

SESION EN CASA 1

1. Actividad BÁSQUET – Normativa y familiarización

¿Qué haremos?

Hoy analizaremos un video de **un periodo de un partido de básquet** de niños de la edad nuestras jugadoras. A continuación dejaré la explicación de alguna de las **reglas básicas del baloncesto** (las niñas ya las conocen todas ya que las hemos ido trabajando) y posteriormente tendrán que ver el video del partido y localizar en que minuto se produce esa falta o acción. Por ejemplo: “En el minuto 3:15 un jugador del equipo azul hace **una falta personal** a un jugador del equipo contrario **porque** le da un golpe en el brazo y eso no está permitido. Por eso luego **saca el otro equipo.**”

Algunas reglas

Salto Inicial: Salto que se realiza al inicio de cada periodo para empezar el juego. El árbitro lanza la pelota entre dos jugadoras y estas tienen que saltar y golpear el balón hacia una compañera (no lo pueden coger las jugadoras que saltan!)

Falta personal: Una jugadora realiza una acción no permitida contra otra, como por ejemplo empujar, golpear, coger, etc. El árbitro para el juego se anota que jugadora ha hecho la falta y saca el otro equipo.

Lucha: Cuando dos jugadoras cogen el balón y están unos segundos estirando las dos sin que ninguna se lo lleve el árbitro pita “lucha” y se entrega el balón a la persona que estaba defendiendo antes de la lucha.

Canasta: Cuando una jugadora consigue encestar la pelota dentro del aro. Posteriormente saca el otro equipo desde la línea de fondo.

A ver quién se la sabe...

Cuando hay una falta o sale el balón fuera de la pista, mirando al árbitro, ¿Cómo sabemos quién saca el balón?

VIDEO: <https://www.youtube.com/watch?v=HM-ubpA5Bug>

Venga va animaros a enviarme las soluciones a ivanpueyo1990@gmail.com y os las corrijo. (Si hace falta, claro)

2. Actividad VÓLEY – Técnica

Ver vídeo sobre la mano baja: <https://www.youtube.com/watch?v=hpRG0e85uj0>
tratar de reproducirlo haciéndonos un vídeo y enviándolo a la siguiente dirección: bgarciru@gmail.com.

Si no puedes hacer los toques contra la pared, hacer autopases, y tratar de hacer todo lo que puedas, deberías hacer entre 3 y 10.

3. Video de la semana

Esta semana os dejo una película de básquet que yo, personalmente, la vi más de 20 veces (no exagero). Es una película que junta los personajes animados de Cartoon Network y leyendas de la época de la NBA como Michael Jordan. Una película muy divertida que esperamos que os guste a toda la familia. La peli es **SPACE JAM** (1996) por lo que he visto esta en Netflix y no sé si en alguna plataforma más. En Internet no os puedo decir ninguna web para evitar virus y demás.