

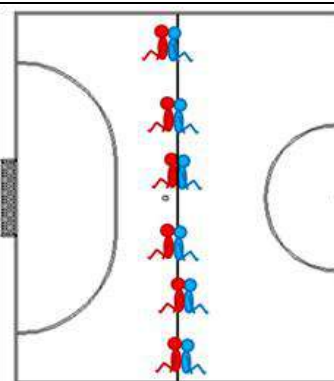


Habilidades Técnicas Específicas Habilidades motrices genéricas	Unidad Didáctica: 1 – Iniciamos al fútbol sala	Sesión nº 5	
Objetivo didáctico: <ul style="list-style-type: none"> • Introducir al jugador en el conocimiento y práctica del fútbol sala. • Fomentar el compañerismo, el trabajo en equipo y la aceptación de las normas. • Estimular la autoconfianza, fomentar el respeto, el compañerismo y la tolerancia. 			
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 • Petos 		
Valores A.J.L.: Tolerancia, solidaridad, emoción, coeducación.			
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). • Sigue al líder (6 minutos): se dividirá al grupo en equipos de cuatro o cinco jugadores y se colocarán en fila. El primer jugador de la fila realizará el movimiento que quiera y sus compañeros deberán imitarlo. En todo momento, la fila estará en continuo desplazamiento. Cada cierto tiempo, el primero de la fila pasa al final, y el siguiente compañero que, ahora pasa a ser el primero, es el que realizará el movimiento que quiera. 			
<u><i>Parte principal</i></u> <ul style="list-style-type: none"> • El arca de poder (15 minutos): se divide el grupo en subgrupos de cuatro personas. Cada jugador tendrá su balón y se numerarán entre ellos del uno al cuatro. Todos están continuamente desplazándose con el balón hasta que el técnico diga un número, el número que diga será “el arca”, y éste tendrá que coger todos los balones del subgrupo sin que se les caiga, y el resto de los compañeros tendrán que transportar “el arca” hasta un punto determinado por el técnico. 			

- **Ayúdame que no veo (15 minutos):** se dividirá a los jugadores por parejas y uno de los integrantes de la pareja se tapaná los ojos. El técnico repartirá diversos materiales por toda la pista. El jugador de la pareja que no tiene los ojos tapados deberá guiar a su compañero para que se pueda desplazar por el espacio sin chocarse con ningún obstáculo, de un lado al otro de la pista. A la señal del técnico, se intercambiarán los roles. Variantes: las indicaciones serán sonoras realizando toques con el pie, muslo o cabeza con el balón para que el compañero siga el sonido en vez de por voz.



- **Bloque móvil (15 minutos):** se divide el grupo en parejas, las cuáles se sentarán espalda con espalda. El técnico indicará diferentes objetivos a conseguir: llegar juntos en esa posición hasta una línea concreta del campo, empujar al compañero para moverlo del sitio fijo donde se ubican, desplazarse lateralmente, etc. Deben utilizar la fuerza de su cuerpo de forma controlada, sin brusquedad ni agresividad.



- **Misión de salvamento (15 minutos):** se divide a la clase en dos grupos. Cada grupo se colocará en un lado de la pista con sus petos correspondientes para diferenciarse. Un jugador de cada equipo se colocará dentro de un aro en el campo adversario. Se empezará con un balón. Los equipos deberán atravesar al campo contrario intentando mediante pases hacerle llegar el balón al compañero del aro. El equipo contrario puede interceptar el balón (solo con los pies) y comenzar de nuevo llevando el balón hacia su compañero del aro. Hay que hacerle llegar el máximo número de veces el balón al compañero situado en el aro. Variantes: añadir más balones.



Parte final (vuelta a la calma)

- **Por la mañana hago... (7 minutos):** se colocarán todos los jugadores sentados en el suelo formando un círculo. Uno de los jugadores saldrá al centro y deberá mostrar a sus compañeros, mediante mímica, alguna acción de su higiene diaria. Estos deberán adivinar que está haciendo. El jugador que lo adivine intercambiará roles con el jugador que estaba representando la acción. Variante: realizar las representaciones en parejas (llegando a un acuerdo entre ellos sobre la acción que van a representar).
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

