

ACTIVIDAD:

Iniciación al Hóckey,


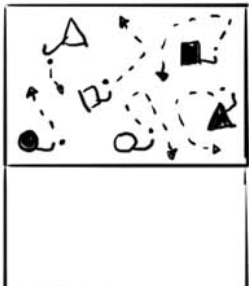


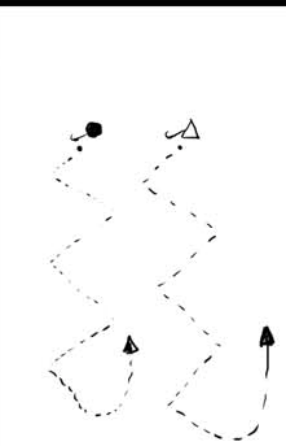
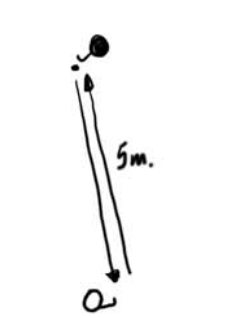
Nº:

OBJETIVO/S:

Aprender las técnicas básicas del hóckey y aspectos lúdicos y de seguridad del mismo.

DURACIÓN:

1 hora

DESARROLLO		GRÁFICOS	DESARROLLO		GRÁFICOS
1	Organización: Individual t': 2m		4	Org: Colectivo t': 5m	
Conducimos la bola desde un punto inicial hasta el final de la pista. Debemos intentar no llevar siempre la cabeza agachada.			Todos a la vez vamos conduciendo la bola por toda la pista evitando el choque con los compañeros y salimos de las líneas que delimitan el terreno de juego. Cada minuto de juego vamos achicando el espacio de juego. Tratamos de forzar que los jugadores/as levanten la cabeza y miren para evitar choques.		
2	Org.: Individual. t': 2m		5	Org: Colectivo t': 5m	
Ídem del ejercicio anterior pero debemos intentar flexionar las rodillas para llevar la espalda recta.			Todos los jugadores/as tienen una bola y la conducen por el terreno de juego, excepto uno que no tiene bola y debe intentar quitarla a cualquier compañero/a para conducir de nuevo una bola. A su vez, el que se ha quedado sin bola, debe intentar quitársela a otra persona y así sucesivamente. Transcurrido cierto tiempo sacaremos otra bola del terreno de juego o varias más.		
3	Org.: Individual. t': 2m		6	Parejas. t': 2m	
Ídem del ejercicio anterior pero debemos conducir la bola tocando en zig-zag, con la parte plana del stick. Para ello recordamos como se debe girar el palo para no tocar con la parte curva.			Colocados con una separación de unos 5 m, se lanzan uno a otro la bola recibéndola tanto si viene al derecho, como al revés, según la técnica indicada.		
