

<p>Habilidades Técnicas Específicas Habilidades motrices genéricas</p>	<p>Unidad Didáctica: 1 – Iniciamos al atletismo</p>	<p>Sesión nº 3</p>
--	---	--------------------

<p>Objetivo didáctico:</p> <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.
--

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

<p>Valores A.J.L.:</p>			
<p>Duración: 90 min</p>	<p>Parte inicial: 15 min</p>	<p>Parte principal: 60 min</p>	<p>Parte final: 15 min</p>

DESARROLLO DE LA SESIÓN

<i>Ejercicio</i>	<i>Representación gráfica</i>
<p><u>Parte inicial (calentamiento)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de movilidad articular (9 minutos). • ¡Qué vienen las pirañas! (6 minutos): el técnico colocará cuatro bancos en los laterales de la pista. Todos los atletas se colocarán sobre los bancos excepto dos de ellos, que serán las pirañas y deberán pillar a sus compañeros (desplazándose cogidos de las manos). Cuando los atletas estén sobre los bancos, no podrán ser pillados. A la señal del técnico, los atletas deberán cambiar de banco, momento en el que las pirañas tratarán de pillarlos. 	
<p><u>Parte principal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Sigue la línea (12 minutos): siguiendo las líneas de la pista, los atletas deberán desplazarse siguiendo las indicaciones del técnico: caminando, corriendo, en cuclillas, saltando con dos piernas, saltando con una pierna, etc. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Pelea de gallos (12 minutos): se dividirá a los atletas por parejas. Estos se colocarán en cuclillas uno frente al otro. A la señal del técnico, deberán hacer caer a su compañero. Se irán intercambiando las parejas. 	

- **El gusano (12 minutos):** se dividirá a los atletas en grupos de cuatro integrantes. Los atletas de cada equipo se colocarán en cuclillas formando una fila. Deberán desplazarse todos juntos hasta llegar a la línea de meta. Ganará el equipo que finalice antes el recorrido. Variantes: cogidos de la mano, saltando en cuclillas, etc.



- **El territorio (12 minutos):** se dividirá a los atletas por parejas. Cada pareja tendrá un aro, en el que deberá colocarse uno de sus integrantes. El otro atleta deberá intentar sacar a su compañero del aro mientras este trata de impedirlo. Cuando lo consiga, se intercambiarán los roles.



- **Carreras de caballos (12 minutos):** se dividirá a los atletas por parejas. Se realizará una carrera en la que uno de los atletas deberá desplazarse en cuadrupedia y su compañero deberá sentarse encima como si fuera un caballo. Ganará la pareja que antes finalice el recorrido. Se harán varias rondas en las que se intercambiarán los roles de las parejas.



Parte final (vuelta a la calma)

- **Sin manos (7 minutos):** todos los atletas se colocarán en círculo. A la señal del técnico, los atletas deberán llevar las manos "al cielo" y sentarse sin usar las manos. A continuación, deberán levantarse de la misma forma. Realizar varias rondas.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

