

Habilidades Técnicas Específicas El bote	Unidad Didáctica: 4 – Juegos con bote de balón	Sesión nº 7
--	---	-------------

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

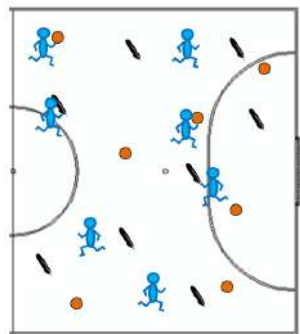
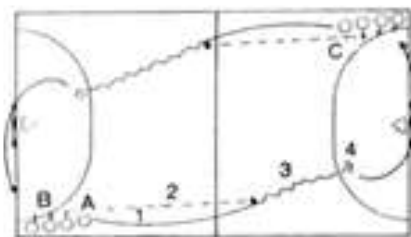
Materiales e instalaciones:

- Balones de balonmano
- Pelotas blandas
- Petos
- Conos

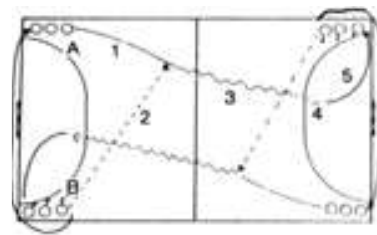
Valores A.J.L.:

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

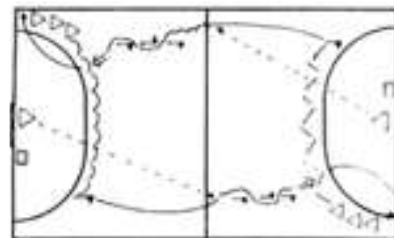
DESARROLLO DE LA SESION

Ejercicio	Representación gráfica
<u>Parte inicial (calentamiento)</u> • Trabajo de movilidad articular (9 minutos). • 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> • Ejercicios de práctica (60 minutos): se realizarán diferentes ejercicios para la práctica del agarre y manejo del balón, y del bote y el ciclo de pasos. 1. Se divide el grupo en dos filas, una en cada extremo de la pista en diferentes líneas de banda y se realiza el mismo ejercicio en ambas filas de forma simultánea. El segundo de cada fila es el que tendrá el balón, puesto que el primero de cada fila, a la señal del monitor, saldrá en carrera hacia la media pista contraria, cuando vaya por la mitad de la pista, se girará para recibir el pase del compañero de su fila, tras cogerla, tendrá que avanzar hacia la portería botando y con el ciclo de pasos, y justo al llegar a la línea de 6 metros lanzará a la portería. Tras lanzar, cogerá el balón y se lo dará a la fila contraria, para que se lo quede el segundo de esa fila y comience de nuevo el ejercicio. El jugador que acaba de llegar se pondrá el último de esa fila para comenzar de nuevo cuando le toque hacia el sentido contrario.	

2. Se divide el grupo en cuatro filas, cada una en una esquina de la pista y se realiza el mismo ejercicio de manera simultánea las dos filas de cada media pista. Los jugadores de una fila tendrán todos balón y los jugadores de la otra fila de esa parte de la pista no tendrán balón. Salen los primeros de cada fila realizando el ciclo de pasos y botando hasta llegar a la media pista, donde pasarán el balón al compañero que salió de la otra fila, que volverá a realizar el ciclo de pasos y bote hacia la portería contraria para efectuar un lanzamiento ante la línea de 6 metros. Al finalizar, el jugador que lanza coge el balón y se coloca en la fila de jugadores con balones de esa media pista, y el otro jugador que inició con balón, se queda en la fila sin balones de esa media pista.



3. Se divide el grupo en dos filas, una en cada línea de banda contraria en cada lado de la pista y se realiza el mismo ejercicio de manera simultánea en las dos filas. Todos los jugadores tendrán balón, saldrán los primeros de cada fila realizando un zigzag mientras van botando el balón y tras finalizar, tendrán que llegar hasta la línea de 6 metros de la otra media pista con el ciclo de pasos y botando. Al llegar a la línea, lanzarán a portería, recogerán el balón y se colocarán al final de la fila de esa media pista.



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).**

