

SESIÓN: “LA TORRE”.

CICLO: 3°

CURSO: 5-6°

OBJETIVOS

- ✓ Mejorar los desplazamientos.
- ✓ Mejorar los lanzamientos.
- ✓ Cooperar en equipo.

MATERIALES

- ✓ Como mínimo un balón blando por alumno.
- ✓ 6 ladrillos

PARTE INICIAL

Calentamiento segmentario individualizado

JUEGO: “LA CADENA”: dos o tres alumnos (dependiendo del número de alumnos que formen la clase la ligan y tienen que ir dando a los demás. Cada vez que uno es dado se une de la mano para seguir pillando. El juego concluye cuando todos sean parte de una cadena ¿qué cadena es más larga?.

VARIANTE: Podemos partir la cadena cuando sean cuatro en la misma.

PARTE PRINCIPAL

JUEGO: “LOS 10 PASES”. Dividimos la clase en grupos de 5 ó 6 alumnos/as, jugando dos equipos entre sí. Realizamos el juego de los 10 pases utilizando una pelota. Los alumnos/as deberán pasándose la pelota para conseguir 10 pases seguidos sin que el equipo contrario intercepte la misma.

Utilizaremos algunas normas de seguridad, como que los alumnos/as guarden cierta distancia cuando un jugador vaya a realizar el pase. El jugador que tiene la bola no podrá desplazarse, sólo podrá realizar un pase a un compañero. Si vemos que resulta difícil para nuestros alumnos/as reduciremos el número de pases. Si la pelota sale fuera pasará al equipo contrario.

JUEGO: “BALÓN TORRE”. 2 equipos, cada alumno tendrá un balón blando, si es posible 2 balones. Se coloca una torre de ladrillos en el centro del área del campo de balonmano (una torre en cada campo). El juego consiste en intentar tirar la torre del equipo contrario. Si un alumno/a de un equipo da a otro miembro del equipo contrario con el balón este queda eliminado inmediatamente, procediendo a sentarse y soltar los balones que tuviera, que podrán ser recogidos por cualquier miembro del equipo para intentar derribar la torre. Gana el equipo que antes tire la torre del equipo contrario o elimine a todos los miembros del equipo contrario. Repetiremos el juego varias veces.

- ✓ Variante. Jugamos con dos balones por equipo. Quitamos del juego el eliminar a los componentes del equipo contrario, dejando únicamente la posibilidad de derribar la torre contraria. Se avanzará mediante pases, el que tiene la pelota no puede correr con ella, solo pasar o lanzar a tirar. El lanzamiento solo se podrá hacer a partir de una determinada zona.

VUELTA A LA CALMA

- **JUEGO: “EL DR DE ORQUESTA”** sentados en círculo uno con los ojos cerrados en el centro. El profesor elegirá a uno que haga movimientos que tendrán que ser repetidos por el grupo, será el Dr de orquesta. El alumno/a del centro tendrá que adivinar quien dirige los movimientos.
- Comentarios sobre la sesión y sobre las distintas posibilidades de actuación que hemos tenido en cada momento ¿cómo podemos mejorar?