

Habilidades Técnicas Específicas El lanzamiento	Unidad Didáctica: 6 – Lanzamientos	Sesión nº 7
--	------------------------------------	-------------

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

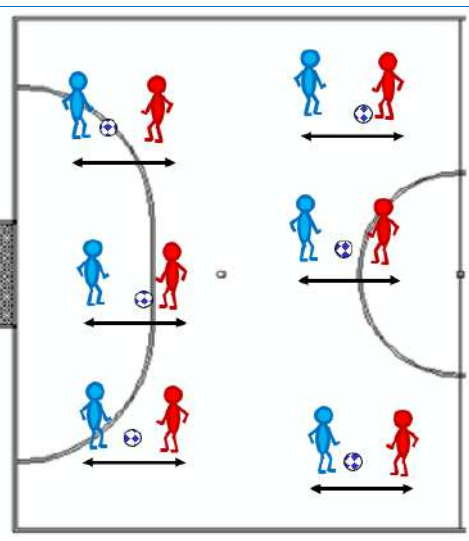
Materiales e instalaciones:

- Balones de balonmano
- Pelotas blandas
- Aros

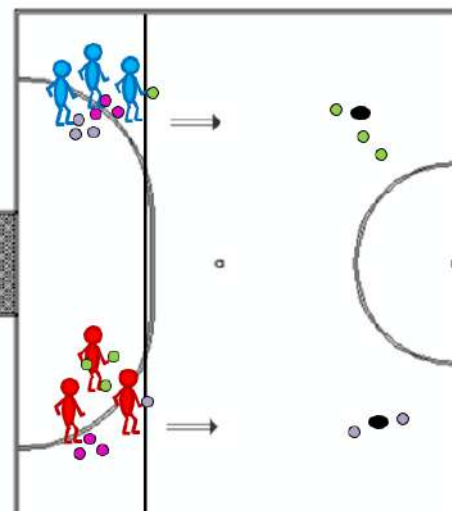
Valores A.J.L.:

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). • Mareíllo (6 minutos): se dividirá a los jugadores en grupos de tres. Cada grupo tendrá un balón. Uno de los jugadores se coloca en el centro y los otros dos jugadores deberán tratar de pasarse el balón con la mano sin que el jugador del centro lo toque. En el caso de coger el balón el jugador del centro, el jugador que lanzó, pasará a quedársela en el centro.	
<u>Parte principal</u> • Cada vez más lejos (15 minutos): se dividirá a los jugadores por parejas. Cada pareja tendrá un balón. Los jugadores comenzarán separados a un metro de distancia y deberán pasarse el balón como indique el monitor (con las dos manos, mano izquierda, mano derecha, etc.). Por cada pase completado con éxito (sin que el balón caiga al suelo), los jugadores darán un paso atrás, haciendo el espacio cada vez más grande. Si fallan un pase, deberán dar un paso hacia delante.	

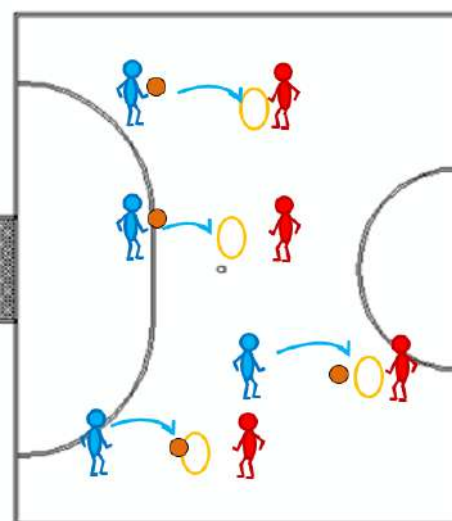
- **La petanca (15 minutos):** se dividirá al grupo en equipos de tres integrantes. El monitor marcará una línea de lanzamiento y colocará una pelota blanda en el espacio de cada grupo. Cada integrante deberá lanzar tres balones (por turnos) para intentar que su balón quede lo más cerca posible de la pelota blanda. Ganará el jugador de cada grupo que consiga lanzar su balón más cerca de la pelota blanda.



- **Encesta en el aro (15 minutos):** se dividirá a los jugadores por parejas. Cada pareja tendrá un balón y un aro. Un integrante de la pareja se encargará de colocar el aro en horizontal mientras lo sujeta y su compañero deberá tratar de encestar el balón por el aro. Si lo consigue, gana un punto. En cada lanzamiento intercambian los roles. El jugador que consiga más puntos ganará el juego. Variante: colocar el aro en vertical.



- **Puntería fina (15 minutos):** se dividirá a los jugadores por parejas. Cada pareja tendrá un balón y un aro. Un integrante de la pareja se encargará de hacer rodar el aro y su compañero deberá tratar de lanzar el balón por dentro del aro en movimiento. Si lo consigue, ganará un punto. En cada lanzamiento intercambian los roles. El jugador de la pareja que consiga más puntos ganará el juego.



Parte final (vuelta a la calma)

- **La gallinita ciega pelotera (7 minutos):** se colocarán todos los jugadores formando cogidos de las manos un círculo. En el centro, se colocará un jugador al que se le taparán los ojos y que tendrá una pelota blanda. El jugador del centro deberá realizar un lanzamiento para intentar golpear a alguno de sus compañeros. Para evitar ser golpeados, los jugadores que forman el círculo no podrán soltarse las manos. Si un jugador es golpeado (o se suelta de las manos de sus compañeros), pasará a quedársela en el centro del círculo.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

