

VELOCIDADE. SESIÓN DE ADESTRAMENTO.

Obxectivo: Mellorar a velocidade de reacción.

É a capacidade que ten o sistema nervioso para recibir un estímulo visual, auditivo ou táctil e producir unha orde motora

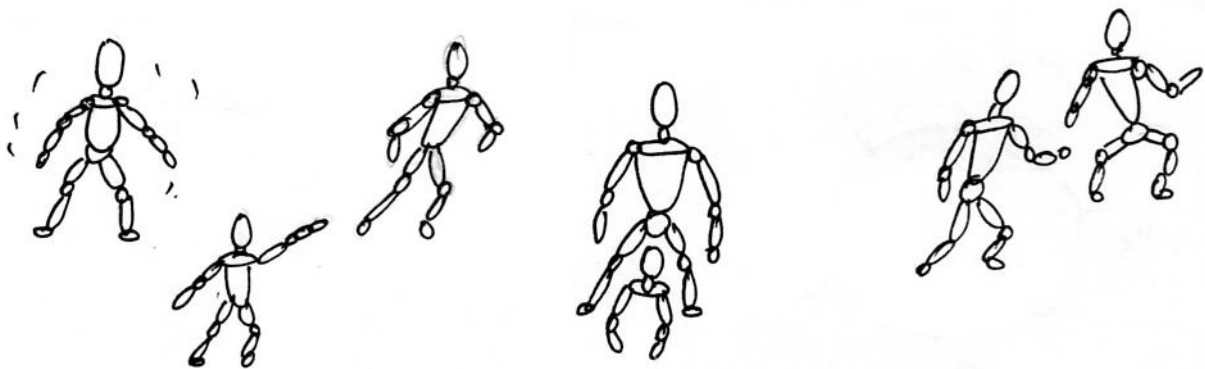
• Quecemento (10 min.)

- ◆ Xogar ao xeo: Todos os participantes corren en todas direccións polo terreo de xogo, catro deles encárganse de pillar aos demais. Cando te pillan, párase coas pernas e os brazos abertos e comezas a tirarte ao chan, te estas derretendo. Se un xogador que aínda non esta pillado te ve, pode ir salvarche tocándote, pero se non logras ser salvado e caes ao chan derretido, úneste ao grupo dos xogadores que pillan.

Duración: 5 minutos.

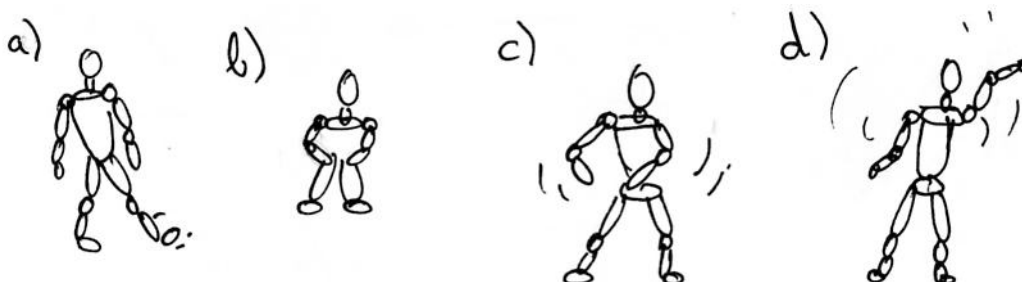
- ◆ Xogar ó tulipán: Da mesma forma que o xeo, pero para poder salvarte debes abrir os brazos e as pernas e un compañeiro debe pasar por baixo, e non hai forma de que che toque pillar.

Duración: 5 minutos.



• Exercicios de mobilidade articular (2 min.)

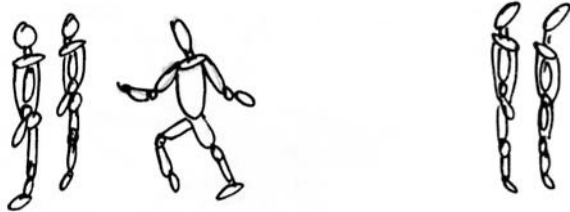
- ◆ Co talón apoiado no chan, mover o nocello de lado a lado, primeiro a perna dereita e despois a esquerda.
- ◆ Cos xeonllos xuntos, movelos en círculo, primeiro cara á dereita e logo cara á esquerda.
- ◆ Coas pernas abertas, ladear a cintura en círculos.
- ◆ Mover os brazos en círculo, primeiro cara adiante e despois cara atrás.



• **Adestramento (20 min.)**

- ◆ Fanse tres equipos, e distribúense a metade nun extremo do terreo de xogo e a outra metade no outro extremo, todos mirando cara atrás, e trátase de facer substitucións: os primeiros de cada grupo saen, ao chegar ata onde se atopa o seu compañeiro de equipo tócalle as costas e entón o outro sae correndo cara ao extremo oposto e realiza a mesma acción, así ata que todos os xogadores corran.

Duración aprox.: 3 min.



- ◆ Durante 5 minutos, xogar ao xogo “**Simón di**”: todos están correndo polo terreo de xogo libremente, e unha persoa debe gritar as ordes que os xogadores deben cumprir.

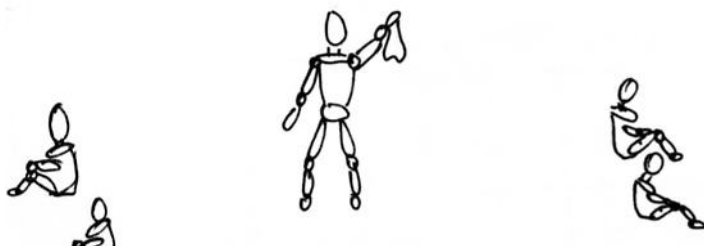
Tipos de ordes:

- Parellas: todos pónense en parellas.
- Tríos: todos pónense en tríos.
- Quintetos: todos pónense en grupos de cinco.
- Círculo: deben formar un círculo de seis persoas.
- Espaldeiras: todos cólganse das espaldeiras.
- Cor: deben tocar a cor que se di ao azar.

Todo aquel que non consiga cumprir a orde, é dicir, non atope unha parella ou o seu grupo non formou un círculo de seis persoas senón de sete, etc., quedará eliminado.



- ◆ Durante 8 minutos, xogar ao “**pano**”, con algunhas diferenzas nas regras habituais: empézase sentados e dando as costas ao equipo contrario, o resto de regras son as mesmas. Deste xeito, se fomenta a velocidade de reacción.

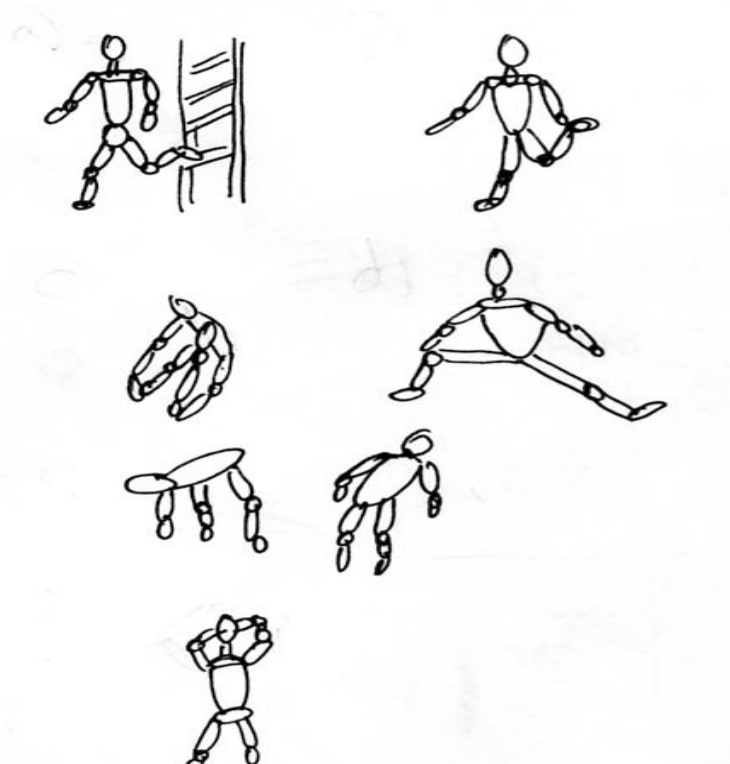


• **Volta á calma (5min).**

Para terminar realizaremos unha fase de recuperación na cal andarase durante un minuto e 30 s.

aproximadamente, e a continuación uns exercicios de estiramientos para recuperar o ritmo normal de pulsacións:

- ◆ Co pé apoiado na espaldeira, estirar xemelgo (realizalo con ambas as pernas).
- ◆ Dobrar o xeonllo co pé pegando no cu.
- ◆ Sentado no chan coas pernas estiradas e intentar tocar a punta dos pés coas mans.
- ◆ Perna dereita cara adiante dobrada e esquerda cara atrás estirando e despois cambio, para estirar a outra perna.
- ◆ Estirar o corpo cara a ambos os lados coas pernas entreabertas.
- ◆ Estirar ambos os brazos.



Comentarios del profesor:

Falta la bibliografía

La clase bien, tanto en la teoría como en la práctica.

Quizás demasiados juegos para una clase de 1º de Bachillerato. El calentamiento se podía haber hecho sin juegos, por ejemplo.