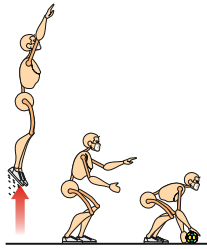
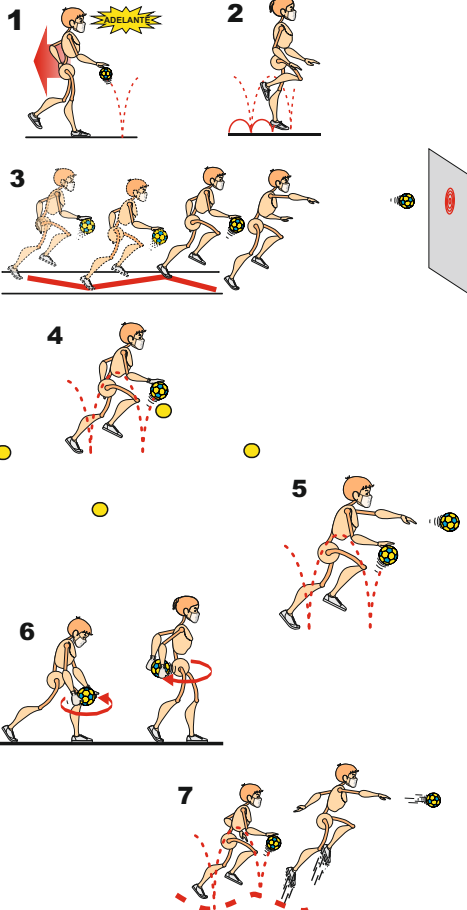
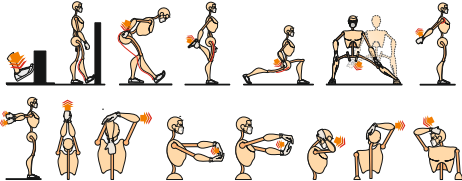


OBJETIVOS	Incrementar la práctica deportiva lúdica al aire libre con seguridad y eficacia y mejorar la condición física de forma saludable disfrutando del balonmano y ayudando a gestionar el estado de ánimo y las emociones.			
CONTENIDOS	Mejora de la condición física general orientándola a la velocidad de reacción, ejecución y desplazamiento. Mejora del bote, los cambios de dirección con sus cambios de ritmo, las salidas, las paradas y los lanzamientos y el lanzamiento en suspensión y en apoyo.			
NIVEL DE LA SESIÓN	Medio. Realiza un 6-7 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) "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: *Ídem conduciendo un balón: mano no hábil, alternas, cambio de mano cada 3 botes. - Adaptación nivel avanzado: con 2 balones.		Sin material
PORTE PRINCIPAL (40 minutos)	1) 7' 2) 8' 3) 7' 4) 5' 5) 4' 6) 4' 7) 6'	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. 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. 3) Circuito en zig zag botando y al final marca ciclo de pasos y lanza el balón en apoyo sobre una pierna a una pared. Variantes: * Cambiar pie de apoyo, brazo y tipo de lanzamiento. * Mejora tu puntería con blancos en la pared. 4) Entre 4 piedras en forma de rombo realizamos desplazamientos en bote. Al llegar a las piedras botaremos sobre ellas y mejoramos la velocidad de reacción y la recepción del balón. Variantes: * Bote con mano no hábil. * Variar desplazamientos (lateral, atrás, combinados). 5) Desplazamiento en bote con dos balones. Uno lo boto y el otro lo lanzo y cojo sin que caiga. Variantes: * Bote con mano no hábil; cambia las manos. * Control orientado del balón que lanzo al aire. * Ídem lanzando el balón a la pared. 6) Rodea el balón velozmente por la cintura, cabeza, rodillas, tobillos, entre las piernas. Variantes: * En ambos sentidos. Alérganlos. 7) Desplazamiento en bote con velocidad. Simula adversarios, haz fintas y lanzamientos en suspensión Variantes: * Ciclo de pasos; con un paso; finta lanzamiento. * Variar la pierna de apoyo. * Mejora tu puntería con blancos en la pared. * Varía el tipo de lanzamiento y el blanco.		Balón, tiza, piedras 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	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.			
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 y la caída en los lanzamientos en suspensión, focalizando más en el apoyo. Incrementa la potencia y velocidad de salto.			