

Habilidades Técnicas Específicas El lanzamiento	Unidad Didáctica: 6 – Lanzamientos	Sesión nº 1
--	------------------------------------	-------------

Objetivo didáctico:

- Trabajar los lanzamientos.
- Mejorar la coordinación óculo-manual.
- Mejorar los mecanismos perceptivos y de ejecución en relación con el balonmano.
- Fomentar el compañerismo, el trabajo en equipo y la aceptación de las normas.

Estilo(s) de enseñanza utilizado(s):

- Asignación de tareas
- Resolución de problemas
- Descubrimiento guiado

Materiales e instalaciones:

- Balones de balonmano
- Pelotas blandas
- Petos

Valores A.J.L.:

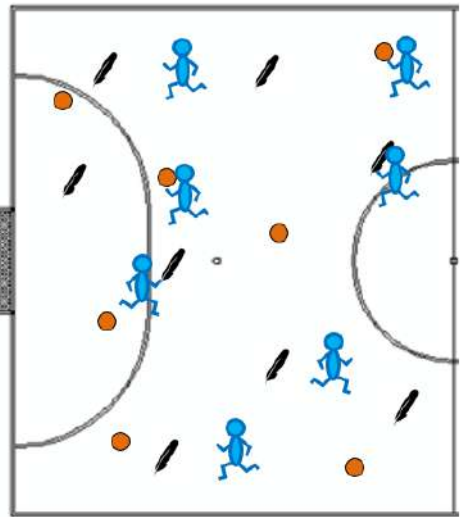
Duración: 90 min

Parte inicial: 15 min

Parte principal: 60 min

Parte final: 15 min

DESARROLLO DE LA SESION

Ejercicio	Representación gráfica
<u>Parte inicial (calentamiento)</u> • Trabajo de movilidad articular (9 minutos). • En el espacio (6 minutos): el monitor esparcirá por la pista diferentes materiales (balones, pelotas blandas, petos). Los jugadores deberán desplazarse por el espacio como indique el monitor (caminando, corriendo, en cuadrupedia, etc.) y deberán lanzar al aire todos los materiales que vayan encontrando en su camino.	

Parte principal

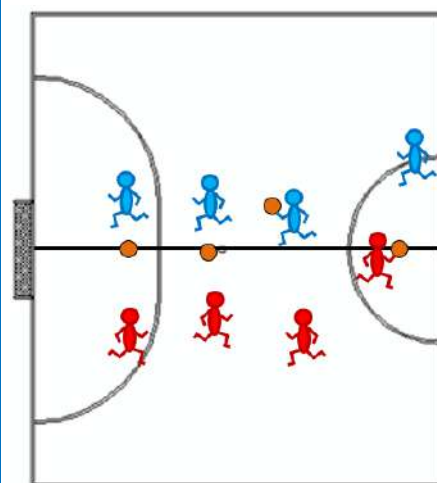
• **La buena alimentación (15 minutos):** se dividirá al grupo en dos equipos con el mismo número de integrantes y se dividirá media pista de juego en dos. Cada equipo ocupará una zona. El monitor colocará en el centro todos los balones de los que se disponga. Los balones simbolizarán los alimentos no saludables. Cada equipo deberá lanzar a la zona del otro equipo los alimentos no saludables para “librarse de ellos”. Ganará el equipo que menos balones tenga en su zona al finalizar el juego.



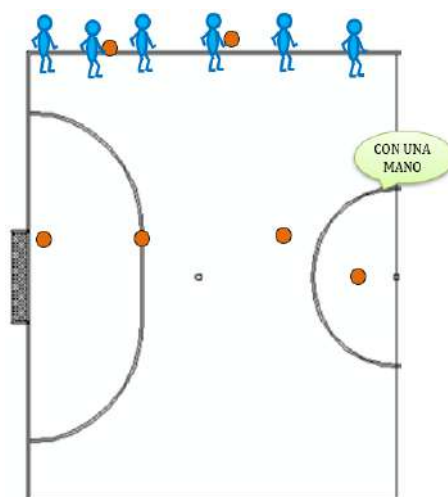
• **El balón que quema (15 minutos):** se dividirá al grupo en subgrupos de 4 o 5 jugadores. Entre ellos, deberán lanzarse el balón sin que este caiga al suelo. El jugador al que se le caiga el balón deberá imitar al animal que le digan sus compañeros.



• **Perros y gatos (15 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 monitor colocará una pelota blanda 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? (15 minutos):** se colocará a todos los jugadores 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 (7 minutos):** los jugadores se sentarán en el suelo formando un círculo. Deberán lanzarse el balón lo más rápido que puedan hasta que el monitor haga una señal. El jugador que tenga el balón en ese momento quedará eliminado y pasará a recoger el material.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

