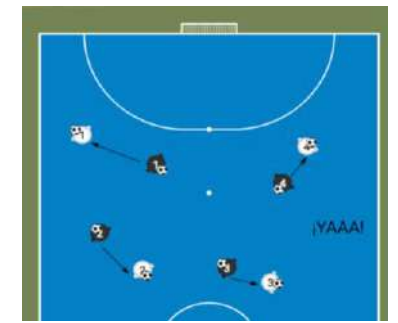


Habilidades Técnicas Específicas Habilidades motrices genéricas	Unidad Didáctica: 1 – Iniciamos al fútbol sala	Sesión nº 2	
Objetivo didáctico: <ul style="list-style-type: none"> • Introducir al jugador en el conocimiento y práctica del fútbol sala. • Fomentar el compañerismo, el trabajo en equipo y la aceptación de las normas. • Estimular la autoconfianza, fomentar el respeto, el compañerismo y la tolerancia. • Trabajar los desplazamientos y saltos. 			
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 • Conos de diferentes colores 		
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). • Comecocos (6 minutos): se indica a los jugadores que deben desplazarse caminando por las líneas de una mitad de la pista. Uno de los jugadores se la queda y debe intentar pillar a sus compañeros que, a su vez, deben intentar no ser pillados. Variantes: aumentar el número de jugadores que se la quedan, limitar el ritmo al que se puede ir (primero andando, luego en carrera suave, luego corriendo, etc.). 			
<u><i>Parte principal</i></u> <ul style="list-style-type: none"> • La batalla de los alimentos (15 minutos): se dividirá al grupo en dos subgrupos. Uno será el grupo de los alimentos saludables y el otro será el de los alimentos no saludables. El grupo de los alimentos no saludables deberá intentar pillar y capturar a los alimentos saludables. Si alguno de los alimentos saludables es capturado, será llevado a la zona de vigilancia. Sus compañeros podrán salvarlo chocándole la mano, con mucho cuidado de no ser pillados. Si pasado un tiempo establecido por el técnico, los alimentos no saludables no consiguen capturar a todos los alimentos saludables, éstos habrán ganado el juego. 			

- **Cuba-free (15 minutos):** se la queda un jugador, que deberá intentar pillar a los demás. El resto irá conduciendo un balón mientras intentan escapar y para salvarse podrán detenerse con brazos en cruz y piernas abiertas antes de que sean pillados diciendo “cuba”. Para poder seguir jugando, un compañero deberá pasar su balón al compañero que está detenido y éste devolverle el balón a la vez que dicen “free”. Cuando un jugador es pillado, pasa a quedársela y le da su balón al compañero que lo pilló.



- **Pulgas y canguros (15 minutos):** se dividirá al grupo en dos equipos: las pulgas y los canguros. Todos se desplazarán por el espacio conduciendo su balón y, a la señal del técnico, las pulgas pasarán a desplazarse en cuadrupedia mientras llevan su balón sobre su espalda y los canguros se desplazarán saltando con el balón entre las piernas. Las pulgas tratarán de pillar a los canguros, que pasarán a convertirse en pulgas al ser pillados.



- **Llenar el tesoro (15 minutos):** se divide el grupo en dos equipos y cada equipo tendrá su cueva del tesoro que serán las dos áreas. Se distribuyen conos de colores por todo el espacio. Cada equipo parte de su lado correspondiente. Deben desplazarse con el balón entre las piernas mientras saltan. Gana el equipo que antes llene su cueva del tesoro de todos los conos de un mismo color o el que tenga más conos en un tiempo determinado. Una vez se hayan cogido todos los conos repartidos por la pista, se podrá ir a la cueva del equipo contrario a quitarles conos.



Parte final (vuelta a la calma)

- **La patata caliente (7 minutos):** los jugadores se sentarán en el suelo formando un círculo. Deberán lanzarse el balón lo más rápido que puedan hasta que el técnico haga una señal. El jugador que tenga el balón en ese momento quedará eliminado y pasará a recoger el material.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

