

GUIÓN PARA ELABORACIÓN DUNHA SESIÓN DE ADESTRAMENTO DUNHA MODALIDADE DEPORTIVA

Número de alumnos/deportistas: 24

Duración da sesión: Aproximadamente 1 hora.

Modalidade deportiva escollida:

Instalación deportiva na que se desenrola a sesión:

Material necesario:

Estrutura da sesión

1. **QUENCEMENTO XERAL**
2. **QUENCEMENTO ESPECÍFICO**
3. **TRABALLO DE ASPECTOS TÉCNICOS:** indicar que xestos técnicos se traballan, describilos brevemente, exercicios, xogos ou tarefas destinadas ó traballo deses xestos técnicos.
4. **TRABALLO DE ASPECTOS TÁCTICOS :** indicar que aspectos tácticos se traballan, describilos brevemente, exercicios, xogos ou tarefas destinadas ó traballo destes elementos tácticos grupais ou colectivos.
5. **TRABALLO GLOBAL QUE INCLÚA O TRABALLO DOS DOUS PUNTOS ANTERIORES:** tarefa ou exercicio que se aproxime máis ó xogo real ou ó ámbito competitivo desa modalidade deportiva.
6. **VOLTA Á CALMA**
7. **BIBLIOGRAFÍA OU WEBGRAFÍA.**