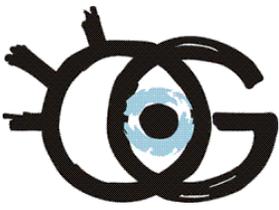




## 3ª Sesión Jabalina

TSAFAD			Sesión: 3
<p><b>Objetivos:</b> Una vez aprendidos los conceptos básicos, comenzaremos a trabajar ejercicios más específicos para trabajar la técnica de jabalina.</p>			
<p><b>Material a utilizar:</b> Jabalinas de foam, balones lastrados, jabalinas con pica de goma, jabalinas reglamentarias, picas y aros.</p>			
	Descripción ejercicio	Objetivos	Tiempo
<b>Calentamiento</b>	2 vueltas a la pista trote suave	Preparar el cuerpo para la sesión	6'
	(JUEGO) "Rondo" con jabalinas de foam, utilizaremos diferentes tipos de pases para comenzar a calentar la musculatura a utilizar	Calentamiento con juego	5'
	Ejercicios de movilidad articular sin artefactos	Preparar la musculatura del cuerpo sobre todo en las zonas requeridas para este la jabalina	5'
	Ejercicios de movilidad con artefactos	Preparar la musculatura y seguir conociendo y familiarizándose con este artefacto	5'
<b>Parte principal</b>	Ejercicio de posición final, trabajaremos diferentes ejercicios de posición final, suelta y "arco tenso"	Adquirir destreza en este movimiento por su importancia a la hora de transferirlo desde la carrera	8'
	Ejercicios de carrera	Para aprender a realizar una carrera correctamente	8'
	Lanzamientos completos en los que podemos incluir juego para hacerlos más dinámicos y entretenidos. (Meter las jabalinas dentro de los aros, mini competiciones,...)	Aprender a realizar una buena transferencia de la velocidad que llevamos en carrera a la hora de la suelta	8'
<b>Evaluación</b>	Mini competición (Por grupos)	Evaluar los conocimiento adquiridos	10'
<b>Vuelta a la calma</b>	Círculo en el suelo para estirar e intercambiar información sobre la sesión entre alumnos y técnico	Conocer la opinión de los alumnos sobre la sesión y ver que se puede cambiar en futuras sesiones y aclarar posibles dudas	8'



IES Nosa Sra. dos Ollos Grandes - Lugo 2015/2016

	Recoger el material, se indicará a los alumnos cómo tratar y ayudarán de forma ordenada	Respeto y tomar conciencia del material	
--	---	---	--