

Unidad Didáctica: 2 – Introducción a los deportes de cancha común

Sesión nº: 5

Objetivos de la sesión: trabajar el bote, pase y desplazamiento en balonmano, practicar la defensa y el ataque de balonmano; fomentar hábitos de alimentación saludable y el trabajo en equipo.

Estilo(s) de enseñanza utilizado(s): asignación de tareas y descubrimiento guiado.

Materiales e instalaciones: balones de balonmano, fitball y conos.

Duración: 1 hora

DESARROLLO DE LA SESIÓN

| Tarea | Representación gráfica |
|---|------------------------|
| <p>A la finalización de cada actividad, el/los jugador/es ganador/es recibirán una ficha. El recuento de fichas tendrá lugar en la última sesión de la unidad didáctica.</p> <p><u>Parte inicial (calentamiento)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> · Trabajo de movilidad articular (5 minutos). · Pásamela (6 minutos): se dividirá al grupo por parejas y cada pareja tendrá un balón de balonmano. Las parejas deberán pasarse la pelota siguiendo las indicaciones que dé el monitor (desde parado, en movimiento, con el brazo dominante, con el brazo no dominante, pases cortos, pases largos, etc.). | |
| <p><u>Parte principal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> · En mi plato, no (8 minutos): se dividirá al grupo en dos equipos y cada equipo ocupará una zona del campo. El profesor echará todos los balones al campo (plato) y colocará fitball (alimentos no saludables) en el centro del campo. Cada equipo deberá intentar mandar los fitball (alimentos no saludables) al campo contrario (plato contrario) mediante lanzamientos con las pelotas de balonmano. Gana el equipo que menos alimentos no saludables tenga en su plato al finalizar el tiempo. | |

- **2 contra 1 (8 minutos):** se harán dos filas y un alumno comenzará defendiendo delante de la portería (delimitadas con conos). Los primeros jugadores de las dos filas saldrán pasándose la pelota en ataque. El jugador que finalice la jugada (último de los atacantes que lo toque), se quedará defendiendo en la siguiente ronda.



- **Minijuego (12 minutos):** se dividirá al grupo en varios equipos de 4 integrantes. Se señalizarán pequeños campos (tantos como parejas de equipos haya). Los equipos se enfrentarán dos a dos en los campos. No habrá porteros. Se jugarán pequeños partidos de 4 minutos y se irá rotando (con la finalidad de que todos los equipos se enfrenten contra un equipo diferente en cada ronda). Ganará el equipo que consiga la victoria en más partidos.



Parte final (vuelta a la calma)

- **Petanca (6 minutos):** se dividirá el grupo en varios subgrupos, que jugarán a la petanca utilizando las pelotas de balonmano en lugar del material de dicho deporte. Ganará el alumno de cada grupo que consiga quedar más cerca del objetivo.

