

Habilidades Técnicas Específicas El bote	Unidad Didáctica: 4 – Juegos con bote de balón	Sesión nº 1
--	---	-------------

Objetivo didáctico:

- Mejorar la técnica del bote del balón.
- Iniciar y mejorar en las diferentes habilidades básicas del balonmano.
- 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

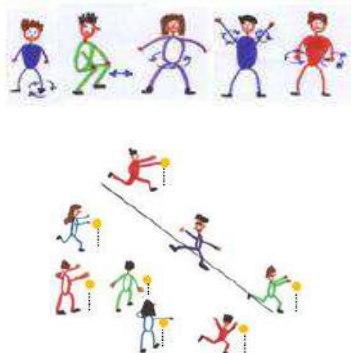
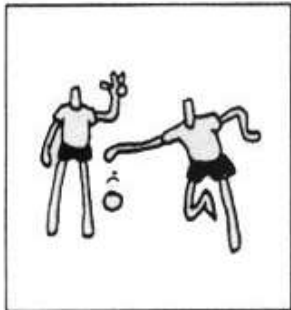
Materiales e instalaciones:

- Balones de balonmano
- Aros

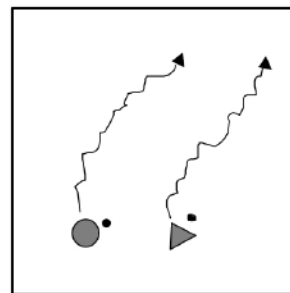
Valores A.J.L.:

Duración: 90 min **Parte inicial:** 15 min **Parte principal:** 60 min **Parte final:** 15 min

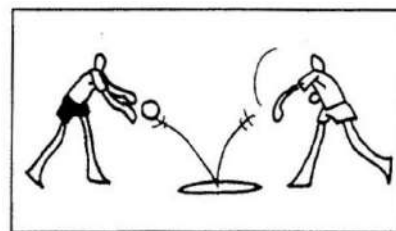
DESARROLLO DE LA SESION

Ejercicio	Representación gráfica
<u>Parte inicial (calentamiento)</u> • Trabajo de calentamiento (9 minutos): 1. Dos vueltas a la pista. 2. Movilidad articular en dinámico (en carrera suave). 3. Movilidad articular en estático. • La muralla con balón (6 minutos): todos los jugadores con su balón se colocarán a un lado de la pista, y solo uno de ellos sin balón, en la línea central. A la señal del monitor, todos los jugadores intentarán pasar al otro lado de la pista botando el balón, y evitando ser tocado por el jugador que hay en el centro. El jugador que tiene que pillar podrá desplazarse lateralmente por la línea. Cuando pille a un jugador, éste pasará a pillar, manteniendo el balón en sus manos.	
<u>Parte principal</u> • El cuentadedos (15 minutos): el grupo se divide por parejas. Ambos jugadores tendrán su balón y estarán botando uno frente al otro. Uno de ellos tendrá que botar el balón mientras decide cuantos dedos tener extendidos, y el otro tendrá que ser capaz de contar los dedos que tiene extendidos el compañero mientras bota. Si acierta, cambian los roles.	

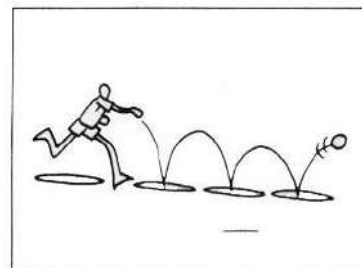
- **El amo y el perro (15 minutos):** por parejas, cada jugador con su balón, uno de ellos tendrá el rol de “amo” y el otro de “perro. El “amo” tendrá que ir desplazándose por toda la pista de diferentes formas mientras va botando el balón y el “perro” tendrá que ir imitándolo detrás suya. Luego se cambian los roles.



- **Botando en un círculo (15 minutos):** por parejas, con un balón, uno frente al otro y en medio un aro. Tendrán que pasarse el balón entre ellos con un solo bote dentro del aro. Variantes: cambiar la mano con la que lanzan el balón. Realizar el mismo ejercicio, pero desplazándose alrededor del aro.

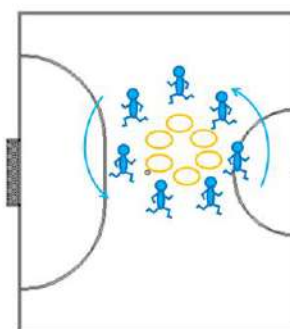


- **Cadena de anillos (15 minutos):** Se repartirán varios aros en fila (cuatro aros por fila) por toda la pista. Todos los jugadores cada uno con su balón, tendrán que ir desplazándose por toda la pista botando el balón yendo de fila en fila de aros, y botando solo una vez en el centro de cada aro cada vez que pasen por una fila.



Parte final (vuelta a la calma)

- **Juego de la silla (7 minutos):** se colocará un número de aros en el suelo igual a una unidad inferior del número total de jugadores y se dispondrán en círculo. Los jugadores deberán desplazarse alrededor de los aros al ritmo de la música. Cuando se pare la música, todos deben meterse dentro de un aro. El que no consiga entrar en un aro, pasará a encargarse de la música o comenzará a recoger el material utilizado en la sesión.



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