

Unidad Didáctica: 3 – Lanzamientos y recepciones

Sesión nº: 1

**Objetivos de la sesión:** trabajar los lanzamientos y las recepciones; trabajar los saltos y desplazamientos; fomentar la autoconfianza; y promover el respeto por el medio ambiente y educar en valores.

**Estilo(s) de enseñanza utilizado(s):** asignación de tareas y descubrimiento guiado.

**Materiales e instalaciones:** pelotas de goma espuma, bolsas y globos.

**Duración:** 1 hora

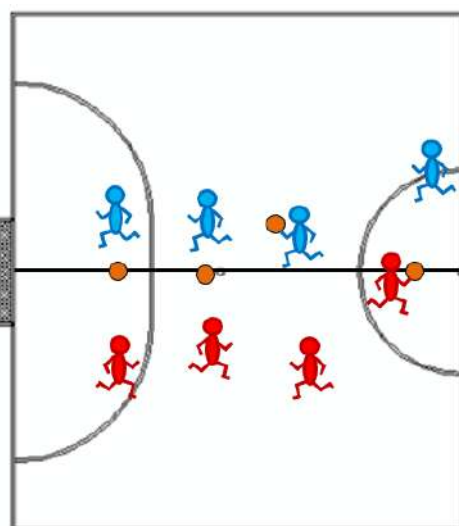
## DESARROLLO DE LA SESIÓN

Tarea	Representación gráfica
<p><u><b>Parte inicial (calentamiento)</b></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Trabajo de movilidad articular (5 minutos).</li> <li><b>En el espacio (6 minutos):</b> el monitor esparcirá por el terreno de juego todo tipo de materiales blandos (balones, bolsas, plumas/indiaca, etc.). Los jugadores deberán desplazarse por el espacio como indique el profesor (caminando, corriendo, en cuadrupedia, etc.) y deberán lanzar al aire todos los objetos que vayan encontrando.</li> </ul>	
<p><u><b>Parte principal</b></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>La buena alimentación (8 minutos):</b> se dividirá al grupo en dos equipos con el mismo número de integrantes y se dividirá el campo de juego en dos. Cada equipo ocupará una zona. El profesor colocará en el centro del terreno de juego todos los balones de los que se disponga. Los balones simbolizarán los alimentos no saludables. Cada equipo deberá lanzar al campo del otro equipo los alimentos no saludables para “librarse de ellos”. Ganará el equipo que menos balones tenga en su campo al finalizar el juego.</li> </ul>	

• **El balón que quema (6 minutos):** se dividirá al grupo en subgrupos de 4 o 5 alumnos. Entre ellos, deberán lanzarse la pelota sin que esta caiga al suelo. El jugador al que se le caiga la pelota, deberá imitar al animal que le digan sus compañeros.



• **Perros y gatos (8 minutos):** se dividirá al grupo en parejas. Un integrante de la pareja será el perro y el otro será el gato. Cada integrante de la pareja se colocará a un lado de una línea. El profesor colocará un balón en la línea divisoria entre cada pareja. A su señal, perros o gatos deberán correr a coger la pelota para tratar de pillar, lanzando la pelota, a su compañero.



• **¿Quién llega más lejos? (6 minutos):** se colocará a todos los alumnos en línea. Cada uno tendrá un balón. Se realizarán varias tandas de lanzamientos siguiendo las indicaciones del monitor (con una mano, con la mano dominante, con las dos manos, etc.). El objetivo es conseguir el lanzamiento más lejano.



### Parte final (vuelta a la calma)

- **La patata caliente (6 minutos):** los alumnos se sentarán en el suelo formando un círculo. Deberán lanzarse el balón lo más rápido que puedan hasta que el profesor haga una señal. El alumno que tenga el balón en ese momento, pasará a recoger el material.

