

Times New Roman

"System

APRENDEMOS HOCKEY

CURSO :

CICLO:

SESION:

MATERIAL:"

OBJETIVOS: A"

- Iniciación en el manejo de sticks.f"
- Favorecer la conducción de objetos a partir de materiales alternativos.H"
- Desarrollar la coordinación óculo-manual.b"
- Potenciar la coeducación a partir de juegos alternativos.ÿ !"

ANIMACIÓN :

1) Cada uno/a con un stick, algunos/as tienen bola, los que no las tienen tratan de h" quitárselas al resto de los compañeros/as. (Se advertirá a los/las alumnos/as delc" cuidado que han de observar para no pisar las bolas en el terreno de juego)0\$

TEMA :

- 1) Manejo de stick y pelota con una mano. Cuatro grupos en hilera, desplazarse por oleadas a lo largo de la cancha conduciendo con una mano.(\$
- 2) Manejo de stick y pelota con las dos manos. Cuatro grupos en hilera, desplazarse por oleadas a lo largo de la cancha conduciendo el stick con las dos manos.
- 3) En grupos de cuatro. Pasarse desde posición estática de manera alternativa de8" dos en dos la bola con los sticks.

a) Golpeando la bola (hacia el lado derecho / hacia el lado izquierdo)_ "

b) Empujando la bola (hacia el lado derecho / hacia el lado izquierdo)0\$

Colocados en círculo, uno se coloca en el centro e intenta interceptar los pases que" con una bola realizan los compañeros. Cuando se intercepta la bola se cambia la5" posición

n con el que ejecutó el pase.

Variante

: Utilizar varias bolas a la vez.0\$

La clase dividida en dos grupos, uno de ellos se desplaza caminando sin sticks, D" el otro grupo tiene un stick y una pelota cada uno.b"

Los alumnos/as con stick se desplazarán conduciendo cada uno/a su bola intentandoY" no chocar con ningún compañero/a. Al cabo de un tiempo, se intercambian b" los roles, es decir, los que no tenían stick ahora los cogen y los que los tenían se %" desplazan sin ellos.8\$

6) Este ejercicio se ejecuta igual que el ejercicio número 5, pero con la variante que losf" alumnos/as con stick se desplazan por parejas pasándose una bola sin chocar con)" los compañeros/as. \$

VUELTA A LA CALMA :

- 1) Todos sentados en círculo con una o varias pelotas. Cada uno con un stick o pica l" y permaneciendo con las piernas cruzadas, intentar que las bolas no salgan del círculoi" golpeando las pelotas con los sticks o picas. (La separación entre los alumnos/as debe ser?" algo superior a la medida de dos sticks)8\$