

Habilidades Técnicas
Específicas
Habilidades motrices genéricas

Unidad Didáctica: 1 – Iniciamos al
balonmano

Sesión nº 5

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

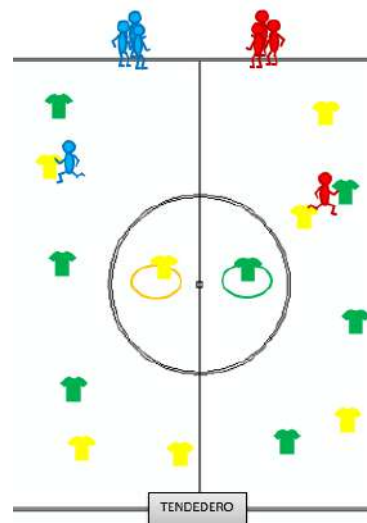
Parte principal: 60 min

Parte final: 15 min

DESARROLLO DE LA SESIÓN

Ejercicio	Representación gráfica
<u>Parte inicial (calentamiento)</u> • Trabajo de movilidad articular (9 minutos). • Buenos días (6 minutos): todos los jugadores se dispersarán por el terreno de juego. El monitor irá narrando las labores que se llevan a cabo por las mañanas al levantarse para ir al colegio y los jugadores deberán representarlas mediante mímica.	
<u>Parte principal</u> • Tirar la basura (15 minutos): se dividirá la clase en dos grupos y cada uno se colocará en una portería. El monitor esparcirá, por todo el campo, balones (que serán la basura). Los alumnos deberán ir recogiendo y lanzándolos dentro de la portería que será el contenedor de basura hasta dejar limpio el campo. Variantes: recoger los balones con la mano no dominante, lanzarlos solo desde la línea de 7 metros, etc.	

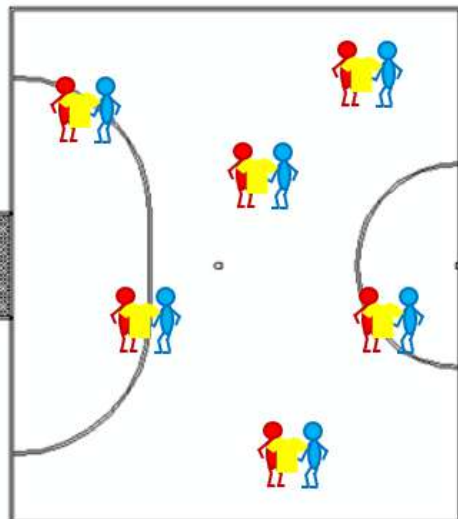
· **Lavar la ropa (20 minutos):** se dividirá al grupo en dos equipos (A) y (B), y se colocarán dos aros en el centro de la pista. Los alumnos estarán colocados en dos filas y por todo el espacio habrá petos (amarillos-A y verdes-B) tirados por el suelo. Se llevará a cabo una carrera de relevos en la que los jugadores deberán recoger un peto de su color del suelo y meterlo dentro del aro de su equipo (que será la lavadora). Una vez que todos los petos estén en la lavadora, los jugadores deberán recogerlos uno por uno de la misma y llevarlos a la zona de gradas (que será el tendedero). Ganará el equipo que consiga lavar y tender antes toda la ropa.



· **Cuidado, que mancho (15 minutos):** todos los jugadores se distribuirán por la pista. Uno de ellos será el jugador que mancha y tratará de ensuciar a sus compañeros tocándolos con el balón. Los demás deberán huir para mantenerse limpios. Si el jugador que mancha consigue pillar a alguno de sus compañeros, este pasará a pillar también, cogerá un balón y ayudará a pillar a los demás compañeros. Ganará el último jugador que consiga mantenerse limpio (sin pillar).



• **¡A la ducha! (10 minutos):** se dividirá al grupo en parejas y cada pareja tendrá un peto de diferentes colores. En centro de la pista habrá aros de colores (serán las duchas). El profesor dirá en alto el color de la ropa (peto) y el color de ducha (aro), de forma que todas las parejas que tengan el peto del color nombrado tendrán que llevarlo corriendo entre los dos al aro nombrado. La pareja que llegue la última cada vez, quedará eliminada y comenzarán a recoger el material. Gana la última pareja que quede.



Parte final (vuelta a la calma)

• **Mirad cómo se hace (7 minutos):** se colocarán todos los jugadores sentados en el suelo formando un círculo. Uno de los jugadores saldrá al centro y deberá mostrar a sus compañeros, mediante mímica, alguna acción de su higiene diaria. Estos deberán adivinar que está haciendo. El jugador que lo adivine, intercambiará roles con el jugador que estaba representando la acción. Variante: realizar las representaciones en parejas (llegando a un acuerdo entre ellos sobre la acción que van a representar).

• **Estiramientos guiados (8 minutos).**

