

Habilidades Técnicas Específicas Habilidades motrices genéricas	Unidad Didáctica: 1 – Iniciamos al atletismo	Sesión nº 5
--	--	-------------

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"> • Balones • Globos • Caja de cartón
--	--

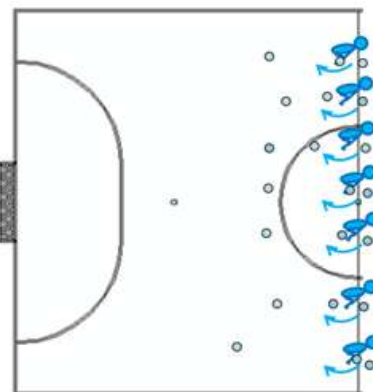
Valores A.J.L.:

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

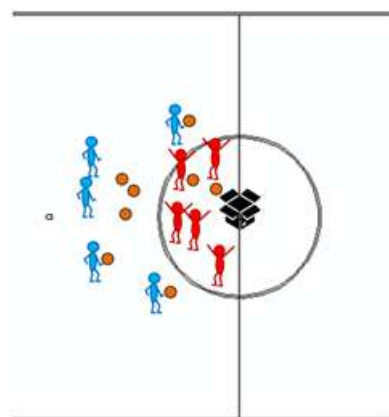
DESARROLLO DE LA SESIÓN

<i>Ejercicio</i>	<i>Representación gráfica</i>
<p><u><i>Parte inicial (calentamiento)</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de movilidad articular (9 minutos). • ¡Al cielo! (6 minutos): se dividirá al grupo en parejas. Cada pareja tendrá un balón. Un atleta lanzará el balón “al cielo” y el otro atleta deberá intentar cogerla sin que esta toque el suelo. A continuación, se intercambiarán los roles. 	
<p><u><i>Parte principal</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> • A dos manos (12 minutos): cada atleta tendrá dos globos. Deberá lanzar los globos hacia arriba (cada globo con una mano) tratando de evitar que caigan al suelo. 	

- **Bajo las piernas (12 minutos):** se colocará a los atletas en línea y cada uno tendrá tres balones pequeños. Los atletas deberán intentar lanzar, lo más lejos posible, los balones. El lanzamiento se realizará de espaldas y por debajo de las piernas.



- **Balón al pozo (12 minutos):** se dividirá al grupo en dos equipos con el mismo número de integrantes. Se colocará una caja en el centro de la pista. Un equipo deberá intentar lanzar los balones y meterlos dentro de la caja (sin poder entrar la zona delimitada por el técnico); y el otro equipo deberá tratar de impedirlo.



- **El pañuelo con pelota (12 minutos):** se dividirá al grupo en dos equipos. Cada atleta de cada equipo tendrá un número asignado. Cada equipo se colocará en un extremo de la pista y el técnico se colocará en el centro. Cuando el técnico diga un número, los atletas que tengan asignado ese número deberán correr a coger la pelota que el técnico habrá lanzado al aire. Ganará un punto el equipo cuyo integrante coja la pelota y la lance a su lado de la pista.



- **Los cinco pases (12 minutos):** se dividirá al grupo en dos equipos. Cada equipo deberá intentar realizar cinco pases seguidos sin que el balón caiga al suelo o sea interceptado por el otro equipo. Por cada cinco pases completados con éxito se suma un punto. Ganará el equipo que consiga más puntos.



Parte final (vuelta a la calma)

- **La hoya (7 minutos):** los atletas se sentarán en el suelo formando un círculo. Uno de ellos se colocará en el centro y el resto deberán pasarse el balón por detrás. El atleta que se encuentra en el centro deberá intentar adivinar por dónde va el balón. Si lo adivina, el atleta que tiene el balón pasa a quedársela en el centro.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

