

Habilidades Técnicas Específicas Lanzamientos	Unidad Didáctica: 5 – Lanzamientos	Sesión nº 4
---	------------------------------------	-------------

<p>Objetivo didáctico:</p> <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.
--

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

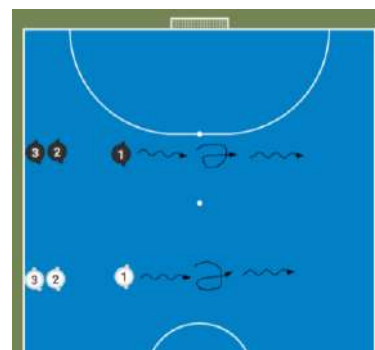
Valores A.J.L.:

Duración: 90 min	Parte inicial: 15 min	Parte principal: 60 min	Parte final: 15 min
------------------	-----------------------	-------------------------	---------------------

DESARROLLO DE LA SESIÓN

Ejercicio	Representación gráfica
<p><u>Parte inicial (calentamiento)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Carrera suave continua (9 minutos). • Trabajo de movilidad articular general (6 minutos). 	
<p><u>Parte principal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • El disco envenenado (12 minutos): se dividirá a los atletas en parejas y cada pareja tendrá un frisbee. Cada atleta deberá intentar golpear a su compañero con el frisbee y este deberá intentar evitarlo. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio de práctica de lanzamiento de disco 1 (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 2 (12 minutos):** realizar desplazamientos rectilíneos con giros, pasar de apoyo pie derecho a pie izquierdo vigilando que en los giros no haya desequilibrios y que haya una buena posición estable de base al caer.



- **Ejercicio de práctica de lanzamiento de disco 3 (12 minutos):** realizar lanzamientos de frisbee desde parado con extensión del tronco y brazo y desde la posición final con técnica, realizar el lanzamiento con extensión del tronco, latigazo del brazo y caída con el pie derecho.



- **Ejercicio de práctica de lanzamiento de disco 4 (12 minutos):** realizar la secuencia completa del lanzamiento de disco teniendo en cuenta todas las fases aprendidas con antelación.



Parte final (vuelta a la calma)

- **La gran puntería (7 minutos):** cada atleta tendrá un cono y un frisbee. El técnico colocará los conos a dos metros de distancia de la línea de lanzamiento. Los atletas deberán intentar lanzar el frisbee para derribar el cono.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

