

Habilidades Técnicas Específicas Habilidad con y sin balón	Unidad Didáctica: 3 – Juegos con y sin balón	Sesión nº 4
---	--	-------------

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
- Conos
- Colchonetas

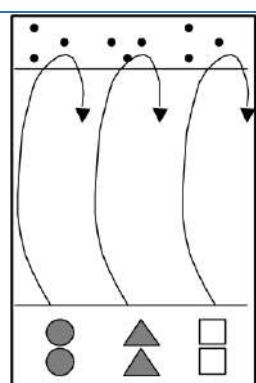
Valores A.J.L.:
Duración: 90 min

Parte inicial: 15 min

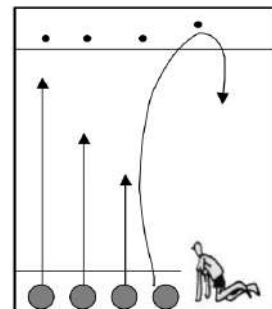
Parte principal: 60 min

Parte final: 15 min

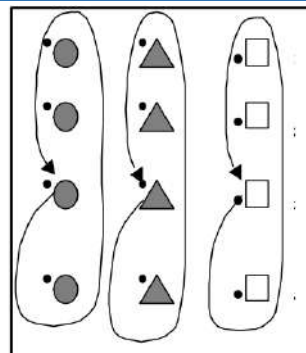
DESARROLLO DE LA SESION

Ejercicio	Representación gráfica
<u>Parte inicial (calentamiento)</u> • Trabajo de movilidad articular (9 minutos). • El centro del universo (6 minutos): se dividirá al grupo en equipos de 4 o 5 jugadores. Cada grupo formará un círculo, en el centro se colocará uno de los jugadores. Los demás miembros del grupo deberán recoger corriendo los balones que habrá repartidos por el suelo y llevárselos al compañero. Cada balón representará una virtud del compañero situado en el centro del círculo formado al principio, y debo comunicársela al entregarle el balón. Ganará el equipo que recoja antes las virtudes de su compañero.	
<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.	

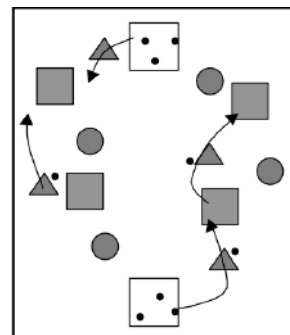
• **La fiebre del oro (12 minutos):** cada jugador deberá ir de un extremo al otro de la pista para coger un balón rápido como le sea posible y volver al punto inicial. Comenzarán de pie y se irá modificando la posición inicial (de rodillas, sentados, tumbados, etc.).



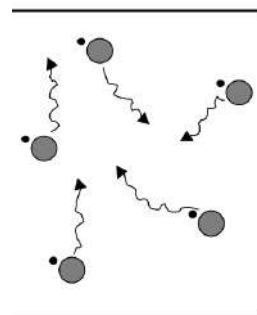
• **Carrera de números (12 minutos):** se realizan grupos de cuatro jugadores numerados cada uno. Cada jugador tendrá un balón. Los jugadores cuyo número diga el monitor en alto, deberán correr alrededor de su grupo, rodando su balón por el suelo hasta llegar de nuevo a su posición inicial.



• **De colchoneta en colchoneta (12 minutos):** se divide el grupo en dos equipos, unos atacan y otros defienden, luego cambian los roles. El equipo que ataca tendrá que llevar los balones de una zona a otra (delimitadas por el monitor). Entre medias de las zonas delimitadas se encontrarán varias colchonetas, en las cuales los atacantes podrán descansar sin que les pille. El equipo que defiende tendrá que pillar a los jugadores del equipo contrario mientras intentan llegar de una zona a otra, pero solo pueden pillarlos fuera de las colchonetas. El jugador atacante que sea pillado tendrá que volver a la zona inicial.



• **¡Hacerlos rodar! (12 minutos):** los jugadores deben hacer rodar el balón por toda la pista de diferentes formas. Primero en cuadrupedia, luego de cuclillas y después reptando. A la vez, tendrán que ir imitando diferentes sonidos de animales según la posición que estén adoptando en ese momento. Variantes: cambiar la mano con la que se hace rodar el balón, hacer rodar el balón con otras partes del cuerpo.



Parte final (vuelta a la calma)

- **Adivina, adivinanza (7 minutos):** se dividirá al grupo en subgrupos de 4 jugadores. Los integrantes de cada grupo elegirán a un miembro del equipo y una cualidad de este para representarla mediante mímica. El jugador seleccionado deberá adivinar qué cualidad suya están representando sus compañeros.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

