

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

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

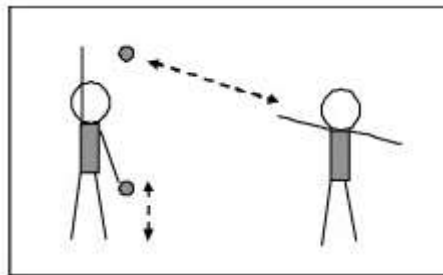
Valores A.J.L.:

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

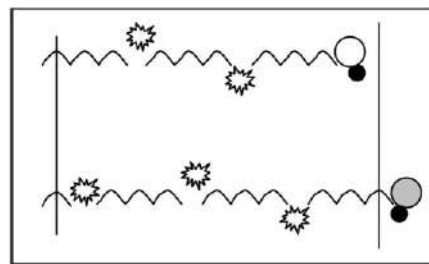
DESARROLLO DE LA SESION

Ejercicio	Representación gráfica
<u>Parte inicial (calentamiento)</u> • Trabajo de movilidad articular (9 minutos). • El trono real (6 minutos): se dividirá al grupo en subgrupos de 4 y cada componente del grupo tendrá un número. Los jugadores se desplazarán libremente por el espacio, y, cuando el monitor diga un número, los demás compañeros de cada equipo deberán transportar al compañero que tiene ese número hasta una zona previamente delimitada por el monitor (la zona irá cambiando cada ronda). El primer equipo que consiga llegar obtendrá un punto. Ganará el equipo que consiga más puntos.	
<u>Parte principal</u> • Corro y bote 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.	

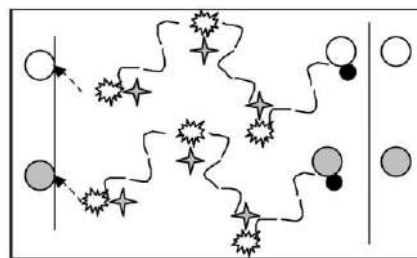
• **Boto a la vez que paso (12 minutos):** por parejas, cada pareja con dos balones, un jugador tendrá que estar botando un balón con una mano mientras que con la otra tendrá que estar haciendo pases con su compañero. Cuando el monitor indique, cambian los roles. Variantes: cambiar la mano con la que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



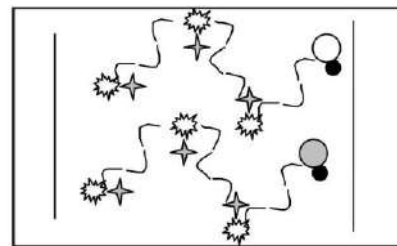
• **Poco bote (12 minutos):** se divide el grupo en pequeños subgrupos, todos tras la línea de fondo, a la señal del monitor, el primero de cada grupo tendrá que salir realizando el ciclo de pasos para llegar hasta la zona indicada por el monitor con el número máximo de botes que indique. Tras llegar a la zona, tendrán que repetir el mismo proceso para volver con sus compañeros y pasar el balón para que continúe el siguiente. Variantes: empezar con un número alto de botes e ir reduciéndolo.



• **Relevos con bote y obstáculos (12 minutos):** se divide el grupo en pequeños subgrupos, todos tras la línea de fondo, a la señal del monitor, el primero de cada grupo tendrá que salir realizando el ciclo de pasos para llegar hasta la zona indicada por el monitor con el número máximo de botes que indique a través de un zigzag con conos que habrá durante el recorrido. Tras llegar a la zona, tendrán que repetir el mismo proceso para volver con sus compañeros y pasar el balón para que continúe el siguiente. Variantes: empezar con un número alto de botes e ir reduciéndolo.



• **Espejo en bote (12 minutos):** por parejas, cada uno con su balón, uno irá realizando diferentes desplazamientos y botes por toda la pista y el compañero tendrá que imitarlo a modo de espejo. Tras un tiempo, el monitor indica el cambio de roles.



Parte final (vuelta a la calma)

- **Adivina, adivinanza (7 minutos):** se dividirá al grupo en subgrupos de 4 jugadores. Los integrantes de cada grupo elegirán a un miembro del equipo y una cualidad de este para representarla mediante mímica. El jugador seleccionado deberá adivinar qué cualidad suya están representando sus compañeros.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

