

Habilidades Técnicas Específicas Lanzamientos		Unidad Didáctica: 5 – Lanzamientos		Sesión nº 3	
Objetivo didáctico: <ul style="list-style-type: none"> • Introducir al atleta en el conocimiento y la práctica del atletismo. • Fomentar el compañerismo, el trabajo en equipo y la aceptación de las normas. • Estimular la autoconfianza, fomentar el respeto y la tolerancia. • Trabajar la técnica del lanzamiento de disco. 					
Estilo(s) de enseñanza utilizado(s): <ul style="list-style-type: none"> • Asignación de tareas • Resolución de problemas • Descubrimiento guiado 			Materiales e instalaciones: <ul style="list-style-type: none"> • Frisbees • Pelotas 		
Valores A.J.L.:					
Duración: 90 min		Parte inicial: 15 min	Parte principal: 60 min		Parte final: 15 min
DESARROLLO DE LA SESIÓN					
<i>Ejercicio</i>			<i>Representación gráfica</i>		
<u>Parte inicial (calentamiento)</u> <ul style="list-style-type: none"> • Carrera suave continua (9 minutos). • Trabajo de movilidad articular general (6 minutos). 					
<u>Parte principal</u> <ul style="list-style-type: none"> • El más lejano (12 minutos): se colocará a los atletas en línea. Todos deberán lanzar un balón con la mano para intentar llegar lo más lejos posible. Variantes: con la mano no dominante. 					
<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio de práctica de lanzamiento de disco 1 (12 minutos): repartidos por parejas y con un frisbee, se disponen uno frente al otro realizándose entre ellos pases cortos. A la señal del técnico, tendrán que ir separándose poco a poco entre sí para aumentar la distancia e ir haciendo los pases más largos cada vez. 					

- **Ejercicio de práctica de lanzamiento de disco 2 (12 minutos):** realizar diferentes giros con ambos pies de 90, 180 y 360 grados, primero en ángulos diferentes y luego intercambiando los ángulos. Hacer hincapié en la verticalidad del tronco al caer y el equilibrio para una posición estable de frenado, llevando siempre la mirada al frente y cayendo con las piernas abiertas para una base más amplia, equilibrada y correcta.



- **Ejercicio de práctica de lanzamiento de disco 3 (12 minutos):** práctica de la fase final del lanzamiento de disco, teniendo en cuenta: pierna izquierda adelantada y estirada dirección al lanzamiento, pierna derecha semiflexionada, tronco rotado lateral al lanzamiento, brazo izquierdo flexión de noventa grados y delante del tronco, y brazo derecho estirado 180 grados extendido hacia atrás.



- **Ejercicio de práctica de lanzamiento de disco 4 (12 minutos):** ejecutar lanzamientos desde la posición final, teniendo en cuenta que el brazo izquierdo se abre para dejar pasar el latigazo del brazo derecho, cayendo sobre el pie derecho equilibrando el tronco para no pasar la línea de tiro y hacer nulo.



Parte final (vuelta a la calma)

- **El escondido (7 minutos):** el técnico esconderá un frisbee y todos deberán intentar encontrarlo. El atleta que lo encuentre será el encargado de volver a esconderlo.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

