

Habilidades Técnicas Específicas Habilidades motrices genéricas	Unidad Didáctica: 1 – Iniciamos al atletismo	Sesión nº 2
--	--	-------------

Objetivo didáctico: <ul style="list-style-type: none"> • 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): <ul style="list-style-type: none"> • Asignación de tareas • Resolución de problemas • Descubrimiento guiado 	Materiales e instalaciones: <ul style="list-style-type: none"> • Conos • Mini vallas • Petos
--	--

Valores A.J.L.:
Duración: 90 min Parte inicial: 15 min Parte principal: 60 min Parte final: 15 min

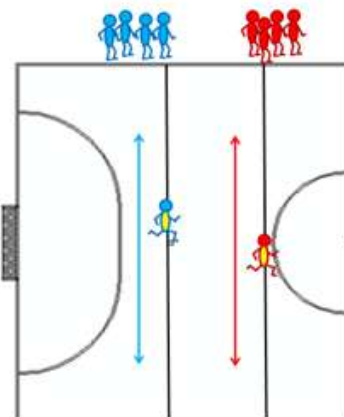
DESARROLLO DE LA SESIÓN

Ejercicio	Representación gráfica
<u>Parte inicial (calentamiento)</u> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de movilidad articular (9 minutos). • Buenos días (6 minutos): el técnico indicará a los atletas que se desplacen por la pista. Les dará indicaciones para que realicen todas las actividades, tareas o movimientos que llevan a cabo desde que se levantan por la mañana para ir a clase, reflexionando, entre todos, qué hábitos de los que se han expuesto son saludables y cuáles no. Comenzarán la primera ronda realizándolo muy despacito para finalizar, en la última ronda, haciéndolo lo más rápido que puedan. 	
<u>Parte principal</u> <ul style="list-style-type: none"> • Cruzar el río (12 minutos): el primer representante de cada equipo debe cruzar el río y volver para recoger a uno de sus compañeros. Estos deberán desplazarse cogidos de la mano y volver a recoger al siguiente. Así sucesivamente. Gana el equipo que consiga cruzar el río con todos sus integrantes. En el momento en el que alguno de los atletas se suelte, el equipo deberá volver atrás. Se hace una primera ronda corriendo en el plano frontal y una segunda ronda con desplazamientos laterales. 	

- **Circuito de agilidad (12 minutos):** el técnico preparará un circuito de agilidad en el que los atletas tendrán que desplazarse por el y realizar un zigzag entre los conos.



- **Carreras de relevos (12 minutos):** se realizará una carrera de relevos en la que el relevo será un peto. Los atletas deben ponerse el peto antes de comenzar a correr. Se realizará una primera ronda desplazándose de frente, otra desplazándose de espaldas y otra realizando desplazamientos laterales. Al regresar tendrán que quitarse el peto para dárselo al siguiente compañero y hasta que no lo tenga bien puesto de nuevo no podrá salir.



- **Relevos en cuadrupedia y carretilla (12 minutos):** se dividirá a los atletas en equipos y se llevará a cabo una carrera de relevos con desplazamientos en cuadrupedia. A continuación, se hace otra ronda con desplazamientos en carretilla.



- **Perros y gatos (12 minutos):** los atletas se colocarán por parejas y se sentarán a dos metros de distancia. Cuando el técnico da la señal, los “perros” deben pillar a los “gatos” o viceversa (en función de las indicaciones del técnico). Del mismo modo, se irá variando la forma de desplazarse.



Parte final (vuelta a la calma)

- **Zapatilla por detrás (7 minutos):** los atletas se sentarán en círculo en el suelo con los ojos cerrados. Uno de ellos se la quedará y tendrá que desplazarse alrededor del círculo formado por sus compañeros. Durante este desplazamiento, dejará un objeto detrás de uno de sus compañeros. Cuando el técnico avise, los atletas abrirán los ojos y el que descubra un objeto detrás de su cuerpo, deberá levantarse y correr para pillar al compañero que se la queda. Si lo pilla antes de que este se sienta en el hueco que ocupaba el perseguidor, este pasará a quedársela.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

