

Habilidad Básica 1 Habilidades Multideportivas	Unidad Didáctica: 3 – Tiro	Sesión nº 5
------------------------------------------------------	----------------------------	-------------

Objetivo didáctico:

- 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.
- Finalizaciones en carrera

Estilo(s) de enseñanza utilizado(s):

- Asignación de tareas
- Resolución de problemas
- Descubrimiento guiado

Materiales e instalaciones:

- Balones de baloncesto
- Aros
- Conos

Valores A.J.L.:

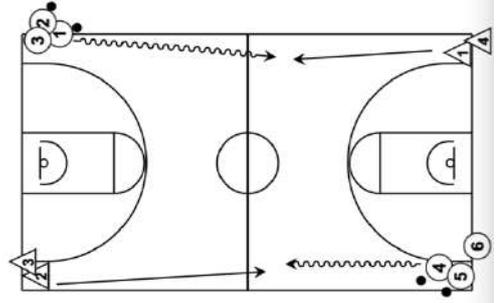
Duración: 90 min	Parte inicial: 15 min	Parte principal: 60 min	Parte final: 15 min
------------------	-----------------------	-------------------------	---------------------

DESARROLLO DE LA SESION

Ejercicio	Representación grafica
<p>Parte inicial (calentamiento)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de movilidad articular (9 minutos). • Cadena (6 minutos): <p>Seis jugadores, numerados del 1 al 6, se pasan el balón por un espacio determinado con la norma de que se pasa al número siguiente y se recibe del anterior. Cada vez que se pasa hay que moverse a un espacio diferente. Se comienza con un balón, pero luego se introduce un segundo y un tercero.</p>	
<p>Parte principal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Finalizaciones en Carrera (15 minutos): <p>Un jugador sale botando en velocidad de la línea de fondo para finalizar en carrera en el otro aro variamos finalización:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Finalización cruzada cambio de mano en el triple 2. 3 apoyos paso 0 3. Euro step 3 apoyos 4. Reverso dos apoyos 5. Dos apoyos al tablero fuera de la zona 6. Falso traspies 	
<ul style="list-style-type: none"> • 1x1 en recuperación defensiva (15 minutos) <p>Misma dinámica de antes, pero añadimos una fila de defensores en el otro lado, cuando el atacante arranca el defensor de su propio lado tiene que ir a ponerse delante del balón, según a que altura sea la recuperación el defensa tendrá que realizar un cambio en carrera o una finalización en carrera.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • 1x1 condicionado (15 minutos) <p>Misma dinámica de antes, añadimos una fila de defensores en el otro lado, cuando el atacante arranca el defensor que tiene enfrente que además estará botando su balón tiene que ir a ponerse delante del atacante, según a que altura sea la recuperación el defensa tendrá que realizar un cambio en carrera o una finalización en carrera.</p>	

- **1x1 en carrera (15 minutos)**

Mismo ejercicio que antes pero ahora ya es una situación real de juego, el defensor tiene que ponerse delante lo más arriba posible y el atacante objetivo principal no pararse y finalizar en carrera.



Parte Final:

- **2x2 continuo 7 minutos):**

Situación de 2x2 continuo en el que los atacantes salen del fondo y juegan un 2x2 como atacantes y luego defienden a los siguientes. La dinámica es atacar defender y volver a la fila cada fondo compite como equipo hasta alcanzar 7 puntos.

- **Estiramientos guiados (8 minutos)**

