

Habilidades Técnicas Específicas Habilidades motrices genéricas	Unidad Didáctica: 1 – Iniciamos al balonmano	Sesión nº 6
--	--	-------------

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
- Conos
- 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
<u>Parte inicial (calentamiento)</u> • Trabajo de movilidad articular (9 minutos). • Mejor en grupo (6 minutos): todos los jugadores se desplazarán por el espacio atendiendo a las indicaciones del monitor (caminando, saltando, en cuadrupedia, corriendo, etc.). El monitor asignará una emoción a cada jugador, que deberá representar utilizando su propio cuerpo para así identificar a los compañeros que tengan la misma emoción y agruparse. Se realizarán varias rondas.	

Parte principal

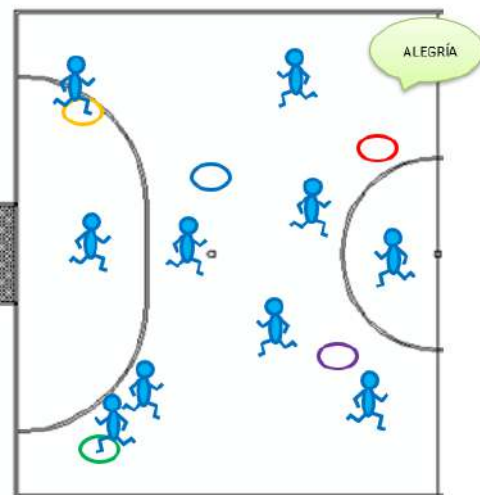
• **Ayúdame, que no veo (20 minutos):** se dividirá a los jugadores por parejas y uno de los integrantes de la pareja se tapará los ojos. El monitor esparcirá diversos materiales por toda la pista. El jugador de la pareja que no tiene los ojos tapados deberá guiar a su compañero para que se pueda desplazar por el espacio sin chocarse con ningún obstáculo, de un lado al otro de la pista. A la señal del monitor, se intercambiarán los roles. Variantes: las indicaciones serán sonoras botando el balón para que el compañero siga el sonido en vez de por voz.



• **Como ellos (20 minutos):** los jugadores se desplazarán por el espacio y el monitor irá diciendo en voz alta diferentes personajes de la vida de los jugadores como: mamá, papá, mi hermano/a, mi abuela/o, mi amigo/a, mi prima/o, etc. Los jugadores deberán imitar a estas personas. Variantes: realizarán las imitaciones de las personas que se digan mientras se desplazan botando el balón e imitando como lo harían ellos.



• **Un aro, una emoción (20 minutos):** el monitor distribuirá aros de colores por la pista. Los jugadores se desplazarán corriendo por el terreno de juego mientras van botando el balón. El monitor dirá en voz alta una emoción (por ejemplo: alegría) y todos deberán correr para meterse en un aro del color que para ellos signifique alegría. Se podrán incluir explicaciones por parte de los alumnos acerca de por qué consideran que la alegría es, por ejemplo, amarilla. Variantes: modificar los desplazamientos, botando con la mano menos hábil, sobre una pierna, etc.



Parte final (vuelta a la calma)

- **¿Qué sientes? (7 minutos):** se sentarán todos los jugadores en el suelo formando un círculo. Uno de ellos saldrá como voluntario al centro y el monitor le dirá, al oído, una emoción. Sus compañeros le harán preguntas (del tipo: ¿estás triste?, ¿quieres llorar?, etc.) y el jugador del centro deberá responder a estas preguntas. Si un participante adivina de qué emoción se trata, pasará al centro.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

