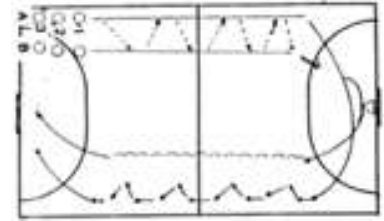
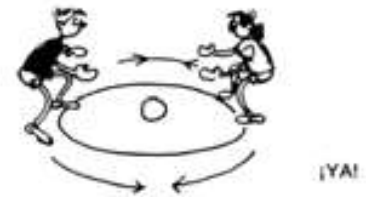


<p>Habilidades Técnicas Específicas Desplazamientos en ataque y en defensa</p>	<p>Unidad Didáctica: 7 – Desplazamientos en diferentes situaciones</p>	<p>Sesión nº 6</p>	
<p>Objetivo didáctico:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajar los desplazamientos en diferentes situaciones de juego (ataque 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. 			
<p>Estilo(s) de enseñanza utilizado(s):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asignación de tareas • Resolución de problemas • Descubrimiento guiado 	<p>Materiales e instalaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Balones de balonmano • Aros 		
<p>Valores A.J.L.:</p>			
<p>Duración: 90 min</p>	<p>Parte inicial: 15 min</p>	<p>Parte principal: 60 min</p>	<p>Parte final: 15 min</p>
<p>DESARROLLO DE LA SESION</p>			
<p><i>Ejercicio</i></p>		<p><i>Representación gráfica</i></p>	
<p><u><i>Parte inicial (calentamiento)</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de movilidad articular (9 minutos). • Mareílo (6 minutos): se dividirá a los jugadores en grupos de tres. Cada grupo tendrá un balón. Uno de los jugadores se coloca en el centro y los otros dos jugadores deberán tratar de pasarse el balón con la mano sin que el jugador del centro lo toque. En el caso de coger el balón el jugador del centro, el jugador que lanzó, pasará a quedársela en el centro. 			
<p><u><i>Parte principal</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Circulaciones extremas (15 minutos): realizar circulaciones de balón pasando por los jugadores en posición de extremo, de un lado al otro, pasando obligadamente por ambos extremos, y a la señal del monitor, el jugador que esté en posesión del balón realizará un lanzamiento desde donde esté hacia portería. 			
<ul style="list-style-type: none"> • Circulaciones laterales (15 minutos): realizar circulaciones de balón pasando por todos los jugadores, de un lado al otro, pasando obligadamente por ambos laterales, y a la señal del monitor, el jugador que esté en posesión del balón tendrá que realizar un pase a cualquiera de los dos jugadores en posición de laterales y éstos realizarán un lanzamiento desde donde estén hacia portería. 			

- **Cada uno a su modo (15 minutos):** dos grupos, en fila, en el lateral de un área de portería, salen los primeros de cada fila realizando pases entre sí hasta la otra área de portería, donde tendrán que realizar un lanzamiento a portería el jugador que esté en posesión del balón. Tras el lanzamiento, recogen el balón y un jugador vuelve realizando desplazamientos laterales y el otro corriendo de forma progresiva de menos a más intensidad.



- **Duelo (15 minutos):** por parejas, con un aro y un balón. Se sitúa el balón en el centro del aro. Un jugador frente al otro, realizan desplazamientos laterales alrededor y por fuera del aro, hasta que el monitor de la señal y tendrán que coger el balón antes que el rival.



Parte final (vuelta a la calma)

- **La gallinita ciega pelotera (7 minutos):** se colocarán todos los jugadores formando cogidos de las manos un círculo. En el centro, se colocará un jugador al que se le tapan los ojos y que tendrá una pelota blanda. El jugador del centro deberá realizar un lanzamiento para intentar golpear a alguno de sus compañeros. Para evitar ser golpeados, los jugadores que forman el círculo no podrán soltarse las manos. Si un jugador es golpeado (o se suelta de las manos de sus compañeros), pasará a quedársela en el centro del círculo.



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