

**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva.

**Material:**

Balones de diferentes deportes (tenis, baloncesto, voleibol, fútbol, rugby...y balonmano)

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Practicar el juego del balonmano mediante la flexibilización de las reglas de juego.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Se divide la clase en equipos que jugarán minipartidos pero introduciendo como balones de juego los de otros deportes (tenis, baloncesto, voleibol, fútbol, rugby...y balonmano)

**Reglas:**

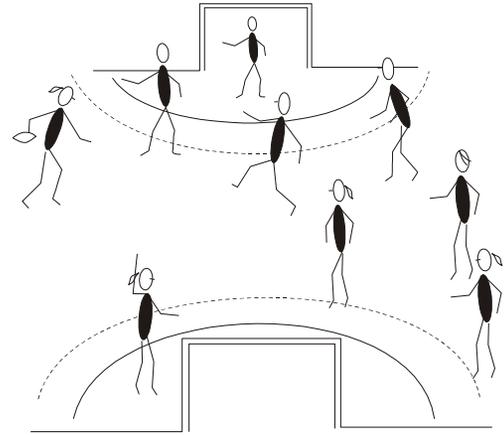
Partido normal con todas las reglas del balonmano asumiendo los problemas que se presentan en el juego a la hora de botar, pasar o lanzar el balón.

También podemos utilizar los balones de balonmano de las distintas categorías.

**Variantes:**

Modificación de las dimensiones del campo, número de jugadores o variación de las metas (vallas, estafetas, conos).

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva.

**Material:**

Balones balonmano, 4 porterías.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Practicar el juego del balonmano mediante la flexibilización de las reglas de juego.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Juego real en el que ambos equipos disponen de dos porterías, enfrentadas, a defender y atacar. En cada portería se coloca un portero perteneciente al equipo que la defiende.

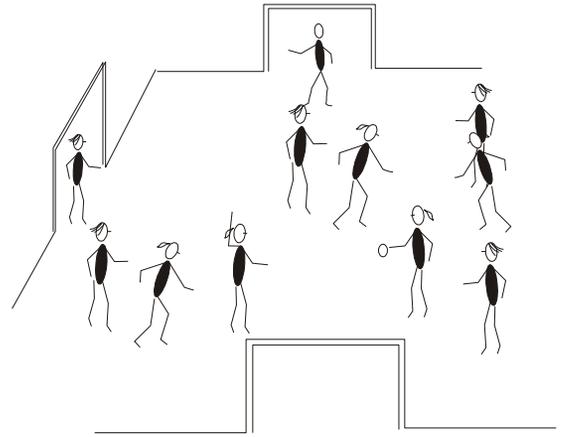
**Reglas:**

Adaptar las reglas del balonmano a esta situación de juego.

**Variantes:**

Variar las porterías a atacar y defender, que no estén enfrentadas. Los equipos pueden lanzar a cualquiera de las cuatro porterías. Los equipos disponen de dos porterías comunes a defender y a atacar, y otra sólo a defender

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva.

**Material:**

Balones balonmano.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Practicar el pase al pívot como técnica de ataque.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

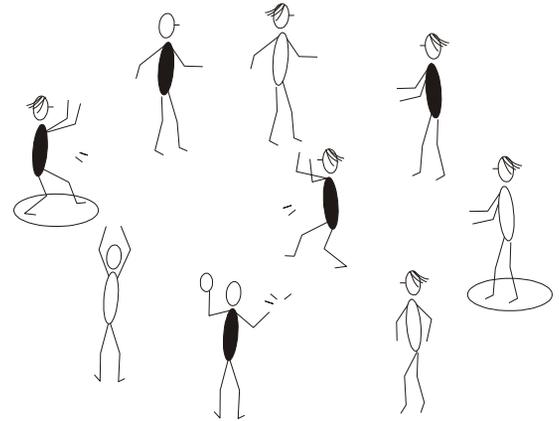
Juego real en el que los goles se consiguen al pasar el balón a un compañero que se encuentra dentro de un espacio prohibido circular del que no puede salir.

**Reglas:**

Los círculos pueden pintarse con tiza para aumentar o disminuir su diámetro o utilizar los círculos de las zonas del campo de baloncesto si las hay. El espacio que queda entre el área de meta y la línea de fondo también puede ser utilizado.

**Variantes:**

Realizar el pase en bote a la torre que está dentro del círculo. Dibujar un segundo círculo, de mayor diámetro, para que los pases se tengan que efectuar dentro del mismo.

**Gráfico:**

**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva.

**Material:**

Balones balonmano.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Evitar pases o lanzamientos en situaciones simples.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Se forman dos hileras de jugadores enfrentadas. Un jugador se coloca en el centro. Los jugadores de ambas hileras se irán pasando el balón de forma sucesiva evitando que el compañero situado en el centro la atrape. En cuyo caso el último que efectuó el pase pasará al centro.

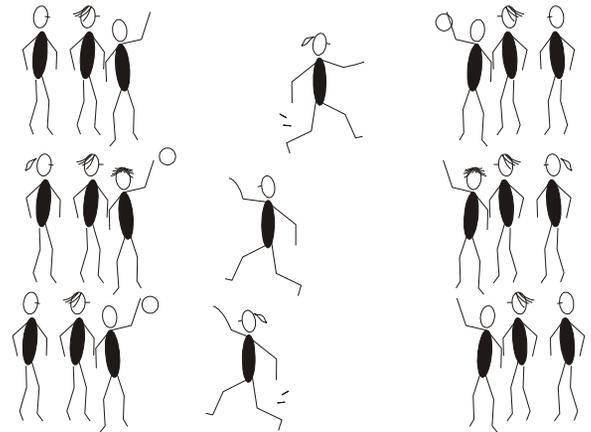
**Reglas:**

Tras cada pase se pasa al último de la fila.

**Variantes:**

Dos jugadores en el centro. Con más de un balón en juego. Modificando distancia entre las filas.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva.

**Material:**

Balones balonmano.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Evitar pases o lanzamientos en situaciones simples.

**Organización:**

Pequeño grupo

**Desarrollo:**

Pasarse todos el balón dentro de un espacio delimitado, en movimiento, sin que se les caiga y sin que sea interceptado por dos defensores.

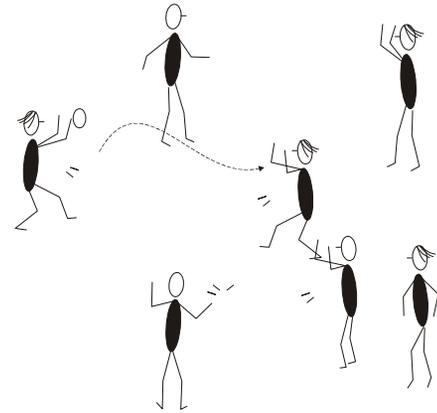
**Reglas:**

Los defensores se libran si tocan el balón o si éste toca el suelo por un mal pase o una mala recepción.

**Variantes:**

Aumentar progresivamente el número de defensores.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva.

**Material:**

Balones balonmano.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Adquirir soltura en el pase-recepción del balón desde distintas posiciones y ángulos.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

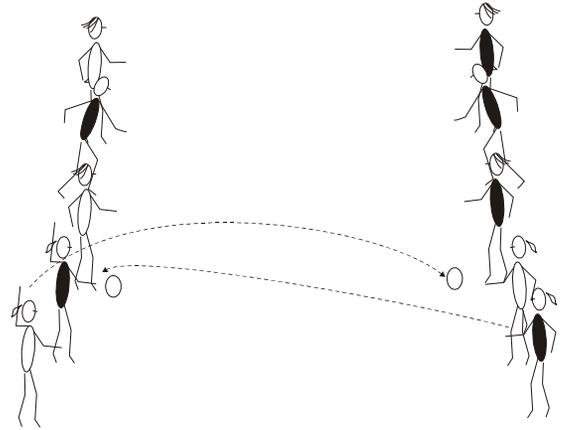
Se forman dos filas de jugadores enfrentados entre sí. Los dos jugadores de uno de los extremos tendrán un balón que pasarán al compañero opuesto pero de su diagonal y éste a su vez al siguiente de su diagonal, al llegar al otro extremo se efectuara el camino inverso hasta llegar al jugador de salida. Gana un punto el equipo que lo haga en el menor tiempo.

**Reglas:**

Gana el equipo que más puntos acumule. No se puede mover uno del sitio, salvo que el balón se caiga en el pase.

**Variantes:**

Aumentar o disminuir la distancia de las filas. Modificar el tipo de pase.

**Gráfico:**

**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva.

**Material:**

Balones balonmano.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Adquirir soltura en el pase-recepción del balón desde distintas posiciones y ángulos.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

El equipo que tiene la posesión del balón consigue un gol cuando logra dar 10 pases seguidos sin que los defensores lo intercepten.

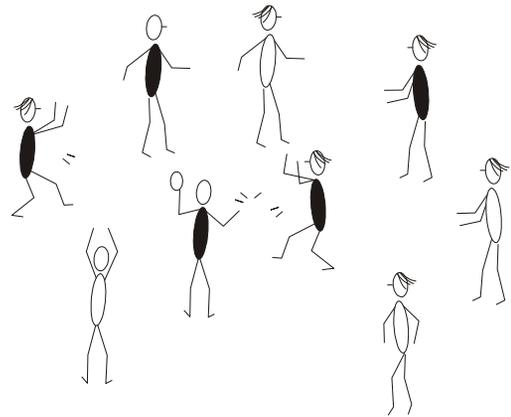
**Reglas:**

Los defensores no pueden tocar a los atacantes. Sólo pueden recuperar el balón interceptándolo para cambiar roles.

**Variantes:**

Encadenar con lanzamiento a portería tras dar los pases que establezcamos.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva.

**Material:**

Balones balonmano.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Adquirir soltura en el bote del balón.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Todo el mundo botando el balón. El primero de la fila se lleva a su grupo sin dejar de botar el balón por donde quiera, dentro y fuera de la pista donde estemos.

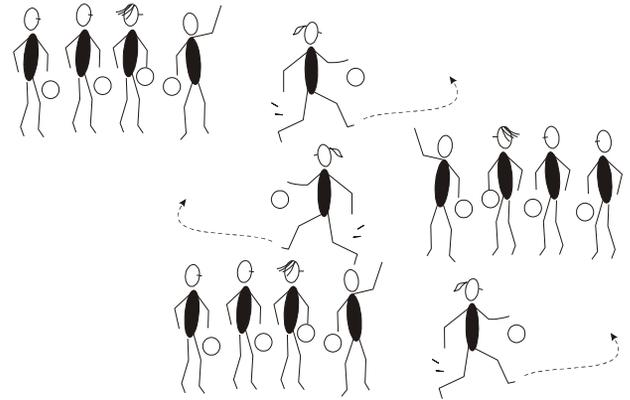
**Reglas:**

Nunca hay que dejar de botar. El director del grupo trata de poner en dificultades a sus compañeros llevándolos por sitios difíciles para botar. Cada cierto tiempo se cambia al director del grupo.

**Variantes:**

Realizar diferentes desplazamientos (hacia delante, hacia atrás...), trayectorias (rectilíneas, curvilíneas...), sentarse, tumbarse... Poner diferentes obstáculos por el espacio. Seguir las líneas del terreno.

**Gráfico:**



**Etapas:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva.

**Material:**

Balones balonmano.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Adquirir soltura en el bote del balón.

**Organización:**

Gran grupo.

**Desarrollo:**

Se la queda uno que tiene que pillar a otro para poder salvarse. No se puede dejar de botar, si alguien lo hace se la queda. Tampoco pueden salirse del espacio de juego. El jugador que se la queda se salva con sólo tocar al perseguido.

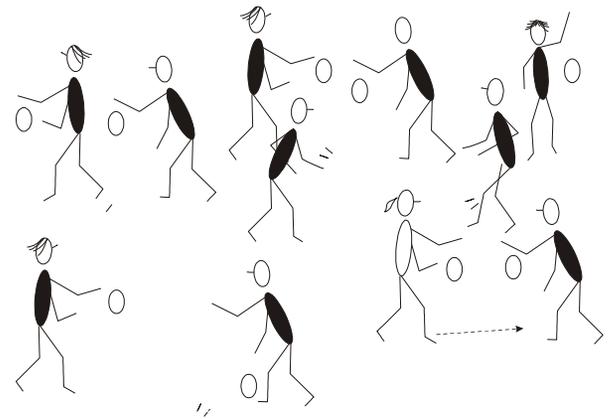
**Reglas:**

El espacio de juego dependerá del número de jugadores, reduciéndolo si fuese necesario para que no haya demasiada dispersión de los jugadores.

**Variantes:**

Reducir el espacio o que se la queden 2 ó 3 jugadores. Cualquier tipo de pilla-pilla en bote sirve.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva.

**Material:**

Balones balonmano, baloncesto.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Adquirir soltura en el bote del balón.

**Organización:**

Gran grupo.

**Desarrollo:**

Pillapilla en bote en el que los desplazamientos deben hacerse por las líneas que hay dibujadas en la pista. Uno se la queda. Este irá botando un balón de baloncesto al mismo tiempo que intenta pillar al resto, que irán botando un balón de balonmano.

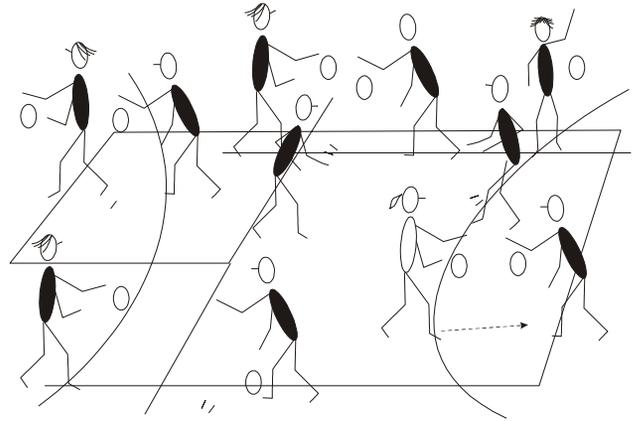
**Reglas:**

Quien deje de botar o se salga de las líneas o sea tocado queda eliminado.

**Variantes:**

Aumentar el número de perseguidores (2 ó 3 jugadores). Los que pillan van sin el balón en la mano.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva.

**Material:**

Balones balonmano.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Recuperar balón, evitar pase, recepción y progresión.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Se colocan dos pequeñas porterías con conos en lo ancho del campo y sobre la línea lateral del campo. Juego real en el que hay que depositar el balón entre los conos para conseguir el gol.

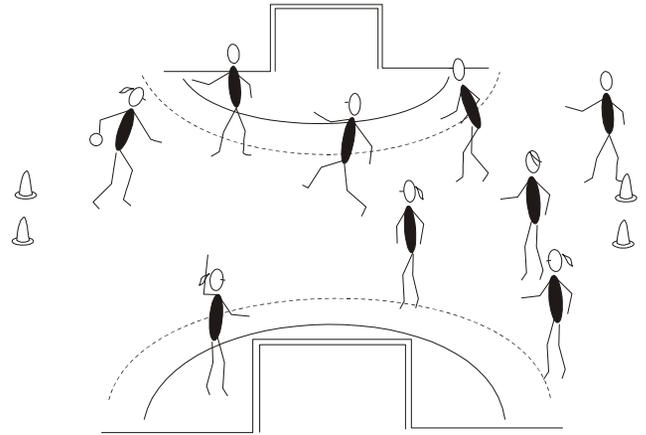
**Reglas:**

El balón no se puede lanzar, hay que depositarlo en el suelo. La defensa es individual y se prohíbe todo contacto con los atacantes.

**Variantes:**

Sólo se permite un bote (bote unitario). No se permite ningún bote. Para marcar todos los miembros del equipo tienen que sobrepasar el centro del campo.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva.

**Material:**

Balones balonmano.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Practicar el juego del balonmano mediante la flexibilización de las reglas de juego.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Se forman tres equipos y se establecen dos porteros fijos. Dos equipos se colocan de defensas y uno ataca en un campo. Una vez que tira, se colocan de defensa y los que defendían se van al otro campo a atacar a los otros. Repitiéndose el proceso hacia el otro campo.

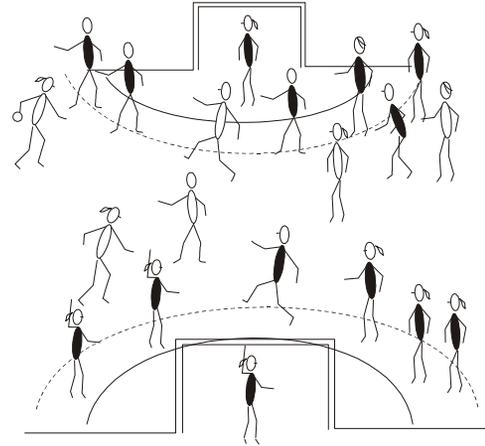
**Reglas:**

Gana el equipo que más goles consiga.

**Variantes:**

Aumentar o disminuir el número de jugadores de campo.

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Gráfico:****Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva.

**Material:**

Conos.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Adquirir soltura en el bloqueo y marcaje de forma libre.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

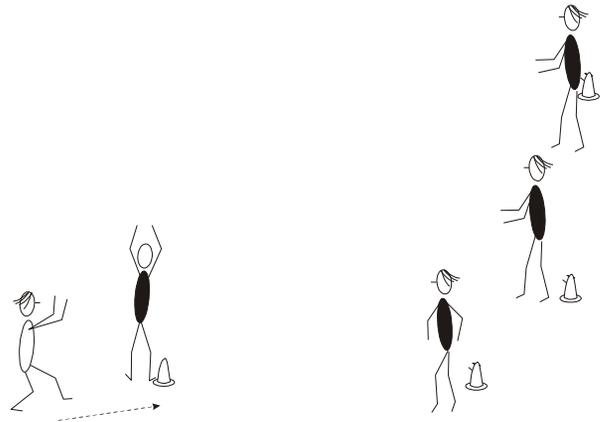
A la señal sale el primer atacante y una vez llegado al primer cono, donde está la primera pareja de defensores, sale el siguiente y así sucesivamente hasta que salen todos. Hay que darle la vuelta al campo, desde el primer cono hasta el último y llegar nuevamente a la situación de partida. Los defensores, con su cuerpo tratan de obstaculizar el paso a los atacantes para que tarden el máximo tiempo posible en completar el recorrido.

**Reglas:**

El tiempo se cuenta desde que sale el primer atacante hasta que llega el último al mismo sitio. Los defensores no pueden agarrar, sólo obstaculizar con el cuerpo, así que el otro brazo se lo ponen en la espalda.

**Variantes:**

Igual pero botando un balón.



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva.

**Material:**

Balones balonmano.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Recuperar balón, evitar pase, recepción y progresión.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Juego 4 x 4 en el que tienen que dar 5 pases seguidos sin que los defensores lo corten para poder atacar hacia la portería del otro campo. Los cinco pases tienen que darse dentro del área, sin salirse de sus límites y sin botar el balón.

Los defensores cuando haya lanzado el otro equipo vuelven a defender al otro cuarteto que entra nuevo si no hay gol.

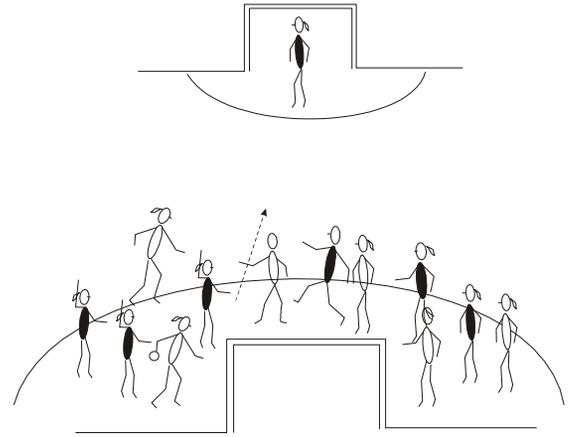
**Reglas:**

La defensa es individual, no pueden tocar a los atacantes y si roban el balón hacen la misma operación. Tras dar los cinco pases ya pueden salir de la zona y utilizar el bote para subir el balón y lanzar a la portería contraria. Los defensores siguen intentando cortar el balón en esta 2ª fase.

**Variantes:**

Ampliar o reducir el número de jugadores, el espacio de juego. Suprimir el bote hasta el final, etc...

**Gráfico:**



**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva.

**Material:**

Balones balonmano.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Practicar el pase al pívot como técnica de ataque.

**Organización:**

Tríos.

**Desarrollo:**

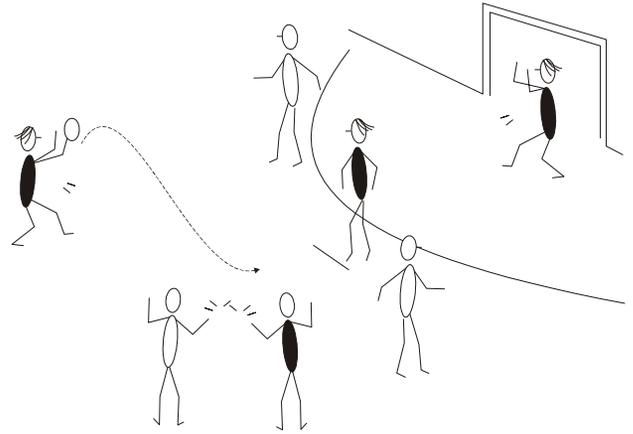
Las parejas tienen que subir el balón de un campo a otro para lanzar a portería superando a los defensores de las dos zonas del campo y contando con el apoyo obligado del pivote central.

**Reglas:**

Los atacantes tienen que pasar obligatoriamente al pivote que devuelve el pase. Los defensores no pueden salir de su zona.

**Variantes:**

Que el pase al pivote no sea obligado, sino como posible apoyo. Colocar un segundo pivote móvil en la 2ª zona del campo. Colocar a los pivotes fijos, en vez de en el centro, en los laterales. Colocar a un defensor con los pivotes móviles. Permitir que los defensores no tuvieran limitaciones de espacio y aumentar el número de jugadores.

**Gráfico:**

**Etapa:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva.

**Material:**

Balones balonmano.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Practicar el juego del balonmano mediante la flexibilización de las reglas de juego.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Juego real con lanzamiento en el que se varían los pasos establecidos que hay que dar antes de pasar, botar o lanzar.

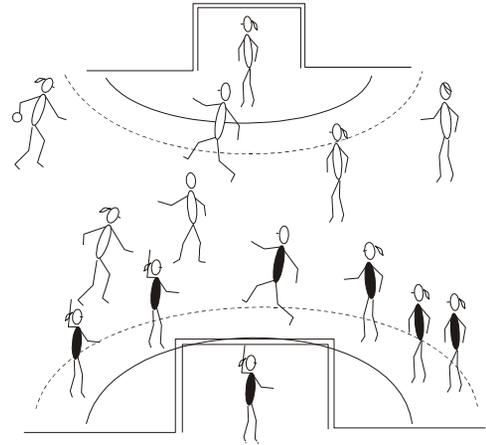
**Reglas:**

Empezamos a jugar sin ninguna limitación. Luego continuamos dando obligatoriamente 3 pasos cuando recibimos. Y luego dos pasos.

**Variantes:**

Variar los pasos establecidos (consignas). Variar las áreas, las metas.

**Gráfico:**



**Etapas:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva.

**Material:**

Cuerdas o aros.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Mejorar la puntería en el lanzamiento de balonmano.

**Organización:**

Por parejas.

**Desarrollo:**

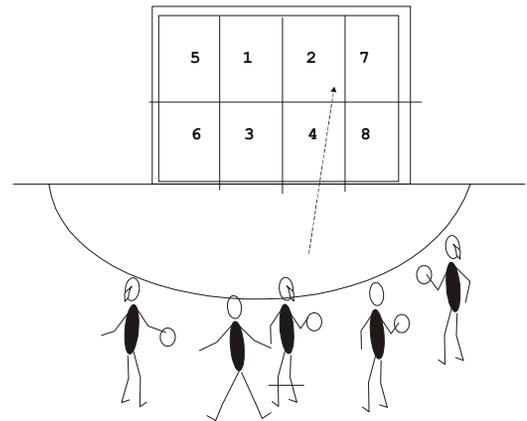
La competición se lleva a cabo entre los dos componentes de la pareja, de tal manera que entre ellos acuerdan desde donde van a lanzar para completar la diana.

**Reglas:**

La diana se completa lanzando a los espacios (en que ha sido dividida la portería con cuerdas o aros); desde el 1 hasta el 9. Cada pareja escoge el lugar del lanzamiento (6 ó 9 m y el puesto específico desde el que lanzan). Gana el jugador que más puntos consiga.

**Variantes:**

Lanzar un número de veces fijado y dotar de distinta puntuación los espacios para ver quién logra más puntos. Variar el lugar del lanzamiento. Imitar el lanzamiento del compañero (en salto, en apoyo...)

**Gráfico:**

**Etapas:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva.

**Material:**

Balones balonmano.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Mejorar la puntería en el lanzamiento de balonmano.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

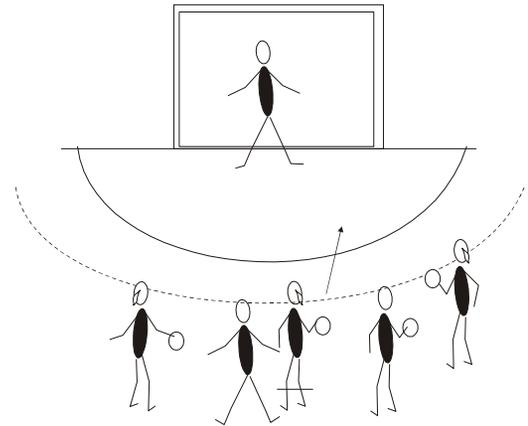
Competición entre el portero y los lanzadores en el que éstos deben, en menos de un minuto, conseguir 4 goles consecutivos desde la línea de 9 metros.

**Reglas:**

Si se pisa la línea de 9 metros se anulará el posible gol. Los goles deben ser consecutivos, de tal manera que si se mete el primero y se falla el segundo se empieza desde cero. Igual que si se llevan tres goles. Los lanzamientos deben efectuarse de uno en uno.

**Variantes:**

Variar el número de goles a conseguir y la distancia de lanzamiento.

**Gráfico:**

**Etapas:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva.

**Material:**

Balones balonmano.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Mejorar la puntería en el lanzamiento de balonmano.

**Organización:**

Individual.

**Desarrollo:**

Lanzamientos desde el extremo, de tal manera que el que consiga gol pasa a lanzar desde el puesto colindante siguiente. Gana el primero en completar el recorrido.

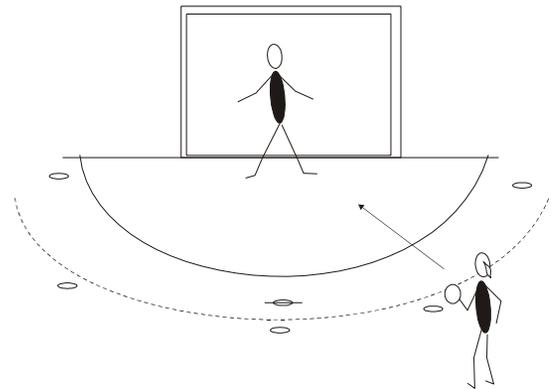
**Reglas:**

Del extremo izquierdo (lanzamiento desde 6 m) se pasa al lateral izquierdo (desde 9 m), luego al central (desde 9 m), luego al lateral derecho (desde 9 m), luego al extremo derecho (desde 6 m) y por último, desde 7 m. No se puede pisar la línea de 6 m en los lanzamientos exteriores. Hay que guardar el orden de lanzamiento.

**Variantes:**

Variar la distancia de lanzamiento.

**Gráfico:**



**Etapas:**

E.S.O.

**Ciclo:**

1

**Lugar:**

Pista polideportiva.

**Material:**

Balones balonmano, aros.

**Bloque Específico:**

JUEGOS Y DEPORTES.

**Objetivo a desarrollar:**

Utilizar la técnica del balonmano en juegos adaptados.

**Organización:**

Pequeño grupo.

**Desarrollo:**

Dos equipos de igual número de jugadores, uno atacante y otro defensor, en el campo de balonmano. Se colocan 5 bases en el campo. Juego en el se trata de ver qué equipo consigue completar mayor número de carreras cuando ataca. Lanza un penalti (7 m.) un jugador del equipo A. Sea gol o no, el portero del equipo B coge el balón y lo tiene que lanzar fuera del área de 6 m. (más o menos lejos, dentro del campo de juego, según quiera) para que salga el primer corredor del equipo B teniendo que pasar por las bases con el objetivo de llegar hasta la meta. Éste puede pararse en cualquier base antes de que el equipo A devuelva el balón a su lanzador de penaltis. Se repite la operación para que salga el 2º corredor del equipo B y el 1º complete el recorrido si es posible o no lo ha hecho anteriormente. Así sucesivamente hasta que salgan todos los corredores y completen el recorrido y/o sean eliminados por el equipo A.

**Reglas:**

Si el balón antes de que bote es atrapado por un jugador del equipo A quedará eliminado cualquier corredor que no esté en su base. También se eliminará a los corredores que, cuando sea devuelto el balón al lanzador de penaltis del equipo A, estén fuera de una base. Sólo sale un corredor por cada lanzamiento del portero. No puede haber dos corredores en una base. El jugador que salga de una base hacia la siguiente no puede retroceder. Si el portero lanza tres veces seguidas tras los penaltis y no se ha movido ningún jugador de la base en la que estaba y/o no haya iniciado la carrera el corredor que le tocaba quedarán eliminados.

**Variantes:**

Sin variantes.

**Gráfico:**