

Habilidades Técnicas
Específicas
Habilidades motrices genéricas

Unidad Didáctica: 1 – Iniciamos al
balonmano

Sesión nº 3

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:

- Pelotas blandas
- Balones de balonmano
- Tizas

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
Parte inicial (calentamiento)

- Trabajo de movilidad articular (7 minutos).
- **La diana (8 minutos):** Se dividirá al grupo en parejas, y cada pareja tendrá una pelota blanda. Los jugadores se colocarán uno frente al otro a una distancia de 1 metro. El monitor irá diciendo en voz alta diferentes partes del cuerpo y, el jugador que tiene la pelota deberá intentar golpear a su compañero (lanzando desde el lugar en el que está) en dicha parte del cuerpo. Será obligatorio realizar el lanzamiento de abajo hacia arriba, con la finalidad de no hacer daño al compañero. Se irán turnando para lanzar. Variante: se irá ampliando la distancia de separación entre los jugadores.


Parte principal

- **La isla (15 minutos):** el monitor hará un círculo en el suelo con una tiza. Todos los participantes se colocarán dentro del círculo delimitado por la tiza y colocarán las manos detrás de su espalda. A la señal del monitor, los alumnos tendrán que intentar sacar a sus compañeros del círculo sin poder utilizar las manos. Ganará el último jugador que quede dentro del círculo. Solo se puede hacer contacto con los compañeros empujando hombro con hombro. Si algún jugador empuja a sus compañeros de forma agresiva, será eliminado automáticamente.



• **La fila de los balones (15 minutos):** se dividirá al grupo en varios equipos con 3 integrantes. Los equipos se colocarán en filas, sujetando varios balones entre ellos sin utilizar las manos (utilizando únicamente el tronco y las piernas). Se desplazarán por el espacio siguiendo las indicaciones del monitor (por ejemplo: llegar hasta la pared del fondo, ir hasta la portería, etc.). Deberán intentar que los balones no caigan al suelo.



• **¡No me toques! (15 minutos):** se dividirá al grupo en parejas. El monitor dirá una parte del cuerpo y los jugadores deberán tratar de tocar a su compañero en esa parte del cuerpo con el balón, tratando de evitar, al mismo tiempo, que el compañero les toque en dicha parte del cuerpo. El monitor irá diciendo diferentes partes del cuerpo para incrementar la dificultad progresivamente. Variante: añadir que puedes golpear al balón del compañero para tirárselo de la mano y tener ventaja.



El candado (15 minutos): se dividirá al grupo en dos equipos. Un equipo (A) se colocará en un extremo, tumbados boca arriba agarrados unos a los otros ejerciendo fuerza para no ser arrastrados por el otro equipo (B), que tratará de llevarlos hasta el otro extremo. Se trazará una línea hasta donde los compañeros del equipo (B) deberán arrastrar al equipo (A). Al finalizar, se intercambiarán los roles. Los jugadores deberán arrastrar a sus compañeros agarrándolos de las muñecas o tobillos. Los jugadores del equipo que es arrastrado se resistirán hasta que son desencadenado de sus compañeros. Si el monitor percibe que algún jugador tiene una actitud agresiva, se parará el juego y todos sus compañeros hablarán con él.



Parte final (vuelta a la calma)

- **Cruzar la barrera (7 minutos):** se dividirá al grupo en parejas. Cada pareja se sentará espalda contra espalda, a un lado de una línea. El objetivo de los jugadores será sobrepasar, con todo el cuerpo, la línea central. Para ello, deberán empujar a su compañero, utilizando su propio cuerpo de manera controlada, sin demostrar agresividad. En el caso de que el monitor interprete que un jugador está siendo agresivo, el punto será para su compañero.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

