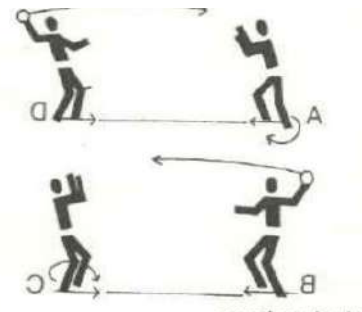
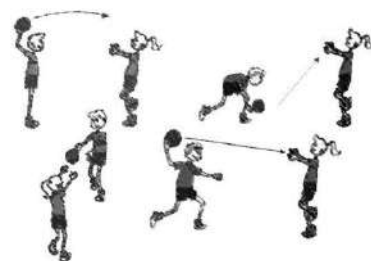


Habilidades Técnicas Específicas Manejo del balón	Unidad Didáctica: 2 – Adaptación al manejo del balón	Sesión nº 2
Objetivo didáctico: - Mejorar el agarre y el manejo del balón. - Trabajar y mejorar las habilidades motrices básicas enfocadas al balonmano. - Fomentar el compañerismo, el trabajo en equipo y la aceptación de las normas.		
Estilo(s) de enseñanza utilizado(s): - Asignación de tareas - Resolución de problemas - Descubrimiento guiado		Materiales e instalaciones: - Balones de balonmano - Aros
Valores A.J.L.:		
Duración: 90 min	Parte inicial: 15 min	Parte principal: 60 min
Parte final: 15 min		
DESARROLLO DE LA SESION		
<i>Ejercicio</i>		<i>Representación gráfica</i>
<u>Parte inicial (calentamiento)</u> Trabajo de calentamiento (15 minutos): - Dos vueltas a la pista. - Movilidad articular en dinámico (en carrera suave). - Movilidad articular en estático.		

Parte principal

• Ejercicios de adaptación y manejo del balón (40 minutos):

1. Se coge el balón del suelo, se pone de pie, desde ahí se deja caer el balón y se tiene que coger antes de que caiga al suelo.
2. Con el balón adaptado, se rueda el balón por el brazo desde el hombro hasta la palma de la mano sin que se caiga y adaptándolo cuando llegue al final. Variantes: se realiza con ambos brazos, por la parte posterior, anterior y lateral del brazo.
3. Por parejas, ambos con el mismo balón adaptado cada uno con su mano hábil, frente a frente, intentan quedarse con el balón en la mano y que el otro lo suelte. Variantes: se realiza con la mano menos hábil, se cambia la posición estática del cuerpo, etc.
4. Mientras se camina, se tiene que ir pasando el balón por todo el cuerpo, con el balón adaptado con la mano hábil, y luego con la menos hábil. Para cambiar de mano, tiene que ser con un bote entre las piernas.
5. Lanzamos el balón hacia arriba y lo recogemos con ambas manos, luego con solo con la mano hábil y finalmente con la no hábil. Variantes: cambiamos la forma de lanzar el balón, con el muslo, rodilla, hombro, cabeza, etc.
6. Desplazamientos en carrera por toda la pista mientras se realizan botes, cambios de dirección, y, cada cierto tiempo, se realiza una finta de lanzamiento para seguir botando (el balón no debe lanzarse).



• Ejercicios introductorios al pase-recepción (20 minutos):

1. Por parejas, pase y recepción por toda la pista, el pase se realizará con una mano, y se recibirá con una o preferiblemente con las dos manos. Variantes: aumentar la distancia entre los jugadores.
2. Mientras las parejas se van desplazando por la pista, tienen que ir realizando diferentes movimientos antes de pasar el balón al compañero, como pasarse el balón por detrás de la espalda, dar un giro de 360º antes de pasarla, botar entre las piernas, realizar

el ciclo de pasos antes de pasar, realizar una finta de pase hacia un lado y luego el pase hacia el compañero, etc.

3. Por parejas, uno frente al otro, realizarán pases entre sí con varios pasos previos más un salto, antes de pasar el balón.

Parte final (vuelta a la calma)

- **Juego de la silla (7 minutos):** se colocará un número de aros en el suelo igual a una unidad inferior del número total de jugadores y se dispondrán en círculo. Los jugadores deberán desplazarse alrededor de los aros al ritmo de la música. Cuando se pare la música, todos deben meterse dentro de un aro. El que no consiga entrar en un aro, pasará a encargarse de la música o comenzará a recoger el material utilizado en la sesión.

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

