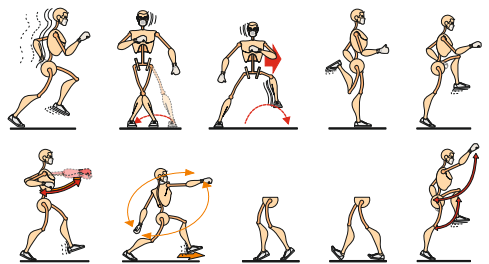
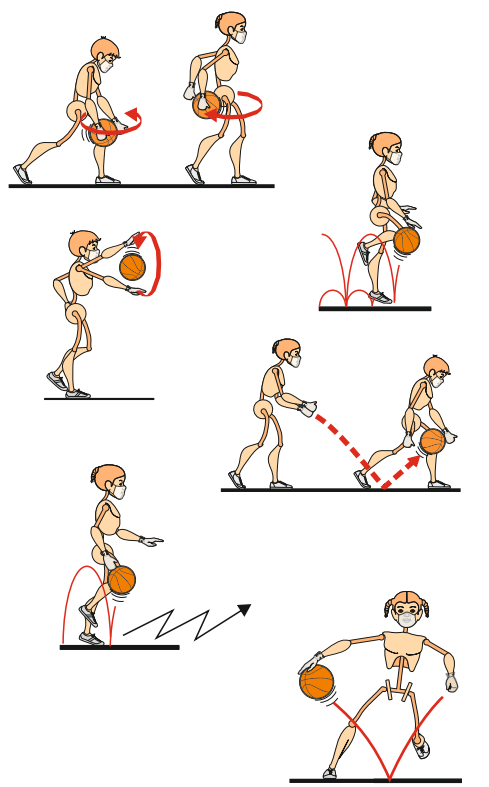
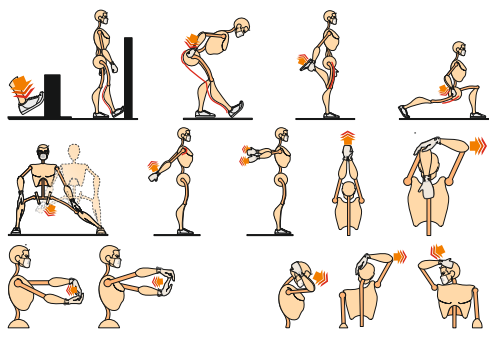


OBJETIVOS	Retomar la práctica deportiva al aire libre con precaución mejorando tu condición física de forma progresiva y saludable a través del baloncesto en busca de una práctica segura y eficaz.			
CONTENIDOS	Condición física general. El Bote. Las paradas y arrancadas. Cambios de dirección. Posición de triple amenaza.			
NIVEL DE LA SESIÓN	Bajo. Realiza un 5-6 en la Escala del Esfuerzo Percibido (1-10).	DURACIÓN (minutos)	60 minutos	
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	Incrementa progresivamente la actividad	1) Carreras. 2) Distintos desplazamientos. 3) Técnica de carrera. 4) Movilidad articular		Balon
PORTE PRINCIPAL (40 minutos)	Baja. 7' por ejercicio y 10' circuito. Focaliza en la correcta técnica sin pérdida en la velocidad de ejecución	1- Rodea el balón velozmente por la cintura, cabeza, rodillas y tobillos. En ambos sentidos, alternar los sentidos. 2- Bota el balón a la pata coja. Mano hábil y no hábil. Variantes: *Cambia la pierna de apoyo. *Realiza cambio de mano por delante de la pierna elevada y por detrás. Aluérnalo. 3- La vuelta al mundo. Lanza el balón al aire y rodéalo con el brazo antes de cogerlo. Cambia el sentido. Variantes: *Intenta dar dos vueltas. *Cambia de brazo. ¿Y con los 2 brazos? 4- Lanza el balón lejos, desplázate defensivamente sobre una línea marcada, coge el balón y bota optimizando el bote para llegar a otra línea. 5- Circuito en zigzag ida y vuelta en bote: *En la ida, parada en 2 tiempos (alterna vueltas pie izquierdo- pie derecho y derecho- izquierdo) con posición de triple amenaza. *En la vuelta cambios de dirección con cambio de mano (alterna vueltas por delante y entre las piernas). Hacer hincapié en el cambio de ritmo.		Balón. Utiliza Ropa y calzado adecuado. Busca un suelo con buen firme y desinfecta el material que utilices.
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	Baja	1-Estiramientos.		Sin material
AUTOEVALUACIÓN	Test de Sentadilla y Circuito de habilidad; Otro día Test de Paso/escalón y Test de siéntate y llega lejos. Valoración de las sensaciones al desarrollar la sesión (escala de Borg del esfuerzo percibido 1-10) y mejora de habilidades técnicas.			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Amortigua bien con la rodilla y el tobillo en las paradas. Haz los ejercicios con velocidad controlando la postura.			