Sesión de Lateralidad (Descubrimiento Guiado)

El cuerpo: Imagen y Percepción	*UNIDAD: Lateralidad*
OBJETIVOS:	MATERIAL:
Adecuar el propio movimiento en el espacio en función del movimiento colectivo. Participar en juegos y en actividades físicas colectivas. Relacionarse con los demás, compartir juegos y actividades físicas y respetar las normas y reglas que rigen estas actividades.	Tizas Balones de baloncesto Canastas Pared o colchonetas grandes Balones de fútbol

DESARROLLO DE LA SESIÓN

FASE INICIAL

Saludo inicial a los estudiantes y bienvenida a la sesión

Movilidad articular de tren inferior y superior

Calentamiento general de tren inferior y superior, desarrollo de juegos, y actividades motivacionales.

Explicación de las actividades a desarrollar realizando el ejemplo y apoyo de videos, lecturas propios de la gimnasia y que sirvan para lo que se pretende desarrollar en la sesión.

TIEMPO DE REALIZACION: 30 MIN

FASE CENTRAL

Después de trabajar con el tren superior intentaremos que conozcan también su tren inferior, menos desarrollado. Les pondremos una colchoneta o círculos en una pared y ellos tendrán que dar con el balón en el lugar que les indiquemos. Deberán ir adoptando distintas posiciones con su cuerpo e intentando pegar a la pelota con distintas partes del pie para que así sean conscientes de todas las partes que puede tener su pie (muchas veces desconocidas) e incluso haciéndoles que no solamente chuten con el miembro dominante. Así ellos mismos serán conscientes con qué parte del pie tienen más control, con cuál menos, qué pie es su dominante, etc.

TIEMPO DE DURACION: 90 MIN

FASE FINAL

Estiramiento y vuelta a la calma
Retroalimentación y sugerencias del trabajo realizado

TIEMPO DE DURACION: 10 MIN

Habilidades motrices básicas

OBJETIVOS	Mejorar el control motor y dominio corporal adaptados a diferentes situaciones y medios. Ajustar y consolidar los elementos fundamentales en la ejecución de las habilidades motrices básicas.
METODOLOGÍA	Producción: Resolución de problemas. Reproducción: Asignación de tareas - Mando directo.
MATERIAL	Balones, bancos suecos, colchonetas, aros.

DESARROLLO DE LA SESIÓN

FASE INICIAL

Saludo inicial a los estudiantes y bienvenida a la sesión

Movilidad articular de tren inferior y superior

Calentamiento general de tren inferior y superior, desarrollo de juegos, y actividades motivacionales.

Explicación de las actividades a desarrollar realizando el ejemplo y apoyo de videos, lecturas propios de la gimnasia y que sirvan para lo que se pretende desarrollar en la sesión.

TIEMPO DE REALIZACION: 30 MIN

FASE CENTRAL

Se disponen en cuatro filas formando una cruz de forma que quede un espacio amplio en el centro, el primero que esté en una fila deberá pasarse el balón al primero de la fila siguiente (en sentido horario o anti-horario según se indique) y correrá hasta colocarse en la última posición de la fila siguiente, contarán con dos balones.

Se colocarán varios bancos en columna (un banco por cada tres alumnos), a la voz de ya deberán realizar las siguientes acciones que se les indique:

Sentados en el banco a la voz de YA pasarán a sentarse en el banco de delante, los alumnos del primer banco pasarán a sentarse en el último banco.

Colocados delante del banco a la voz de YA saltarán a pies juntos el banco de delante y se colocarán de pie delante de ese banco, los alumnos de la primera fila pasarán saltando hasta el último banco.

FASE FINAL

Estiramiento y vuelta a la calma
Retroalimentación y sugerencias del trabajo realizado

TIEMPO DE DURACION: 10 MIN