

SPORT BILLY

1.- OBJETIVOS:

- Desarrollar la coordinación óculo – manual y óculo – pédica.
- Mejorar la precisión en la manipulación de todo tipo de objetos.
- Afirmar la lateralidad.
- Lanzar con precisión móviles de forma estática y dinámica

2.- CONTENIDOS:

- *CONCEPTOS:*

- Coordinación óculo – pédica y óculo – manual.
- Lanzamientos.
- Recepciones.
- Golpeos de móviles.
- Percepción espacial.
- Percepción espacio – temporal.
- Lateralidad (afirmación).

- *PROCEDIMIENTOS:*

- Manipulación de todo tipo de objetos.
- Actividades de lanzamientos y recepciones con ambas manos y ambos pies.
- Juegos de lanzamientos o recepciones desde distintas posiciones.
- Ejecución de lanzamientos y paradas del balón con el pie.
- Actividades de bote del balón en situaciones de juego.

- *ACTITUDES:*

- Cuidado del material.
- Valoración del trabajo bien realizado.

3.- CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- Lanza y decepciona una pelota con seguridad.
- Lanza con precisión a dar a un objeto estático.
- Realiza pases adecuadamente.
- Es capaz de interceptar un balón.
- Es capaz de lanzar y recibir un balón.
- Conduce un balón con los dos pies.
- Lanza y para un balón con los pies.

OBJETIVOS:

- Lanzar y recibir pelotas ligeras y pequeñas con una y dos manos

MATERIALES: pelotas pequeñas y ligeras**CALENTAMIENTO**

1.- Calentamiento estático y dinámico de banda a banda incidiendo sobre todo en las extremidades superiores.

2.- “ Achicar pelotas “.

Dos grupos, y cada alumno con una pelota. Lanzar las pelotas que podamos al otro campo con las manos. A la señal, quien más pelotas tenga, pierde.

PARTE PRINCIPAL

1.- Cada alumno con su pelota:

- Pasear la pelota adelante y atrás con la mano.
- Rodar la pelota con la mano en cualquier dirección.
- Hacer rodar la pelota entre las piernas haciendo ochos.
- Coger la pelota con la mano y hacer ochos por la cintura.
- Lanzar al aire y recoger con las dos manos.
- Lanzar al aire y embolar (brazos en forma de aro).
- Lanzar con la mano derecha y coger con las dos.
- Igual con la izquierda.
- lanzar y ver quién aplaude más veces antes de cogerla.
- Lanzar y cogerla con un salto.
- Lanzar arriba y cogerla después de dar un giro completo.
- lanzar desde cuclillas, ponerse de pie, decepcionarla y volver de cuclillas.
- Lanzar la pelota, sentarse y levantarse para cogerla.
- Igual de rodillas.

2.- Por parejas:

- Pasar la pelota desde arrodillados.
- Lanzar de espalda y recibir de frente con las dos manos.
- Pases con la derecha, izquierda, saque de banda, etc.

3.- “ Sálvese quien pueda “.

Se forman tres grupos, dos en las bandas y uno en el extremo. A la señal, los del extremo intentarán llegar al otro lado y los de las bandas intentarán lanzarles la pelota para darles. Lanzar al cuerpo, nunca a la cara. Cambios de roles.

VUELTA A LA CALMA

Estiramiento de las extremidades superiores.

OBJETIVOS:

- Mejorar la calidad de movimientos y precisión en la manipulación de otros objetos.

MATERIALES: saquitos , aros y pelotas

CALENTAMIENTO

1.- Calentamiento estático y dinámico de banda a banda

PARTE PRINCIPAL

1.- Individualmente, cada niño con una aro:

- Pasar el aro rodando a un compañero que está enfrente y hace lo mismo con el suyo.
- Lanzar rodando el aro para que golpee con el del compañero.
- Formar un círculo con los aros y meterse dentro de él

2.- Cada niño con un saquito dentro del aro:

- Lanzarlo con una mano y decepcionarlo con la misma mano. Derecha e izquierda.
- Lanzarlo con una mano y cogerlo con la otra.
- Lanzarlo con el pie y decepcionarlo con una mano.
- Igual pero recibirlo con la cabeza.
- Lanzarlo arriba y cogerlo después de dar: medio giro, giro completo.
- Lanzarlo de cuclillas y cogerlo igual. *Variantes.*

3.- Por parejas:

- Pases con el saquito: con la derecha, izquierda, con las dos.
- Igual desde sentados.
- Desde cierta distancia intentar introducir el saquito dentro del aro.

4.- “ Robapelotas “.

Dos equipo, cada uno en un campo y cada alumno con una pelota. A la señal, cada equipo debe ir a buscar los balones al otro campo y llevarlos a su propio campo, hasta la nueva señal.

VUELTA A LA CALMA

1.- “ Ratón y el gato “.

Utilizar el saquito.

OBJETIVOS:

- Mejorar la coordinación óculo – manual en los lanzamientos de precisión.
- Desplazarse lanzando un objeto.

MATERIALES: pelotas y aros

CALENTAMIENTO

1.- Calentamiento estático y dinámico de banda a banda.

2.- “ Pelota cazadora “.

Tres alumnos con pelotas de goma espuma cazan a los demás. El que es golpeado pasa a ser cazador y así sucesivamente. No vale golpear de cintura para arriba.

PARTE PRINCIPAL

1.- cada alumno con una pelota en la palma de la mano intenta derribar la que transporta el compañero.

2.- Lanza una pelota hacia arriba y adelante y recógela antes de que toque el suelo. Ve de un lado a otro.

3.- “Tiro al mono “.

Por parejas, uno se coloca en la pared y el otro a unos 6 pasos. Intentar darle. Se lanza 5 veces. Cambio.

4.- “ Lanzamientos al aro “.

Se coloca un aro en la pared y cada pareja frente a él unos 5 pasos. Realizar 5 lanzamientos con cada mano y apuntar los aciertos. Ver qué pareja acierta más.

5.- “ Achicar balones “. Dos equipos, cada uno en un campo y cada alumno con una pelota. Mientras dure el juego, lanzar todas las pelotas que podamos al otro campo con las manos.

Gana quién tenga menos pelotas en su campo.

6.- “ Tiro a las liebres “.

Se forman dos equipos, uno en un extremo y el otro en los dos laterales. Los que están en los laterales tendrán cada uno una pelota e intentarán dar a los del otro equipo que tratan de llegar al otro extremo.

VUELTA A LA CALMA

Estiramiento de las extremidades superiores.