

Habilidades Técnicas Específicas Habilidades motrices genéricas	Unidad Didáctica: 1 – Iniciamos al fútbol sala	Sesión nº 7
--	--	-------------

**Objetivo didáctico:**


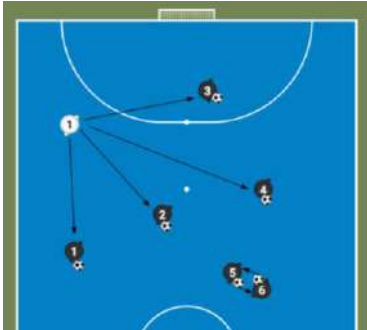
- Introducir al jugador en el conocimiento y práctica del fútbol sala.
- Fomentar el compañerismo, el trabajo en equipo y la aceptación de las normas.
- Estimular la autoconfianza, fomentar el respeto, el compañerismo y la tolerancia.
- Trabajar los desplazamientos, giros, saltos y coordinación.

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

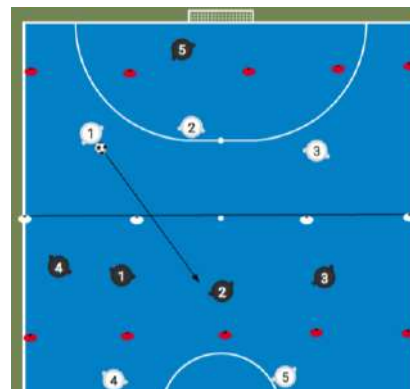
**Valores A.J.L.:** Competitividad, juicio crítico, deportividad, confianza en sí mismo.

<b>Duración:</b> 90 min	<b>Parte inicial:</b> 15 min	<b>Parte principal:</b> 60 min	<b>Parte final:</b> 15 min
-------------------------	------------------------------	--------------------------------	----------------------------

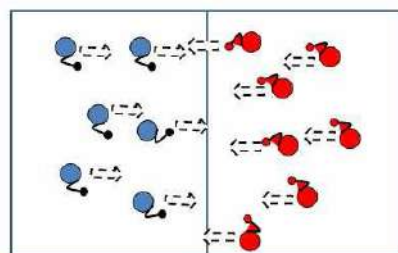
**DESARROLLO DE LA SESIÓN**

<i>Ejercicio</i>	<i>Representación gráfica</i>
<p><u><i>Parte inicial (calentamiento)</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Trabajo de movilidad articular (9 minutos).</b></li> <li>• <b>Circuito selvático (6 minutos):</b> se distribuyen por toda la pista con ayuda de materiales y/o marcas en el suelo el circuito. A modo de una jungla, los tramos deben contener acciones de variaciones de saltos, desplazamientos, reptaciones, manipulaciones, estabilidad, giros, etc. El técnico podrá hacer variantes en los tramos o pedir más ritmo o más precisión en la ejecución de cada parte.</li> </ul>	
<p><u><i>Parte principal</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Los brujos (15 minutos):</b> un jugador, el brujo, persigue a los demás intentando atraparlos. El resto de los jugadores irán desplazándose por toda la pista con balón. Cuando los jugadores cuando son tocados por el brujo deben quedarse inmóviles en su sitio, de pie, con las piernas separadas y el balón en medio. Cualquier jugador libre puede salvar a sus compañeros petrificados por el brujo acercándose hasta ellos, dejando su balón y cogiendo el de su compañero.</li> </ul>	

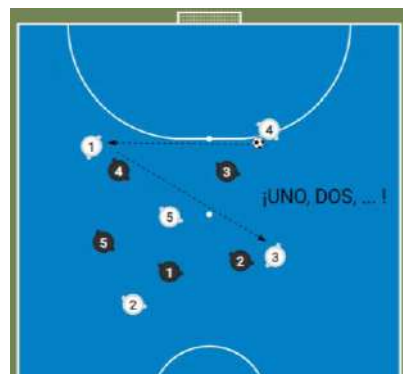
- **El balón prisionero (15 minutos):** el grupo se divide en dos equipos. Una línea separa dos campos de juego y cada uno tiene una zona final que es la prisión. Un jugador del equipo que empieza el juego deberá lanzar la pelota hacia uno de los contrincantes. Si éste coge la pelota sin caer al suelo, el balón pasará a su equipo y el que lanzó se convertirá en su prisionero. Pero si no consigue cogerla y la pelota le golpea deberá pasar al otro campo como prisionero. Los prisioneros si cogen balón pueden también tirar a los rivales para liberarse. Todos los golpes a la pelota serán con el pie. Para cogerla antes de que caiga en el suelo si puede cogerse con la mano. La pelota para utilizar será una pelota blanda de gomaespuma.



- **Vaciar el campo (15 minutos):** se distribuyen los jugadores en dos campos y en cada campo existirá un balón por jugador. A la señal del técnico cada equipo intenta sacar los balones de su campo y lanzarlos al campo contrario, utilizando solo los pies. Al acabar el tiempo preestablecido (tres minutos) se efectuará un recuento para ver qué equipo tiene menos balones en su campo y será el ganador.



- **Los diez pases (15 minutos):** se forman dos equipos de igual número de jugadores y delimitaremos un espacio donde se desarrollará el juego. El juego comienza mediante un lanzamiento al aire del técnico. Un jugador recoge el balón y a partir de ese momento el equipo en posesión del balón intenta realizar el mayor número de pases consecutivos. Mientras, el equipo contrario intenta interceptar el balón y hacerse con la función de atacante. Adjudicaremos un punto al equipo que consiga realizar diez pases seguidos sin que el balón haya sido interceptado por el otro equipo. Ganará el equipo que antes consiga llegar a cinco puntos. Los pases e intercepciones del balón pueden realizarse con todo el cuerpo menos por cualquier parte del brazo.



### Parte final (vuelta a la calma)

- **Pelea de gallos (7 minutos):** se distribuyen los jugadores en dos equipos y sus jugadores se enumeran en secreto desde uno hasta el número de jugadores que haya. Así, cada jugador tiene un adversario en el otro equipo con el mismo número que él. Mediante conos, formaremos varias zonas en el suelo, uno para cada pareja, donde se realizarán las "peleas". Para iniciar la lucha los jugadores se colocan en cuclillas (como si fueran gallos) e intentan hacer perder el equilibrio a su contrincante por medio de empujones juntando ambas palmas de las manos entre ambos jugadores. Cuando un jugador lo logra se le concede un punto y ganará el equipo con mayor puntuación. No vale soltarse las manos ni empujar de cualquier otra forma. Si dos jugadores no logran derrotarse al término del tiempo (treinta segundos) se declara empate.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

