

Unidad Didáctica: 1 – Introducción al atletismo

Sesión nº: 4

**Objetivos de la sesión:** trabajar el triple salto; practicar los saltos aprendidos en la sesión anterior; trabajar las cualidades físicas básicas; trabajar la coordinación óculo-manual; y fomentar el compañerismo.

**Estilo(s) de enseñanza utilizado(s):** asignación de tareas y descubrimiento guiado.

**Materiales e instalaciones:** dado, conos, ladrillos, petos y pelotas de gomaespuma.

**Duración:** 1 hora

### DESARROLLO DE LA SESIÓN

Tarea	Representación gráfica
<p><u>Parte inicial (calentamiento)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Trabajo de movilidad articular (5 minutos).</li> <li><b>Tira el dado y corre (6 minutos):</b> se dividirá a los alumnos en equipos de 4 o 5. Por orden, cada equipo tirará el dado y dará una vuelta trotando a la pista. El profesor irá anotando la puntuación obtenida por cada equipo. Al llegar a 30 puntos, el equipo parará de correr. Las vueltas se realizarán aumentando la intensidad de forma progresiva.</li> </ul>	
<p><u>Parte principal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Apóyate (6 minutos):</b> se dividirá a los alumnos en parejas. El terreno de juego estará lleno de obstáculos que los alumnos deberán saltar ayudándose de su pareja, esto es, apoyándose en su pareja para realizar un salto mayor. Los alumnos deberán encontrar la forma más efectiva para realizar los saltos.</li> </ul>	

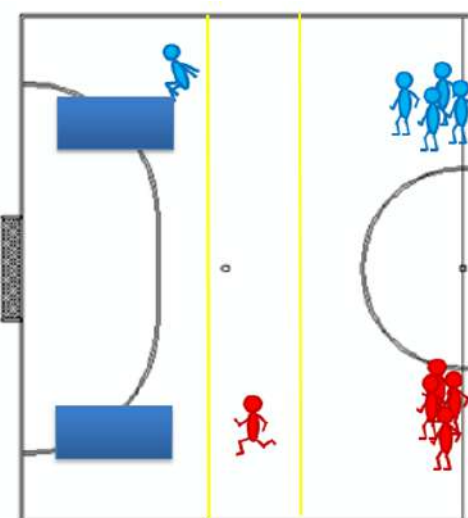
• **Congelados (8 minutos):** se delimitará una zona de juego. Un alumno se la queda y deberá intentar pillar a sus compañeros. Cuando algún compañero sea pillado, debe colocarse en cuadrupedia. Para salvarse, un compañero deberá saltar por encima.



• **La olla (6 minutos):** se dividirá al grupo en dos equipos. Un equipo se colocará haciendo un círculo y el otro equipo se colocará dentro del círculo. Los integrantes del equipo que está formando el círculo, tendrán una pelota de gomaespuma cada uno y deberán intentar golpear en los pies a los jugadores del equipo que está en el centro; para evitarlo, estos deberán saltar. Cuando un jugador sea golpeado dos veces, será eliminado. Ganará el equipo que consiga mantener a sus integrantes más tiempo.



• **Salta 3 (8 minutos):** el profesor explicará la técnica básica del triple salto. A continuación, se dividirá a los alumnos en dos equipos, que se organizarán en dos filas. Se delimitará un espacio de salto, colocando colchonetas a continuación de la línea para evitar que algún alumno se haga daño. De cada fila, irá saliendo el primer jugador para realizar un triple salto. Si es posible medir la distancia saltada, se sumará la distancia alcanzada en cada salto por los jugadores de cada equipo y ganará el equipo cuya distancia total sea mayor.



### Parte final (vuelta a la calma)

- **El club de la comedia (6 minutos):** se colocarán los alumnos en círculo y un voluntario se colocará en el centro. El jugador que está en el centro, deberá intentar hacer reír a sus compañeros. Si algún compañero se ríe, pasará a quedársela en el centro.

