

Habilidades Técnicas Específicas Habilidades motrices genéricas	Unidad Didáctica: 1 – Iniciamos al atletismo	Sesión nº 6
--	--	-------------

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"> • Tizas • Cuerda • Petos • Balones
--	--

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>Parte inicial (calentamiento)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de movilidad articular (9 minutos). • La rayuela (6 minutos): se dibujarán con tiza en el suelo varias rayuelas. Se dividirá al grupo en varios subgrupos que jugarán a la rayuela realizando siempre los saltos con los pies juntos (o ambos pies). 	
<p><u>Parte principal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Cielo, tierra y agua (12 minutos): se dividirá el campo en tres zonas (cielo, tierra y agua). El técnico irá indicando en voz alta la zona en la que deben colocarse los atletas y estos deberán desplazarse a esa zona saltando. Se irá incrementando la velocidad. Se realizarán diferentes rondas (saltos individuales, saltos en parejas, en grupos, etc.). 	

- Las pulgas (12 minutos):** se dividirá al grupo en dos equipos: las “pulgas” y los “saltadores”. Todos se desplazarán por el espacio caminando o corriendo y, a la señal del técnico, las “pulgas” pasarán a desplazarse en cuadrupedia y los “saltadores” se desplazarán saltando con los pies juntos. Las “pulgas” tratarán de pillar a los “saltadores”, que pasarán a convertirse en “pulgas” al ser pillados.



- Atrapa las banderas (12 minutos):** se colocará una cuerda de un extremo a otro del terreno de juego y, en ella, se colgarán banderines (se podrán usar petos como banderines). Los atletas deberán correr desde un extremo de la pista hasta el lugar en el que se encuentra la cuerda para, mediante un salto, coger el mayor número de banderines que les sea posible. Gana el atleta que consiga más banderines al finalizar todas las rondas.



- El tesoro del pirata (12 minutos):** se colocará un peto al final de la pista (tesoro) y los atletas se situarán al otro lado. A la señal del técnico, los atletas deberán desplazarse saltando hasta el tesoro para conseguirlo. Gana el que consiga el tesoro. Se realizarán varias rondas con diferentes organizaciones (saltos individuales, en parejas, en grupos, etc.).



- Las criaturas del pantano (12 minutos):** uno de los atletas será la “cigüeña”, que deberá intentar pillar a sus compañeros desplazándose a la pata coja. El resto de los atletas serán “ranitas” y deberán desplazarse saltando en cuadrupedia. Cuando la “cigüeña” pilla a una “rana”, esta se convertirá también en “cigüeña”.



Parte final (vuelta a la calma)

- **Patata caliente (7 minutos):** se sentarán todos los atletas en círculo y uno de ellos tendrá una pelota en las manos. Este se la pasará al compañero que tenga al lado, lo más rápido posible. Cuando el técnico dé una señal, el atleta que tiene la pelota, quedará eliminado (y comenzará a recoger el material utilizado durante la sesión).
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

