

- **2. Estructura de la Ficha: Sesión de Balonmano (1º Bach)**
- **A. Identificación de la Tarea**
- **Título: Estrategia en la Cancha: Dominando el Sistema 5:1 y las Transiciones.**
- **Nivel: 1º de Bachillerato (16-17 años).**
- **Bloque de Contenidos: Planificación y gestión de situaciones motrices complejas (Deportes de equipo).**
- **Tiempo estimado: 60 minutos.**
- **B. Justificación Pedagógica**
- **Objetivo de aprendizaje: Aplicar sistemas tácticos colectivos en ataque y defensa, reconociendo el rol propio dentro de una estrategia de equipo.**
- **Competencia clave: Competencia ciudadana (resolución pacífica de conflictos en el juego) y competencia personal (liderazgo y cooperación).**
- **Criterio de Evaluación (LOMLOE): Diseñar y poner en práctica soluciones tácticas ante problemas motrices complejos, analizando la eficacia de los sistemas empleados.**
- **C. Logística y Materiales**
- **Material: Balones de balonmano (tallas 2 y 3), petos de colores, cronómetro y pizarra táctica para el profesor/alumnos.**
- **Espacio: Pista de balonmano reglamentaria (40x20 metros).**
- **D. Desarrollo de la Sesión (Fases)**
- **Activación con Intención (10'): "Calentamiento por Puestos".** Los jugadores se dividen por posiciones (extremos, primera línea, pivotes). Realizan pases y desplazamientos específicos de su rol mientras un compañero "molesta" sin llegar a defender.
- **Fase de Superioridad Táctica (20'): "3 contra 2 + Pivote".** Situaciones de ataque en las que el equipo ofensivo debe aprovechar la superioridad numérica creada por el movimiento del pivote para encontrar un hueco en la defensa. Se trabaja la "fijación del par" y el pase al jugador libre.
- **Aplicación Real y Análisis (20'): Partido 6 vs 6.** Se impone un sistema defensivo 5:1 obligatorio. Tras cada gol, el equipo que ha recibido el tanto tiene 1 minuto para reunirse y decidir un cambio táctico para el siguiente ataque, fomentando la autonomía de gestión.
- **Debate Táctico Final (10'): Uso de la pizarra.** Los alumnos explican qué problemas han encontrado para superar la defensa 5:1 y qué soluciones han propuesto.
- **E. Variantes para la Inclusión**
- **Dificultad baja: Utilizar balones de espuma o de menor peso para facilitar el agarre y el lanzamiento. Permitir más de tres pasos si se está realizando una progresión táctica correcta.**

- **Dificultad alta:** Limitar el número de botes a uno por jugador o exigir que todos los miembros del equipo toquen el balón antes de lanzar a portería.
- **Adaptación motriz:** En situaciones de movilidad reducida, el alumno puede actuar como "comodín" o "director de juego" (Central), distribuyendo el balón sin necesidad de desplazamientos explosivos.