


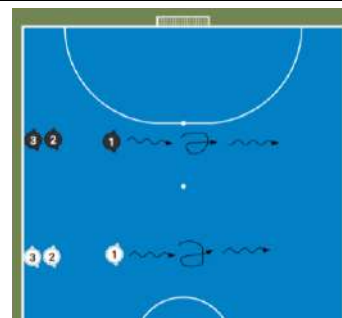
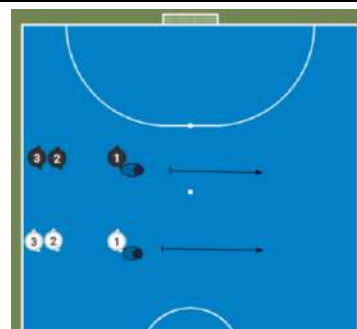


<p>Habilidades Técnicas Específicas Lanzamientos</p>	<p>Unidad Didáctica: 5 – Lanzamientos</p>	<p>Sesión nº 6</p>	
<p>Objetivo didáctico:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introducir al atleta en el conocimiento y la práctica del atletismo. • Fomentar el compañerismo, el trabajo en equipo y la aceptación de las normas. • Estimular la autoconfianza, fomentar el respeto y la tolerancia. • Trabajar la técnica del lanzamiento de martillo. 			
<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"> • Pelotas • Redes de balones • Martillos de iniciación 		
<p>Valores A.J.L.:</p>			
<p>Duración: 90 min</p>	<p>Parte inicial: 15 min</p>	<p>Parte principal: 60 min</p>	<p>Parte final: 15 min</p>
<p>DESARROLLO DE LA SESIÓN</p>			
<p><i>Ejercicio</i></p>		<p><i>Representación gráfica</i></p>	
<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"> • Balón es “salve” (12 minutos): los atletas se desplazarán por el espacio como vaya indicando el técnico (caminando, en cuadrupedia, corriendo, etc.). Uno de los atletas deberá intentar pillar a sus compañeros. Sin embargo, si el compañero que es perseguido recibe una pelota, no podrá ser pillado. Para evitar ser pillados, los atletas deberán pasarse la/s pelota/s que el técnico haya introducido en el juego. 			
<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio de práctica de lanzamiento de martillo 1 (12 minutos): realizar diferentes lanzamientos con volteo utilizando un balón dentro de una red a modo de martillo, haciendo hincapié en controlar la dirección del lanzamiento. 			

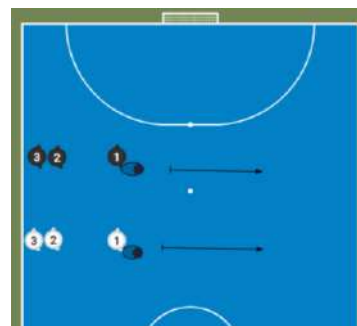
- **Ejercicio de práctica de lanzamiento de martillo 2 (12 minutos):** realizar desplazamientos laterales con los pies (talón-punta), girando sobre el apoyo primero de talón hacia la punta.



- **Ejercicio de práctica de lanzamiento de martillo 3 (12 minutos):** realizar lanzamientos de martillo desde parado y con pre-extensión, aprovechando esta pre-extensión del tronco en el lanzamiento cuando se inicia el giro.



- **Ejercicio de práctica de lanzamiento de martillo 4 (12 minutos):** igual que el ejercicio anterior pero con medio giro de 180 grados, unificando la pre-extensión con el giro.



Parte final (vuelta a la calma)

- **Los bolos humanos (7 minutos):** los atletas se dividirán en grupos de cinco o seis integrantes. Uno de ellos, tendrá una pelota y será el jugador de bolos. Los demás, se colocarán de pie, erguidos, a la distancia que indique el técnico y harán las funciones de bolos. El atleta que tiene le pelota deberá tratar de “derribar los bolos”. Ganará el jugador que derribe más bolos.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

