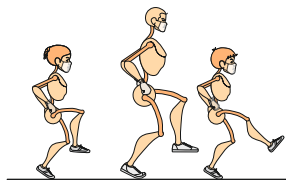
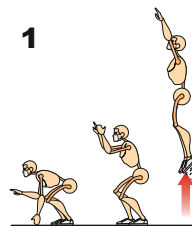
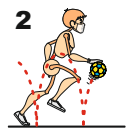
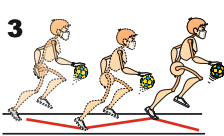
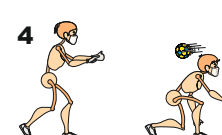
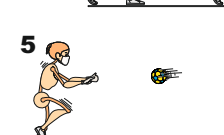
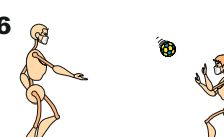
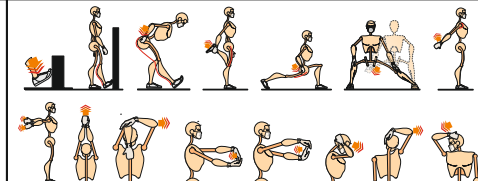


OBJETIVOS	Continuar la práctica deportiva lúdica al aire libre con seguridad buscando el disfrute en familia que ayude a gestionar el estado de ánimo, sus impulsos y emociones, mejorando la condición física con el balonmano.			
CONTENIDOS	Mejora de la condición física general orientándola a la velocidad de reacción y ejecución. Mejora del bote, velocidad y cambios de dirección con cambios de ritmo. Finta y equilibrio de lanzamiento.			
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)	5' 6' 5' 6' 6' 6'	1. "Tierra, Mar, Aire". Reaccionar a la señal y regresar a posición defensiva: Aire: salta con los brazos arriba. Mar: agáchate como si te sumergieras en el agua. Tierra: ponte en cuclillas. 2. Ir lo antes posible en bote a la zona indicada. Variantes: * Bote con la mano no hábil. Alternas. * Regreso siempre al punto de partida recuperando. 3. Entre 2 líneas paralelas realizamos el ciclo de pasos en zigzag sin salirnos y en el último pasamos a nuestro acompañante. Al Regresar recibe el balón en el aire. Variantes: * Un bote antes del ciclo de pasos. * Regreso en distintos desplazamientos: atrás... 4. "Balón prisionero reducido". Dos en los extremos tratan de dar al de en medio y éste esquivo el balón. Si no le damos en dos minutos, cambio de roles. 5. Sobre una línea en equilibrio, un oponente en frente intenta darnos o perder el equilibrio lanzando el balón (blando) o mediante fintas de lanzamiento. Variantes: * Cambia pie de apoyo. * Modifica la distancia del lanzador. 6. Nuestro acompañante con los ojos cerrados lanza el balón al aire y dice nuestro nombre. Debemos cogerla antes de que caiga. Variantes: * Distintos desplazamientos (laterales, hacia atrás...) * Distintas recepciones: a 1 o 2 manos, a media altura, a ras de suelo, en el aire; * Botando un balón. 7. En tus pies hay un objeto (mochila, camiseta...) que debes saltar con las piernas juntas. Pasa el balón contra una pared o pareja y recíbelo al otro lado del objeto.	      	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) y mejora de habilidades técnicas. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10   			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Concéntrate y focaliza los apoyos en las arrancadas y paradas, realizando los primeros con cuidado y observando las primeras sensaciones. No emplees demasiada velocidad ni potencia en los ejercicios de lanzamiento para evitar lesiones musculares.			