

BLOQUE: Juego y Deporte

UNIDAD: Palas y Raquetas

SESION: 01

2^{do} ciclo :**CICLO**

3^o y 4^o :**NIVEL**

MATERIAL: una raqueta de licra y un pompón para cada alumno.

ORG. ALUMNOS: individual y parejas y gran grupo.

OBJETIVOS:

1. Familiarizarse con las raquetas de licra.
2. Practicar el golpe de derecha y de revés.
3. Descubrir las posibilidades motrices que ofrece una raqueta de licra.
4. Adquirir la percepción del golpeo del pompón con la raqueta de licra, con una pareja.

TEC. ENSEÑANZA: Asig. Tareas y Res. Problemas



ANIMACIÓN

1. **Torito en Alto.** Uno la queda. El resto, para que no ser cogido, deben subirte en los bancos.

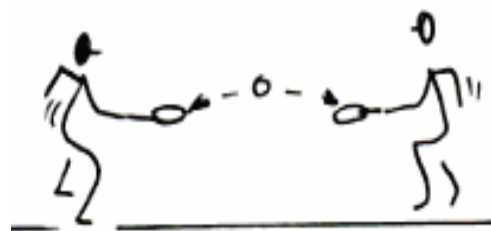
PARTE PRINCIPAL

1. Con una raqueta de licra y un pompón, soy capaz de:

- Golpear el pompón verticalmente con trayectorias cortas.
- Golpear el pompón verticalmente con trayectorias altas.
- Golpear el pompón alternando una trayectoria corta con una alta.
- Golpear el pompón alto acompañando el golpeo con el brazo.
- Golpear el pompón alto acompañando el golpeo con la muñeca.
- Golpear el pompón sentado.
- Golpear el pompón de revés.
- Golpear el pompón hacia arriba, una vez del derecho y la siguiente del revés.
- Golpear el pompón consecutivamente intentando arrodillarse y levantarse.
- Golpear el pompón desplazándome hacia delante y hacia detrás.
- ¿Quién aguanta más golpes con el pompón en el aire?



2. **Parejas.** Por parejas, uno enfrente del otro, golpean alternativamente el pompón con las raquetas de licra, intentando que no se caiga al suelo.



3. **Inventa un Juego.** Ahora, se propone a los alumnos que inventen diferentes juegos con la raqueta de licra y los pompones. Para ello, se les deja diferente material disponible: aros, ladrillos, bancos suecos, conos, cubos o barreños, etc.



VUELTA A LA CALMA

1. Recogida del material y redes.