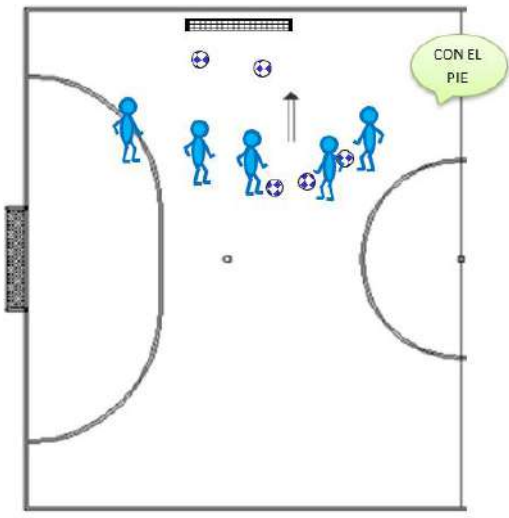
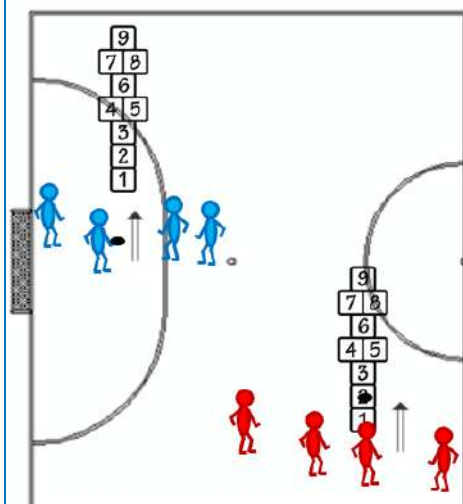


Habilidades Técnicas Específicas El lanzamiento	Unidad Didáctica: 6 – Lanzamientos	Sesión nº 6
Objetivo didáctico: • Trabajar los lanzamientos. • Mejorar la coordinación óculo-manual. • Mejorar los mecanismos perceptivos y de ejecución en relación con el balonmano. • Fomentar el compañerismo, el trabajo 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 • Aros • Tizas
Valores A.J.L.:		
Duración: 90 min	Parte inicial: 15 min	Parte principal: 60 min
DESARROLLO DE LA SESION		
Ejercicio	Representación gráfica	
<u>Parte inicial (calentamiento)</u> • Trabajo de movilidad articular (9 minutos). • Balón es “salve” (6 minutos): los jugadores se desplazarán por el espacio como vaya indicando el monitor (caminando, en cuadrupedia, corriendo, etc.). Uno de los jugadores deberá intentar pillar a sus compañeros. Sin embargo, si el compañero que es perseguido recibe un balón, no podrá ser pillado. Para evitar ser pillados, los jugadores deberán pasarse el balón que el monitor haya introducido en el juego. Variantes: aumentar el número de jugadores que pillan y aumentar el número de balones introducidos.		
<u>Parte principal</u> • Tiro al blanco (15 minutos): cada jugador tendrá un balón. Todos deberán lanzar los balones a un cono previamente establecido por el monitor (siguiendo sus indicaciones de lanzamiento: con la mano derecha o izquierda, con las dos manos, con un hombro, con la cabeza, etc.).		

• **La rayuela (15 minutos):** se dividirá al grupo en equipos de tres integrantes. El monitor señalará con aros tantas rayuelas en el suelo como equipos haya. Cada jugador deberá lanzar un balón a uno de los aros de la rayuela (por orden) y no saltar dentro de ese aro.



• **Teletransporte (15 minutos):** se dividirá a los jugadores en grupos de cuatro. Entre todos, deberán transportar un balón al lugar del terreno de juego que indique el monitor y cómo él diga (por ejemplo: a la portería utilizando solo la mano izquierda; o al campo contrario utilizando el hombro derecho; etc.). El equipo que complete antes cada recorrido conseguirá un punto y ganará el grupo que más puntos tenga al finalizar el juego.



• **No dejéis que salga (15 minutos):** se dividirá a los jugadores en varios grupos de cinco integrantes. Cada grupo se colocará dentro de un círculo dibujado con tiza en el suelo por el monitor. Los jugadores deberán lanzarse un balón con la mano, intentando que el balón no se caiga ni se salga del círculo en ningún momento. Variantes: hacer círculos más pequeños.



Parte final (vuelta a la calma)

- **Los bolos humanos (7 minutos):** los jugadores se dividirán en grupos de cinco o seis integrantes. Uno de ellos, tendrá una pelota y será el jugador de bolos. Los demás, se colocarán de pie, erguidos, a la distancia que indique el monitor y harán las funciones de bolos. El jugador que tiene la pelota deberá tratar de “derribar los bolos” lanzando el balón con la mano rodando por el suelo. Los jugadores (bolos) tocados por el balón, serán “derribados”. Ganará el jugador que “derribe” más bolos.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

