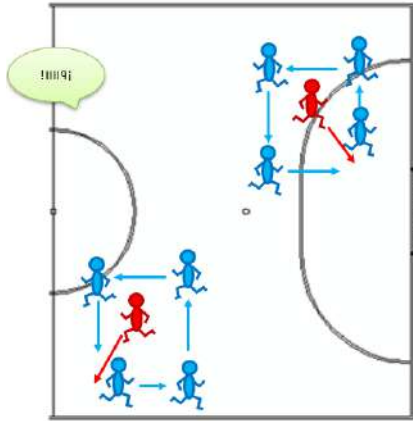
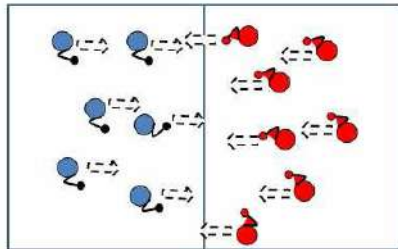
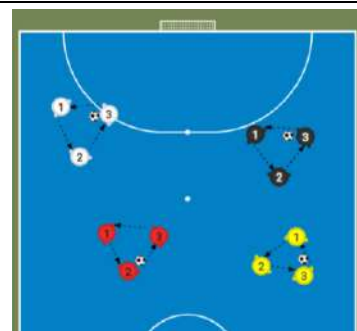


Habilidades Técnicas Específicas Habilidades motrices genéricas	<b>Unidad Didáctica: 1 – Iniciamos al fútbol sala</b>	Sesión nº 4	
<b>Objetivo didáctico:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducir al jugador en el conocimiento y práctica del fútbol sala.</li> <li>• Fomentar el compañerismo, el trabajo en equipo y la aceptación de las normas.</li> <li>• Estimular la autoconfianza, fomentar el respeto, el compañerismo y la tolerancia.</li> <li>• Trabajar el control y manejo del balón.</li> </ul>			
<b>Estilo(s) de enseñanza utilizado(s):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Asignación de tareas</li> <li>• Resolución de problemas</li> <li>• Descubrimiento guiado</li> </ul>	<b>Materiales e instalaciones:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Balones de fútbol sala</li> <li>• Aros</li> <li>• Conos</li> </ul>		
<b>Valores A.J.L.:</b> Motivación, responsabilidad, saber ganar y perder.			
<b>Duración:</b> 90 min	<b>Parte inicial:</b> 15 min	<b>Parte principal:</b> 60 min	<b>Parte final:</b> 15 min
<b>DESARROLLO DE LA SESIÓN</b>			
<i>Ejercicio</i>		<i>Representación gráfica</i>	
<u><i>Parte inicial (calentamiento)</i></u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Trabajo de movilidad articular (9 minutos).</b></li> <li>• <b>Las cuatro esquinas (6 minutos):</b> se situarán cuatro jugadores, cada uno en una esquina del cuadrado (formado con cuatro aros) y un quinto jugador en el centro de este. A la señal del monitor, los jugadores que están en cada esquina deberán que salir para llegar a otra esquina a la vez que la persona que está en el medio buscará también una esquina libre. La persona que se quede sin esquina pasará al centro.</li> </ul>			
<u><i>Parte principal</i></u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Alimentos tóxicos (15 minutos):</b> se divide el grupo en dos equipos, cada equipo situado en una mitad de la pista y con el mismo número de balones los dos equipos, no pueden cruzar a la media pista del equipo rival. Tendrán que lanzar los balones que simbolizarán los “alimentos no saludables” a la media pista rival y devolver los balones que les lance el equipo contrario. A la señal del técnico, todos los jugadores se detienen y el técnico contará que equipo tiene menos “alimentos no saludables” en su media pista y será el ganador.</li> </ul>			

- **Balón incendiado (15 minutos):** se divide el grupo en cuatro subgrupos con un balón por cada subgrupo. Entre los componentes de cada uno deben pasarse el balón con los pies sin que éste caiga al suelo. A quien se le caiga tendrá que imitar un animal durante unos segundos. Tras pasar el tiempo, se contabilizará el jugador que más veces y al que menos veces a imitado animales.



- **Relevos (15 minutos):** se divide el grupo en cuatro subgrupos con un balón por cada subgrupo. Se colocan en un punto de inicio. Cada jugador de cada grupo avanza desde ese punto hasta otro establecido donde tendrán que marcar en portería y regresar al grupo para pasarle el balón al siguiente compañero. Los trayectos se realizarán de distinta forma, conduciendo el balón con el pie derecho, el izquierdo, con saltos y el balón entre las piernas, etc. Gana el grupo que complete todas las rondas el primero.



- **Contenedor adecuado (15 minutos):** se reparten por la pista dos aros verdes, otros dos amarillos y otros dos azules, correspondientes al reciclaje de vidrio, plástico y papel respectivamente. Los jugadores se colocan por parejas, repartidos por la pista y cada pareja con un balón. Se desplazan mediante pases entre ellos y el técnico dirá objetos como, por ejemplo: “periódico”, “envase de leche”, etc., y los jugadores tendrán que ir a dejar su balón dentro del aro que corresponda.



### Parte final (vuelta a la calma)

- **El ferrocarril (7 minutos):** se divide el grupo en tres filas, y cada fila con un balón. El primero de la fila tendrá el balón y tiene que ir pasándolo al compañero de atrás de diferentes formas que vaya diciendo el técnico (por debajo de las piernas, por encima de la cabeza, etc., desde el primero hasta el último de la fila lo más rápidamente posible. Cuando el último jugador recibe el balón, tendrá que ir conduciéndolo hasta colocarse el primero de la fila y volver a comenzar. Gana la fila que llegue antes a un punto indicado por el técnico.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

