

| CONTENIDO: : Familiarización con el balón | | SESION: 1 | LUGAR: Playa |
|--|--|---|-----------------|
| FASE: | | | |
| Información (5') | Descripción: información al alumnado de los contenidos a tratar | Conductas a orientar. | |
| Animación (10') | <ol style="list-style-type: none"> Movilidad articular en general. Los ejercicios son propuestos por el profesor (5'). Juego de la pita cadena por todo el pabellón (5'). | Permite acondicionar las articulaciones para calentamiento y desarrollo sesión. | |
| Parte principal (25') | <ol style="list-style-type: none"> Por parejas y sentados uno enfrente del otro, se pasan el balón de una manera lo más controlada posible (5'). Repetimos el ejercicio anterior pero las parejas se ponen de pie y con tienen la posibilidad de realizar pequeños desplazamientos (5'). Varios círculos de 5 ó 6 alumnos. Tienen que pasar el balón sin ningún orden a cualquiera (sin orden) e intentar que el balón no se caiga al suelo (7'). Variante: Juego de la patata caliente (se pasan el balón y en el momento en el que pare la música, el jugador que tiene el balón es eliminado). Partidillos de 5 contra 5 sin porteros (8'). | <p>Experimentar el pase y la recepción del balón.</p> <p>Atender al balón para recibirlo correctamente.</p> | |
| Vuelta a la calma (5') | Estiramientos dirigidos en círculo | | |
| Análisis de resultados (5') | Comentarios de la clase | | |

| CONTENIDO: Reglamento básico | | SESIÓN: 2 | LUGAR: Pabellón |
|-------------------------------------|--|--|--------------------|
| FASE: | | | |
| Información (5') | Descripción: información al alumnado de los contenidos a tratar | Conductas a orientar. | |
| Animación (10') | <p>1. Por parejas pasar el balón corriendo por el todo el campo.</p> <p>2. En grupos de 4, uno pasa y va corriendo hacia donde realizó el pase, así sucesivamente con todos.</p> | Permite acondicionar las articulaciones para calentamiento y desarrollo sesión. | |
| Parte principal (25') | <p>1. Juego del pase a 10. Para pasar a un compañero hay que pisar una de las líneas del campo (8'). NOTA: Podemos marcar líneas adicionales para hacer el juego más dinámico.</p> <p>2. Juego del pase a 10. Los jugadores con balón solo pueden dar tres pasos antes de pasar a otro jugador. Se divide el campo en 4 cuadrantes y cada 3 pases de un mismo equipo hay que cambiar de cuadrante (8').</p> <p>3. Por parejas, cada pareja debe pasar por todos los cuadros pero un jugador no puede cambiarse de cuadro con el balón en la mano, tiene que pasar a su compañero (10').</p> <p>Variante: la primera pareja que pase por todos los cuadrados gana</p> | <p>Conocer la regla del saque de banda (hay que pisar las líneas de banda para sacar).</p> <p>Conocer la regla de los pasos (no se pueden dar más de 3 pasos con el balón en las manos).</p> <p>Conocer la regla de la salida del área de portería del portero (no puede salir con el balón en las manos).</p> | |

| | | |
|--------------------------------|-------------------------------------|--|
| Vuelta a la calma (5´) | Estiramientos dirigidos en círculo. | |
| Análisis de resultados (5´) | Comentarios de la clase. | |

| CONTENIDO:: Los lanzamientos | | SESIÓN:3 | LUGAR: Pabellón |
|-------------------------------------|--|---|--------------------|
| FASE: | | | |
| Información (5') | Descripción: información al alumnado de los contenidos a tratar | Conductas a orientar. | |
| Animación (10') | <p>1. Movilidad articular libre (5').</p> <p>2. Juego del “balón-manda” (los jugadores tratan de brillarse unos a otros con un balón de gomaespuma. Los brillados se sientan en el suelo y si consiguen coger el balón se vuelven a levantar y siguen jugando (5'). Como variante se puede introducir más de un balón.</p> | Permite acondicionar las articulaciones para calentamiento y desarrollo sesión. | |

| | | |
|------------------------------------|--|--|
| <p>Parte principal (25')</p> | <p>1. Por parejas y enfrentados, jugador A y B con un balón cada pareja. Realizarán pases entre ellos a una distancia de 3 metros y cuando el profesor diga A o B, el jugador nombrado debe brilar con el balón a su compañero, que escapará en sentido contrario. Se va aumentando la distancia (5').</p> <p>2. En filas de 5 ó 6, se situarán delante de una pared donde habrá una diana. A la señal del profesor, cada equipo lanzará su balón por turnos intentando hacer la mayor puntuación. Deberán lanzar todos los jugadores de cada equipo para que la puntuación sea válida. Gana el equipo con mayor puntuación (5').</p> <p>3. Distribuidos en filas delante de la portería. Se coloca un pasador antes del área de portería. Cada jugador debe pasar el balón al pasador y correr hacia una línea situada previa al área de portería, donde el pasador le devolverá el balón y tendrá que lanzar a portería (7').</p> <p>4. Partidillo con variante: Se situarán dos conos encima de las porterías. Para encajar un tanto, los equipos deberán derribar uno de los conos (8').</p> | <p>Practicar la puntería y la agilidad de tiro.</p> <p>Practicar puntería y técnica de tiro.</p> <p>Practicar puntería y técnica de tiro después de pase.</p> <p>Puntería en el juego.</p> |
| <p>Vuelta a la calma (5')</p> | <p>Estiramientos dirigidos en círculo</p> | |
| <p>Análisis de resultados (5')</p> | <p>Comentarios de la clase</p> | |

| | | | |
|--|--|---|--------------|
| CONTENIDO: : Posiciones en el campo | | SESIÓN: 4 | LUGAR: Playa |
| FASE: | | | |
| Información (5') | Descripción: información al alumnado de los contenidos a tratar | Conductas a orientar. | |
| Animación (10') | <p>1. Movilidad articular libre.</p> <p>2. Juego “pita estatua por parejas”: El grupo se divide en parejas agarrados de las manos. La pareja perseguidora tendrá que tocar a las demás parejas y, cuando lo hagan, la pareja tocada tendrá que permanecer en estatua formando un arco. Si otra pareja pasa por debajo del arco, es liberada.</p> | Permite acondicionar las articulaciones para calentamiento y desarrollo sesión. | |

| | | |
|------------------------------------|--|--|
| <p>Parte principal (25')</p> | <p>- Posición ofensiva y defensiva (explicación previa)</p> <p>1. Los alumnos se desplazarán por el terreno de juego y a la señal del profesor adoptarán una posición u otra.</p> <p>2. Juego de “las cuatro esquinas”: Se divide el grupo en subgrupos de 5 jugadores. Se marcan cuatro puntos formando un cuadrado (5x5m) y se coloca un jugador en cada esquina y uno en el medio, todos con balón. Los jugadores de las esquinas tendrán que intercambiarse posiciones y el del medio encontrar una esquina libre.</p> <p>3. Dos equipos. Un jugador de cada equipo se situará en el centro del campo, sin dejar de pisar la cruz central. Los compañeros de equipo jugarán con las manos y tendrán que pasarle el balón al jugador del centro para después poder meter gol. Mínimo cinco pases para poder pasar al jugador del centro.</p> <p>4. Juego del “balón Rugby”: Equipos de antes. Solo se pueden dar tres pasos antes de pasar. Para anotar un tanto, deberán colocar el balón detrás de la línea de fondo. Pero tienen que realizar esto después de 5 pases como mínimo y conservando la estructura posicional de juego.</p> | <p>Aprender las posiciones básicas</p> <p>Aprender a intercambiarse de posiciones durante el juego.</p> <p>Saber que el jugador central es el eje de juego ofensivo.</p> <p>Aprender a finalizar el ataque manteniendo posiciones.</p> |
| <p>Vuelta a la calma (5')</p> | <p>Estiramientos dirigidos en círculo</p> | |
| <p>Análisis de resultados (5')</p> | <p>Comentarios de la clase</p> | |

| | | | |
|--|--|---|--------------|
| CONTENIDO: : Identificación de los roles Ataque-Defensa | | SESIÓN: 5 | LUGAR: Playa |
| FASE: | | | |
| Información (5´) | Descripción: información al alumnado de los contenidos a tratar | Conductas a orientar. | |
| Animación (10´) | 1. Se realizan dos grupos. Tendrán como objetivo llevar el balón a la portería contraria. Para ello no podrán correr con el balón en las manos. Solo se puede progresar mediante el pase. Si el jugador que lleva el balón es tocado por un jugador contrario su equipo perderá la posesión del balón. Y pasara a sacar el equipo que toco al jugador con balón (10´). | Permite acondicionar las articulaciones para calentamiento y desarrollo sesión. | |

| | | |
|------------------------------------|--|--|
| <p>Parte principal (25')</p> | <p>1. Se formara un círculo en un extremo del campo, en el que estarán todos los jugadores. Habrá dos balones un balón se lo pasaran los jugadores pares del círculo y el otro los jugadores impares. Se deberán pasar el balón hasta la señal: deberán pasarse el balón entre si todos los componentes del equipo par e impar. El primero que marque gol en la portería asignada anotara un punto. Se debe interceptar los pases del equipo contrario (9').</p> <p>2. Dos jugadores se colocan en la línea de fondo y se llaman torres. Los demás formaran tríos. Se enfrentaran dos equipos y el objetivo será pasarle el mayor número de veces a las torres en el campo contrario. Las torres no se moverán. El que consiga realizar un pase a la torre ocupara ese lugar. Y la torre pasara a jugar el 3 contra 3 (9').</p> <p>3. Se harán dos equipos cada uno en una portería. Habrá 5 balones por equipo. El objetivo es llevar todos los balones a la portería contraria mediante pases. No se debe caminar con el balón en las manos. Se puede interceptar el balón contrario. Y también se puede llevar los balones que ya están en una portería a la otra. Después de un tiempo de práctica el equipo que tenga mas balones en su portería pierde (7').</p> | <p>Aprender la dinámica del contraataque.</p> <p>Entender el cambio de las posiciones en el ataque.</p> <p>Estar atentos tanto al ataque como a la defensa</p> |
| <p>Vuelta a la calma (5')</p> | <p>Estiramientos dirigidos en círculo</p> | |
| <p>Análisis de resultados (5')</p> | <p>Comentarios de la clase</p> | |

| CONTENIDO: : Recrear las situaciones reales de juego | | SESIÓN:6 | LUGAR: Playa |
|---|--|---|--------------|
| FASE: | | | |
| Información (5') | Descripción: información al alumnado de los contenidos a tratar | Conductas a orientar. | |
| Animación (10') | 1. Dos jugadores con balón deben ir pasándose el balón, cuando toque a un compañero con el balón este pasara a formar parte de este equipo, así hasta convertirá todos los participantes. Se pueden desplazar con el balón en las manos. | Permite acondicionar las articulaciones para calentamiento y desarrollo sesión. | |
| Parte principal (25') | <p>1. Los pases orientados. Se harán dos equipos y con un balón. El equipo que tenga el balón debe realizar 6 pases antes de llevar el balón a la portería contraria para anotar gol (7').</p> <p>2. En un espacio reducido se realizaran situaciones de 3 contra 3. Cada equipo deberá realizar varios pases hasta progresar a la línea de fondo del campo contrario. Si lo consiguen anotan un punto (8').</p> <p>3. Recreación de la situación real de juego con partidos de 5 minutos cada tiempo. Se realizaran tandas de partidos (10').</p> | <p>Orientar el juego hacia la portería.</p> <p>Intentar construir la jugada, no finalizar a la primera</p> <p>Experimentar el juego real.</p> | |
| Vuelta a la calma (5') | Estiramientos dirigidos en círculo | | |
| Análisis de resultados (5') | Comentarios de la clase | | |