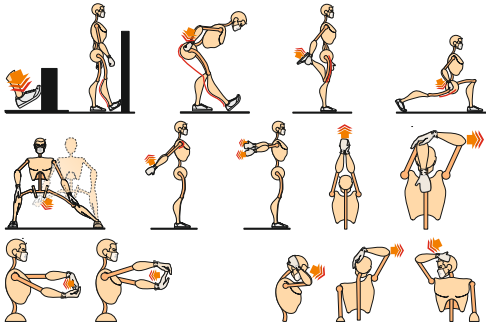


OBJETIVOS	Retomar la práctica deportiva al aire libre con precaución mejorando tu condición física de forma progresiva y saludable a través del baloncesto en Retomar la práctica deportiva lúdica al aire libre con seguridad buscando el disfrute en familia que ayude a gestionar el estado de ánimo, sus impulsos y emociones, mejorando la condición física con el balonmano.			
CONTENIDOS	Mejora de la condición física general. Práctica del Bote, los cambios de dirección y del ciclo de pasos. Práctica del pase clásico frontal y recepción. Trabajo de los lanzamientos.			
NIVEL DE LA SESIÓN	Bajo. Realiza un 5-6 en la Escala del Esfuerzo Percibido (1-10).	DURACIÓN (minutos)		50 minutos
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	Incrementa progresivamente la actividad	1- Rodea el balón velozmente por la cintura, cabeza, rodillas y tobillos. En ambos sentidos. ¿Puedes hacerlo desplazándote? ¿Quién lo hace más rápido? 2-Espejo con balón. Copia los desplazamientos que hagan tus hijos. Cambio de roles.		Balon
PORTE PRINCIPAL (30 minutos)	Baja. 6' por ejercicio. Focaliza en la correcta técnica sin pérdida en la velocidad de ejecución.	1- La vuelta al mundo. Lanza el balón al aire y trata de rodearlo con el brazo antes de cogerlo. Cambia el sentido. Intenta dar dos vueltas al balón. Cambia de brazo. Hazlo con los 2 brazos. ¿Quién rodea más veces el balón sin que caiga? 2- Desplázate y lanza el balón al aire decepcionándolo de distintas maneras (cambiando la mano, recepción con las dos manos) e intenta dar el mayor número de palmadas posible. 3- Bote de balón. Marca dos líneas paralelas. Desplázate botando sin salirte. Variantes: * Bota con la mano hábil o no hábil únicamente. Alterna las manos. * Bota sobre una línea, incluyendo las variantes anteriores. Incrementa la velocidad progresivamente. * Ídem con los ojos cerrados. * con distintos desplazamientos: laterales, espaldas, pata coja, de línea a línea. 4- Antónimos: pases con padre, madre o hermano modificándolo en cada desplazamiento (clásico, en bote). Al pasar éste nos dirá una palabra y tendremos que decirle el antónimo (guapo-feo, blanco-negro). Si fallamos tendremos que ir y volver corriendo para volver acertar otra palabra. 5- Los Bolos: reto en casa. Coloca juguetes a 6 m a modo de bolos. Realizar en cada tanda un tipo de lanzamiento: en apoyo, en equilibrio...		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	Amortigua bien con la rodilla y el tobillo en las paradas. Controla la técnica y la precisión en los pases. Cuida de que tu espalda esté recta en los ejercicios de precisión en el bote sobre la/s líneas.			