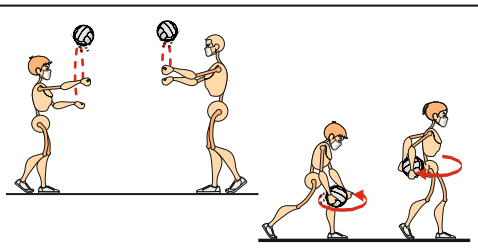
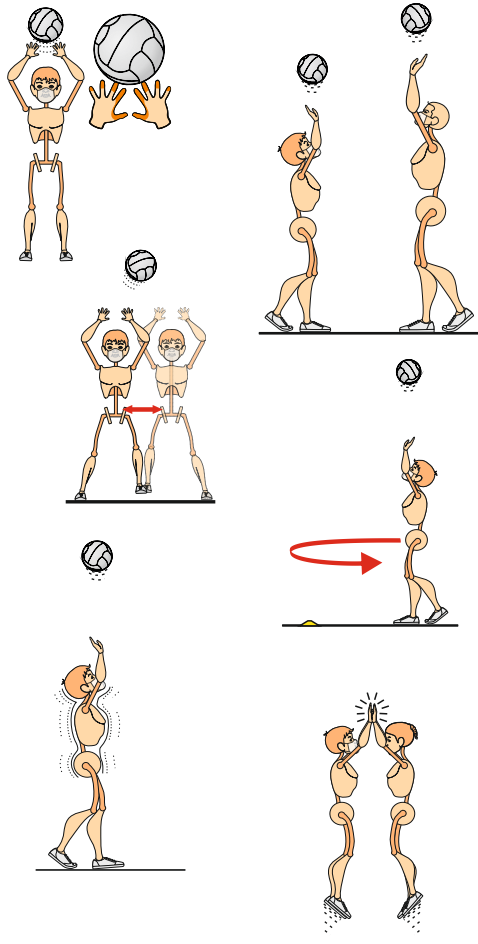
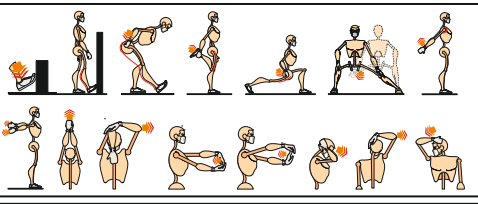


OBJETIVOS	Retomar la práctica deportiva lúdica al aire libre con seguridad buscando el disfrute en familia que ayude a gestionar el estado de ánimo, sus impulsos y emociones, mejorando la condición física con el voleibol.			
CONTENIDOS	Condición física general. Pases de antebrazos y de dedos. Desplazamientos laterales cortos.			
NIVEL DE LA SESIÓN	Bajo. Realiza un 5-6 en la Escala del Esfuerzo Percibido (1-10).	DURACIÓN (minutos)	60 minutos	
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	Incrementa progresivamente la actividad.	<p>1- Espejo con balón. Copia los desplazamientos que hagan tus hijos.</p> <p>2- Movilidad articular con balón. Rodea el balón velozmente por la cintura, cabeza, rodillas y tobillos. En ambos sentidos. ¿Quién lo hace más rápido?</p>		Balón
PORTE PRINCIPAL (40 minutos)	<p>5 - 6 minutos por ejercicio</p> <p>Baja.</p> <p>Focaliza en la correcta técnica sin pérdida en la velocidad de ejecución.</p>	<p>1- Práctica el pase de dedos trabajando la "doble rueda". Copia el ritmo de tu hijo. Cambia roles.</p> <p>2- El ritmo. Tu hijo sincroniza el pase de dedos al bote tu balón. Cambia el ritmo de bote.</p> <p>3-Ídem anterior golpea el balón con un antebrazo. Alérmalos. Cambia de rol.</p> <p>4-El barco. Desplázate de un lado a otro con pase de dedos como si estuvieras en la cubierta de un barco. El de atrás sigue el camino marcado.</p> <p>5- Realizar pase de dedos e ir a pisar una señal a 1m. Regresar antes de que caiga el balón o permitir 1 bote. Cambia de lado. ¿Quién da más toques?</p> <p>6-El equilibrista. Realizar autopases caminando sobre una línea. Variantes: *Solo dedos, antebrazos, alterno, 1 brazo. *En tándem (une talón a la punta al andar). *Desplázate lateralmente y de espaldas.</p> <p>7- El doble. Salta a chocar las palmas de la mano desplazándote a lo largo de una línea. Cambio de roles. Variantes: *Con una mano, contraria (espejo), con las 2 manos. Alternar indistintamente. *Uno marca el ritmo y el otro le sigue. *Cambiar el sentido/ritmo y reaccionar.</p>		<p>Stick y bola</p> <p>Utiliza ropa y calzado adecuado. Busca un suelo con buen firme y desinfecta el material que utilices.</p>
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	Baja	Estiramientos.		Balón
AUTOEVALUACIÓN	Test de Sentadilla y Circuito de habilidad; Otro día Test de Paso/escalón y Test de siéntate y llega lejos. Valoración de las sensaciones al desarrollar la sesión (escala de Borg del esfuerzo percibido 1-10) y mejora de habilidades técnicas.			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Amortigua bien con la rodilla y el tobillo en las paradas. Haz los ejercicios con velocidad controlando la postura.			