

Unidad Didáctica: 1 – Introducción al atletismo

Sesión nº: 6

Objetivos de la sesión: trabajar el lanzamiento con jabalina; trabajar los lanzamientos aprendidos en la sesión anterior; conocer materiales alternativos para la realización de lanzamientos; fomentar la creatividad; y promover el conocimiento de disciplinas deportivas poco habituales.

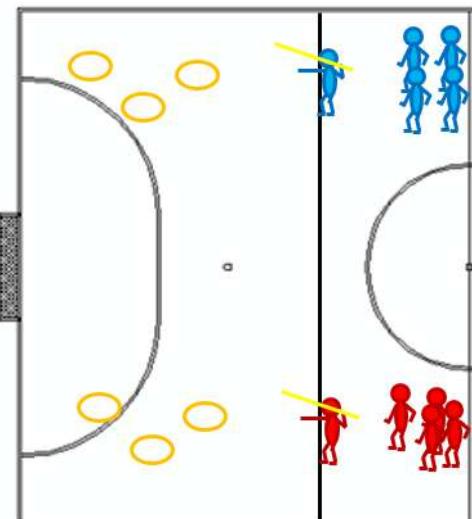
Estilo(s) de enseñanza utilizado(s): asignación de tareas y descubrimiento guiado. **Materiales e instalaciones:** cuerda, picas o varas de bambú, pelotas pequeñas y frisbees.

Duración: 1 hora

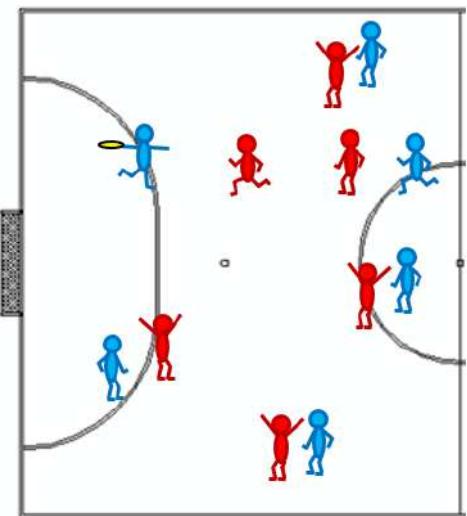
DESARROLLO DE LA SESIÓN

Tarea	Representación gráfica
<p>Parte inicial (calentamiento)</p> <ul style="list-style-type: none"> · Trabajo de movilidad articular con pica (5 minutos). · Comba (6 minutos): se dividirá a los alumnos en grupos de 5 o 6 integrantes. Cada grupo tendrá una cuerda. Dos de los integrantes de cada grupo, se encargarán de sujetar la cuerda y, el resto, deberán saltar al ritmo de las diferentes canciones populares que les enseñará el profesor. Cuando un jugador toque la cuerda, pasará a sustituir a uno de los compañeros que la sujetan y este se colocará en la fila para saltar. 	
<p>Parte principal</p> <ul style="list-style-type: none"> · ¡Pásala! (6 minutos): los alumnos se dividirán en parejas y cada pareja tendrá una pelota pequeña. Los integrantes de cada pareja se colocarán uno en frente del otro, con una pequeña separación. Comenzarán con pases cortos e irán ampliando el espacio de separación a la señal del profesor, para comenzar a realizar pases más largos. Siempre tratando de mantener la técnica de los lanzamientos de peso. 	

• **A ver si aciertas (8 minutos):** se dividirá a los alumnos en grupos de 4 o 5 integrantes. Cada grupo tendrá una pica y 4 aros. Un integrante del grupo, se encargará de colocar los aros a cierta distancia de la línea de lanzamiento. Cada integrante del grupo deberá lanzar la pica e intentar que esta caiga dentro de un aro y tendrá tres intentos en cada turno. En función de la distancia con la línea de lanzamiento, cada aro tendrá una puntuación. Ganará el alumno que acumule más puntos al final de la partida.



• **10 pases (6 minutos):** se dividirá al grupo en dos equipos y se delimitará una zona de juego. Uno de los equipos comenzará con un frisbee y debe tratar de dar 10 pases seguidos sin que este caiga al suelo o sea interceptado por el equipo contrario. En caso de que el frisbee caiga o sea interceptado, la posesión pasa al equipo contrario, que tendrá el mismo objetivo. 10 pases = 1 punto. Ganará el equipo que consiga más puntos.



• **Más largo (8 minutos):** el profesor explicará la técnica básica del lanzamiento de jabalina (pica o vara de bambú). Se dividirá al grupo en varios equipos de 4 o 5 integrantes. Cada equipo tendrá una jabalina. Por orden, los jugadores de cada grupo, realizarán un lanzamiento, llevando a cabo una pequeña competición interna entre los integrantes de cada equipo.



Parte final (vuelta a la calma)

· **El disco explosivo (6 minutos):** se sentarán todos los alumnos formando un círculo. Uno de ellos tendrá un disco de los que se han utilizado en la sesión para practicar el lanzamiento de disco. El profesor pondrá música y el jugador debe pasar el disco a alguno de sus compañeros, que se lo pasará a otro a continuación y, así, sucesivamente. Cuando el profesor pare la música, el disco “explotará” eliminando al jugador que lo tenga en sus manos en ese momento. El jugador que resulte eliminado, se encargará de activar y parar la música.

