

Habilidades Técnicas Específicas Lanzamientos	Unidad Didáctica: 5 – Lanzamientos	Sesión nº 7
---	------------------------------------	-------------

<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 de los diferentes lanzamientos pero adaptados.

<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 • Petos • Frisbees • Jabalinas • Redes de balones
---	---

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

<p><u><i>Parte principal</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio de práctica de lanzamiento de peso (12 minutos): repartidos en parejas uno frente al otro, un compañero con los ojos vendados con un peto y el otro sin nada ayudando, 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. 	
---	--

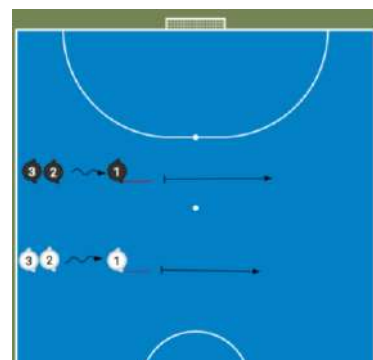
- Ejercicio de práctica de lanzamiento de disco 1 (12 minutos):**
 repartidos por parejas y con un frisbee, se disponen uno frente al otro realizándose entre ellos pases cortos. Uno de ellos irá con los ojos vendados con un peto y el otro le ayudará. A la señal del técnico, tendrán que ir separándose poco a poco entre sí para aumentar la distancia e ir haciendo los pases más largos cada vez.



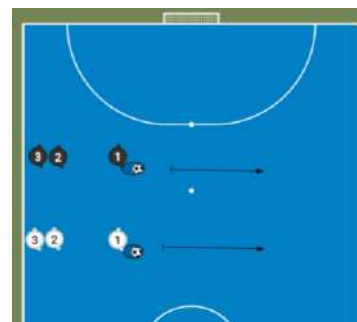
- Ejercicio de práctica de lanzamiento de disco 2 (12 minutos):**
 realizar diferentes giros con ambos pies de 90, 180 y 360 grados, primero en ángulos diferentes y luego intercambiando los ángulos. Hacer hincapié en la verticalidad del tronco al caer y el equilibrio para una posición estable de frenado,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



- Ejercicio de práctica de lanzamiento de jabalina (12 minutos):**
 practicar el movimiento del brazo en el lanzamiento de jabalina de una forma sistemática y con los ojos vendados con un peto: 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 martillo (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. Los atletas lanzarán con los ojos vendados con un peto.



Parte final (vuelta a la calma)

- **La gallinita ciega pelotera (7 minutos):** se colocarán todos los atletas formando un círculo cogido de las manos. En el centro, se colocará un atleta al que se le tapan los ojos con un peto y que tendrá un balón. El atleta del centro deberá realizar un lanzamiento para intentar golpear a alguno de sus compañeros. Para evitar ser golpeados, los atletas que forman el círculo no podrán soltarse las manos. Si un atleta es golpeado (o se suelta de las manos de sus compañeros), pasará a quedársela en el centro del círculo.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

