<table>
<tr><td rowspan="3">vSESIÓN 1</td><td></td><td>A PILLAR SIN LANZAR: en un espacio delimitado una alumna/o intenta tocar a algún compañero/a con la pelota sin lanzarla. Una vez consigue tocar a alguien, adopta el rol de jugador/a que pilla.</td><td rowspan="3">SESIÓN 2</td><td></td><td>LAS ALTURAS SALVAN: en el gimnasio, se colocan varios bancos suizos por el espacio. Un alumno/a trata de pillar a sus compañeros/as golpeando la pelota de Colpbol, excepto cuando estos se encuentran encima de los bancos (por tiempo limitado). Si consigue golpear a alguien, se intercambian los roles.</td></tr>
<tr><td></td><td>A LAS DOCE EN PUNTO, CAMBIO: realización del “reloj”, cuando la pelota llega al alumno/a que marca las doce, el alumno/a contiguo pasa al centro del reloj. El juego acaba cuando todos los estudiantes han estado en el centro. Los pases se realizan golpeando la pelota con la palma de la mano.
EL PAREDÓN: el alumnado se dispone en dos grupos. Uno de los grupos tratará de golpear con balones de colpbol al otro grupo el cual estará en una pared y contará con objetos de defensa para evitar el golpeo. Tras 2 minutos de asedio, se invierten los roles.</td><td></td><td>PELOTAS BOMBA: en dos equipos, uno dispuesto en cada parte de una zona delimitada por la mitad (podría ser el campo de futbito), tratarán de deshacerse de todas las pelotas que estén en su zona lanzándolas a la zona del equipo contrario.Tras una cuenta atrás que el alumnado desconoce, sacamos la bandera blanca y ningún alumno/a más puede golpear ninguna pelota. El objetivo será tener el menor número de pelotasen nuestro campo.
PAINTBALL: en el gimnasio, se disponen elementos a modo de barreras distribuidos por el espacio y se crean dos equipos. Cada equipotendrá como objetivo golpear a los componentes del equipo contrario golpeando diferentes pelotas de colpbol, cada integrante cuenta individualmente el número de veces que consigue golpear a algún miembro del equipo contrario. Tras cada ronda, se hace un recuento de los miembros de cada equipo.</td></tr>
<tr><td> </td><td>Asamblea de sensaciones. En círculo, un alumno tiene la posesión de la pelota, lo cual le permiteexpresar sus sensaciones durante la sesión, cuando pase la pelota a otro compañero/a, será quien aporte su visión al grupo.</td><td> </td><td>Estiramientos e identificación de la musculatura implicada en la realización de los golpeos.</td></tr>
<tr><td>SESIÓN 3</td><td> </td><td>Jugamos a que ningún compañero/a pueda tocarnos…:
-- La espalda
-- Los pies
-- El codo derecho
-- El gemelo izquierdo
Al mismo tiempo, yo trato de intentar tocar dichas zonas a mis compañeros/as.</td><td>SESIÓN 4</td><td> </td><td>Pilla--Pilla golpeando: en esta ocasión, un alumno/a pilla a sus compañeros/as golpeandolés con la pelota de colpbol con cualquier toque técnico propio de este deporte.</td></tr>
</table>

		RASPAGOL: jugamos al “raspall” en mini campos 1x1, trataremos de que la pelota sobre pase la línea de fondode ese espacio. Variante: unimos dos mini campos y jugamos 2x2. Variante: ampliamos el número de integrantes de los equipos quitando progresivamente los mini campos.			**Partido real de Colpbol.** Creación de equipos mixtos con el número de jugadores que seamos (no llegábamos a 14) y desarrollo del partido con esclarecimiento de normas durante el transcurso del juego.
		Asamblea sobre las normas que vamos introduciendo del Colpbol y posibles dudas.			Felicitaciones a los ganadores y posibles propuestas de mejora.

Calentamiento 5’

Parte Principal 30’

Vuelta a la calma 5’

Los últimos 5 minutos de cada sesión se emplearán para el aseo personal de cada alumno.

He realizado 4 sesiones de introducción y contacto con el Colpbol con mi alumnado de 5º de Primaria. En el centro educativo en el que trabajo, eran conocedores de este deporte por maestros de Educación Física anteriores amí.

Generalmente y mayoritariamente, la realización de las sesiones ha causado buenas sensaciones en los niños y niñas puesto que el Colpbol es un deporte que les suscita bastante interés y siempre muestran gran motivación y participación cuando planteas algo relacionado con ello.

En las sesiones, he intentado escoger los juegos que nosotros mismos practicamos en las sesiones prácticas durante el curso que mejor pueden adaptarse al nivel motriz de mis alumnos, pretendiendo así que los juegos escogidos permitan practicar la técnica del golpeo de diferente tipo sin causar parones del juego o frustración en ellos/as. Además, he introducido algún juegodiferente con un gran componente dinámico en el que el golpeo sea el gesto técnico clave como por ejemplo, el “Paintball”. Este juego en concreto, fue muy aceptado y disfrutado en dicho curso y espero trasladarlo y poder utilizarlo en mi futura Unidad Didáctica de Colpbol.

En cada sesión, los niños y niñas pedían jugar un partido real de Colpbol y por lo tanto, en la cuarta sesión, la parte principal fue dedicada a ello. A pesar de tener que estar recordando normas y realizando parones explicativos, pudimos disfrutar de un partido con alto nivel de participación y en lo que en mí premia, de respeto e igualdad tanto en los integrantes de un mismo equipo como con elequipo oponente.

Por último, destacar que el balance de la aplicación de estas sesiones ha sido altamente positivo, educativo y satisfactorio por parte de mis alumnos/as.