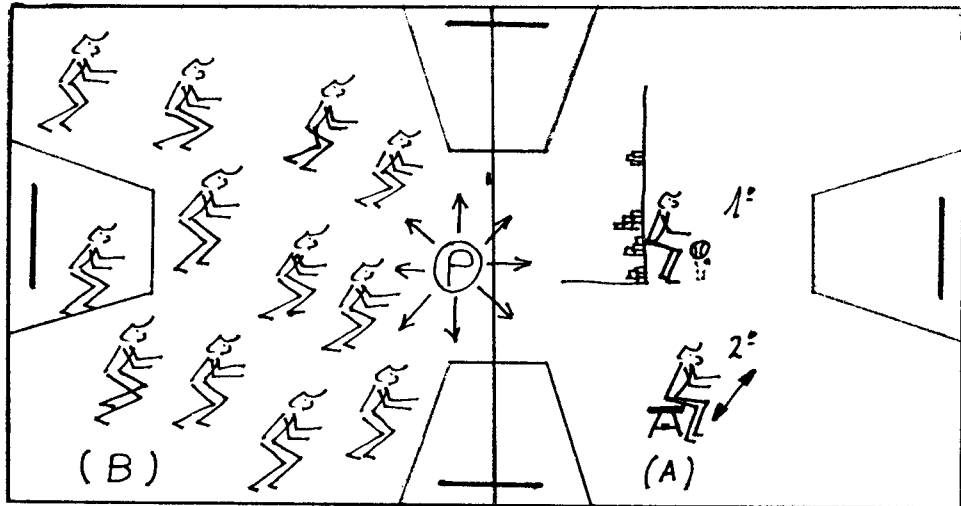
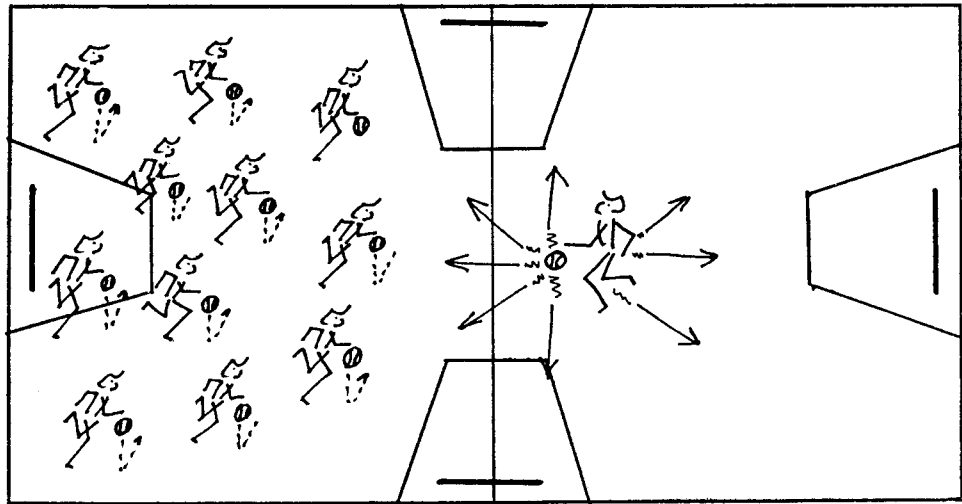


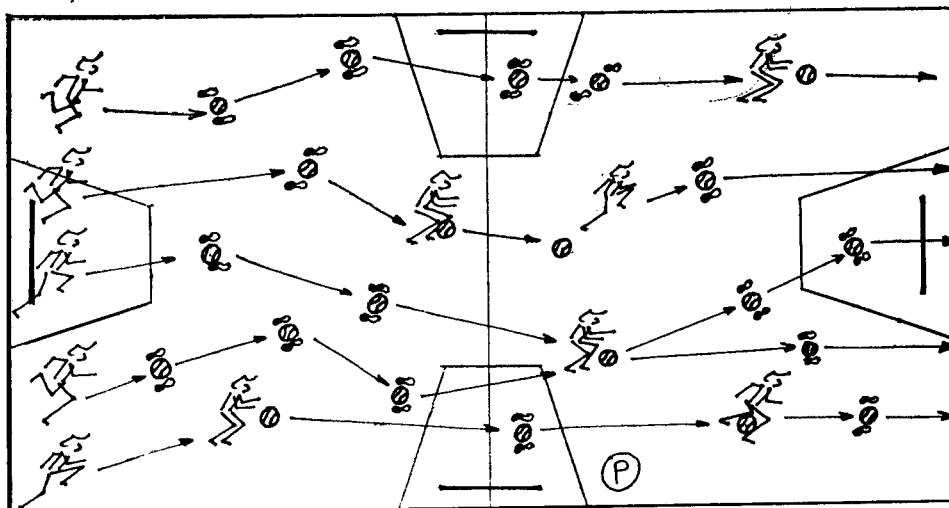
MATERIAL: Elementos necesarios en el ejercicio.	
OBJETIVOS	CONSIDERACIONES PEDAGOGICAS
<ul style="list-style-type: none"> — Metas concretas e inmediatas que se pretenden con esta ficha. 	<ul style="list-style-type: none"> — Aclaraciones específicas sobre la conducta generalizada del alumnado en este tipo de ejercicio.
FLASH TECNICO	EXPLICACION AL GRAFICO
<ul style="list-style-type: none"> — Palabras o frases cortas de fácil comprensión, que maticen lo más posible el objetivo técnico que se pretende con el ejercicio. 	<ul style="list-style-type: none"> — Aclaración escrita del contenido del gráfico y matizaciones específicas del mismo.
OTRAS POSIBILIDADES	OBSERVACIONES DE LA FICHA
<ul style="list-style-type: none"> — Variantes que persiguiendo el mismo objetivo técnico, potencien más la motivación y variedad motriz. — Está abierta a todos los etc. posibles. — Etc... 	<ul style="list-style-type: none"> — Reseñas captadas por el profesor que le permitan conocer mejor al grupo en su conducta general e individual respecto de este ejercicio en concreto.



MATERIAL: Bancos.	
<p>OBJETIVOS</p> <ul style="list-style-type: none"> — Posición básica. — Desplazamientos: <ul style="list-style-type: none"> antero-posteriores. laterales. oblicuos. 	<p>CONSIDERACIONES PEDAGOGICAS</p> <ul style="list-style-type: none"> — Hacer hincapié en la importancia de estar bien flexionado. — Procurar que mantengan la posición requerida los períodos de tiempo marcados.
<p>FLASH TECNICO</p> <ul style="list-style-type: none"> — Las piernas entreabiertas a la anchura aproximada de los hombros. — Las caderas bien bajas. — Los brazos como si tuvieras una bandeja en las manos. — Mantener la misma abertura de piernas en todo momento. — No cruzar los pies. 	<p>EXPLICACION AL GRAFICO</p> <ul style="list-style-type: none"> — Primero, colocar a los alumnos contra una pared y que se acomoden a la posición marcada. — Segundo, realizar los desplazamientos laterales rozando la tabla del banco — Tercero, realizar los desplazamientos antero-posteriores a caballo del banco.
<p>OTRAS POSIBILIDADES</p> <ul style="list-style-type: none"> — Apartado (B): Reaccionar a los recorridos marcados por el profesor (éste podrá desplazarse botando). — Coger una línea lateral e ir pisándola en los desplazamientos laterales. — Colocarse a caballo de una línea en desplazamientos antero-posteriores. — Etc... 	<p>OBSERVACIONES DE LA FICHA</p>

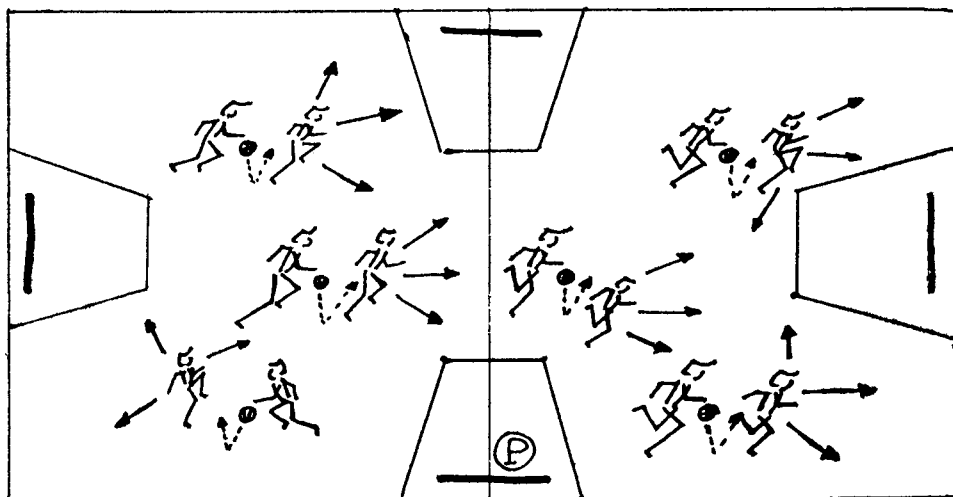


MATERIAL: Un balón por alumno.	
<p align="center">OBJETIVOS</p> <ul style="list-style-type: none"> — Dominio de balón: Bote. — Reacción a estímulos visuales. — No mirar el balón. 	<p align="center">CONSIDERACIONES PEDAGOGICAS</p> <ul style="list-style-type: none"> — Que se mantengan bien separados unos de otros. — Reaccionar lo más rápidamente posible a los movimientos del profesor.
<p align="center">FLASH TECNICO</p> <ul style="list-style-type: none"> — Mirar al profesor, no al balón. — Botar donde corresponda en cada momento y con la mano que se asigne. — Mantén la distancia con tu compañero, no podéis tocaros entre vosotros. 	<p align="center">EXPLICACION AL GRAFICO</p> <ul style="list-style-type: none"> — Colocado el profesor enfrente de los alumnos ejecutará recorridos botando y los alumnos le imitarán reaccionando lo antes posible a sus variaciones. — Pueden colocarse de frente o de espaldas al profesor (variante) girando la cabeza.
<p align="center">OTRAS POSIBILIDADES</p> <ul style="list-style-type: none"> — Hacer los movimientos contrarios a los del profesor. — A una señal quitarse unos a otros el balón. — A una señal correr a toda velocidad a un lugar marcado (banderines de colores). — Etc... 	<p align="center">OBSERVACIONES DE LA FICHA</p>

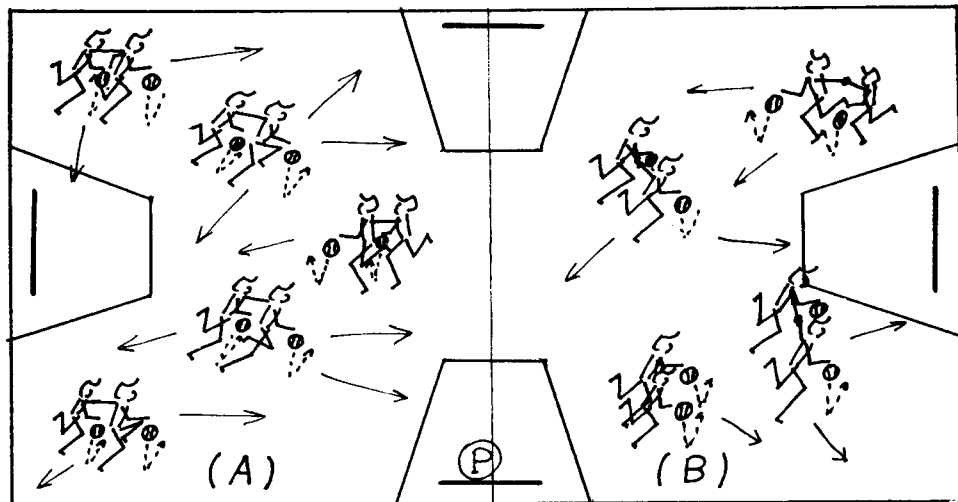


MATERIAL: Todos los balones o banderines.

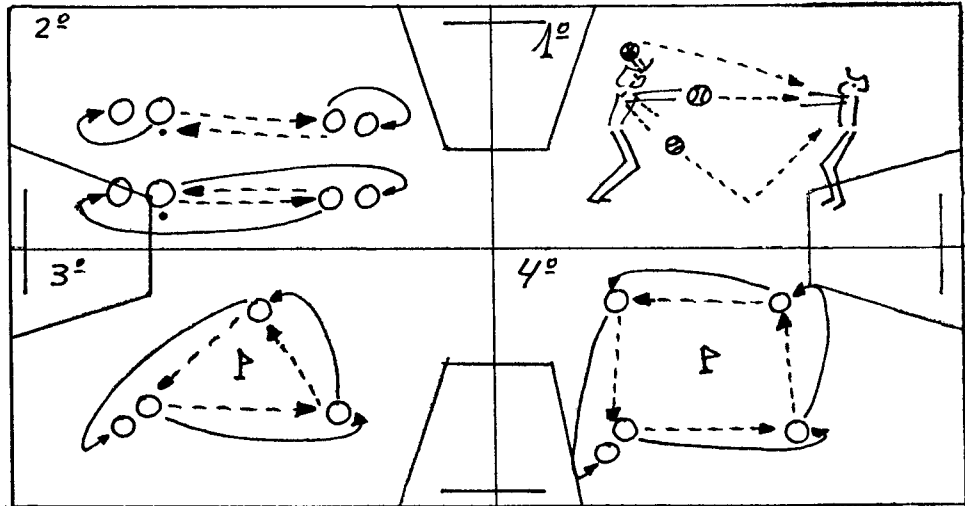
OBJETIVOS	CONSIDERACIONES PEDAGOGICAS
<ul style="list-style-type: none"> — Iniciación a las paradas de uno y dos tiempos. — Desarrollo del equilibrio. — Iniciación al cambio de ritmo. 	<ul style="list-style-type: none"> — Hacer énfasis en que hay que quedar quieto durante un tiempo (contar en voz alta 101, 102, 103) o el número de balones que tengas delante. — Tras parar, salir fuerte.
FLASH TECNICO	EXPLICACION AL GRAFICO
<ul style="list-style-type: none"> — Baja las caderas. — Equilibrate con los brazos. — Mantén tus pies bien abiertos. — Mantén tu cabeza alta. — Para salir desequilibrate hacia adelante. 	<ul style="list-style-type: none"> — A la señal del profesor salir y realizar una parada (comenzar con la de dos tiempos y luego la de uno) delante o a caballo del balón (sentarse sobre él) y arrancar velozmente hacia otro. — Si colocamos banderines alternar las paradas sin banderín-balón.
OTRAS POSIBILIDADES	OBSERVACIONES DE LA FICHA
<ul style="list-style-type: none"> — Primero realizar las paradas con las manos atrás. — Tras marcar la parada esperar la señal del profesor para salir y ganar la acción a otro compañero. — Etc... 	



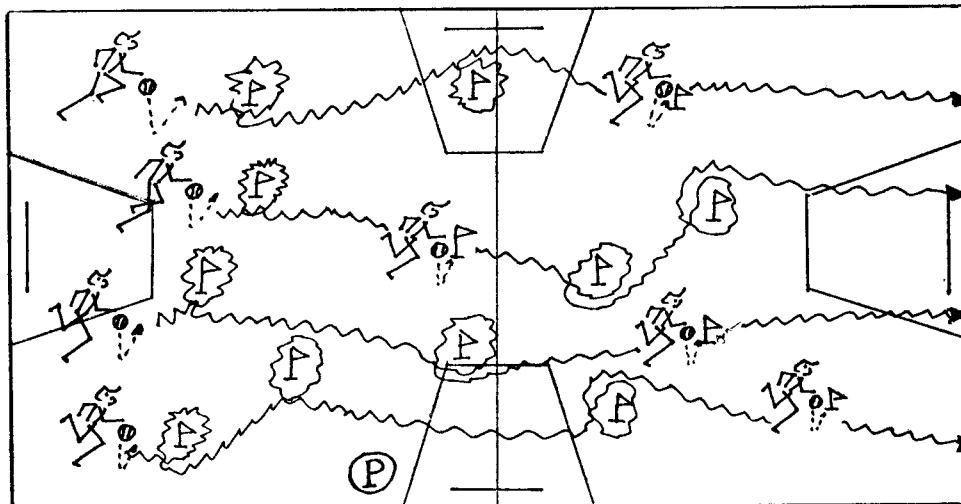
MATERIAL: Un balón por pareja.	
<p align="center">OBJETIVOS</p> <ul style="list-style-type: none"> — Bote de desplazamiento. — Evitar mirar el balón. — Utilizar ambas manos. 	<p align="center">CONSIDERACIONES PEDAGOGICAS</p> <ul style="list-style-type: none"> — Imponer una mano determinada en cada momento. — Procurar que el perseguido estimule al perseguidor. — Evitar grandes separaciones entre perseguidor y perseguido.
<p align="center">FLASH TECNICO</p> <ul style="list-style-type: none"> — No mirar el balón, mira al compañero. — No dejar el balón atrás. — Botar en el lateral. — Dominar la altura del bote. 	<p align="center">EXPLICACION AL GRAFICO</p> <ul style="list-style-type: none"> — Persecución sobre el compañero. Cambio al tocar al compañero o por tiempo.
<p align="center">OTRAS POSIBILIDADES</p> <ul style="list-style-type: none"> — Reducir el espacio vital. — Persigue el H. sin balón. — Perseguir corriendo de espaldas (los dos a uno). — A una señal el perseguido intentará quitar el balón al perseguidor. — Etc... 	<p align="center">OBSERVACIONES DE LA FICHA</p>



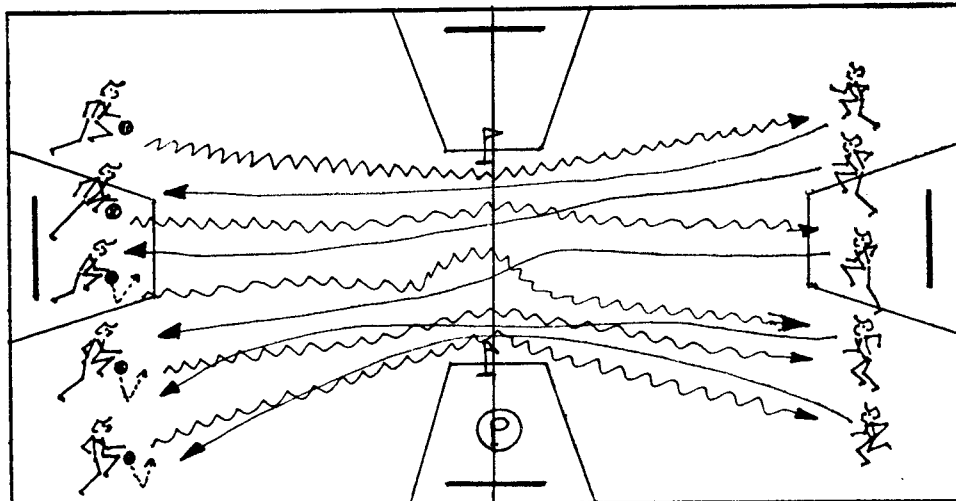
MATERIAL: Dos balones por pareja.	
<p align="center">OBJETIVOS</p> <ul style="list-style-type: none"> — Bote de desplazamiento. — Aislar el bote de una mano. — Orientación y direccionalidad. 	<p align="center">CONSIDERACIONES PEDAGOGICAS</p> <ul style="list-style-type: none"> — Dejar bien claro quién es el que dirige la pareja en cada momento, así como la mano designada para botar. — No «exagerar» la conducción.
<p align="center">FLASH TECNICO</p> <ul style="list-style-type: none"> — No mirar el balón. — ¡Bota donde no molestes los movimientos! — Mantén tu cuerpo en posición natural, no «agazapado». — Conduce pero sin tirones. — Déjate llevar sin oposición. — En (B) mantente en el lateral. 	<p align="center">EXPLICACION AL GRAFICO</p> <p>(A): Uno (el que dirige) va delante del otro que mantiene contacto con él por la mano en el hombro.</p> <p>(B): Ambos van cogidos de la mano. Uno al lado del otro.</p> <ul style="list-style-type: none"> — A la señal cambiar al jugador que dirige o la mano a utilizar en cada momento.
<p align="center">OTRAS POSIBILIDADES</p> <ul style="list-style-type: none"> — En un momento determinado botar de espaldas. — El alumno remolque deberá cerrar los ojos. — Cambiar el balón con otra pareja o entre ellos mismos sin dejar de botar. — Juego: Todos persiguen a un jugador. — Etc... 	<p align="center">OBSERVACIONES DE LA FICHA</p>



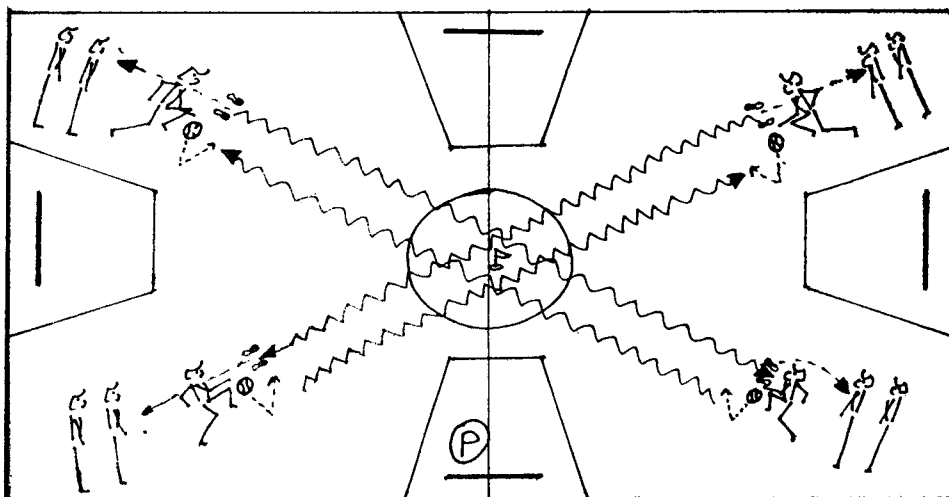
MATERIAL: Balones en proporción a los grupos, banderines.	
<p style="text-align: center;">OBJETIVOS</p> <ul style="list-style-type: none"> — Iniciación a la mecánica de pase. — Pases: Pecho, bote, cabeza. 	<p style="text-align: center;">CONSIDERACIONES PEDAGÓGICAS</p> <ul style="list-style-type: none"> — Atención a cómo cogen el balón. — Que realicen los movimientos de forma exagerada. — Que ordenen: Primero, pasar; segundo, moverse.
<p style="text-align: center;">FLASH TÉCNICO</p> <ul style="list-style-type: none"> — Colocar las manos en la recepción. — Tener una buena base de equilibrio. — Estirar los brazos al pasar, en los pases de cabeza dar golpe de muñecas sin bajar los brazos. — Acompañar con el cuerpo. 	<p style="text-align: center;">EXPLICACIÓN AL GRÁFICO</p> <ul style="list-style-type: none"> — Número 1: Pasarse uno frente al otro a unos dos o tres metros. — Número 2: Primero pasar, luego moverse. — Número 3: Mantener la distancia respecto del banderín. Colocar bien los pies para el pase, mirarán hacia el receptor. — Número 4: Pasar a un lado, marchar al contrario (variante).
<p style="text-align: center;">OTRAS POSIBILIDADES</p> <ul style="list-style-type: none"> — Ir cambiando el tipo de pase. En tres y cuatro si el grupo es más numeroso introducir otro balón. — Etc... 	<p style="text-align: center;">OBSERVACIONES DE LA FICHA</p>



MATERIAL: Un balón por jugador y las bases (banderines).	
<p align="center">OBJETIVOS</p> <ul style="list-style-type: none"> — Bote de desplazamiento. — Orientación en el espacio. — Visión periférica. 	<p align="center">CONSIDERACIONES PEDAGOGICAS</p> <ul style="list-style-type: none"> — Procurar que mantengan la mano designada para botar y no se acomoden en los giros. — Insistir en la vuelta completa al banderín.
<p align="center">FLASH TECNICO</p> <ul style="list-style-type: none"> — Mirar el banderín donde giraréis no el balón. — Al girar ceñiros al palo del banderín y botar con la mano más alejada de él. — Domina el balón en los giros. — Ve al banderín que quieras, no donde quiera el balón. Tú piensas por él. 	<p align="center">EXPLICACION AL GRAFICO</p> <ul style="list-style-type: none"> — A la señal del profesor saldrán los alumnos botando hacia el banderín que quieran y darán una vuelta sobre él sin tocarle, pero lo más cerca que puedan. Girarán ante todos los que vaya encontrando a su paso. — Gritarán hacia el que van.
<p align="center">OTRAS POSIBILIDADES</p> <ul style="list-style-type: none"> — Realizar los giros botando de espaldas. — Marcar un número determinado de giros, por un tiempo X. — Cambiar de mano después de girar o antes del giro. — Al girar cerrar los ojos. — Etc... 	<p align="center">OBSERVACIONES DE LA FICHA</p>



MATERIAL:	
<p style="text-align: center;">OBJETIVOS</p> <ul style="list-style-type: none"> — Control del bote a velocidad. — Percepción del espacio libre. — ¡Decisión! 	<p style="text-align: center;">CONSIDERACIONES PEDAGÓGICAS</p> <ul style="list-style-type: none"> — Insistir en que no se retrasen al cruzar. — Que intenten mantener la velocidad, de manera especial al cruzarse.
<p style="text-align: center;">FLASH TÉCNICO</p> <ul style="list-style-type: none"> — No mires el balón, mira el hueco libre. — Esquivarse sin tocarse. — Controla el balón. — ¡Decídetel..., pasarás. — No des la espalda al cruzar. 	<p style="text-align: center;">EXPLICACION AL GRÁFICO</p> <ul style="list-style-type: none"> — Se colocan por grupos a elección (de ello dependerá la anchura del embudo). — A una señal saldrán a la vez con el fin de cruzarse a la misma altura, coincidiendo con el estrechamiento. — Evitarán tocarse.
<p style="text-align: center;">OTRAS POSIBILIDADES</p> <ul style="list-style-type: none"> — Sin balón los dos grupos. — Con balón los dos grupos. — Igual pero corriendo de espaldas (que salgan primero los que botan). — Al terminar el recorrido tirar a canasta. — Etc... 	<p style="text-align: center;">OBSERVACIONES DE LA FICHA</p>



MATERIAL: Un balón por grupo, un banderín.

OBJETIVOS

- Bote de velocidad-controlada.
- Percepción del espacio libre.
- Parada-pase.
- Desarrollo de la decisión.

CONSIDERACIONES PEDAGOGICAS

- Procurar que se crucen a la vez los cuatro jugadores.
- No parar al entrar en el cruce.
- Pasar lo más ceñido posible al banderín.

FLASH TECNICO

- No mires el balón, sino no podrás ver el hueco.
- Bota el balón adelantado y no lo «escondas», ya que perderías velocidad.
- Controla el balón al cruzar.
- ¡Decídetes!

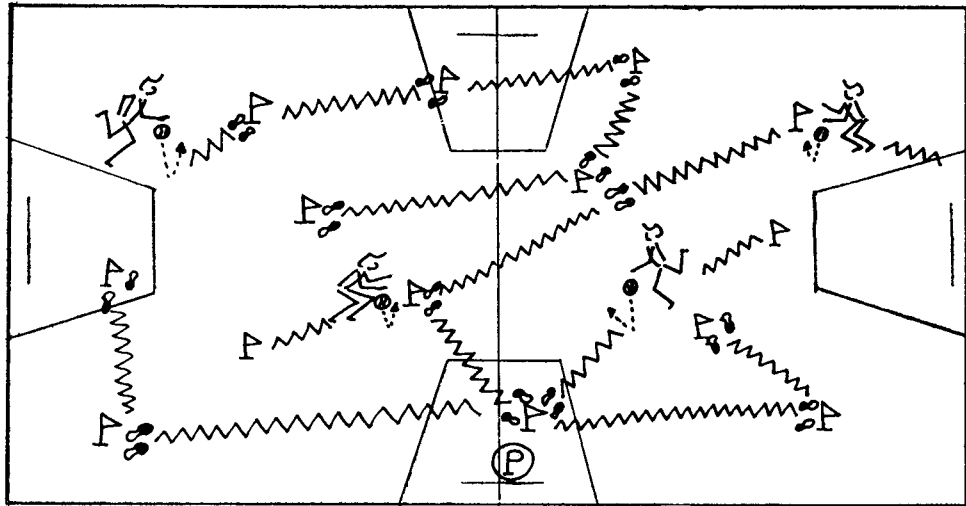
EXPLICACION AL GRAFICO

- A la señal del profesor saldrán los alumnos primeros de cada grupo botando (con la mano que se asigne) hacia el grupo colocado enfrente para entregar el balón tras parar.
- Esperar la señal prevista para salir.

OTRAS POSIBILIDADES

- Salir de dos en dos a la vez desde cada grupo o uno tras otro.
- En el cruce intentar quitar el balón al otro compañero.
- Después de cruzar marchar a otro grupo diferente.
- Hacer recorridos más cortos.
- Etc...

OBSERVACIONES DE LA FICHA



MATERIAL: Un balón por alumno, banderines u obstáculos.	
OBJETIVOS	CONSIDERACIONES PEDAGOGICAS
<ul style="list-style-type: none"> — Paradas uno y dos tiempos. — Arrancadas en cambio de dirección y ritmo. — Búsqueda del espacio libre. 	<ul style="list-style-type: none"> — No coger el balón al parar. — Mantén tu posición de parada durante tres o cuatro botes. — Ensayar los dos tipos de paradas.
FLASH TECNICO	EXPLICACION AL GRAFICO
<ul style="list-style-type: none"> — En las paradas baja bien las caderas y mantente flexionado todo el tiempo. — El bote hazlo bajo y protegido. — No mires el balón, deberás ver el banderín libre. — Arranca explosivo: desequilíbrate hacia adelante. 	<ul style="list-style-type: none"> — Los alumnos recorrerán de forma libre el espacio realizando la parada marcada por el profesor (uno o dos tiempos) delante de cada obstáculo. — Automarcarse el tiempo de la parada con unos botes.
OTRAS POSIBILIDADES	OBSERVACIONES DE LA FICHA
<ul style="list-style-type: none"> — Reducir el espacio vital evitando el contacto personal. — Tras pasar realizar un pivote marcado. — Concurso: A la señal localiza un banderín y párate en él (desigual número de banderines y alumnos). — Etc... 	