

Habilidades Técnicas Específicas Manejo del balón	Unidad Didáctica: 2 – Adaptación al manejo del balón	Sesión nº 6
---	---	-------------

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

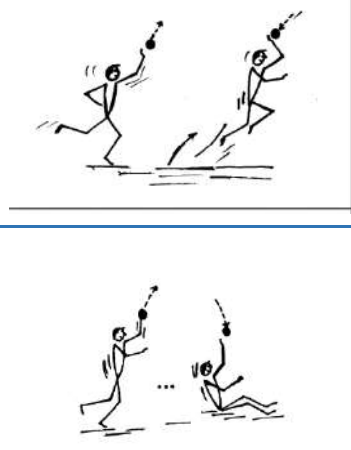
Materiales e instalaciones:

- Balones de balonmano
- Conos

Valores A.J.L.:

Duración: 90 min	Parte inicial: 15 min	Parte principal: 60 min	Parte final: 15 min
-------------------------	------------------------------	--------------------------------	----------------------------

DESARROLLO DE LA SESION

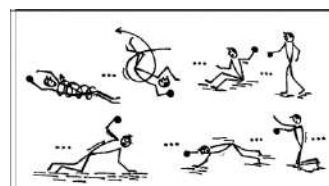
Ejercicio	Representación gráfica
<u>Parte inicial (calentamiento)</u> • Trabajo de movilidad articular (9 minutos). • El trono real (6 minutos): se dividirá al grupo en subgrupos de 4 y cada componente del grupo tendrá un número. Los jugadores se desplazarán libremente por el espacio, y, cuando el monitor 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 (la zona irá cambiando cada ronda). El primer equipo que consiga llegar obtendrá un punto. Ganará el equipo que consiga más puntos.	
<u>Parte principal</u> • Ejercicios de práctica (60 minutos): se realizarán diferentes ejercicios para la práctica del agarre del balón y de la mejora del manejo con el mismo. 1. Desplazarse lanzando el balón al aire y cogerlo en el punto más alto adaptándolo con una mano. Variantes: ir cambiando la mano con la que se coge el balón, la orientación palmar, etc.	

2. Desplazarse lanzando el balón al aire y recibirlo adaptándolo con una mano en diferentes posiciones corporales: sentado, de cuclillas, de rodillas, etc.

3. Desplazarse con el balón adaptado, dejándolo caer y recogerlo al bote pronto adaptándolo con una mano.

4. Cada jugador se desplaza con un balón que lanza al aire en posición de sentado, levantándose a recoger el balón en salto y adaptándolo con una mano.

5. Realizar continuamente movimientos diferentes, pasando de una posición corporal a otras (cambio de estado de equilibrio corporal) y, a la vez, cambiar el balón de una mano a otra adaptándolo, cada vez que se efectúe un cambio de posición.



Parte final (vuelta a la calma)

• **1, 2, 3, Stop (7 minutos):** los jugadores se desplazarán por el espacio al ritmo de las palmadas del monitor. El objetivo del ejercicio es trabajar a diferentes intensidades hasta finalizar con un ritmo muy bajo, para volver a la calma. Se llevarán a cabo todo tipo de desplazamientos (frontal, lateral, cuadrupedia, reptando, etc.).

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

