

Habilidades Técnicas
Específicas
Habilidades motrices genéricas

Unidad Didáctica: 1 – Iniciamos al
balonmano

Sesión nº 7

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
- Conos
- Pelotas blandas

Valores A.J.L.:

Duración: 90 min

Parte inicial: 15 min

Parte principal: 60 min

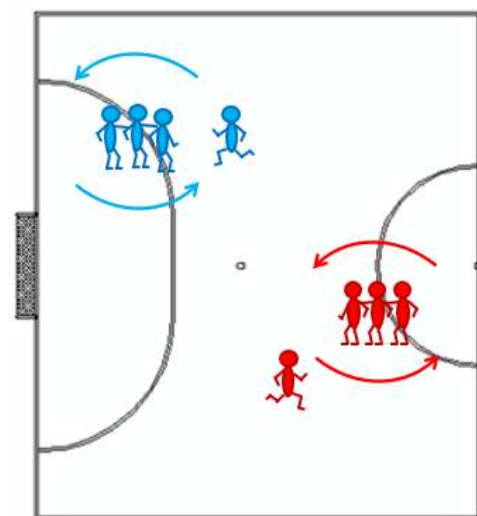
Parte final: 15 min

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

- Trabajo de movilidad articular (9 minutos).
- El trono real (6 minutos): se dividirá al grupo en subgrupos de cuatro y cada componente del grupo tendrá un número. Los jugadores se desplazarán libremente por el espacio y, cuando el monitor diga un número, los demás compañeros de cada equipo deberán transportar al compañero que tiene ese número hasta una zona previamente delimitada por el monitor. El primer equipo que consiga llegar obtendrá un punto. Ganará el equipo que consiga más puntos.


Parte principal

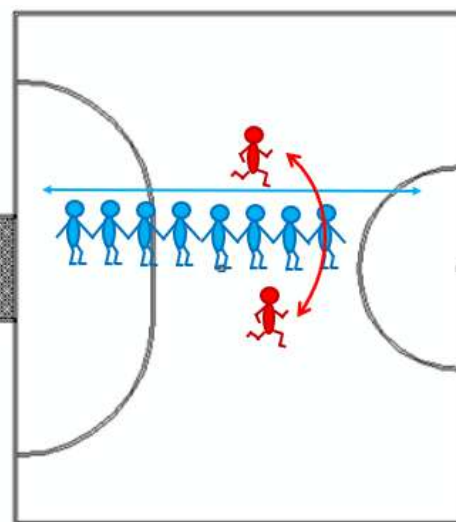
- Protejamos a nuestro amigo (15 minutos): se dividirá al grupo en equipos de 4 integrantes. Cada jugador del equipo se colocará uno junto al otro, excepto dos de sus jugadores, que quedarán al margen. El jugador que se la queda tendrá que intentar acertar con un balón blando lanzándolo al otro jugador. El objetivo del resto de jugadores es protegerlo poniéndose delante para que no le golpee con el balón.



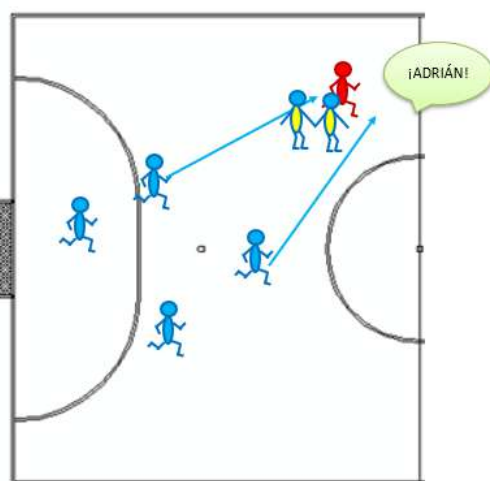
• **El búnker (15 minutos):** se dividirá la clase en dos grupos. Uno de ellos, se colocará haciendo un pasillo y tendrá pelotas blandas. El monitor designará como objetivo a uno de los jugadores del otro equipo. Este equipo deberá pasar por el pasillo protegiendo al jugador objetivo, al que el equipo contrario tratará de golpear lanzándole las pelotas. Si consiguen completar el recorrido, el equipo protector ganará un punto y se designará un nuevo objetivo. Se intercambiarán los roles entre los equipos.



• **Lo conseguiremos (15 minutos):** todos los jugadores, excepto dos, se cogerán de las manos formando una línea. Uno de los jugadores que quedaron sueltos se colocará a un lado de esa línea y, el otro, al otro lado. Estos jugadores deberán intentar darse el balón en la mano. Los jugadores que forman la línea deberán tratar de impedirlo. Se irán intercambiando los roles.



• **Los guardianes (15 minutos):** los jugadores se desplazarán libremente por el espacio. El monitor les dará un peto a dos de ellos y delimitará una zona de “escapada”. El profesor dirá en voz alta el nombre de uno de los alumnos y los demás deberán tratar de pillarlo, a excepción de los jugadores que llevan peto, que deberán tratar de ayudar a su compañero a escapar por la zona habilitada para ello. Para pillarlo, tendrán que tocarlo con el balón, y los defensores con peto, para evitarlo podrán impedirles el paso o quitarles el balón. Variante: aumentar o reducir el número de atacantes o defensores.



Parte final (vuelta a la calma)

- **Capitanes (7 minutos):** se dividirá al grupo en varios equipos de cuatro o cinco integrantes. Todos los integrantes de cada equipo se colocarán formando una fila, salvo uno, que ocupará el rol de capitán. El capitán irá lanzando una pelota por orden a sus compañeros de equipo, que deberán devolvérsela y sentarse en el suelo. Ganará el equipo que finalice antes todo el ejercicio (cuando todos estén sentados tras los pases). Se irán intercambiando los roles dentro de cada equipo. Variantes: modificar la forma de pasar el balón.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

