

SESIÓN: HABILIDADES MOTRICES ESPECÍFICAS: INICIACIÓN AL BALONMANO.

CICLO: 2º y 3º

OBJETIVOS

- Coordinación dinámica general.
- ✓ Juegos predeportivos (iniciación al balonmano).

MATERIALES

- Balones de balonmano.

PARTE INICIAL

- Calentamiento general: carrera continua, correr de distintas formas, levantarse agacharse a la señal mientras se corre, saltar... calentamiento específico de piernas, rodillas, tobillos, hombros, dedos...

PARTE PRINCIPAL

- **JUEGO: “BALÓN PRISIONERO”.** Los participantes se dividen en dos grupos y cada equipo se coloca en su campo, que previamente ha sido sorteado.
Consiste el juego en eliminar un equipo a otro, lanzando una pelota, de tamaño medio, contra un jugador del equipo contrario, sin pisar las líneas, tratando de darle en su cuerpo. Todos los jugadores se mueven constantemente dentro de su campo y se van pasando la pelota hasta que uno decide lanzarla a un contrario que para evitar ser eliminado por el toque de la pelota también está en continuo movimiento, sin salirse de su campo.
- Caso de ser eliminado pasará al campo contrario y quedará detrás de la línea del mismo campo, pero seguirá jugando, esperando que sus compañeros le pasen la pelota. Al cogerla se aproximará hasta la línea del campo para de esta manera poder lanzar con mayor precisión. Si toca a un contrario, vuelve a su campo de origen.
- El juego durará hasta que todos los jugadores de un equipo sean eliminados. Si un jugador lanza la pelota a un contrario para intentar eliminarlo pero éste la coge en el aire, puede devolverla tratando de eliminar a otro. Si un jugador al intentar eliminar al contrario la pelota toca primero en el suelo y de rebote le da, éste no es eliminado porque la pelota tiene que golpearle directamente.
El último jugador de un equipo, en el mismo punto del campo donde ha sido eliminado tendrá la oportunidad de que su equipo gane, de la siguiente forma: se quedará inmóvil en dicho punto, con los pies juntos y tendrá que esquivar diez lanzamientos que harán los jugadores contrarios. Si en los diez lanzamientos no consiguen volverle a dar su equipo resultará vencedor.
- **JUEGO. “TIRO AL BLANCO”:** Se trazarán en el suelo dos líneas separadas aproximadamente 10 metros, en el centro de esta distancia se colocará un banco sueco, encima del cual se situarán botes pintados de diferentes colores. Se formarán dos equipos que se situarán en las líneas indicadas anteriormente. Cada jugador se proveerá de una pequeña pelota que lanzará hacia los botes

intentando derribarlos. Podrá utilizar además todas la pelotas que lleguen del equipo contrario. Cuando no quede ningún bote en el banco, se contabilizarán los botes caídos a uno y otro lado del banco, dándole diferente valoración según su color.

- ✓ **Variante:** se pueden realizar lanzamientos con la mano izquierda, con el pie, variando las distancias, dando más valor a botes más pequeños...
- **JUEGO: “BLANCOS Y NEGROS”.** Se traza en el suelo una línea para que los jugadores de los equipos se sitúen dándose espalda contra espalda; los de un bando serán los “blancos” y el del otro equipo serán los “negros”. A la voz de “blancos”, éstos echan a correr perseguidos por los “negros” que tratarán de coger al mayor número posible de ellos antes de que lleguen a una meta fijada de antemano y a la misma distancia del centro que la meta de los “negros”. El profesor puede cambiar de color tantas veces como quiera. Gana el equipo que al terminar el juego tenga más corredores en la línea del centro, pues los que son cogidos salen del campo.

VUELTA A LA CALMA

- Estiramientos: libre ¿qué sabemos hacer? Iremos dirigiendo los mismos si vemos que los alumnos no se acuerdan, no lo hacen bien...