

Habilidades Técnicas Específicas Habilidades motrices genéricas	Unidad Didáctica: 1 – Iniciamos al atletismo	Sesión nº 1
--	--	-------------

Objetivo didáctico:

- Introducir al atleta en el conocimiento y la práctica del atletismo.
- Fomentar el compañerismo, el trabajo en equipo y la aceptación de las normas.
- Estimular la autoconfianza, fomentar el respeto y la tolerancia.
- Trabajar las diferentes habilidades motrices básicas.

Estilo(s) de enseñanza utilizado(s):	Materiales e instalaciones:
<ul style="list-style-type: none"> • Asignación de tareas • Resolución de problemas • Descubrimiento guiado 	<ul style="list-style-type: none"> • Conos • Aros

Valores A.J.L.:

Duración: 90 min	Parte inicial: 15 min	Parte principal: 60 min	Parte final: 15 min
-------------------------	------------------------------	--------------------------------	----------------------------

DESARROLLO DE LA SESIÓN

Ejercicio	Representación gráfica
<p><u>Parte inicial (calentamiento)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de movilidad articular (9 minutos). • Comecocos (6 minutos): se indica a los atletas que deben desplazarse caminando por las líneas de la pista. Uno de los atletas se la queda y debe intentar pillar a sus compañeros, y éstos deben intentar que no les pillen. Se llevarán a cabo varias rondas, añadiendo atletas que se la queden y finalizando con alguna ronda corriendo en vez de andando. 	
<p><u>Parte principal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • La isla se hunde (12 minutos): los atletas se desplazarán corriendo por la pista y el técnico repartirá aros por toda la pista. Sonará música durante el tiempo en el que los atletas se están desplazando por la pista. En el momento en el que deje de sonar la música, todos deberán intentar colocarse dentro de un aro (zona segura). En cada ronda, se retirará un aro, de manera que cada vez le resultará más difícil a los atletas meterse todos dentro de los aros. Deberán encontrar la forma de conseguirlo trabajando en equipo. El grupo ganará si consigue que todos los atletas se coloquen dentro de "x" aros. 	

- **Caballería (12 minutos):** se colocará todo el grupo en un lado de la pista. Uno de los atletas, que es el que se la queda, se colocará en el centro de esta. El atleta que se la queda llamará a uno de sus compañeros, que deberá cruzar al otro lado de la pista sin ser pillado. El compañero que pilla, sólo se podrá desplazar por la línea marcada. Si consigue alcanzar el otro lado, el atleta gritará “caballería” y el resto de los atletas deberán intentar cruzar al otro lado de la pista sin ser pillados. Si alguno es pillado, se incorporará a la línea para intentar pillar al resto de sus compañeros.



- **La batalla de los alimentos (12 minutos):** se dividirá al grupo en dos subgrupos. Uno será el grupo de los “alimentos saludables” y el otro será el de los “alimentos no saludables”. El grupo de los “alimentos no saludables”, deberá intentar pillar y capturar a los “alimentos saludables”. Si alguno de los “alimentos saludables” es capturado, será llevado a la zona de vigilancia. Sus compañeros podrán salvarlo chocándole la mano, con mucho cuidado de no ser pillados. Si pasado “x” tiempo establecido por el técnico, los “alimentos no saludables” no consiguen capturar a todos los “alimentos saludables”, estos habrán ganado la partida.



- **Comecocos inverso (12 minutos):** los atletas se desplazarán por las líneas de la pista, pero, en esta ocasión, el técnico irá indicando cómo se deben desplazar (caminando o corriendo hacia delante o hacia atrás, etc.). Se la quedan dos atletas que deben intentar pillar a sus compañeros. En cualquier momento el técnico podrá indicar “inverso” y los atletas que pillaban pasan a escapar, y los que escapaban, pasan a pillar.



- **Los colores (12 minutos):** el técnico repartirá conos de diferentes colores por la pista. Los atletas se desplazarán por la pista del modo en el que indique el técnico. A su señal, los atletas deberán desplazarse rápidamente a un cono del color indicado. Si alguno de los atletas no consigue llegar, sus compañeros deberán animarlo diciéndole sus cualidades positivas.



Parte final (vuelta a la calma)

- **Juego de la silla (7 minutos):** se colocará un número de aros en el suelo igual a una unidad inferior al número de atletas que hay y se dispondrán en círculo. Los atletas deberán desplazarse hacia delante al ritmo de la música. Cuando pare la música, todos deben sentarse dentro de un aro. El que no consiga un aro, pasará a encargarse de la música o comenzará a recoger el material utilizado en la sesión.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

