

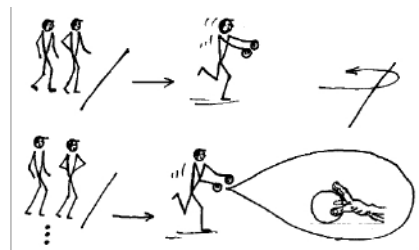
Habilidades Técnicas Específicas Manejo del balón		Unidad Didáctica: 2 – Adaptación al manejo del balón		Sesión nº 7	
Objetivo didáctico: - Mejorar el agarre y el manejo del balón. - Trabajar y mejorar las habilidades motrices básicas enfocadas al balonmano. - Fomentar el compañerismo, el trabajo en 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 - Pelotas blandas	
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 movilidad articular (9 minutos). La culebra (6 minutos): se la quedará un jugador y todos los demás se desplazarán por el espacio intentando no ser pillados. Cuando alguien sea pillado, se cogerá de la mano del que se la queda. Así, sucesivamente hasta que no quede nadie sin pillar.					
<u>Parte principal</u> El yo-yo (15 minutos): se divide el grupo en subgrupos pequeños, para carreras de relevos individuales, el primer jugador del subgrupo tendrá dos balones, y tendrá que ir realizando movimientos de botar y adaptar alternativamente con ambas manos cada tres pasos durante el recorrido delimitado por el monitor. En el caso de perder el control del balón, el jugador tendrá que ir a por el y adaptarlo obligatoriamente presionándolo contra el suelo. La mariposa (15 minutos): se divide el grupo en subgrupos pequeños, para carreras de relevos individuales, el primer jugador del subgrupo tendrá dos balones, y tendrá que ir realizando circunducciones rápidas de hombros con los brazos completamente estirados y cambiando los balones a mitad del recorrido. En el caso de perder el control del balón, el jugador					

tendrá que ir a por el y adaptarlo obligatoriamente presionándolo contra el suelo.

- **Ejercicios de práctica (30 minutos):** se realizarán diferentes ejercicios para la práctica del agarre del balón y de la mejora del manejo con el mismo.

1. Grupos de relevos. Relevo individual con dos balones, realizando movimientos rápidos de pronación y supinación de brazos (cara palmar hacia arriba y hacia abajo). En el caso de perder el control del balón, el jugador tendrá que ir a por el y adaptarlo obligatoriamente presionándolo contra el suelo.

2. En grupos pequeños, realizar relevos individuales transportando dos balones, adaptándolos cada uno en una mano utilizando los 5 dedos. Cada vez que completen el relevo todos los integrantes del grupo, tendrán que volver a empezar utilizando un dedo menos, hasta completar todo realizándolo solo con un dedo. En el caso de perder el control del balón, el jugador tendrá que ir a por el y adaptarlo obligatoriamente presionándolo contra el suelo.



Parte final (vuelta a la calma)

- **La gallinita ciega pelotera (7 minutos):** se colocarán todos los jugadores formando un círculo, cogidos de las manos. En el centro, se colocará un jugador al que se le tapan los ojos y que tendrá una pelota blanda. El jugador del centro deberá realizar un lanzamiento para intentar golpear a alguno de sus compañeros. Para evitar ser golpeados, los jugadores que forman el círculo no podrán soltarse las manos. Si un jugador es golpeado (o se suelta de las manos de sus compañeros), pasará a quedársela en el centro del círculo.

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

