

Habilidades Técnicas
Específicas
Habilidades motrices genéricas

Unidad Didáctica: 1 – Iniciamos al
balonmano

Sesión nº 2

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:

- Cucharillas de plástico
- Conos
- Pelotas de ping pong
- Balones de balonmano

Valores A.J.L.:

Duración: 90 min

Parte inicial: 15 min

Parte principal: 60 min

Parte final: 15 min

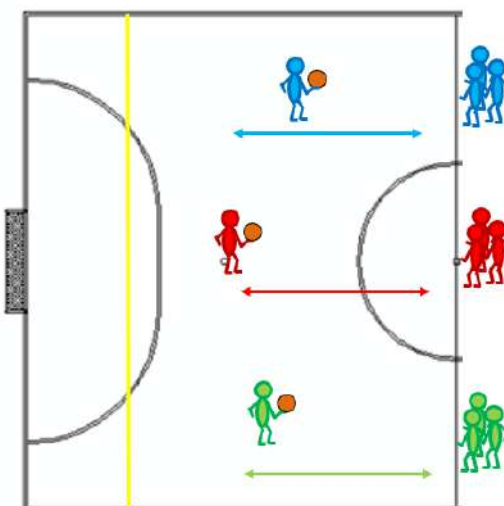
DESARROLLO DE LA SESION

Ejercicio	Representación gráfica
<u>Parte inicial (calentamiento)</u> • Trabajo de movilidad articular (9 minutos). • Transporta el huevo (6 minutos): se dividirá al grupo en equipos con el mismo número de integrantes. Se realizará una carrera de relevos en la que cada integrante deberá transportar en un tramo de ida y vuelta, una pelota de ping pong encima de una cucharilla de plástico que llevarán en la boca, y evitar que caiga al suelo sin tocarla con las manos. Si se cae, tendrán que recogerla, colocarla y continuar desde el punto en el que se cayó la pelota. El siguiente de la fila no podrá salir hasta que no llegue su compañero y le pase la pelota a su cuchara. Ganará el equipo que antes acabe.	
<u>Parte principal</u> • La línea (15 minutos): se dividirá al grupo en varios equipos con el mismo número de integrantes. Se realizará una carrera de relevos en la que los jugadores deberán desplazarse sobre una línea en un recorrido de ida y vuelta, dando los pasos de la siguiente forma: el talón de la pierna adelantada siempre tendrá que estar en contacto con la punta del pie que está más atrasado. El siguiente de la fila no podrá salir hasta que su compañero no le choque la mano. Ganará el equipo que antes termine. Variante: tendrán que realizar lo mismo, pero botando mientras el balón.	

• **Cangrejos (15 minutos):** se realizará un pillapilla en el que todos los jugadores se desplazarán en cuadrupedia supino (como cangrejos). El espacio estará delimitado por el monitor en función del número de jugadores que haya. Se la quedará un cangrejo que deberá tratar de pillar a sus compañeros. Si otro cangrejo es pillado, pasará a pillar también. Ganará el último cangrejo que sobreviva. Variante: mientras se desplazan en la misma posición, tendrán que mantener sobre el vientre el balón.



• **El equilibrista (15 minutos):** se dividirá al grupo en varios equipos con el mismo número de integrantes. Se realizará una carrera de relevos en un tramo de ida y vuelta, en la que los jugadores deberán transportar en la mano un balón de balonmano, apoyado sobre la palma de su mano como si fuese una bandeja de camarero (sin agarrar). El siguiente jugador de la fila no podrá salir hasta que su compañero no le dé el balón al llegar. Ganará el equipo que antes finalice el recorrido todos sus integrantes. Variante: realizar el mismo ejercicio, pero modificando los desplazamientos. Sobre una sola pierna, con un zigzag en el camino, etc.



Parte final (vuelta a la calma)

- **Cosas buenas (7 minutos):** para finalizar la sesión, los jugadores harán una ronda de “cosas buenas”. Cada uno deberá decirle al jugador de su derecha algo positivo sobre él. Por ejemplo: es muy divertido, es buen compañero, etc.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

