

Habilidades Técnicas Específicas Habilidades motrices genéricas	Unidad Didáctica: 1 – Iniciamos al fútbol sala	Sesión nº 3
--	--	-------------

Objetivo didáctico:

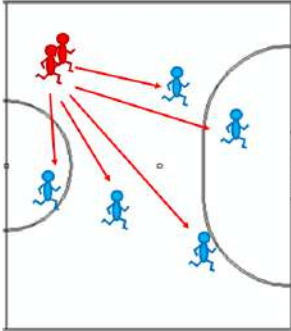
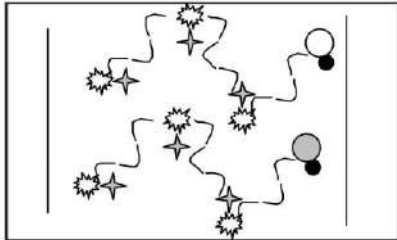

- Introducir al jugador en el conocimiento y práctica del fútbol sala.
- Fomentar el compañerismo, el trabajo en equipo y la aceptación de las normas.
- Estimular la autoconfianza, fomentar el respeto, el compañerismo y la tolerancia.
- Trabajar los desplazamientos, giros y estabilidad.

Estilo(s) de enseñanza utilizado(s):	Materiales e instalaciones:
<ul style="list-style-type: none"> • Asignación de tareas • Resolución de problemas • Descubrimiento guiado 	<ul style="list-style-type: none"> • Balones de fútbol sala • Conos • Picas • Aros

Valores A.J.L.: Diversión, compromiso, motivación, superación.

Duración: 90 min	Parte inicial: 15 min	Parte principal: 60 min	Parte final: 15 min
-------------------------	------------------------------	--------------------------------	----------------------------

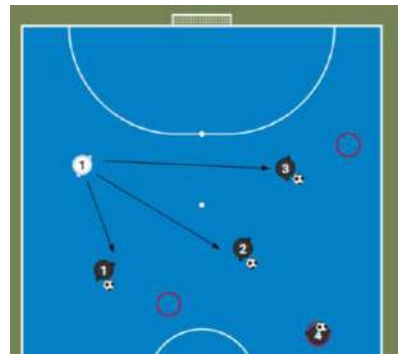
DESARROLLO DE LA SESIÓN

<i>Ejercicio</i>	<i>Representación gráfica</i>
<p><u><i>Parte inicial (calentamiento)</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de movilidad articular (9 minutos). • El látigo (6 minutos): se la quedará un jugador y todos los demás se desplazarán por el espacio intentando no ser pillados. Cuando alguien sea pillado, se cogerá de la mano del que se la queda. Así, sucesivamente hasta que no quede nadie sin pillar. 	
<p><u><i>Parte principal</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> • El espejo (15 minutos): por parejas, cada uno con su balón, uno irá realizando diferentes desplazamientos y movimientos por toda la pista mientras va conduciendo el balón y el compañero tendrá que imitarlo a modo de espejo. Tras un tiempo, el monitor indica el cambio de roles. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Cruzando el Mississippi (15 minutos): se colocará por el espacio un circuito con diferentes partes, de forma que los jugadores cada uno conduciendo su balón tendrán que hacer diferentes ejercicios por cada parte del circuito por el que van pasando. Desplazamientos lentos con balón, zigzag entre conos, saltos con el balón entre las piernas, conducción del balón en sprint, etc. 	

• **La croqueta loca (15 minutos):** se divide el grupo en tres equipos y se les asignan si son “croquetas de verduras”, “de jamón” o “de setas”. Todos los jugadores irán desplazándose por toda la pista conduciendo cada uno su balón y a la señal del técnico, dirá una indicación del plano de ejecución y de uno, dos o tres equipos. Al que no le diga nada, sigue conduciendo. Por ejemplo: “¡verduras arriba, jamón suelo!”. Deben reunirse rápidamente los equipos nombrados y hacer los movimientos indicados por el técnico en grupo y a la vez. Luego continúan.



• **Los flamencos y el zorro (15 minutos):** El técnico repartirá aros por toda la pista. Los jugadores serán “flamencos”, salvo uno de ellos, que será “el zorro”. Éste deberá pillar al resto de compañeros. “Los flamencos” irán conduciendo un balón. Para evitar ser atrapados, “los flamencos” podrán colocarse dentro de cualquier aro en “posición de flamenco” (a pata coja). Cada “flamenco” pillado, pasará a ser “un zorro” y tendrá que pillar también. Ganará el último “flamenco” que no haya sido capturado.



Parte final (vuelta a la calma)

- **La estatua cambiante (7 minutos):** los jugadores caminan suavemente conduciendo el balón por el espacio y el técnico indica cómo será la forma de la estatua que deberán ejecutar todos. La pose se mantendrá unos 8 segundos. Las figuras pueden estar en planos bajos o altos. El técnico podrá tocar y comprobar la estabilidad que tengan.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

