

Habilidades Técnicas Específicas Habilidades motrices genéricas	Unidad Didáctica: 1 – Iniciamos al atletismo	Sesión nº 4
--	---	-------------

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 • Aros • Balones • Petos
--	--

Valores A.J.L.:

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

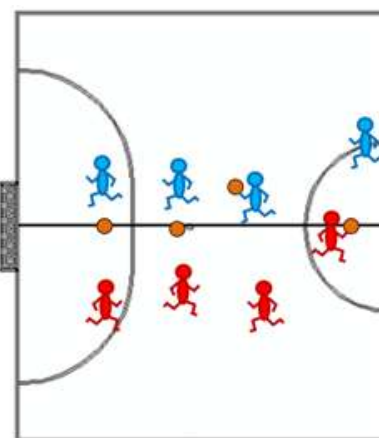
DESARROLLO DE LA SESIÓN

Ejercicio	Representación gráfica
<p><u>Parte inicial (calentamiento)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de movilidad articular (9 minutos). • En el espacio (6 minutos): el técnico esparcirá por el terreno de juego todo tipo de materiales (balones, aros, conos, petos, etc.). Los atletas deberán desplazarse por el espacio como indique el técnico (caminando, corriendo, en cuadrupedia, etc.) y deberán lanzar al aire todos los objetos que vayan encontrando. 	
<p><u>Parte principal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • La buena alimentación (12 minutos): se dividirá al grupo en dos equipos con el mismo número de integrantes y se dividirá el campo de juego en dos. Cada equipo ocupará una zona. El técnico colocará en el centro del terreno de juego todos los balones de los que se disponga. Los balones simbolizarán los alimentos no saludables. Cada equipo deberá lanzar al campo del otro equipo los alimentos no saludables para “librarse de ellos”. Ganará el equipo que menos balones tenga en su campo al finalizar el juego. 	

- **El balón que quema (12 minutos):** se dividirá al grupo en subgrupos de cuatro o cinco atletas. Entre ellos, deberán lanzarse la pelota sin que esta caiga al suelo. El atleta al que se le caiga el balón deberá imitar al animal que le digan sus compañeros.



- **Perros y gatos (12 minutos):** se dividirá al grupo en parejas. Un integrante de la pareja será el “perro” y el otro será el “gato”. Cada integrante de la pareja se colocará a un lado de una línea. El técnico colocará un balón en la línea divisoria entre cada pareja. A su señal, “perros” o “gatos” deberán correr a coger la pelota para tratar de pillar, lanzando la pelota, a su compañero.



- **¿Quién llega más lejos? (12 minutos):** se colocará a todos los atletas en línea. Cada uno tendrá un balón. Se realizarán varias tandas de lanzamientos siguiendo las indicaciones del técnico (con una mano, con la mano dominante, con las dos manos, etc.). El objetivo es conseguir el lanzamiento más lejano.



- **Relevos con puntería (12 minutos):** se dividirá al grupo en varios equipos con el mismo número de integrantes. Se realizará una carrera de relevos en la que los atletas deberán desplazarse saltando hasta la línea de meta, en la que deberán lanzar un balón a un objetivo previamente dispuesto por el técnico. Si el atleta consigue dar al objetivo, su equipo ganará un punto. El equipo que consiga más puntos conseguirá la victoria.



Parte final (vuelta a la calma)

- **La patata caliente (7 minutos):** los atletas se sentarán en el suelo formando un círculo. Deberán lanzarse el balón lo más rápido que puedan hasta que el técnico haga una señal. El atleta que tenga el balón en ese momento pasará a recoger el material.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

