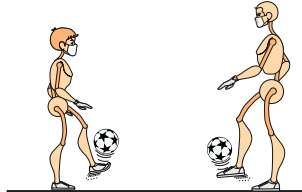
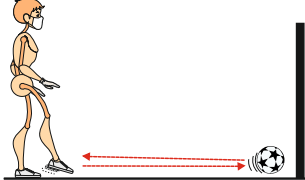
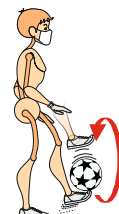
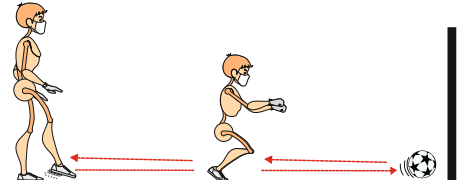
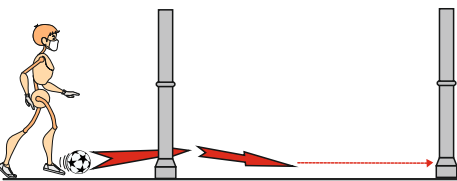
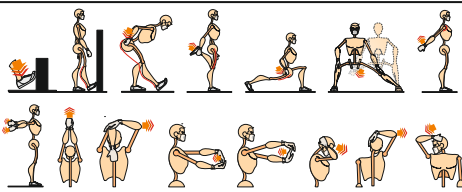


OBJETIVOS		Retomar la práctica deportiva lúdica al aire libre con seguridad buscando el disfrute en familia que ayude a gestionar el estado de ánimo, sus impulsos y emociones, mejorando la condición física con el fútbol.		
CONTENIDOS		Mejora de la condición física general. Trabajo de velocidad gestual del pie. Práctica del pase y recepción al primer toque y tras parada. Conducciones.		
NIVEL DE LA SESIÓN	Bajo. Realiza un 5-6 en la Escala del Esfuerzo Percibido (1-10).	DURACIÓN (minutos)		60 minutos
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	Incrementa progresivamente el espacio	1-Espejo con balón. Copia los desplazamientos que hagan tus hijos. Cambio de roles.		Balon
PORTE PRINCIPAL (20 - 35 minutos)	3-4 vueltas 30" - 1' / estación Descanso entre vueltas: 2' Adaptarlo a la condición física de cada jugador: *Nivel bajo: 30" *Nivel medio: 45" *Nivel alto 1' Focaliza en la correcta técnica sin pérdida en la velocidad de ejecución.	2) Pase a la pared (o un familiar). Trotando en el sitio golpear la pelota al primer toque contra la pared sin perder el control. Variantes: *Con el interior, exterior, puntera, empeine. *Cada vez más lejos. *Ambos pies. Alternalos y alterna las partes. *¿Cuántos pases das sin perder el control? 3) La vuelta al mundo. Dando patadas al balón mantenerlo en el aire. Rodéalo con el pie antes de que caiga al suelo. Cambia el sentido ¿Quién hace más? ADAPTACIÓN 6-10 años: Con el balón en el aire dar palmadas. ¿Cuántas das? 4) Paso la bola y hago. Golpeo la bola contra una pared o mediante pases, y mientras vuelve alterno: 1º Hago una sentadilla. 2º Sentadilla y salto con los brazos en alto. 3º Toco con el pie un objeto cerca (farola...). *Puedo parar el balón o tocarlo al 1er toque. *¿Cuántas rondas soy capaz de realizar? 5) Desplazamientos con pelota. Conduce el balón hasta un objetivo, (ej.: una farola), tócalo con la pelota y regresa. Ahora busca otro objeto (ej. Bordinillo) ve y regresa, igual con un tercer objeto. Haz y combina las siguientes variantes: *Acumula los objetos según vas pasando por ellos (del 1º al 2º y de éste al 3º). * Conduce sólo con el pie hábil y no hábil. * Alterna un toque con cada pie. * Conduce sólo con la puntera. Con el exterior. Con el interior. Alternalos. * Regresa dando "pataditas". * Regresa controlando el balón hacia atrás.	   	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.			