

Unidad Didáctica: 1 – Introducción al atletismo Sesión nº: 7

**Objetivos de la sesión:** familiarizar a los alumnos con las diferentes pruebas que se llevan a cabo en las competiciones de atletismo; trabajar la fuerza y la velocidad; y fomentar el conocimiento del propio cuerpo.

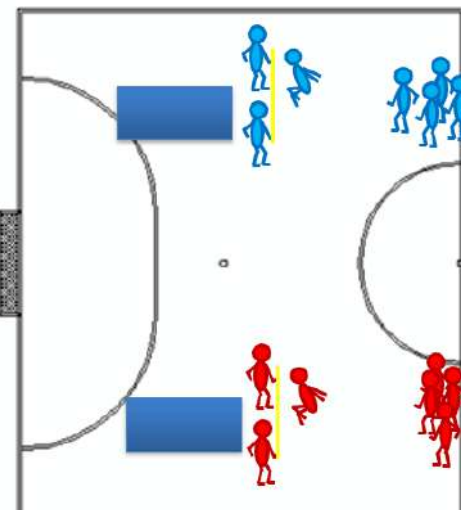
**Estilo(s) de enseñanza utilizado(s):** asignación de tareas y descubrimiento guiado. **Materiales e instalaciones:** colchonetas, picas y vallas.

**Duración:** 1 hora

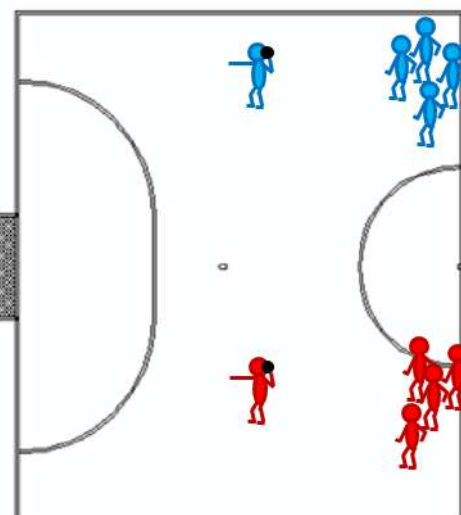
DESARROLLO DE LA SESIÓN

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>Buenos días, atletas (6 minutos):</b> los alumnos se irán desplazando por el terreno de juego siguiendo las indicaciones del monitor, que les irá proponiendo diferentes formas y velocidades de desplazamiento.</li> </ul>	
<p><u>Parte principal</u></p> <p>En esta sesión, se organizarán 5 estaciones diferentes por las que irán pasando los alumnos, que serán divididos en subgrupos previamente.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Salto de longitud (8 minutos):</b> se realizará una “mini competición” de salto de longitud. Ningún alumno resultará eliminado.</li> </ul>	

· **Salto de altura (8 minutos):** se realizará una “mini competición” de salto de altura. Ningún alumno resultará eliminado.



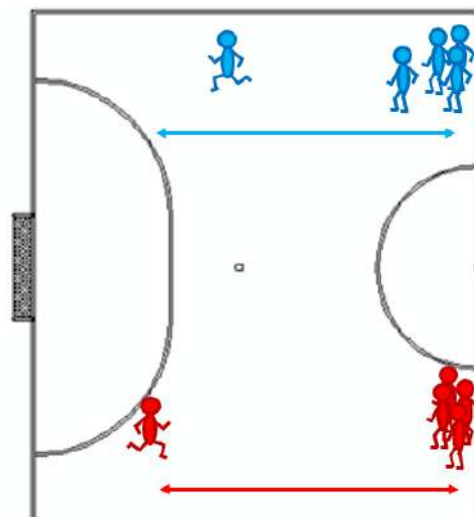
· **Lanzamiento de peso (8 minutos):** se realizará una “mini competición” de lanzamiento de peso. Ningún alumno resultará eliminado.



· **Vallas (8 minutos):** se realizarán varias rondas de carreras de vallas.



· **Velocidad (8 minutos):** se realizarán varias modalidades de pruebas de velocidad.



Parte final (vuelta a la calma)

· **Sesión de relajación (6 minutos):** el profesor conducirá un pequeño ejercicio de relajación en el que los alumnos deberán tumbarse con los ojos cerrados y seguir sus instrucciones.

