

Habilidad Básica 1 Habilidades Multideportivas	Unidad Didáctica: 2 – El bote	Sesión nº 2
--	-------------------------------	-------------

Objetivo didáctico: <ul style="list-style-type: none"> • Introducir al jugador en el conocimiento y práctica del baloncesto. • Fomentar el compañerismo, el trabajo en equipo y la aceptación de normas. • Estimular la autoconfianza, fomentar el respeto, el compañerismo y la tolerancia. • Bote de protección.

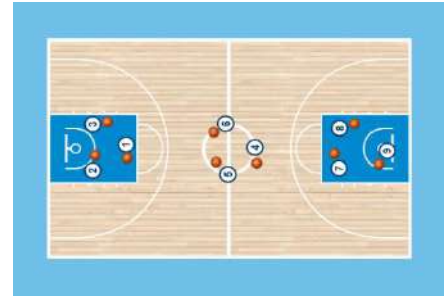
Estilo(s) de enseñanza utilizado(s): <ul style="list-style-type: none"> • Asignación de tareas • Resolución de problemas • Descubrimiento guiado 	Materiales e instalaciones: <ul style="list-style-type: none"> • Balones de baloncesto
--	--

Valores A.J.L.:			
Duración: 90 min	Parte inicial: 15 min	Parte principal: 60 min	Parte final: 15 min

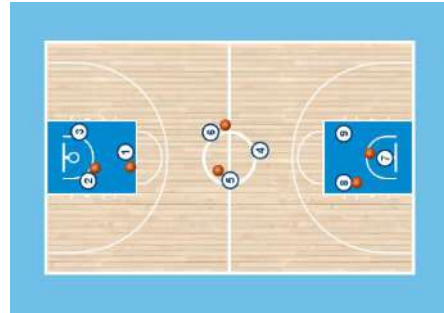
DESARROLLO DE LA SESION

<i>Ejercicio</i>	<i>Representación grafica</i>
Parte inicial (calentamiento) <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de movilidad articular (9 minutos). • El ladrón de colas (6 minutos): Dividiremos al grupo en dos equipos, todos los jugadores tendrán un pañuelo y un balón. Delimitaremos el espacio del campo y un espacio llamado "casa" donde se colocarán los jugadores que no tengan pañuelo. Los jugadores tendrán que ir botando por la zona delimitada y evitando que le roben el pañuelo. Las colas robadas se llevarán a la casa donde se la dará a un jugador para que vuelva a participar. Ganará el equipo que consiga quedarse con todos los pañuelos. 	
Parte principal (60 minutos): <ul style="list-style-type: none"> • Secuencia del ejercicio: Para el trabajo del bote de protección haremos una progresión del mismo ejercicio. <ul style="list-style-type: none"> - Objetivo principal, bote de protección con antebrazo y de espaldas a canasta. - Objetivos secundarios, manejo de balón y levantar la cabeza "olvidándose del bote". 	
1. Por parejas, un jugador con balón y el otro sin él. A la señal, el jugador con balón botará y protegerá (antebrazo en forma de escudo y cuerpo semiflexionado), mientras que el compañero hará lo posible por robarlo. Cambiar roles a los 40".	

2. Metemos tres jugadores dentro de un círculo con un balón cada uno. Cada uno de ellos deberá proteger su balón y a su vez robar el de compañero sacándolo fuera del círculo.
- Variante: Al toque de silbato cada jugador sale hacia una canasta (trabajan bote en velocidad sin que ellos lo sepan), al segundo toque de silbato hacen bote de protección y al tercer toque de silbato van a finalizar.



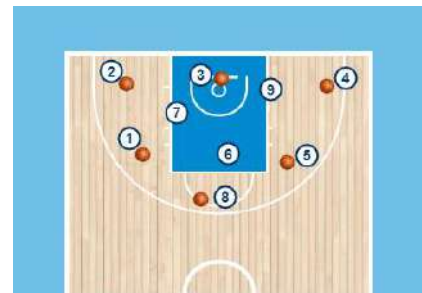
3. Metemos tres jugadores dentro de un círculo, pero dos jugadores con balón y el tercero. Jugador sin balón tiene que robar uno, si lo roba, lo protegerá y el que perdió el balón buscará de robar uno.
- Variante: Al toque de silbato cada jugador sale hacia una canasta (trabajan bote en velocidad sin que ellos lo sepan), al segundo toque de silbato hacen bote de protección y al tercer toque de silbato van a finalizar. Jugadores que no tienen balón, tratarán de robarlo.



4. Meter todo el equipo en un medio campo o en 6,75 con un balón cada uno. Cada jugador deberá proteger su balón de los demás y a su vez robar uno.



5. Metemos a todo el equipo en 6,75, todos los jugadores con balón menos tres. Los tres jugadores sin balón deberán robar uno, cuando lo consigan deberá protegerlo. Al toque de silbato, los jugadores con balón irán a finalizar a la canasta contraria, pero serán perseguidos por los jugadores sin balón.



Parte Final: -

- Director de orquesta (7 minutos): Consiste en que todos los alumnos menos dos se posicionan en corro, cada uno con un balón. Los otros dos alumnos también tienen balón, pero se tienen que ir fuera del círculo de cara a la pared del pabellón y estar con los ojos cerrados. Para iniciar el juego los alumnos deben acercarse al profesor y fijarse en quién señala que va a ser el director de orquesta. Es muy importante que estén todos atentos y en silencio. En ese momento el director comenzará a hacer habilidades de baloncesto que sus compañeros deberán imitar. Cuando ya hayan empezado, entonces ya pueden venir los dos que están de cara a la pared para intentar adivinar quién es el director de orquesta
- Estiramientos guiados (8 minutos)





Baloncesto