

Habilidades Técnicas Específicas El lanzamiento	Unidad Didáctica: 6 – Lanzamientos	Sesión nº 2
--	------------------------------------	-------------

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
- Caja grande de cartón

Valores A.J.L.:

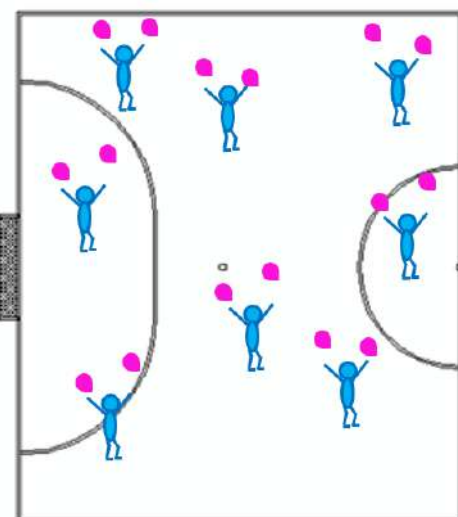
Duración: 90 min **Parte inicial:** 15 min **Parte principal:** 60 min **Parte final:** 15 min

DESARROLLO DE LA SESION

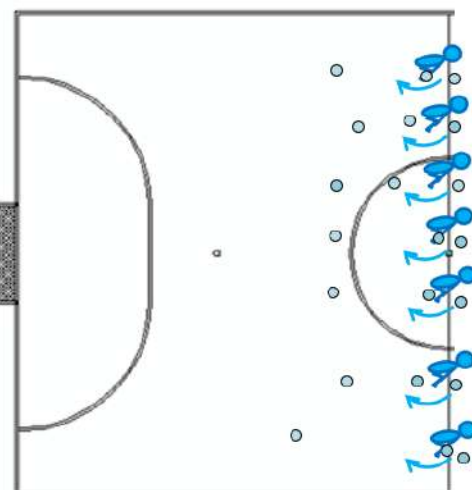
Ejercicio	Representación gráfica
<u>Parte inicial (calentamiento)</u> • Trabajo de movilidad articular (9 minutos). • ¡Al cielo! (6 minutos): se dividirá al grupo en parejas. Cada pareja tendrá un balón. Un jugador lanzará el balón “al cielo” y el otro jugador deberá intentar cogerlo sin que este toque el suelo. A continuación, se intercambiarán los roles.	

Parte principal

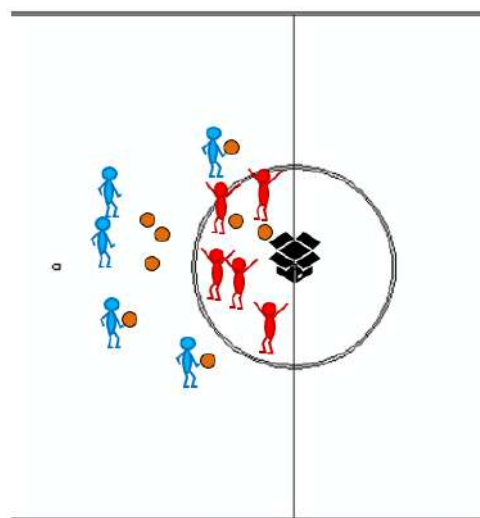
- **A dos manos (10 minutos):** cada jugador tendrá dos balones, uno en cada mano. Deberá lanzar los balones a la vez hacia arriba y evitar que caigan al suelo. Variantes: primero en estático y luego dinámico. En dinámico, cambiar la forma de desplazamiento.



- **Bajo las piernas (10 minutos):** se colocará a los jugadores en línea y cada uno tendrá 3 balones. Los jugadores deberán intentar lanzar, lo más lejos posible, los balones. El lanzamiento se realizará de espaldas y por debajo de las piernas.



- **Balón al pozo (20 minutos):** se dividirá al grupo en dos equipos con el mismo número de integrantes. Se colocará una caja en el centro de la pista, dentro del círculo central. Un equipo deberá intentar lanzar los balones y meterlos dentro de la caja (sin poder entrar en el círculo central); y el otro equipo deberá tratar de impedirlo. Variantes: se cambian los roles de los equipos. El equipo defensor ahora tiene que intentar impedir que metan los balones sin entrar ellos tampoco en el círculo central.



- **El pañuelo con pelota (20 minutos):** se dividirá al grupo en dos equipos. Cada jugador de cada equipo tendrá un número asignado. Cada equipo se colocará en un extremo de la pista y el monitor se colocará en el centro. Cuando el monitor diga un número, los jugadores que tengan asignado ese número deberán correr a coger la pelota que el monitor habrá lanzado al aire. Ganará un punto el equipo cuyo integrante coja la pelota y la lance a su lado de la pista donde están sus compañeros.



Parte final (vuelta a la calma)

- **La hoya (7 minutos):** los jugadores se sentarán en el suelo formando un círculo. Uno de ellos se colocará en el centro y el resto deberán pasarse el balón por detrás. El jugador que se encuentra en el centro deberá intentar adivinar por dónde va el balón. Si lo adivina, el jugador que tiene el balón pasa a quedársela en el centro.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

