

Times New Roman

"System

APRENDEMOS HOCKEY

CURSO :

CICLO:

SESION: H"

MATERIAL: -sticks y pelotas de hockey.ÿ

- 2 bancos./"

- conos.

OBJETIVOS:j"

- Desarrollar la capacidad de lanzar con precisión golpeando un i"

objeto,así como la capacidad de conducir móviles con objetos.e"

- Coordinar lanzamiento/golpeo con la trecepción de móviles.h"

- Aplicar en las situaciones lúdicas las distintas habilidades ="

adquiridas.ÿ

- Adquirir confianza y seguridad en sí mismo.ÿ

ANIMACIÓN :

1) Se colocan los alumnos/as con los sticks y una pelota en un extremo del terreno.f"

en el centro del campo se colocan en una franja de unos 4 metros de ancho los/asi"

alumnos/as que no tienen pelota. A la señal, los que tienen pelota tienen que ir alk"

otro extremo del terreno, los que se encuentran en el centro tratarán de quitarles lasp"

pelotas sin salirse de la zona marcada.Si les quitan la pelota se intercambian los roles. ~Ï

Variantes

: - Se dispone de un tiempo limitado para pasar al otro extremo del campo.r"

- En el centro se colocan distinto número de alumnos/as (a partir de 1

).P\$

TEMA :

1) Cuatro grupos. Hacer carreras de relevos con los sticks y conduciendo una bola.l"

A la señal, salen los primeros/as de cada fila conduciendo una bola, entregan la bolai"

al primero de la fila que se encuentra frente a ellos y se pone el último en ésta,Y"

habiendo entregado el stick al siguiente compañero/a que no tenga.

2) Se hacen 3 hileras. Correr por entre conos conduciendo la bola para culminar b"

lanzando contra unos blancos colocados en el suelo (botes, conos, balones)

Variantes

: Al realizar los lanzamientos contra los blancos se podrán realizar desdee"

parado, en desplazamiento, así como a distintas distancias.

3) Tres hileras, frente a cada una de ellas se encuentra una hilera de conos separados b"

unos 2-3 metros, tras los cuales colocamos un banco tumbado horizontalmente.g"

Se trata de conducir una bola por entre los conos para terminar lanzando al bancoc"

que se encuentra a unos 5-6 metros del último cono en cada hilera, recoger el>"

rebote para regresar al lugar de partida.

Variante

: En lugar de lanzar contra el banco, intentar pasar la pelota por encima4"

del mismo.

4) Dos hileras. Pasarse una bola por parejas en desplazamiento por oleadas. i"

Al llegar al otro extremo de la cancha las parejas van formando las filas de nuevo.

Variantes

: - Golpeando o bien empujando la bola.Y"

- Sujetando el stick con una o con ambas manos. 0\$

Se hacen dos hileras. Conducir la bola en carrera por entre los conos que se hanY"

colocado separados unos 2-3 metros cada uno, para terminar pasando a un a"

compañero/a (pasador) situado a unos 7-8 metros del último cono, quien nos la ``"

devuelve sobre la marcha para golpearla e intentar introducirla en una porteríaa"

improvisada con conos. (La portería se encuentra a unos 5 metros del pasador).

Variante

: Se irá modificando las distancias de tiro a puerta así como la distancia ""

respecto al pasador/a.H\$

VUELTA A LA CALMA :

" El fútbolín con sticks "o"

Se hacen dos grupos que se distribuyen por el terreno igual que los jugadores de un fútbolín. Se permite el desplazamiento lateral de los jugadores/as sin revasar al compañero/a que esté situado/a inmediatamente a la derecha o a la izquierda."

Las líneas sobre las que se colocan los jugadores/as se dibujan con tiza.

Normal

Normal

Normal

Normal

Fuente de párrafo predeter.

Fuente de párrafo predeter.

Francisco Muñoz=C:\WINDOWS\Escritorio\unidaddidactica\aprendemos hockey 2.drwy

Unknown

Times New Roman

Times New Roman

Symbol

Symbol

Francisco Muñoz

Francisco Muñoz

Francisco Muñoz

Francisco Muñoz

Francisco Muñoz

Normal

Francisco Muñoz

Microsoft Word 9.0

Root Entry

Table

Table

WordDocument

WordDocument

SummaryInformation

SummaryInformation

DocumentSummaryInformation

DocumentSummaryInformation

CompObj

CompObj

ObjectPool

ObjectPool

Documento Microsoft Word

MSWordDoc

Word.Document.8