

Anexos

Anexo 1: Calentamiento

Nombre: Calentamiento	Nº alumnos/as: 25	Edad: 10-11	Contenido: Habilidades motrices básicas/Lanzamiento
Espacio: Polideportivo	Material: Ninguno		Tiempo: 5´
Descripción: el calentamiento consistirá en una carrera continua sin que nadie se quede descolgado y una rueda de estiramientos en la cual se trabajen todos los grupos musculares para la preparación al ejercicio.			
Reglas: - Durante la carrera continua será obligatorio que nadie se quede descolgado.			
Adaptado: Xabier contará con ayuda para realizar los estiramientos.			

Anexo 2: Actividad puntería

Nombre: Actividades de puntería	Nº alumnos/as: 25	Edad: 10-11	Contenido: Habilidades motrices básicas/Lanzamiento
Espacio: Polideportivo	Material: 2 picas, 24 aros, pelotas de gimnasia rítmica, 12 conos y 6 bancos suecos		Tiempo: 10´
Descripción: la clase dividida en 4 grupos. Cada grupo deberá derribar los conos situados a 10 metros de distancia con una pelota de gimnasia rítmica. Los lanzamientos se realizarán de pecho, con la mano menos hábil desde abajo, con la mano hábil de arriba y saltando desde el banco y alternativamente, por lo que el/la profesor/a irá indicando qué lanzamiento les corresponde.			
Reglas: <ul style="list-style-type: none">- Se deben lanzar aros y pelotas desde el banco sueco.- El equipo que antes consiga derribar todos los conos y encestar los aros ganará.- Es obligatorio realizar el lanzamiento que indique el/la profesor/a.			
Adaptado: En el caso de Xabier, en un principio no existirá adaptación puesto que es algo que podrá realizar. En caso de que no pudiese, podría lanzar desde el suelo y no desde el banco sueco. El único lanzamiento que no podrá realizar será saltando, pero podrá realizarlo sin subirse al banco sueco.			

Anexo 3: Actividad “Pasar el río”

Nombre: Pasar el río	Nº alumnos/as: 25	Edad: 10-11	Contenido: Habilidades motrices básicas/Lanzamiento
Espacio: Polideportivo	Material: 5 bancos suecos, 7 aros, 3 conos, una colchoneta y pelotas de gimnasia rítmica.		Tiempo: 14´
Descripción: se dividirá a la clase en dos grupos. Cada uno de ellos deberá completar un recorrido diseñado con bancos suecos, aros, conos y una colchoneta final que será la meta. El otro equipo estará situado a una distancia de 10 metros con una cuerda a la altura de sus cuellos que delimitará la zona de lanzamiento y les hará realizar el lanzamiento desde arriba. Cada uno de los participantes deberá realizar el recorrido sin que ninguno de los balones les toquen, porque si no estarán eliminados.			
Reglas: <ul style="list-style-type: none">- Debe hacer el recorrido sin caerse de los bancos suecos ni le toque ninguna pelota.- El equipo que más integrantes lleve a la colchoneta gana.			
Adaptado: Xabier contará con la ayuda para subirse al banco sueco y realizar el recorrido por el banco sueco.			

Anexo 4: Actividad “Posturas”

Nombre: Posturas	Nº alumnos/as: 25	Edad: 10-11	Contenido: Habilidades motrices básicas/Lanzamiento
Espacio: Polideportivo	Material: 12 pelotas de tenis		Tiempo: 6´
Descripción: por parejas, deberán ir pasándose la pelota de tenis; de manera que cuando la lance uno/a realice una postura o imite algún animal, objeto, etc. que el/la compañero/a deberá adivinar.			
Reglas: <ul style="list-style-type: none">- No existe ninguna regla concreta, más que la cooperación para adivinar y realizarlo correctamente.			
Adaptado: en caso de que no pudiese recepcionar bien esa pelota, porque igual es muy pequeña, se debería cambiar por otra algo más grande, como por ejemplo un balón de baloncesto o una pelota de gomaespuma.			

Anexo 5: Vuelta a la calma/Masaje

Nombre: Vuelta a la calma/Masaje	Nº alumnos/as: 25	Edad: 10-11	Contenido: Habilidades motrices básicas/Lanzamiento
Espacio: Polideportivo	Material: 12 pelotas de gimnasia rítmica		Tiempo: 5´
Descripción: por parejas, uno/a de ellos/as tumbado/a en el suelo, mientras que el/la compañero/a le masajea imprimiéndole fuerza con el balón en sus extremidades. Resultará un masaje que relajará las extremidades tanto superiores como inferiores.			
Reglas: - No existe ninguna regla concreta.			
Adaptado: No existe adaptación, puesto que lo puede realizar con normalidad.			

Anexo 6: Calentamiento

Nombre: Calentamiento	Nº alumnos/as: 25	Edad: 10-11	Contenido: Habilidades motrices básicas/Lanzamiento
Espacio: Polideportivo	Material: Ninguno		Tiempo: 5´
Descripción: el calentamiento consistirá en una carrera continua sin que nadie se quede descolgado y una rueda de estiramientos en la cual se trabajen todos los grupos musculares para la preparación al ejercicio.			
Reglas: <ul style="list-style-type: none">- Durante la carrera continua será obligatorio que nadie se quede descolgado.			
Adaptado: Xabier contará con ayuda para realizar los estiramientos.			

Anexo 7: Actividad “Los bolos”

Nombre: Los bolos	Nº alumnos/as: 25	Edad: 10-11	Contenido: Habilidades motrices básicas/Lanzamiento
Espacio: Polideportivo	Material: 85 botellas de agua de plástico vacías o con un poco de agua en su interior y pelotas de hockey de plástico.	Tiempo: 15´	
Descripción: dividimos la clase en 5 grupos. Cada grupo contará con 5 jugadores, los cuales tendrán 3 pelotas de hockey de plástico para lanzar. A 10 metros estarán situadas las 85 botellas de plástico. Los lanzamientos que se realicen serán por abajo. Se tratará de derribar el mayor número de “bolos”.			
Reglas: <ul style="list-style-type: none">- Se debe lanzar desde la raya que delimitan los 10 metros.- El lanzamiento debe ser por abajo.- El equipo que más bolos derribe gana la partida			
Adaptado: No existe ninguna adaptación, puesto que esta actividad está precisamente ideada para que se le incluya a Xabier, de manera que la diana es muy grande.			

Anexo 8: Actividad “Las bombas”

Nombre: Las bombas	Nº alumnos/as: 25	Edad: 10-11	Contenido: Habilidades motrices básicas/Lanzamiento
Espacio: Polideportivo	Material: 2 balones medicinales, 5 balones de fútbol, 7 de balonmano, 13 pelotas de hockey y 20 pelotas de tenis.		Tiempo: 16´
Descripción: Se hacen dos equipos y cada uno de ellos defenderá una mitad del polideportivo. A la señal se soltarán los balones y deberán lanzarlos al otro campo, mediante lanzamientos por abajo. Cuando finalice el tiempo el equipo que más puntos tenga en su campo perderá.			
Reglas: <ul style="list-style-type: none">- No se puede pasar al campo contrario.- No se pueden chutar balones- Lanzamientos por abajo.- Puntuación: medicinales 4, fútbol 3, balonmano 2 y tenis y hockey 1.- En total hay 60 puntos, el equipo que tenga menos de 30 puntos gana.			
Adaptado: No existe una adaptación precisa para Xabier. Sí que tardará algo más en coger algún balón, pero al haber tanto siempre tendrá cerca para cogerlos y poderlos lanzar.			

Anexo 9: Vuelta a la calma/ Contar el minuto

Nombre: Vuelta a la calma/Contar el minuto	Nº alumnos/as: 25	Edad: 10-11	Contenido: Habilidades motrices básicas/Lanzamiento
Espacio: Polideportivo	Material: Ninguno		Tiempo: 4´
Descripción: tumbados/as por todo el polideportivo, el alumnado deberá contabilizar 1 minuto desde que el/la profesor/a diga ¡Ya! El/la alumno que se acerque más al minuto será “el/la ganador/a”.			
Reglas: <ul style="list-style-type: none">- No existe ninguna regla concreta, únicamente deben contabilizar el tiempo con la mente.- Ganará el/la que más se acerque al minuto.			
Adaptado: No existe adaptación, puesto que lo puede realizar con normalidad.			