

4ª Jornada.

Desarrollo de la jornada:

Fecha: 9 de marzo

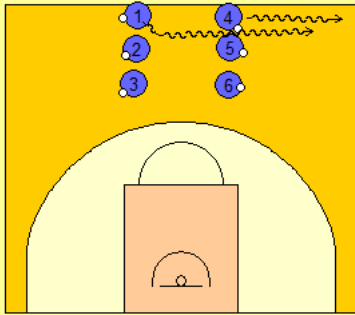
Horario: 12.00h - 13.30h. Acudir a las 11.50 para entrar todos juntos. Los niños y niñas tienen que acceder siempre con un responsable (entrenador o coordinador de la actividad). Las familias deberán acceder directamente a la grada.

Lugar: Centro Deportivo Larrabide, Pamplona. Calle Sangüesa, 34

Desarrollo de la jornada:

- Calentamiento general con juego de motricidad inicial.
- 6 estaciones dedicadas a competencias motrices. Cada posta 10”.
- Los entrenadores se situarán en las 6 estaciones para explicar la estación, ayudar a los niños y las niñas y explicar la rotación.
- Cuando lleguen los jugadores y las jugadoras formaremos un círculo y los separaremos por grupos según edades.
- Al finalizar las postas, se jugarán partidos 3x3.

Estaciones y ejercicios “Jornada 4 – Colegio Paderborn”

ESTACIÓN 1: TIGRES Y LEONES	
MATERIAL: BALONES	ESQUEMA
ORGANIZACIÓN: PAREJAS	
<p>Ejercicio: Tigres y leones Colocamos a todos por parejas. Una de cada pareja será tigre, y el otro león. Todos los tigres se colocarán a un metro de distancia de los leones, cada uno enfrente a su pareja, en la zona central del campo. El entrenador gritará un nombre de animal, y ese es el animal que tendrá que huir hacia su línea de banda, es decir, si el entrenador grita tigres, los tigres tienen que huir hacia su línea de banda, y los leones tienen que intentar pillarlos. Cada uno intenta pillar a su pareja.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los niños y niñas empiezan de pie, mirándose. - Después sentados mirándose. - Siguiente opción, tumbados boca abajo y después boca arriba. - Si tenemos suficientes balones, se puede hacer botando. Sino, sin balón. 	

ESTACIÓN 2: BOTE BOLOS (ESTACIÓN SIN CANASTA)	
MATERIAL: AROS, CONOS, BALONES	ESQUEMA
ORGANIZACIÓN: PAREJAS	
<p>El objetivo es golpear el cono con el balón habiendo botado este únicamente dentro de los aros. Gana la pareja que antes llegue a 10 puntos. Se puede jugar con la puntuación (p.e: tocar 1 punto, tirar 2 puntos)</p> <p>Variantes: Más dificultad: mayor distancia de lanzamiento/entre aros/del cono Menos dificultad: menos distancia de lanzamiento/entre aros, solo un aro.</p>	

ESTACIÓN 3: PASE LO QUE PASE PASA	
MATERIAL: BALONES BALONCESTO	ESQUEMA
ORGANIZACIÓN: PAREJAS O TRIOS	
<p>Están pasándose el balón unos a otros con diferentes tipos de pase que les va cantando el entrenador.</p> <p>Cuando el entrenador dice ya, el que tiene balón tiene que hacer una entrada y a continuación (meta o falle) pasarle a su pareja para que haga otra entrada.</p> <p>Si meten los dos cuenta 3, si mete solo uno cuenta 1.</p> <p>Variantes: Más dificultad: Jugadores en movimiento, uso mano no dominante, no se puede agarrar balón. Menos dificultad: menor distancia de pase, pueden agarrar balón, pases + sencillos</p>	

ESTACIÓN 4: EL BALONCITO	
MATERIAL: AROS, BALONES	ESQUEMA
ORGANIZACIÓN: PAREJAS O TRÍOS	
<p>Colocamos a los niños y niñas en dos equipos, y les ponemos números, de manera similar al pañuelito. El entrenador dice un número y las personas con ese número van al centro donde habrá un banco con balones, cogerá cada uno un balón e irán a meter canasta. El que primero anote, consigue punto para su equipo. Tienen 3 intentos.</p> <p>Variantes: Más dificultad: Acción previa a tiro. Variantes curiosas: empiezan de pie, empiezan sentados, empiezan tumbados...</p>	

ESTACIÓN 5: CRUZANDO EL MISISIPI (ESTACIÓN SIN CANASTA)	
MATERIAL: BANCOS, SILLAS, CONOS, BALONES	ESQUEMA
ORGANIZACIÓN: EQUIPOS 3 O 4	
<p>Cada miembro del equipo debe de superar un circuito de habilidad compuesto por:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cruzar banco botando 2. 3 cambios de mano diferentes delante de una silla 3. Eslalon entre conos 4. Hacer el camino de vuelta caminando hacia atrás <p>Variantes: Más dificultad: Obligatorio usar mano no dominante, aumentar dificultad cambios de mano, mayor distancia slalom Menos dificultad: No bote sobre banco, <u>solo un cambio de mano</u>, longitud menor slalom, vuelta de frente</p>	

ESTACIÓN 6: 1x1 A VER QUIEN COGE EL BALÓN.	
MATERIAL: CONOS, BALONES	ESQUEMA
ORGANIZACIÓN: PAREJAS O TRIOS	
<p>Dos filas en medio cambio, al lado del entrenador. A la voz de ya, los jugadores van hasta un cono colocado cerca de la línea de banda y tratan de coger el balón. El jugador que coge el balón ataca y el contrario, defiende.</p> <p>Variantes: Es importante estar pendientes de lanzar el balón de tal manera que todos puedan atacar alguna vez, y no siempre ataque el mismo de cada pareja. <u>Mayores:</u> se juegan hasta que uno de los dos mete o lleven mucho tiempo y el entrenador de una cuenta atrás. <u>Pequeños:</u> solo hay un intento.</p>	

SE ACABARÁ LA JORNADA CON PARTIDOS 3X3 ENTRE EQUIPOS DE EDADES SIMILARES.