

SESIÓN DEPORTIVA.FÚTBOL

El objetivo de LA ACTIVIDAD es aplicar las habilidades motrices básicas en condicionantes espacio temporales.

6º Y SECUNDARIA (1º Y 2º)	SESIÓN DEPORTIVA FÚTBOL	DESCRIPCIÓN NIVEL	¿CONSEGUIDO? SI/NO ENVIANOS FOTOS
NIVEL INICIACIÓN	NIVEL 1	Chut a puerta Durante 30 segundos realizo sentadillas y al finalizar lanzo la pelota a una portería situada a unos 4 m de distancia	
	NIVEL 2	Pase y chut Realiza diferentes tipos de pase con la pared o con un compañero rápidamente durante 30 segundos. Transcurrido el tiempo tiro a portería	
	NIVEL 3	Toques En la pared o con un compañero realizar toques con diferentes partes del pie, exterior, interior, puntera contra la pared o un soporte.	
NIVEL INTERMEDIO	NIVEL 4	Zig-zag Coloco una hilera de botellas u otro material que sirva de cono. Deben tener medio metro de separación entre una y otra. Conducción del balón en zig-zag ida y vuelta.	
	NIVEL 5	Chut a un objeto Realizo el ejercicio del nivel 4 y al terminar lanzo contra un objeto y lo dejo caer.	
	NIVEL 6	Pase-conducción Realizo la ida de la conducción zig-zag al llegar al final doy un pase, recibo y realizo la vuelta en zig-zag.	
	NIVEL 7	Circuito + familiar Reta a uno de tus familiares para realizar un circuito de obstáculos conduciendo el balón.	
NIVEL EXPERTO	NIVEL 8	Pelota en el cubo Realiza un circuito de obstáculos, conduciendo una pelota, la ida conduciendo de frente y la vuelta de espaldas. Al finalizar el circuito lanzo una pelota para que caiga en una caja o papelera.	
	NIVEL 9	Toques Tras realizar 5 Buepers, dar 5 toques al balón.	
NIVEL SUPERIOR	NIVEL 10	Rollo de papel Tras realizar 5 Buepers, dar toques a un rollo de papel.	

