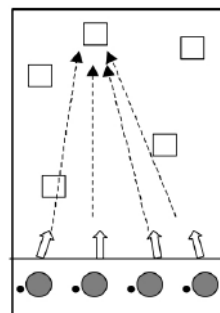
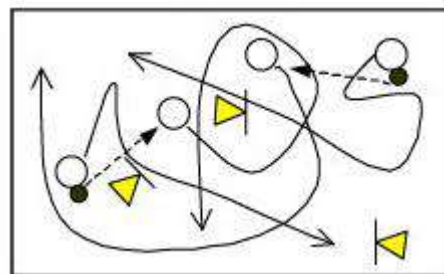


| Habilidades Técnicas Específicas<br>Habilidad con y sin balón                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Unidad Didáctica: 3 – Juegos con y sin balón | Sesión nº 7                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Objetivo didáctico:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Trabajar la habilidad del jugador en posesión del balón y sin el balón.</li> <li>Mejorar el agarre y el manejo del balón.</li> <li>Fomentar el compañerismo, el trabajo en equipo y la aceptación de las normas.</li> </ul>                                                                                                                                                          |                                              |                                                                                                                                           |
| <b>Estilo(s) de enseñanza utilizado(s):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Asignación de tareas</li> <li>Resolución de problemas</li> <li>Descubrimiento guiado</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                              | <b>Materiales e instalaciones:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Balones de balonmano</li> <li>Fitball</li> <li>Conos</li> </ul> |
| <b>Valores A.J.L.:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                              |                                                                                                                                           |
| <b>Duración:</b> 90 min                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Parte inicial:</b> 15 min                 | <b>Parte principal:</b> 60 min                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                              | <b>Parte final:</b> 15 min                                                                                                                |
| DESARROLLO DE LA SESION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                              |                                                                                                                                           |
| Ejercicio                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                              | Representación gráfica                                                                                                                    |
| <u><b>Parte inicial (calentamiento)</b></u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Trabajo de movilidad articular (9 minutos).</li> <li><b>La culebra (6 minutos):</b> 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.</li> </ul>                                   |                                              |                                                                                                                                           |
| <u><b>Parte principal</b></u> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Échala para allá (15 minutos):</b> dos equipos, cada jugador con su balón y en el centro un fitball. A la señal del monitor, cada equipo tendrá que lanzar sus balones contra el fitball para desplazarlo sin tocarlo con las manos hasta el fondo de la pista del equipo rival.</li> </ul>                                                                                    |                                              |                                                                                                                                           |
| <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Color, color (15 minutos):</b> por parejas, cada pareja con su balón, tendrán que ir desplazándose por toda la pista mientras se pasan el balón y a la señal del monitor, según el color que diga, tendrán que ir corriendo mientras siguen haciéndose pases entre ellos hasta tocar el cono del color que haya dicho el monitor. Habrá conos de diferentes colores repartidos por toda la pista.</li> </ul> |                                              |                                                                                                                                           |

- **Tiro al cono (15 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.



- **Atento o me choco (15 minutos):** todos los jugadores estarán dentro de un espacio reducido delimitado por el monitor. Cada jugador tendrá un balón con el cual se irán desplazando mientras lo botan y esquivando a los jugadores que no tengan balón, que tendrán que ponerse delante de los jugadores con balón para hacer que choquen con ellos (como un bloqueo) y si lo consiguen, obtendrán el balón del jugador y pasarán ellos a desplazarse.



### 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).**

