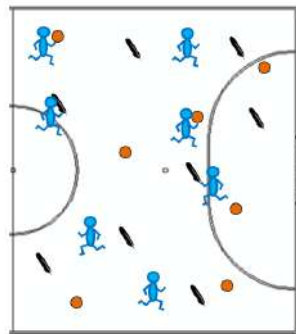
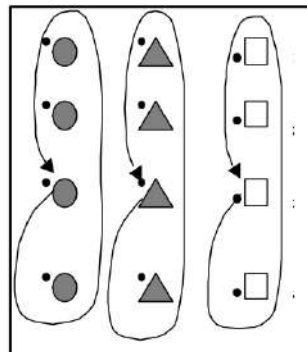
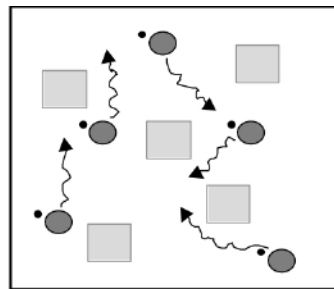
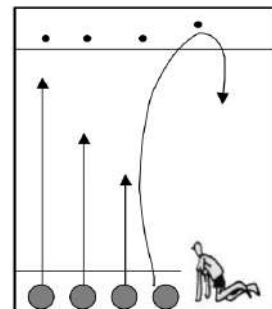
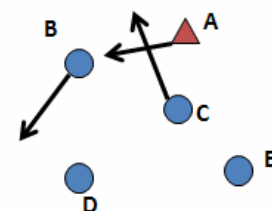


Habilidades Técnicas Específicas El bote	Unidad Didáctica: 4 – Juegos con bote de balón	Sesión nº 3
Objetivo didáctico: - Mejorar la técnica del bote del balón. - Iniciar y mejorar en las diferentes habilidades básicas del balonmano. - Fomentar el compañerismo, el trabajo en equipo y la aceptación de las normas.		
Estilo(s) de enseñanza utilizado(s): - Asignación de tareas - Resolución de problemas - Descubrimiento guiado		Materiales e instalaciones: - Balones de balonmano - Pelotas blandas - Petos - 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). En el espacio (6 minutos): el monitor esparcirá por la pista diferentes materiales (balones, pelotas blandas, petos). Los jugadores deberán desplazarse por el espacio como indique el monitor (caminando, corriendo, en cuadrupedia, etc.) y deberán lanzar al aire todos los materiales que vayan encontrando en su camino.		
<u>Parte principal</u> 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, botando el balón hasta llegar de nuevo a su posición inicial. Variantes: cambiar de mano con la que botan el balón.		
¡Sálvese quien pueda! (12 minutos): por toda la pista estarán repartidas diferentes colchonetas y cada jugador debe ir botando la pelota por toda la pista evitando las colchonetas. A la señal del monitor, los jugadores deberán alcanzar una colchoneta (isla) para salvarse botando solo con la mano menos hábil.		

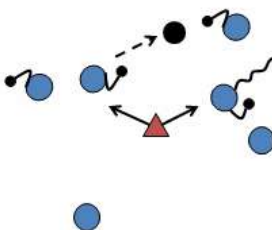
- **La fiebre del oro (12 minutos):** cada jugador deberá ir de un extremo al otro de la pista para coger un balón rápido y volver al punto inicial botando. Cada ronda, el monitor irá con qué mano tienen que volver botando el balón y la forma de desplazarse al ir y volver con el balón.



- **El cortahilos (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. Durante todo el ejercicio, todos los jugadores deben ir botando su balón mientras se desplazan.



- **Robo del tesoro (12 minutos):** todos los jugadores tendrán un balón menos dos de ellos. De los jugadores que no tienen balón, uno tendrá que pillar a cualquier jugador con balón, y el otro, tendrá que ofrecerse a los jugadores con balón para que puedan pasárselo y así escaparse de que los pillen. Todos los jugadores con balón tendrán que ir botando el balón mientras se desplazan. Variantes: cambiar la mano con la que se bota el balón.



Parte final (vuelta a la calma)

- **La patata caliente (7 minutos):** los jugadores se sentarán en el suelo formando un círculo. Deberán lanzarse el balón lo más rápido que puedan hasta que el monitor haga una señal. El jugador que tenga el balón en ese momento quedará eliminado y pasará a recoger el material.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

