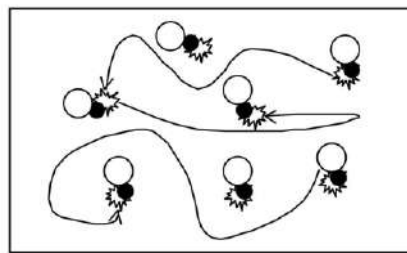
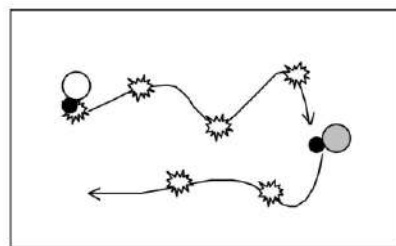


Habilidades Técnicas Específicas El bote	Unidad Didáctica: 4 – Juegos con bote de balón	Sesión nº 5
Objetivo didáctico: - Mejorar la técnica del bote del balón. - Iniciar y mejorar en las diferentes habilidades básicas del balonmano. - Fomentar el compañerismo, el trabajo en equipo y la aceptación de 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 movilidad articular (7 minutos). Las 4 esquinas (8 minutos): se situarán cuatro jugadores, cada uno en una esquina del cuadrado (formado con cuatro aros) y un quinto jugador en el centro de este. A la señal del monitor, los jugadores que están en cada esquina deberán que salir para llegar a otra esquina a la vez que la persona que está en el medio buscará también una esquina libre. La persona que se quede sin esquina pasará al centro.		
Cadena de anillos (12 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.		
El amo y el perro (12 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.		

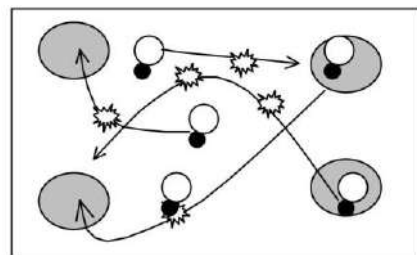
- **El “robobote” (12 minutos):** todos los jugadores con balón botando en una zona reducida, a la vez que intentan golpearle el balón a los compañeros para que lo pierdan, deben tener cuidado para que no les tiren el suyo.



- **Pillar botando (12 minutos):** todos los jugadores desplazándose por toda la pista mientras van botando el balón, uno se la queda y tiene que pillar a los demás mientras siguen botando. El jugador que sea pillado tendrá que quedarse quieto con los brazos hacia arriba para que otro compañero le toque con su balón y pueda volver al juego. Variante: aumentar el número de jugadores que se la quedan.



- **Cuatro esquinas en bote (12 minutos):** se divide el grupo en diferentes subgrupos de 5 jugadores, cada subgrupo tendrá cuatro aros formando un cuadrado. Todos los jugadores tendrán su balón, cada uno dentro de un aro y el quinto en el centro sin aro. A la señal del monitor, todos los jugadores tendrán que desplazarse de un aro a otro intentando no quedarse sin aro. El jugador que se quede sin aro pasará al centro. Variantes: se pueden cambiar los desplazamientos.



Parte final (vuelta a la calma)

- **Chocolate inglés (7 minutos):** un jugador se la quedará mirando hacia la pared y deberá decir: “un, dos, tres, chocolate inglés”. Mientras, sus compañeros, situados al otro lado de la pista, deberán desplazarse hacia el lugar en el que se encuentra el jugador que se la queda. Al terminar de contar, este deberá darse la vuelta y sus compañeros quedarse como estatuas. Si ve a algún compañero moverse, dirá su nombre y este deberá empezar de nuevo. Si algún jugador consigue llegar a la pared, ganará y se intercambiarán los roles.



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