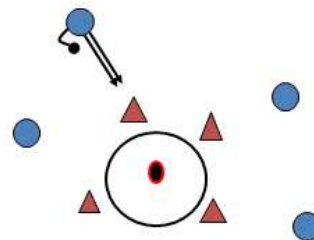
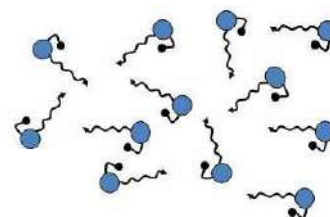


Habilidades Técnicas Específicas Habilidad con y sin balón	Unidad Didáctica: 3 – Juegos con y sin balón	Sesión nº 5
Objetivo didáctico: - Trabajar la habilidad del jugador en posesión del balón y sin el balón. - Mejorar el agarre y el manejo del balón. - Fomentar el compañerismo, el trabajo en equipo 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
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 (7 minutos). Las 4 esquinas (8 minutos): se situarán cuatro jugadores, cada uno en una esquina del cuadrado (formado con cuatro aros) y un quinto jugador en el centro de este. A la señal del monitor, los jugadores que están en cada esquina deberán que salir para llegar a otra esquina a la vez que la persona que está en el medio buscará también una esquina libre. La persona que se quede sin esquina pasará al centro.		
<u>Parte principal</u> El águila y la gallina (12 minutos): se divide el grupo en dos equipos, águilas y gallinas. El equipo de las águilas estará por fuera y alrededor de una zona delimitada por conos. El equipo de las gallinas estará dentro de la zona, en fila, uno tras otro y unidos cogiéndose de los hombros del compañero de delante. Las águilas con una pelota blanda tendrán que darle a la gallina de la última fila, y las gallinas sin soltarse, desplazarse para evitar que golpeen al último compañero de la fila. Cuando acierten, esa gallina estará eliminada, y así hasta eliminarlas a todas. Luego se cambian los roles.		

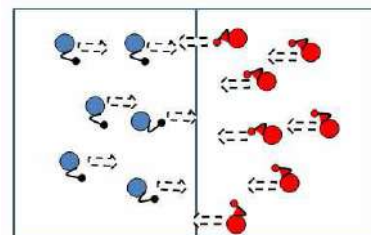
• **Balón castillo (12 minutos):** se divide el grupo en dos equipos, unos atacan y otros defienden. Habrá una zona delimitada con conos y en el centro un balón, el equipo que ataca intentará golpear ese balón sin entrar en la zona con pelotas blandas, y el equipo que defiende, fuera de la zona tendrá que evitar que golpeen al balón.



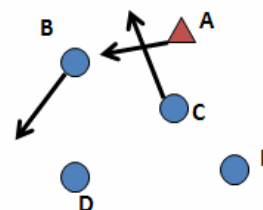
• **Buscar el color (12 minutos):** los jugadores tendrán que desplazarse por toda la pista botando el balón hasta que el monitor diga un color en alto y será el color del cono que tendrán que buscar y tocar mientras siguen botando el balón de todos los conos de diferentes colores que estarán repartidos por toda la pista. Variante: cambiar los desplazamientos, solo andando, corriendo, sobre una pierna, etc. Cambiar los botes, con la mano hábil, con la mano menos hábil, etc.



• **Campo limpio (12 minutos):** se divide el grupo en dos equipos, cada equipo situado en una mitad de la pista y con el mismo número de balones los dos equipos, no pueden cruzar a la media pista del equipo rival. Tendrán que lanzar los balones a la media pista rival y devolver los balones que les lance el equipo contrario. A la señal del monitor, todos los jugadores se detienen y el monitor contará que equipo tiene menos balones en su media pista y será el ganador.



• **El cortahíos (12 minutos):** se la queda para pillar un jugador (A) que tendrá que pillar al jugador que él quiera, pero solo podrá centrarse en pillar a uno (por ejemplo, B) y el resto de los jugadores podrán cruzarse entre medias de los dos para salvar al compañero que intentaba pillar (B) y el que se cruzó por medio será el nuevo objetivo del jugador que pilla.



Parte final (vuelta a la calma)

- **Chocolate inglés (7 minutos):** un jugador se la quedará mirando hacia la pared y deberá decir: “un, dos, tres, chocolate inglés”. Mientras, sus compañeros, situados al otro lado de la pista, deberán desplazarse hacia el lugar en el que se encuentra el jugador que se la queda. Al terminar de contar, este deberá darse la vuelta y sus compañeros quedarse como estatuas. Si ve a algún compañero moverse, dirá su nombre y este deberá empezar de nuevo. Si algún jugador consigue llegar a la pared, ganará y se intercambiarán los roles.

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

