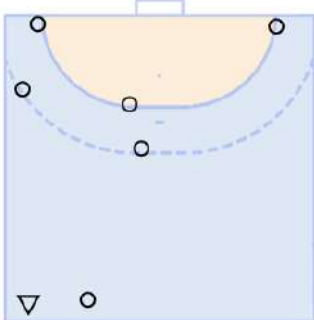
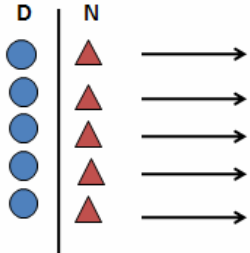
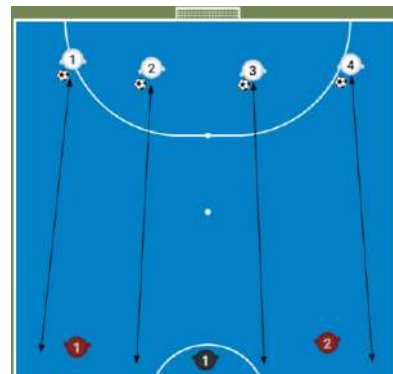
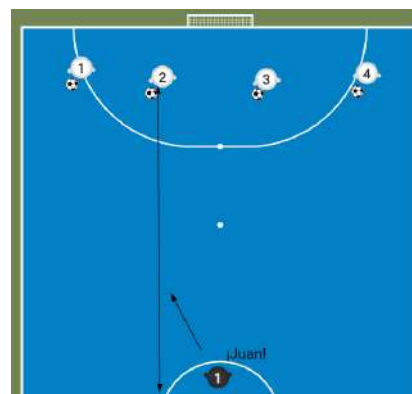


Habilidades Técnicas Específicas Habilidades motrices genéricas	Unidad Didáctica: 1 – Iniciamos al fútbol sala	Sesión nº 1	
Objetivo didáctico: <ul style="list-style-type: none"> • Introducir al jugador en el conocimiento y práctica del fútbol sala. • Fomentar el compañerismo, el trabajo en equipo y la aceptación de las normas. • Estimular la autoconfianza, fomentar el respeto, el compañerismo y la tolerancia. • Trabajar los desplazamientos generales. 			
Estilo(s) de enseñanza utilizado(s): <ul style="list-style-type: none"> • Asignación de tareas • Resolución de problemas • Descubrimiento guiado 	Materiales e instalaciones: <ul style="list-style-type: none"> • Balones de fútbol sala • Aros • Conos 		
Valores A.J.L.: Diversión, colaboración, imparcialidad.			
Duración: 90 min	Parte inicial: 15 min	Parte principal: 60 min	Parte final: 15 min
DESARROLLO DE LA SESIÓN			
<i>Ejercicio</i>		<i>Representación gráfica</i>	
<u><i>Parte inicial (calentamiento)</i></u> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de movilidad articular (9 minutos). • Me presento (6 minutos): el grupo se desplaza por la pista en carrera continua y solo uno de ellos va desplazándose con un balón. El técnico indica los diferentes desplazamientos: frontal, lateral, hacia atrás, etc. Cuando el técnico diga “¡presento!”, el jugador con el balón se lo pasa a otro jugador, el cual irá al centro de la pista y se presentará. La carrera continúa y se repetirá la misma dinámica. 			
<u><i>Parte principal</i></u> <ul style="list-style-type: none"> • Día y noche (15 minutos): dos equipos en la línea central, uno a cada lado de la línea. Los de un lado serán el “día” y los del otro lado la “noche”. Si el técnico dice “día”, estos tienen que pillar a los jugadores del otro equipo antes de que lleguen al fondo de la pista. Todos los jugadores deberán ir también conduciendo un balón independientemente del rol que les toque. Variantes: cambiar la posición inicial, sentados, tumbados, de espaldas, etc. 			

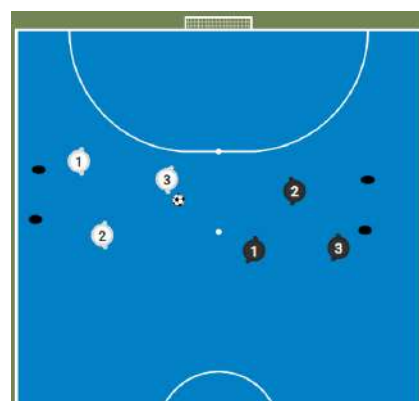
- **Las liebres, los perros y el cazador (15 minutos):** se eligen tres jugadores (dos perros y un cazador) que se situarán en la zona central de la pista. Todos lo demás (liebres) se colocan a lo largo de la línea de un fondo y con un balón cada uno (su zanahoria). Cuando el técnico de la señal, las liebres tratarán de alcanzar la línea de llegada mientras conducen su balón (la línea de fondo del lado contrario), sin salir de los límites del terreno de juego y sin que el cazador llegue a tocarlos. Los perros deben moverse con las manos entrelazadas, intentando conducir a las liebres hacia el cazador, pero sin poder atrapar a ninguna liebre y sin salirse de la zona central. El juego prosigue yendo y viniendo las liebres de una zona hacia la otra durante un tiempo determinado. Cada vez que el equipo de cazadores y perros pillan a una liebre ganan un punto. Vencerá el equipo que obtenga más puntos.



- **Caballería (15 minutos):** se colocará todo el grupo en un lado del espacio de juego con un balón cada uno. Uno de los jugadores, que es el que se la queda, se colocará en el centro de la pista. El jugador que se la queda llamará a uno de sus compañeros, que deberá cruzar al otro lado de la pista sin ser pillado. El compañero que pilla, sólo se podrá desplazar por la línea central. Si el jugador nombrado consigue alcanzar el otro lado, gritará "caballería" y el resto de los jugadores deberán intentar cruzar al otro lado de la pista sin ser pillados. Si alguno es pillado, se incorporará a la línea central para intentar pillar al resto de sus compañeros. Variantes: el desplazamiento podrá ser de diferentes formas.



- **Fútbol de cangrejos (15 minutos):** el juego se desarrolla en un espacio pequeño al ancho de la pista. Los equipos se forman con pocos jugadores (entre tres y cinco) de forma que se puede realizar varios partidos al mismo tiempo y organizarlos como un torneo. Los jugadores se mueven a cuatro patas como los cangrejos y el balón sólo puede jugarse en esta postura. En el momento en el que se chuta la pelota, las nalgas deben levantarse del suelo, utilizando los brazos como apoyo. Cada partido dura tres minutos.



Parte final (vuelta a la calma)

- **Juego de la silla (7 minutos):** se colocará un número de aros en el suelo igual a una unidad inferior del número total de jugadores y se dispondrán en círculo. Los jugadores deberán desplazarse alrededor de los aros al ritmo de la música. Cuando se pare la música, todos deben meterse dentro de un aro. El que no consiga entrar en un aro, pasará a encargarse de la música o comenzará a recoger el material utilizado en la sesión.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

