

SESIÓN: HABILIDADES MOTRICES ESPECÍFICAS: INICIACIÓN AL BALONMANO (2).

CICLO: 3º

OBJETIVOS

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

MATERIALES

- Balones de iniciación al balonmano.

PARTE INICIAL

- Andando, cruzar los brazos adelante y atrás.
- Andando, cada 3 pasos, pernas abiertas, flexión de tronco a tocar con las manos el suelo.
- Andando, tocar el suelo alternativamente con una y otra mano.
- Corriendo a la palmada, salto vertical y seguir corriendo.
- Andando, girar el tronco al lado del pie que se adelanta.
- Corriendo, a una palmada, tocar la parte del compañero que indica el profesor.

PARTE PRINCIPAL

- **JUEGO: “LA TÓMBOLA”.** Sobre la pared se traza un rectángulo que se divide en zonas, las cuales se puntúan de acuerdo con su dificultad en ser acertadas. A una señal, el alumno deberá lanzar una pelota tratando de sumar el máximo de puntos en dos lanzamientos. Se hará por equipos de 8 a 10 componentes, sumándose los puntos de todos.
- ✓ **Variantes:** lanzar con la izquierda. Hacer un lanzamiento con cada mano. Lanzar de espaldas. Lanzar a la carrera...
- **JUEGO: “BALÓN PRISIONERO”.** Dos equipos del mismo número de jugadores. Un campo o terreno de juego dividido en dos partes iguales. Un balón de balonmano o pelota. Al empezar a jugar, un jugador de cada equipo se sitúa en el límite del campo contrario para poder pasar la pelota a su equipo o intentar dar al equipo contrario entre ambos. El juego consiste en dar el mayor número posible de jugadores contrarios hasta eliminarlos al mismo tiempo que no dejarse dar, caso de que la pelota esté en juego por el otro equipo. Cuando un jugador es tocado por la pelota, pasa a la prisión de su campo (prisionero A o B).
- **REGLAS:**
- ✓ La pelota se pone en juego por sorteo entre los dos delegados o capitanes del equipo, que hasta que es dado el primer jugador suyo, están en la prisión y luego se van a su campo.
- ✓ Nadie sale del campo mientras la pelota está en el aire.
- ✓ Cuando el balón lanzado por un jugador del equipo A por ejemplo, impacta en un jugador del equipo B, este debe irse al campo de los prisioneros B y lanzar desde allí la pelota, si da a uno del otro equipo está salvado y puede volver al campo de juego; si no, deberá quedarse como prisionero hasta el final del

partido.

- ✓ Si cuando un jugador recibe el impacto del balón y antes de caer al suelo, es cogido por uno de su mismo equipo, está salvado (no es prisionero).
- ✓ Si cuando, como en el caso anterior, un jugador es dado, pero antes de caer la pelota al suelo pasa y cae en el campo contrario, tampoco es eliminado.
- ✓ Si cuando solo queda un jugador de un equipo, este dura 10 lanzamientos sin ser eliminado, todos sus compañeros prisioneros entran a jugar al campo o ganan el partido.
- **JUEGO: BALÓN PERSEGUIDO**". Se forman dos equipos que se sitúan en un círculo, alternando un jugador de cada equipo. Cada equipo dispone de un balón, a ser posible de diferente color, que deberá ser pasado entre jugadores del mismo equipo en una dirección marcada. El pase se hará al jugador siguiente de cada equipo. El profesor señalará el número de vueltas que se deben hacer y el jugador que comenzó con el balón deberá ir gritando el número de vueltas dadas cada vez que el balón pase por él. Si el balón es perdido por un jugador, este mismo irá a recuperarlo. Gana el equipo que antes complete las vueltas establecidas. Se puede hacer el pase de la pelota de cualquier forma elegida.

VUELTA A LA CALMA

- Tiempo libre.