

Habilidades Técnicas
Específicas
Habilidades motrices genéricas

Unidad Didáctica: 1 – Iniciamos al
balonmano

Sesión nº 1

Objetivo didáctico:

- Introducir al jugador en el conocimiento y práctica del balonmano.
- Fomentar el compañerismo, el trabajo en equipo y la aceptación de las normas.
- Estimular la autoconfianza, fomentar el respeto, el compañerismo y la tolerancia.

Estilo(s) de enseñanza utilizado(s):

- Asignación de tareas
- Resolución de problemas
- Descubrimiento guiado

Materiales e instalaciones:

- Colchonetas
- Petos

Valores A.J.L.:

Duración: 90 min

Parte inicial: 15 min

Parte principal: 60 min

Parte final: 15 min

DESARROLLO DE LA SESIÓN
Ejercicio
Representación gráfica
Parte inicial (calentamiento)

- Trabajo de movilidad articular (9 minutos).
- **Sigue al líder (6 minutos):** se dividirá al grupo en equipos de 4-5 jugadores y se colocarán en fila. El primer jugador de la fila realizará el movimiento que quiera y sus compañeros deberán imitarlo. En todo momento, la fila estará en continuo desplazamiento. Cada cierto tiempo, el primero de la fila pasa al final, y el siguiente compañero que, ahora pasa a ser el primero, es el que realizará el movimiento que quiera.


Parte principal

- **Espalda contra espalda (15 minutos):** se dividirá al grupo en parejas. Los miembros de la pareja se colocarán espalda contra espalda, con los brazos entrelazados. Deberán intentar sentarse y levantarse del suelo sin desenlazar los brazos. Variantes: hacer tríos, cuartetos, etc.



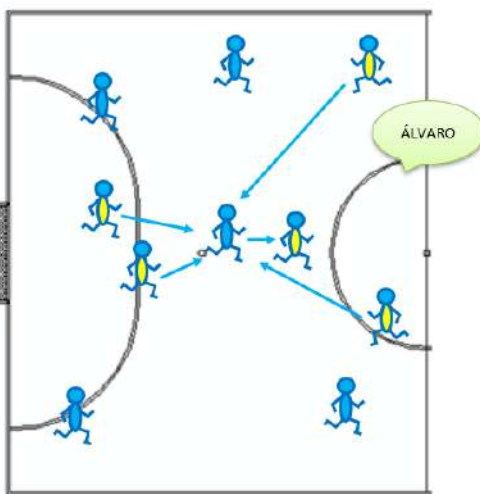
• **Camionero (15 minutos):** se dividirá al grupo en equipos de 5 o 6 jugadores y cada grupo tendrá una colchoneta. Un miembro del grupo se subirá en la colchoneta y el resto tendrá que transportarlo hacia el otro lado del campo, y hacerlo así con todos los miembros del grupo. El grupo que antes transporte a todos sus miembros será el ganador.



• **La pescadilla que se muerde la cola (15 minutos):** se dividirá al grupo en equipos de 6 o 7 jugadores, que se colocarán en fila uno tras otro, sujetos de la cintura. El primer jugador de la fila que estará suelto deberá intentar tocar al último y el resto de los jugadores sin soltarse unos de otros, deberán tratar de evitarlo. Se realizarán varias rondas y se irán intercambiando los roles.



• **Únete (15 minutos):** se dividirá el grupo en dos equipos, uno de los equipos llevará petos y el otro equipo no. Los jugadores se desplazarán por el terreno de juego. El monitor nombrará a uno de los jugadores de un equipo, y éste deberá ir a abrazar a un compañero del equipo contrario, antes de ser pillado por los compañeros de su propio equipo, que deberán correr para tratar de pillarlo. Variantes: reducir el número de jugadores con peto o sin peto, para complicar el juego para un equipo. Alternar los cambios en ambos equipos para que ambos pasen por la situación de ser menos.



Parte final (vuelta a la calma)

- **Director de orquesta (7 minutos):** todos los jugadores se sentarán en el suelo formando un círculo, excepto uno, que se colocará en el centro. El monitor tapaná los ojos del jugador que está sentado en el centro y designará un director de orquesta. Descubrirá los ojos del jugador central y el director de orquesta comenzará a realizar sonidos, gestos y movimientos que sus compañeros deberán imitar. El jugador del centro intentará adivinar quién es el director de orquesta. Si lo consigue, intercambiarán los roles.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

