

Habilidades Técnicas Específicas Habilidad con y sin balón	Unidad Didáctica: 3 – Juegos con y sin balón	Sesión nº 1
---	--	-------------

Objetivo didáctico:

- Trabajar la habilidad del jugador en posesión del balón y sin el balón.
- Mejorar el agarre y el manejo del balón.
- 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, de baloncesto y medicinales
- Conos
- Aros
- Pelotas blandas y de tenis

Valores A.J.L.:

Duración: 90 min

Parte inicial: 15 min

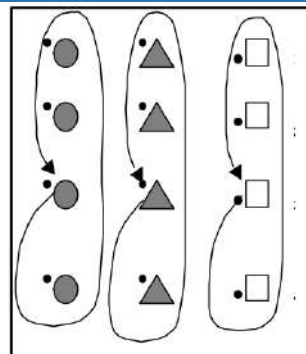
Parte principal: 60 min

Parte final: 15 min

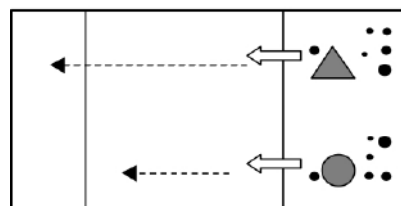
DESARROLLO DE LA SESION

Ejercicio	Representación gráfica
<u>Parte inicial (calentamiento)</u> • Trabajo de movilidad articular (9 minutos). • 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> • Coger la pelota (12 minutos): por parejas, cada jugador realiza por turnos un recorrido desde un extremo hasta el otro extremo de la pista para recoger un solo balón cada vez de todos los repartidos en la zona delimitada. La pareja que más balones consiga en total gana.	
• Empresa de transporte (12 minutos): en grupos de tres a cinco jugadores, por relevos, el primer jugador de la fila deberá desplazar un balón del aro más cercano hasta el siguiente. Solo se puede mover un balón de un aro al siguiente cada vez. Al terminar, tiene que volver a la fila a chocar la mano del siguiente compañero para que pueda salir. Gana el equipo que antes haya transportado todos sus balones al último aro de su fila.	

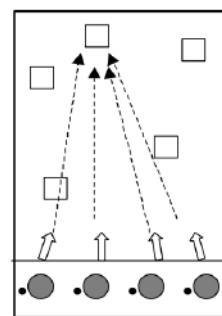
• **Carrera de números (12 minutos):** se realizan grupos de cuatro jugadores numerados cada uno. Cada jugador tendrá un balón. Los jugadores cuyo número diga el monitor en alto, deberán correr alrededor de su grupo, rodando su balón por el suelo hasta llegar de nuevo a su posición inicial.



• **Lanzar a distancia (12 minutos):** cada jugador trata de lanzar un balón desde una zona de la pista hasta otra zona delimitado por el monitor. Si consigue dejar el balón justo dentro de la zona, podrá utilizar un balón mayor. Se empieza con una pelota de tenis, después con una pelota blanda, luego con un balón de balonmano, después con uno de baloncesto y finalmente con un balón medicinal.



• **Tiro al blanco (12 minutos):** cada jugador con su balón, situados todos detrás de una línea de fondo deberán de atinar en los conos de colores repartidos por la pista que vaya diciendo en alto el monitor. Cada vez que atine al cono indicado, el jugador sumará un punto, y aquél que más puntos tenga ganará.



Parte final (vuelta a la calma)

• **Zapatilla por detrás (7 minutos):** los jugadores se sentarán en círculo en el suelo con los ojos cerrados. Uno de ellos se la quedará y tendrá que desplazarse alrededor del círculo formado por sus compañeros. Durante este desplazamiento, dejará un balón detrás de uno de sus compañeros. Cuando el monitor avise, los jugadores abrirán los ojos y el que el balón detrás de su cuerpo deberá levantarse y correr para pillar al compañero que se la queda. Si lo pilla antes de que este se siente en el hueco que ocupaba el perseguidor, éste pasará a quedársela.

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

