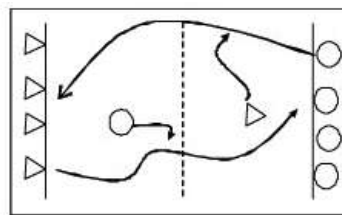
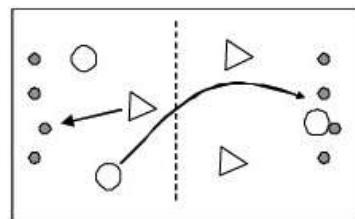


Habilidades Técnicas Específicas Desplazamientos en ataque y en defensa	Unidad Didáctica: 7 – Desplazamientos en diferentes situaciones	Sesión nº 1
Objetivo didáctico: - Trabajar los desplazamientos en diferentes situaciones de juego (ataque y defensa). - Mejorar los mecanismos perceptivos y de ejecución en relación con el 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
DESARROLLO DE LA SESION		
<i>Ejercicio</i>		<i>Representación gráfica</i>
<u>Parte inicial (calentamiento)</u> - Trabajo de movilidad articular (9 minutos). La culebra (6 minutos): se la quedará un jugador y todos los demás se desplazarán por el espacio intentando no ser pillados. Cuando alguien sea pillado, se cogerá de la mano del que se la queda. Así, sucesivamente hasta que no quede nadie sin pillar.		
<u>Parte principal</u> Ratón y gato en círculo (15 minutos): grupos de seis o siete jugadores de la mano formando un círculo, un jugador hará de “ratón” dentro del círculo y un jugador que hará de “gato” fuera de este. El “gato” intentará entrar en el círculo para pillar al “ratón” y los compañeros deben impedirlo cerrando los posibles huecos mientras se desplazan.		
Corre que se cae (15 minutos): sentados en círculo, un jugador en el centro con un balón, cuando quiera dice el nombre de un compañero y tira el balón hacia arriba, el compañero nombrado debe levantarse y coger el balón antes de que se caiga al suelo.		

- **Pañuelito pilla (15 minutos):** dos equipos numerados enfrentados, uno de los jugadores de cada equipo se coloca en el campo contrario, cuando el monitor diga un número estos deberán cruzar la pista sin ser tocados por el jugador del otro equipo.



- **¡Que nos los quitan! (15 minutos):** dos equipos separados por una línea, cada equipo tiene el mismo número de balones detrás de ellos, hay que intentar quitarle los balones al otro equipo sin ser tocados en su campo, si me tocan debo volver a dejarlo y empezar desde mi lado de la pista.



Parte final (vuelta a la calma)

- **Zapatilla por detrás (7 minutos):** los jugadores se sentarán en círculo en el suelo con los ojos cerrados. Uno de ellos se la quedará y tendrá que desplazarse alrededor del círculo formado por sus compañeros. Durante este desplazamiento, dejará un balón detrás de uno de sus compañeros. Cuando el monitor avise, los jugadores abrirán los ojos y el que el balón detrás de su cuerpo deberá levantarse y correr para pillar al compañero que se la queda. Si lo pilla antes de que este se siente en el hueco que ocupaba el perseguidor, éste pasará a quedársela.



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