

Habilidades Técnicas Específicas El lanzamiento	Unidad Didáctica: 6 – Lanzamientos	Sesión nº 5
--	------------------------------------	-------------

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
- Conos
- Picas
- Cinta

Valores A.J.L.:

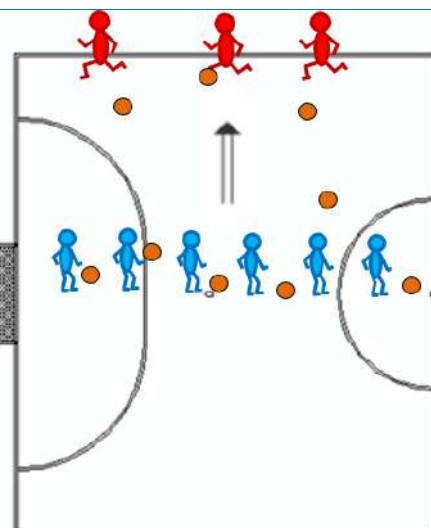
Duración: 90 min **Parte inicial:** 15 min **Parte principal:** 60 min **Parte final:** 15 min

DESARROLLO DE LA SESION

Ejercicio	Representación gráfica
<u>Parte inicial (calentamiento)</u> • Trabajo de movilidad articular (9 minutos). • Copiar al compañero (6 minutos): se dividirá al grupo en parejas. Cada pareja tendrá un balón. Un integrante de la pareja deberá pasarle el balón a su compañero “inventándose una forma de pasar” y el compañero deberá devolverle el balón realizando el mismo pase. Se intercambiarán los roles tras cada pase.	

Parte principal

- **El matamoscas (15 minutos):** se dividirá al grupo en dos subgrupos. Uno de los grupos se colocará pegado a la pared y el otro grupo se colocará a una distancia de tres o cuatro metros. El grupo que se encuentra a tres o cuatro metros de la pared tendrá todas las pelotas blandas y deberá realizar lanzamientos para tratar de golpear las piernas de sus compañeros que están apoyados en la pared. Por su parte, los jugadores de la pared deberán tratar de esquivar los lanzamientos sin separarse de la pared.



- **El frontón (15 minutos):** se dividirá al grupo por parejas y cada pareja tendrá un balón. Un integrante de la pareja deberá lanzar el balón contra la pared y su compañero deberá recoger el balón rebote sin que caiga al suelo. Al recogerlo, vuelve a realizar el mismo proceso hasta que se le caiga a uno de los dos.



- **Cinco pases (15 minutos):** se dividirá al grupo en dos equipos. Cada equipo deberá intentar realizar cinco pases seguidos sin que el balón caiga al suelo o sea interceptado por el otro equipo. Cada cinco pases, un punto. Ganará el equipo que consiga más puntos.



- **Balón volador (15 minutos):** se dividirá al grupo en dos equipos. Se dividirá media pista en dos, colocando una cinta en medio a un metro y medio de altura aproximadamente. Un jugador de uno de los equipos deberá lanzar el balón al campo contrario y los jugadores rivales deberán tratar de cogerlo antes de que toque el suelo (valorar la opción de permitir un bote). Cuando un equipo no consiga coger el balón según las normas, el equipo contrario conseguirá un punto. Ganará el equipo que tenga más puntos al finalizar el juego.



Parte final (vuelta a la calma)

- **¿Quién ha sido? (7 minutos):** los jugadores se sentarán en el suelo formando un círculo. Uno de ellos se sentará en el centro del círculo. Los jugadores sentados alrededor se pasarán un balón y, en un momento del juego, se la pasarán al jugador que está en el centro. Éste deberá adivinar quién se la ha pasado. Si lo consigue, se intercambiarán roles.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

