

Unidad Didáctica: 1 – Introducción al atletismo

Sesión nº: 5

Objetivos de la sesión: trabajar el lanzamiento de peso y el lanzamiento de disco; conocer materiales alternativos para la realización de lanzamientos; fomentar la creatividad; y promover el conocimiento de disciplinas deportivas poco habituales.

Estilo(s) de enseñanza utilizado(s): asignación de tareas y descubrimiento guiado.

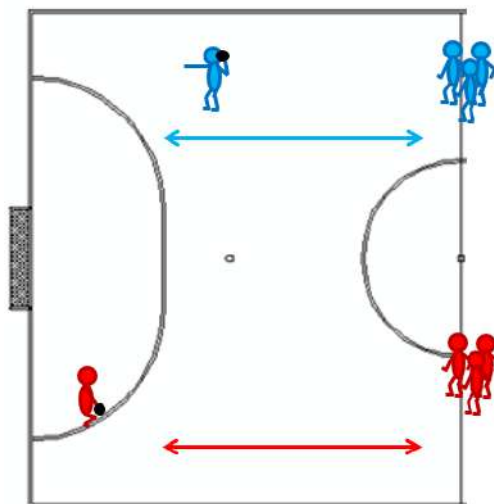
Materiales e instalaciones: discos o frisbees y pelotas de tamaño pequeño.

Duración: 1 hora

DESARROLLO DE LA SESIÓN

Tarea	Representación gráfica
<p><u>Parte inicial (calentamiento)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Trabajo de movilidad articular (5 minutos). En el blanco (6 minutos): los alumnos se desplazarán por el espacio siguiendo las indicaciones del monitor (caminando, caminando rápido, saltando, corriendo, etc.); cada uno portará una pelota y, a la señal del monitor, todos deberán lanzar la pelota al objetivo que este proponga, siguiendo sus indicaciones (por ejemplo: con el brazo no dominante, hacia el banco del fondo, etc.). 	
<p><u>Parte principal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ¡Buen pase! (6 minutos): los alumnos se dividirán en parejas y cada pareja tendrá un disco/frisbee. Los integrantes de cada pareja se colocarán uno en frente del otro, con una pequeña separación. Comenzarán con pases cortos e irán ampliando el espacio de separación a la señal del profesor, para comenzar a realizar pases más largos. 	

• **Carrera de fuerza (8 minutos):** el profesor explicará la técnica de la fase final del lanzamiento de peso. Se dividirá a los alumnos en varios grupos con el mismo número de integrantes. Cada equipo tendrá una pelota pequeña y se colocará en fila en un extremo de la pista. Se realizará una carrera de relevos en la que los desplazamientos deberán realizarse mediante lanzamientos (tratando de mantener la técnica de los lanzamientos de peso). El jugador lanzará la bola, irá a recogerla y deberá realizar y nuevo lanzamiento desde ese lugar. Deberá realizar el recorrido de ida y vuelta. Ganará el equipo cuyos integrantes finalicen el recorrido más rápido.



• **Vuela lejos (8 minutos):** el profesor explicará la técnica básica del lanzamiento de disco. Se dividirá al grupo en varios equipos de 4 o 5 integrantes. Cada equipo tendrá un disco. Por orden, los jugadores de cada grupo, realizarán un lanzamiento, llevando a cabo una pequeña competición interna entre los integrantes de cada equipo.



• **Más fuerte (8 minutos):** el profesor explicará la técnica básica del lanzamiento de peso. Se dividirá al grupo en varios equipos de 4 o 5 integrantes. Cada equipo tendrá una bola. Por orden, los jugadores de cada grupo, realizarán un lanzamiento, llevando a cabo una pequeña competición interna entre los integrantes de cada equipo.



Parte final (vuelta a la calma)

· **Lío, lío (6 minutos):** se dividirá a los alumnos en varios grupos de 4 o 5 integrantes. Uno de los jugadores de cada grupo saldrá como voluntario y se colocará de espaldas al resto de sus compañeros. Uno de los demás jugadores, deberá salir y tocarle la espalda a la vez que le dice algo tratando de cambiar su voz, a continuación, volverá a su sitio. Entonces, el jugador que está de espaldas, se dará la vuelta y tratará de adivinar quién ha sido el compañero que le ha tocado la espalda. Si lo consigue, se intercambiarán los roles.

