

EJEMPLO DE SESIÓN

Técnico: **Sesión n°: 1**
Centro: **Fecha:**
Actividad: Fútbol **N° Alumnos: 10 -12** **Grupo (Nivel/ Edad): 6° primaria**
Objetivos Sesión:
Conocer a los alumnos/as.
Introducir contenidos básicos del fútbol.
RESPECTAR LOS DERECHOS DE LOS DEMÁS.
Contenidos Sesión:
Elementos técnicos básicos que posibiliten el juego 1x1 y 2x1, tanto en ataque como en defensa: Conducciones, pases, controles, tiros, entradas,...
Instalación: 2 Pistas exteriores de fútbol sala **Tiempo disponible: 60'**
Material: 1 balón por alumno y un juego de conos de demarcación de espacios.

OBJETIVOS Y CONTENIDOS EN RELACIÓN AL PRPS

INFORMACIÓN INICIAL AL GRUPO.- Explicar los objetivos del programa de responsabilidad personal y social a trabajar en la sesión de hoy:

nivel: **RESPECTO**

COMPORTAMIENTOS

- Respetar las reglas marcadas para cada actividad.
- Respetar el turno en juegos de participación consecutiva.
- No echar en cara a los compañeros sus errores ni discute por ello

DESCRIPCIÓN DE LA TAREA	ORGANIZACIÓN / REPRESENTACIÓN GRÁFICA	T// Rep
CALENTAMIENTO/ACTIVACIÓN		
1. Correr conduciendo balón con el pie, a la señal, sentarse rápidamente sobre el balón (¡A ver quien lo hace antes!)	Ejecución individual, cada alumno con un balón, moviéndose libremente por el espacio	30''
2. Andar botando balón con las manos, a la señal, lanzar lo más alto posible y cogerlo en salto sin que se nos caiga.	Idem	30''
3. Correr conduciendo balón con el pie, a la señal tumbarse prono sobre el balón (¡A ver quien lo hace antes!)	Idem	30''
4. Andando con el balón cogido en las manos, a la señal dejarlo caer para golpearlo con el pie en el aire y hacia arriba volviendo a cogerlo sin que caiga al suelo	Idem	1'
5. Correr conduciendo el balón con el pie, a la señal realizamos un círculo completo lo más pequeño posible conduciendo el balón	Idem	1'
6. Colocarse el balón en la nuca e intentar andar sin que se nos caiga	Idem	30''
7. Andar conduciendo el balón con las manos por el suelo, a la señal, lo cogemos para lanzarlo arriba y lo intentamos coger sin que caiga al suelo después de dar 1 giro sobre el eje longitudinal.	Idem	1'
8. Escribir en el suelo conduciendo el balón las palabras que respondan a las preguntas del entrenador. Ejemplo: Quien ganó la liga el año pasado	Idem	1'
9. Con el balón cogido por las manos, golpear el balón con diferentes partes del cuerpo volviendo a cogerle sin que se caiga: Con un hombro, con el muslo, con la cabeza, con el puño, con el interior del pie, etc.	Idem	1'
10. Juego " las 4 esquinas": Se trata de jugar al juego popular pero cada jugador conduciendo su propio balón.	Se divide al grupo en dos subgrupos de igual n° de participantes, cada uno de ellos en ½ campo. Habrá en cada subgrupo un alumno sin balón. Las esquinas se marcarán con conos	3'

PARTE PRINCIPAL

<p>1.El túnel: 1.1. con el pie derecho únicamente con el pie izquierdo únicamente (se trata de pasar el balón por entre las piernas del compañero el mayor número de veces en 20”)</p>	<p>Parejas. Un balón por pareja</p>	<p>2’</p>
<p>2. Pasarse el balón por alto sin que caiga al suelo, o si cae, que sea dando el menor número de botes posible, golpeándolo con la parte del cuerpo que indique el profesor.</p>	<p>Idem</p>	<p>2’</p>
<p>3. Conducir el balón a lo largo de ½ campo de fútbol sala, tocando alternativamente con interior y exterior del mismo pie. Hacerlo a la ida con un pie y a la vuelta con el otro.</p>	<p>Idem</p>	<p>2’</p>
<p>4. Idem tocando el balón tantas veces como indique el profesor (ritmo). Cambiar número de toques a la ida y a la vuelta.</p>	<p>Idem</p>	<p>2’</p>
<p>5. Juego de cara y cruz conduciendo el balón. Ambos equipos deben llegar hasta la línea de fondo con el balón controlado y pisarlo detrás de la misma.</p>	<p>Dos equipos de igual número de participantes. Cada alumno con balón</p>	<p>3’</p>
<p>6. Policías y ladrones: En ½ campo de fútbol sala dos policías con balón intentarán tocar el balón de cada uno de los ladrones.</p>	<p>Todos los alumnos con balón en ½ pista .</p>	<p>2’</p>
<p>7. Se colocan una portería para cada pareja de 1 metro de ancho,. Los alumnos colocados por parejas enfrentados entre sí con la portería en medio. Gana la pareja que realice antes 10 pases pasando el balón por la portería</p>	<p> Parejas. Un balón por pareja</p>	<p>2’</p>
<p>8. Cinco o seis alumnos con balón en medio campo, cada uno tiene asignado su defensa personal que no lleva balón. Se trata de ver quien de los defensas saca antes del campo el balón de su atacante. El último en hacerlo se apunta un punto</p>	<p>Todos los alumnos en ½ campo de fútbol sala.</p>	<p>3’</p>
<p>9. Partido 3X3 ó 2X2 en ½ pista polideportiva con porterías anchas de 12 m. Hay que pasar conduciendo el balón por la portería para que sea gol. Cada partido dura tres minutos.</p>	<p>Dos equipos de 2 ó 3 alumnos en cada ½ campo. Se juega un partido en cada ½ campo.</p>	<p>10’</p>
<p>10. Juego cooperativo Juego “Unidos por un aro”  Se crean grupos de tres jugadores alrededor de un aro. Cada equipo, muy juntos, poniendo las manos sobre los hombros de los compañeros, se colocan de forma que el aro quede en sus pies. Han de subir el aro hasta sus cabezas y metiendo todos la cabeza dentro de él. Reglas: - Hay que subir el aro en equipo en el menor tiempo posible, sin tocarlo con las manos ni soltarse de los compañeros. Una vez explicado el juego, los equipos tienen un minuto para establecer las estrategias antes de comenzar.</p>	<p>4 grupos de 3 jugadores</p>	<p>10’</p>
<p>11. Puesta en común y evaluación de la sesión ENCUENTRO DE GRUPO  Preguntas que debemos realizar: ¿Qué hemos trabajado hoy?</p>		<p>8’</p>

¿Qué ha pasado? ¿Qué significa? ¿Cómo puedo mejorar la próxima vez? ¿Dónde puedes aplicar lo que has aprendido?		
--	--	--

Observaciones:

HOJA DE AUTOEVALUACIÓN DEL PROFESOR

