

Habilidades Técnicas Específicas Lanzamientos	Unidad Didáctica: 5 – Lanzamientos	Sesión nº 2
---	------------------------------------	-------------

<p><b>Objetivo didáctico:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducir al atleta en el conocimiento y la práctica del atletismo.</li> <li>• Fomentar el compañerismo, el trabajo en equipo y la aceptación de las normas.</li> <li>• Estimular la autoconfianza, fomentar el respeto y la tolerancia.</li> <li>• Trabajar la técnica del lanzamiento de peso.</li> </ul>
---

<p><b>Estilo(s) de enseñanza utilizado(s):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Asignación de tareas</li> <li>• Resolución de problemas</li> <li>• Descubrimiento guiado</li> </ul>	<p><b>Materiales e instalaciones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pelotas</li> </ul>
---	---

<b>Valores A.J.L.:</b>
------------------------

<b>Duración:</b> 90 min	<b>Parte inicial:</b> 15 min	<b>Parte principal:</b> 60 min	<b>Parte final:</b> 15 min
-------------------------	------------------------------	--------------------------------	----------------------------

**DESARROLLO DE LA SESIÓN**

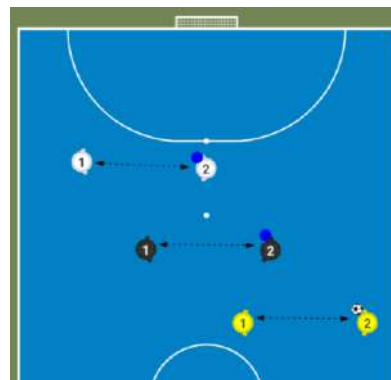
<i>Ejercicio</i>	<i>Representación gráfica</i>
------------------	-------------------------------

<p><u><i>Parte inicial (calentamiento)</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Carrera suave continua (9 minutos).</b></li> <li>• <b>Trabajo de movilidad articular general (6 minutos).</b></li> </ul>	
---	--

<p><u><i>Parte principal</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Bajo las piernas (12 minutos):</b> se colocará a los atletas en línea y cada uno tendrá tres pelotas. Los atletas deberán intentar lanzar, lo más lejos posible, las pelotas. El lanzamiento se realizará de espaldas y por debajo de las piernas.</li> </ul>	
--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ejercicio de práctica de lanzamiento de peso 1 (12 minutos):</b> repartidos en parejas uno frente al otro, se realizarán pases desde las siguientes posiciones y formas: piernas paralelas y separadas, lanzar la pelota con las dos manos hacia arriba; piernas paralelas y separadas lanzar la pelota con las dos manos hacia el frente; piernas paralelas y separadas lanzar la pelota con una mano hacia arriba; piernas paralelas y separadas lanzar la pelota con una mano hacia el frente.</li> </ul>	
--	--

- **Ejercicio de práctica de lanzamiento de peso 2 (12 minutos):** repartidos en parejas uno frente al otro, se realizarán pases desde las siguientes posiciones y formas: piernas separadas, pie izquierdo adelantado y el derecho atrasado, lanzar el balón con las dos manos hacia arriba y viceversa; piernas separadas, pie izquierdo adelantado y el derecho atrasado, mandar la pelota con una mano hacia arriba y cambiar; piernas separadas, pie izquierdo adelantado y el derecho atrasado, mandar la pelota con una sola mano hacia el frente.



- **Ejercicio de práctica de lanzamiento de peso 3 (12 minutos):** practicar la fase final del lanzamiento de peso teniendo en cuenta: pierna derecha atrás semiflexionada, pierna izquierda adelantada y estirada, tronco rotado y lateral a la dirección del lanzamiento, brazo derecho a noventa grados y peso mano derecha detrás de la oreja, brazo izquierdo suelto y lanzar desde esa posición.



- **Ejercicio de práctica de lanzamiento de peso 4 (12 minutos):** practicar toda la secuencia completa del lanzamiento de peso, partiendo de espalda al lanzamiento, paso cruzado o salto, y caer en la posición final del lanzamiento.



Parte final (vuelta a la calma)

- **La olla (7 minutos):** los atletas se sentarán en el suelo formando un círculo. Uno de ellos se colocará en el centro y el resto deberán pasarse el balón por detrás. El atleta que se encuentra en el centro deberá intentar adivinar por dónde va el balón. Si lo adivina, el atleta que tiene el balón pasa a quedársela en el centro.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

