

Habilidades Técnicas
Específicas
Habilidades motrices genéricas

Unidad Didáctica: 1 – Iniciamos al
balonmano

Sesión nº 4

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:

- Balones de balonmano
- Aros
- Petos

Valores A.J.L.:

Duración: 90 min

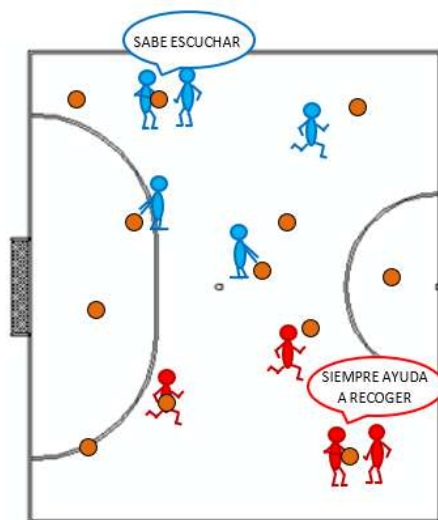
Parte inicial: 15 min

Parte principal: 60 min

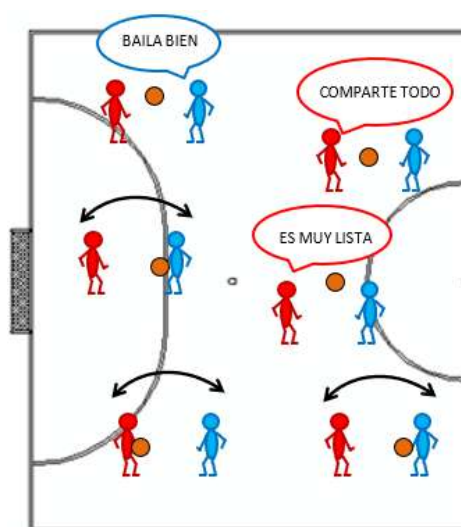
Parte final: 15 min

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

- Trabajo de movilidad articular (9 minutos).
- **El centro del universo (6 minutos):** se dividirá al grupo en equipos de 4 o 5 jugadores. Cada grupo formará un círculo, dentro del que se colocará uno de los jugadores. Los demás miembros del grupo deberán recoger corriendo las pelotas que habrá tiradas por el suelo y llevárselas al compañero, cada pelota representará una virtud de mi compañero que debo comunicársela al entregarle la pelota. Ganará el equipo que recoja antes las virtudes de su compañero.


Parte principal

- **Lánzamelas (10 minutos):** se dividirá al grupo por parejas y cada pareja tendrá un balón. Los miembros de la pareja se colocarán uno frente al otro, a la distancia que indique el monitor. El objetivo del juego será lanzarle la pelota a su compañero, al mismo tiempo que le gritará alguna cualidad positiva suya. Variantes: ir aumentando las distancias.



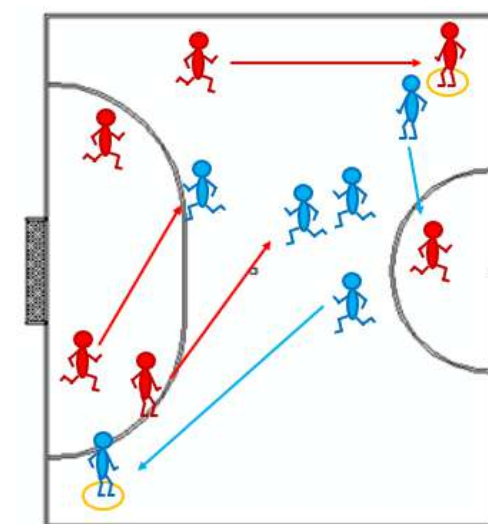
• **Protégeme (15 minutos):** un jugador se la quedará y deberá nombrar a algún compañero. En cuanto lo haga, deberá salir corriendo a pillar al compañero nombrado mientras va botando el balón, y los demás jugadores intentarán que no consiga llegar al compañero quitándole el balón. No pueden tocar al compañero que se la queda ni quedarse el balón, solo pueden tirárselo con la mano. El jugador que se la queda solo puede desplazarse botando el balón, si lo pierde, tendrá que recogerlo para poder continuar. Si el jugador que se la queda consigue pillar a su compañero, este pasará a quedársela. Variantes: se podrá incrementar el número de jugadores que se la quedan.



• **Pillapilla positivo (15 minutos):** un jugador se la quedará y deberá tratar de pillar a sus compañeros tocándolos con el balón. Si consigue tocar a un compañero, deberá decirle 1 cosa positiva de él antes de volver a jugar. El jugador que se la queda solo puede desplazarse mientras bota. El jugador que sea pillado pasará a quedársela y cogerá el balón del compañero que lo ha pillado. Variante: introducir más balones, y, por tanto, más personas que se la quedan para pillar.



• **En busca del tesoro (20 minutos):** se dividirá a la clase en dos grupos y cada grupo se colocará en un lado del campo con sus petos correspondientes. Un miembro de cada equipo irá al campo contrario y se colocará dentro de un aro. Este será el tesoro, el objetivo de sus compañeros será llegar hasta él para salvarlo mediante pases entre ellos y sin poder desplazarse cuando se tiene el balón en las manos. El equipo rival solo podrá quitar el balón en el aire, interceptando el pase, y una vez recuperado, cambian los roles e intentan llegar a su compañero. Cuando se llega con la pelota al compañero del equipo situado en el aro, se cambian y ese equipo suma un punto.



Parte final (vuelta a la calma)

- **Adivina, adivinanza (7 minutos):** se dividirá al grupo en subgrupos de 4 jugadores. Los integrantes de cada grupo elegirán a un miembro del equipo y una cualidad de este para representarla mediante mímica. El jugador seleccionado deberá adivinar qué cualidad suya está representando sus compañeros.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

