

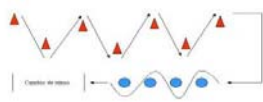










SESIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA



Jose A. Cotán Cid



TIEMP	ACTIVIDADES	GRÁFICOS
	BLOQUE: EL JUEGO UNIDAD DIDÁCTICA: BALONCESTO (Control, conducción y bote estático- dinámico) SESIÓN: 2/5 MATERIAL: Pelotas de BC ORG. ALUMNOS: CICLO: 3º CURSO : 1º OBJETIVOS: Mejorar el control y dominio de la pelota. Aprender a botar sin mirar el balón. TEC. ENSE.:	
5'	EXPLICACIÓN DE LA SESIÓN	
10'	ANIMACIÓN 1.-Repartir un balón para cada uno y dejarlos que se muevan con libertad, boten lancen, pasen, ... 2.-"COMECOCOS" por las líneas de la pista de BC.	1.
35'	PARTE PRINCIPAL: Un balón para cada un@, y ... 1.- ¿Somos capaces de darnos con el balón 10 vueltas alrededor de nuestra cintura sin que se caiga el balón? * alrededor de una pierna, de las dos (haciendo el 8), Todo estático y dinámico y sin mirar el balón. 2.- Botar de pie, de rodillas, sentado y tumbado. * 1º estático y a continuación desplazándose adelante y atrás. Con mano derecha e izquierda. 3.- "RECORRER CIRCUITO BOTANDO BALÓN" Cambiando la mano que bota (dcha, izqda, ambas)  4.- Todos metidos en la botella, botando el balón e intentando robar el balón a nuestros compañer@s sin que nos lo quiten a nosotros. 5.- "GAVILÁN Y PALOMA BOTANDO".No hay que robar el balón sino tocar. 6.- "JUEGO DE LAS SILLAS, CON AROS" y botando cada uno un balón. 7.-"CARRERA DE RELEVOS" con ambas manos.	1.     2.   4.  5.  6. 7.
10'	VUELTA A LA CALMA: 1.- Realizar ejercicios de estiramientos propios de BC. ASEO	

Realizada por:
JOSE A. COTAN CID