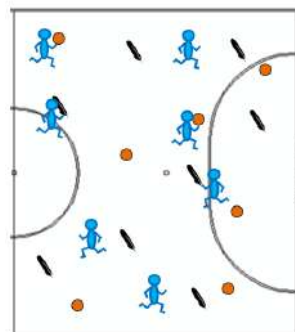
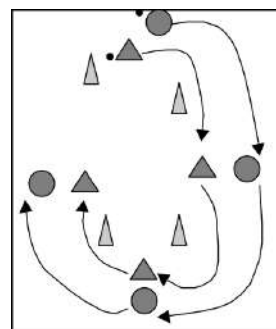
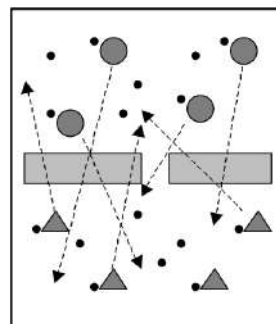
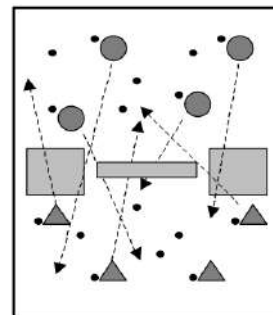
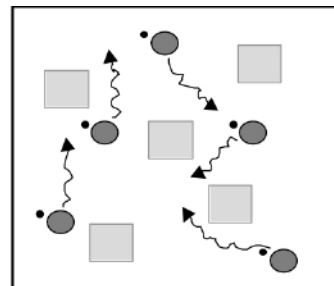


Habilidades Técnicas Específicas Habilidad con y sin balón		Unidad Didáctica: 3 – Juegos con y sin balón		Sesión nº 3	
Objetivo didáctico: • Trabajar la habilidad del jugador en posesión del balón y sin el balón. • Mejorar el agarre y el manejo del balón. • Fomentar el compañerismo, el trabajo en equipo 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 • Pelotas blandas • Conos • Petos • Colchonetas quitamiedos	
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). • En el espacio (6 minutos): el monitor esparcirá por la pista diferentes materiales (balones, pelotas blandas, petos). Los jugadores deberán desplazarse por el espacio como indique el monitor (caminando, corriendo, en cuadrupedia, etc.) y deberán lanzar al aire todos los materiales que vayan encontrando en su camino.					
<u>Parte principal</u> • Carrera de seis días (12 minutos): se limitará una zona por toda la pista con conos a modo de circuito. El grupo se dividirá en subgrupos pequeños. Cada equipo tendrá que transportar un solo balón por equipo a lo largo del circuito, pero sólo se permitirá que cada jugador lo lleve una corta distancia (indicada por el monitor), por lo que tendrán que ir el grupo corriendo juntos y pasándose el balón entre ellos cada cierta distancia.					
• ¡Mantener el campo libre! (12 minutos): se divide en dos la pista por medio de conos. Cada equipo debe tratar de mantener su mitad de la pista en lo posible libre de balones lanzados al lado oponente.					

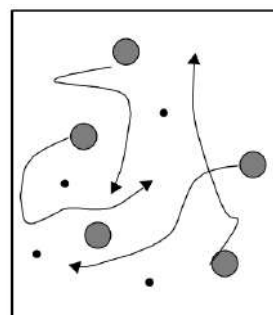
- **La pared española (12 minutos):** el mismo juego anterior pero ahora la vista sobre el terreno adversario estará obstruida por colchonetas quitamiedos. Los balones se deberán lanzar por encima de estas colchonetas.



- **¡Sálvese quien pueda! (12 minutos):** por toda la pista estarán repartidas diferentes colchonetas y cada jugador debe ir rodando la pelota por el suelo por toda la pista evitando las colchonetas. A la señal del monitor, los jugadores deberán recoger sus balones y alcanzar una colchoneta (isla) para salvarse.



- **¡Busca el balón! (12 minutos):** cada jugador pone su balón en el suelo y debe correr en cualquier sentido por toda la pista. A la señal del monitor, cada uno deberá encontrar un balón. Cada ronda, el monitor irá quitando un balón para que siempre haya algún jugador que se quede sin balón y tenga que correr para buscar otro de otro compañero en la siguiente ronda.



Parte final (vuelta a la calma)

- **La patata caliente (7 minutos):** los jugadores se sentarán en el suelo formando un círculo. Deberán lanzarse el balón lo más rápido que puedan hasta que el monitor haga una señal. El jugador que tenga el balón en ese momento quedará eliminado y pasará a recoger el material.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

