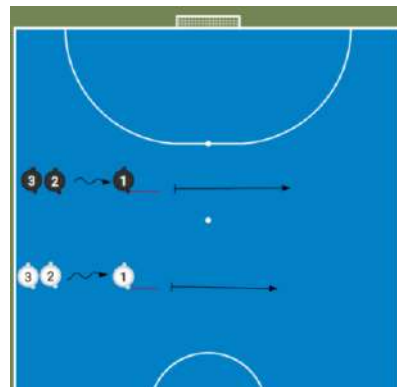
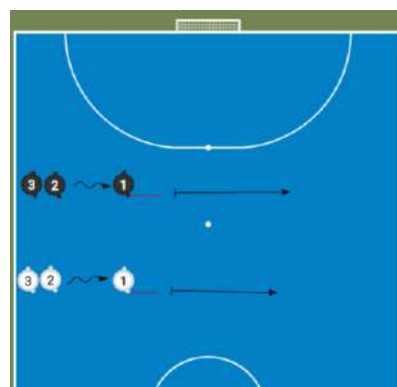


Habilidades Técnicas Específicas Lanzamientos		Unidad Didáctica: 5 – Lanzamientos		Sesión nº 5	
Objetivo didáctico: <ul style="list-style-type: none"> • Introducir al atleta en el conocimiento y la práctica del atletismo. • Fomentar el compañerismo, el trabajo en equipo y la aceptación de las normas. • Estimular la autoconfianza, fomentar el respeto y la tolerancia. • Trabajar la técnica del lanzamiento de jabalina. 					
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"> • Pelotas • Aros • Picas • Jabalinas 		
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 matamoscas (12 minutos): se dividirá a los atletas en dos grupos. Uno de los grupos se colocará pegado a la pared y el otro grupo se colocará a una distancia de tres o cuatro metros. El grupo que se encuentra separado de la pared tendrá todos los balones y deberá realizar lanzamientos para tratar de golpear las piernas de sus compañeros que están apoyados en la pared. Por su parte, los que se encuentran junto la pared deberán tratar de esquivar los tiros sin separarse de la pared. 					
<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio de práctica de lanzamiento de jabalina 1 (12 minutos): se divide el grupo en subgrupos y se le da a cada uno cuatro aros y tres picas. Se colocan los aros separados a cierta distancia, tendrán que lanzar la pica y meterla dentro del aro para ir practicando la dirección y fuerza del lanzamiento. 					

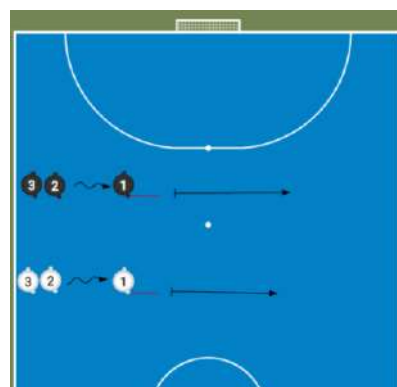
- **Ejercicio de práctica de lanzamiento de jabalina 2 (12 minutos):** practicar el movimiento del brazo en el lanzamiento de jabalina de una forma sistemática: lanzar de muñeca sin extender el brazo, lanzar extendiendo muñeca y antebrazo y lanzar con extensión del brazo, codo, antebrazo y muñeca.



- **Ejercicio de práctica de lanzamiento de jabalina 3 (12 minutos):** practicar la fase final del lanzamiento de jabalina: pierna derecha flexionada a noventa grados, pierna izquierda estirada a 180 grados, tronco lateral al lanzamiento con brazo derecho estirado con la jabalina y el brazo izquierdo a noventa grados delante del pecho y la cabeza al frente.



- **Ejercicio de práctica de lanzamiento de jabalina 4 (12 minutos):** lanzar con bola y después con jabalina, realizando una pequeña carrera y haciendo el paso cruzado acabando en la posición final.



Parte final (vuelta a la calma)

- **¿Quién ha sido? (7 minutos):** los atletas se sentarán en el suelo formando un círculo. Uno de ellos se sentará en el centro del círculo. Los atletas de alrededor se pasarán un balón y, en un momento del juego, se la pasarán al atleta que está en el centro. Este deberá adivinar quién se la ha pasado. Si lo consigue, se intercambiarán roles.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

