

## Estructura de la Ficha: Sesión de Bolos (2º ESO)

### A. Identificación de la Tarea

- **Título:** El Arte del Derribo: Deporte Tradicional en el Patio.
- **Nivel:** 2º de ESO (13-14 años).
- **Bloque de Contenidos:** Juegos y deportes tradicionales y populares (Cultura del Movimiento).
- **Tiempo estimado:** 50 - 60 minutos.

### B. Justificación Pedagógica

- **Objetivo de aprendizaje:** Ejecutar lanzamientos de precisión adaptando la fuerza y la trayectoria según la distancia y el objetivo.
- **Competencia clave:** Competencia ciudadana (valorar el patrimonio cultural) y competencia motriz.
- **Criterio de Evaluación:** Aplicar soluciones tácticas básicas en juegos de precisión, respetando las normas y el juego limpio.

### C. Logística y Materiales

- **Material:** Juegos de bolos (pueden ser de madera o botellas de plástico lastradas con un poco de arena/agua) y pelotas de tamaño medio (balonmano o similares).
- **Espacio:** Zona plana y lisa (patio o pabellón). Trazar líneas de lanzamiento a 4, 6 y 8 metros.

### D. Desarrollo de la Sesión (Fases)

1. **Fase de Familiarización (Individual):** El "Francotirador". Lanzamientos libres a diferentes distancias para ajustar la puntería. Objetivo: Derribar un solo bolo situado en el centro.
2. **Fase Técnica (Parejas):** El "Pasillo de Precisión". Colocar dos bolos separados por 50 cm. El alumno debe pasar la bola por el centro sin tocar ninguno. Luego, repetir intentando derribar solo el de la derecha o el de la izquierda.
3. **Fase Táctica (Equipos):** "Bolos por Puntos". Se asignan puntuaciones diferentes según el bolo derribado (ej: el bolo central vale 5 puntos, los laterales 2). Cada equipo decide qué estrategia seguir para alcanzar una cifra exacta.
4. **Juego Final: Competición de Bolos Adaptados.** Formato de torneo rápido donde se aplican normas de respeto y arbitraje compartido por los propios alumnos.

### E. Variantes para la Inclusión

- **Dificultad baja:** Acortar la distancia de lanzamiento o utilizar bolas más grandes y ligeras. Usar señales visuales (conos) para marcar el pasillo de lanzamiento.
- **Dificultad alta:** Lanzar con la mano no dominante o introducir "obstáculos" entre la línea de tiro y los bolos.

- **Adaptación motriz:** Permitir el uso de rampas de lanzamiento o guías físicas si fuera necesario.