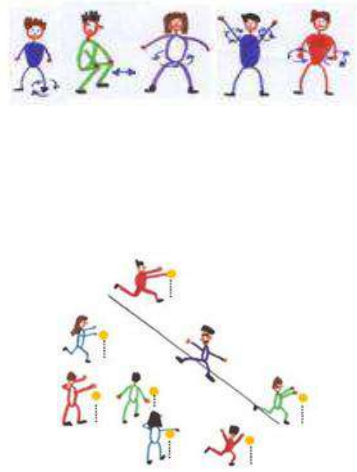
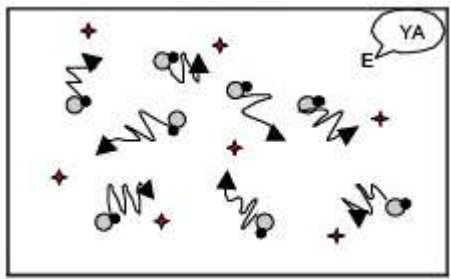
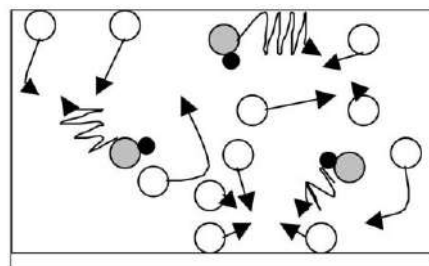
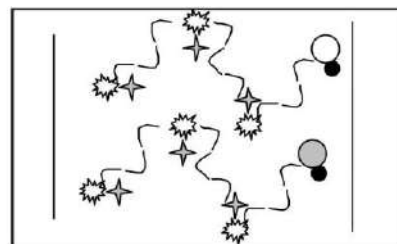


Habilidades Técnicas Específicas El bote	Unidad Didáctica: 4 – Juegos con bote de balón	Sesión nº 6
Objetivo didáctico: - Mejorar la técnica del bote del balón. - Iniciar y mejorar en las diferentes habilidades básicas del balonmano. - Fomentar el compañerismo, el trabajo en equipo y la aceptación de 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 calentamiento (9 minutos): - Dos vueltas a la pista. - Movilidad articular en dinámico (en carrera suave). - 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> 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.		

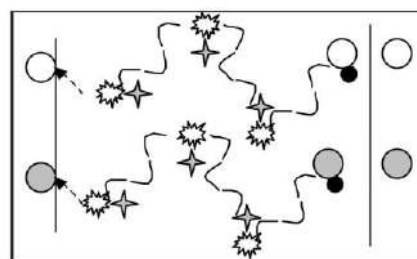
• **Que no escapen (12 minutos):** tres o cuatro jugadores con balón tendrán que ir de un extremo al otro de la pista mientras van botando el balón, y el resto de los jugadores, sin utilizar las manos, tendrán que ir molestando y bloqueando el paso a los jugadores con balón para impedir que lleguen a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



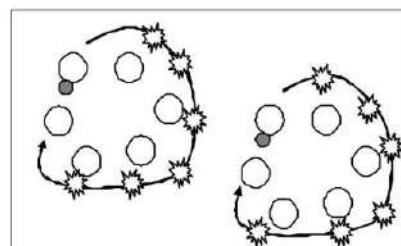
• **Espejo en bote (12 minutos):** por parejas, cada uno con su balón, uno irá realizando diferentes desplazamientos y botes por toda la pista y el compañero tendrá que imitarlo a modo de espejo. Tras un tiempo, el monitor indica el cambio de roles.



• **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.



• **Relevos de bote en círculo (12 minutos):** se divide el grupo en dos equipos, cada equipo se dispone en círculo y con un solo balón. El jugador que tiene el balón, tras la señal del monitor, tendrá que dar una vuelta al círculo formado por sus compañeros por fuera mientras va botando el balón. Al llegar a su posición inicial, le pasará el balón al compañero de su derecha, y se repetirá el mismo proceso hasta que lo hayan hecho todos los jugadores del equipo.



Parte final (vuelta a la calma)

- **La escondida (7 minutos):** el monitor esconderá un balón y todos los jugadores deberán encontrarla. El jugador que la encuentre será el encargado de volver a esconderla.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

