

Habilidades Técnicas Específicas El lanzamiento	Unidad Didáctica: 6 – Lanzamientos	Sesión nº 3
--	------------------------------------	-------------

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

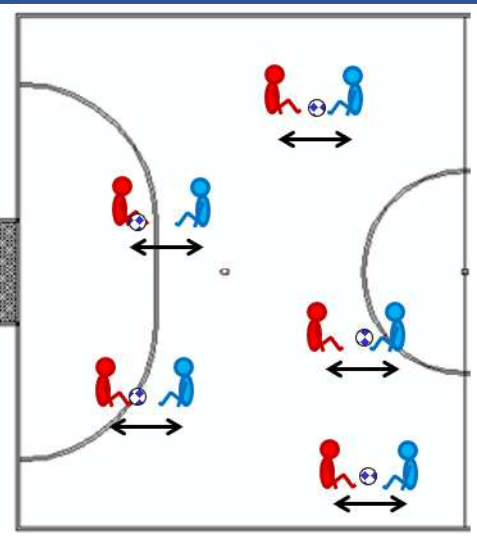
Materiales e instalaciones:

- Balones de balonmano
- Pelotas blandas
- Petos
- Conos

Valores A.J.L.:

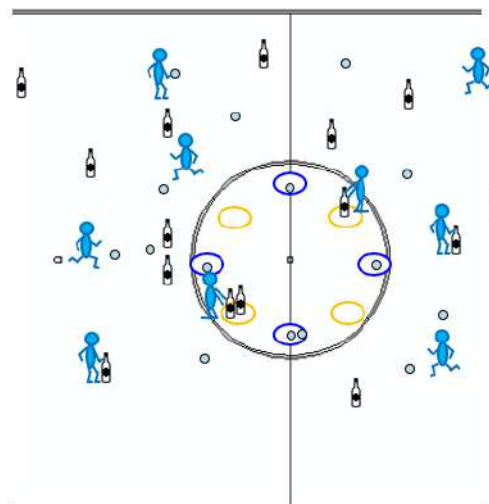
Duración: 90 min **Parte inicial:** 15 min **Parte principal:** 60 min **Parte final:** 15 min

DESARROLLO DE LA SESION

Ejercicio	Representación gráfica
<u>Parte inicial (calentamiento)</u> • Trabajo de movilidad articular (9 minutos). • Entre las piernas (6 minutos): se dividirá al grupo por parejas. Cada pareja comenzará sentada en el suelo (un jugador en frente del otro) con las piernas separadas. Deberán pasarse el balón rodando por el suelo. Variantes: pasarse el balón con bote, por debajo de las piernas poniéndose de pie, de espaldas, etc.	

Parte principal

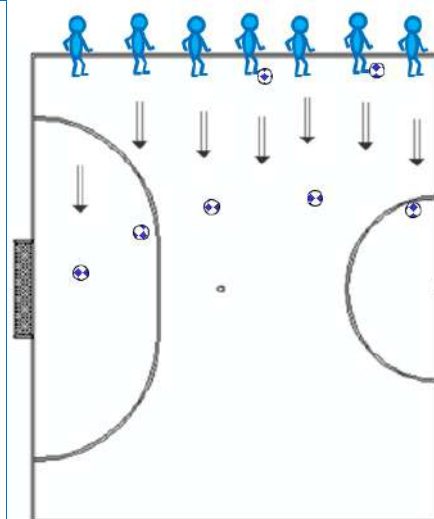
• **El papel, a la papelera (15 minutos):** el monitor esparcirá balones, pelotas blandas y petos (la basura) por el terreno de juego. Además, colocará aros azules, amarillos y verdes (los contenedores de reciclaje) en el círculo central. Los jugadores deberán recoger los “residuos” (de uno en uno) para lanzarlos al contenedor que corresponda, sin entrar en el círculo central. Los balones serán los vidrios, irán al aro verde; las pelotas blandas serán los plásticos, irán al aro amarillo; y los petos serán los papeles, irán al aro azul.



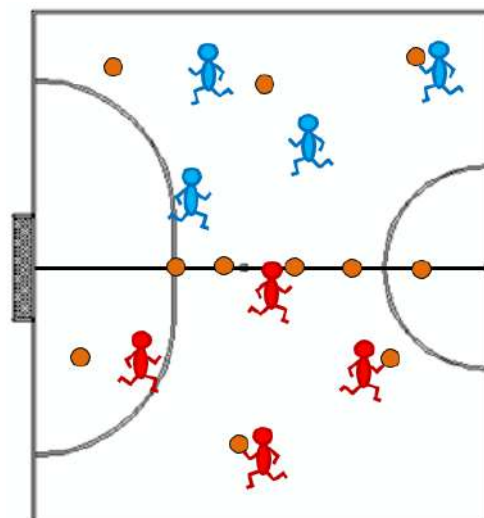
• **A la red (15 minutos):** se dividirá al grupo en parejas y cada pareja tendrá un balón. Cada jugador tendrá que defender una portería (delimitada por conos) y deberá intentar meter gol en la portería de su compañero utilizando solo las manos.



• **El más lejano (15 minutos):** se colocará a los jugadores en línea. Todos deberán lanzar un balón con la mano para intentar llegar lo más lejos posible. Variantes: con la mano menos hábil. Se puede colocar un cono al final de la pista y hay que intentar dejar el balón con el lanzamiento lo más cercano posible.



- **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.



Parte final (vuelta a la calma)

- **La escondida (7 minutos):** el monitor esconderá un balón y todos los jugadores deberán encontrarla. El jugador que la encuentre será el encargado de volver a esconderla.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

