

Habilidades Técnicas Específicas El lanzamiento	Unidad Didáctica: 6 – Lanzamientos	Sesión nº 4
--	------------------------------------	-------------

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
- Aros
- 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><i>Parte inicial (calentamiento)</i></u> • Trabajo de movilidad articular (9 minutos). • La gran puntería (6 minutos): cada jugador tendrá un cono y un aro. El monitor colocará los conos a un metro y medio de distancia de la línea elegida para lanzar. Los jugadores deberán intentar lanzar el aro y meterlo en el cono. Variantes: lanzar con las dos manos. Aumentar la distancia entre el jugador y el cono.	

Parte principal

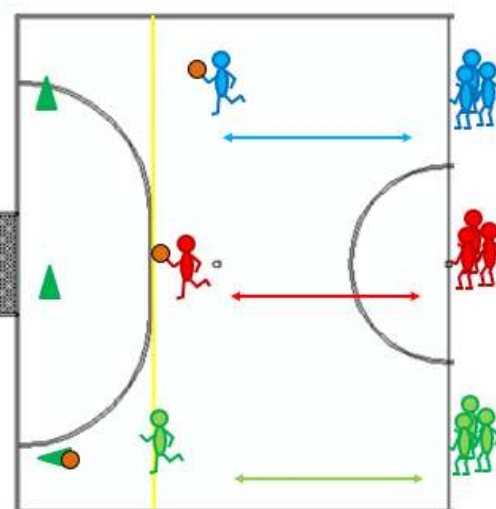
- **Buen trabajo (15 minutos):** cada jugador tendrá un balón, deberá lanzarlo al aire y dar una palmada antes de coger el balón de nuevo. Intentando siempre que el balón no caiga al suelo. Variante: ir aumentando el número de palmadas antes de coger el balón. Cambiar la mano con la que se lanza el balón. Recibir el balón con una sola mano.



- **La pelota envenenada (15 minutos):** se dividirá al grupo en parejas y cada pareja tendrá una pelota blanda. Cada jugador deberá intentar golpear a su compañero con la pelota lanzándola y este deberá intentar evitarlo.



- **Relevos con puntería (15 minutos):** se dividirá al grupo en varios equipos con el mismo número de integrantes. Se realizará una carrera de relevos en la que los jugadores deberán desplazarse saltando hasta la línea de meta, en la que deberán lanzar un balón a un cono previamente colocado por el monitor. Tras lanzar el balón, haya o no acertado, debe recoger el balón y volver hasta su fila para que salga el siguiente compañero. Si el jugador consigue dar al objetivo, su equipo ganará un punto. El equipo que consiga más puntos conseguirá la victoria.



- **Paseílo (15 minutos):** se dividirá al grupo en dos subgrupos: los “corredores” y los “lanzadores”. Los “lanzadores” se colocarán formando un pasillo y lanzarán las pelotas blandas para intentar golpear a los “corredores”. Estos deberán pasar por el pasillo tratando de evitar ser golpeados por las pelotas.



Parte final (vuelta a la calma)

- **El aeropuerto (7 minutos):** el monitor repartirá aviones de papel por el terreno de juego y los jugadores deberán cogerlos para realizar un lanzamiento. El objetivo es realizar el lanzamiento lo más lejano posible.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

