

Habilidades Técnicas Específicas El bote	Unidad Didáctica: 4 – Juegos con bote de balón	Sesión nº 2
---	--	-------------

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
- Conos

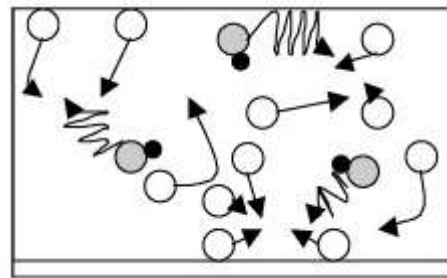
Valores A.J.L.:

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 (9 minutos). • La culebra (6 minutos): 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.	
<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.	
• Busco mi cono (12 minutos): repartidos por toda la pista conos de diferentes colores, todos los jugadores irán desplazándose por toda la pista botando su balón, y cuando el monitor diga un color, todos tendrán que ir rápido a tocar cualquier cono de ese color mientras siguen botando el balón.	

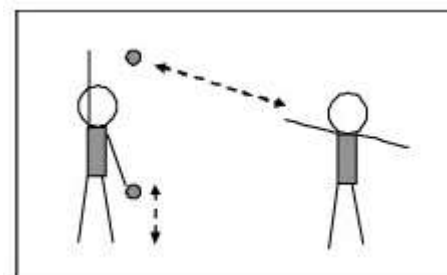
• **Que no escapen (12 minutos):** tres o cuatro jugadores con balón tendrán que ir de un extremo al otro de la pista mientras van botando el balón, y el resto de los jugadores, sin utilizar las manos, tendrán que ir molestando y bloqueando el paso a los jugadores con balón para impedir que lleguen a la meta. Variantes: se cambian los jugadores que van con balón. Se puede cambiar la forma de desplazarse de los jugadores.



• **Corro y boto de la mano (12 minutos):** cada jugador con su balón, por parejas, tendrán que ir desplazándose de la mano de su compañero mientras botan el balón con la mano libre. Cuando el monitor avise, cambiarán de mano de la que van cogidos y, por tanto, de la mano con la que botan. Variantes: cambiar la forma de desplazamiento de los jugadores.



• **Boto a la vez que paso (12 minutos):** por parejas, cada pareja con dos balones, un jugador tendrá que estar botando un balón con una mano mientras que con la otra tendrá que estar haciendo pases con su compañero. Cuando el monitor indique, cambian los roles. Variantes: cambiar la mano con la que botan y pasan el balón.



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).**