

<p>Habilidades Técnicas Específicas Habilidades motrices genéricas</p>	<p>Unidad Didáctica: 1 – Iniciamos al atletismo</p>	<p>Sesión nº 7</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 chinos • Mini vallas • Balones
---	--

<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>
--------------------------------	-------------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------

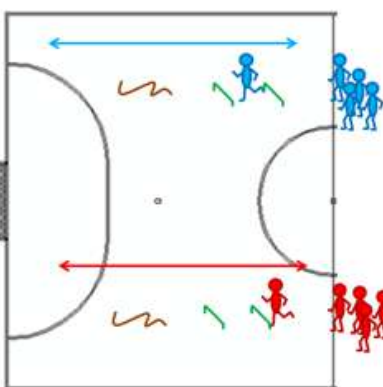
DESARROLLO DE LA SESIÓN

Ejercicio	Representación gráfica
<p><u>Parte inicial (calentamiento)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de movilidad articular (9 minutos). • El pillapilla de los animales (6 minutos): los atletas deberán desplazarse por el espacio imitando al animal que indique el técnico. Uno de ellos se la queda y tiene que intentar pillar a sus compañeros. Cuando pille a uno, este se la quedará. 	
<p><u>Parte principal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Congelados (12 minutos): los atletas se desplazarán por el espacio saltando a la pata coja. A la señal del técnico, deberán quedarse como estatuas. Si alguno se mueve, tiene que cantar una canción para sus compañeros. 	

- **La tortuga rápida (12 minutos):** los atletas se desplazarán saltando por el espacio como quieran (pata coja, con las dos piernas, etc.). Uno de ellos se la quedará e intentará pillar a sus compañeros. Estos podrán salvarse saltando a la espalda de otro de sus compañeros. Así, el atleta que se la queda deberá cambiar su objetivo. Pasados cinco segundos, el atleta que saltó en la espalda de su compañero, deberá bajar y continuar desplazándose, saltando por el espacio. Cuando algún atleta sea pillado, pasa a quedársela.



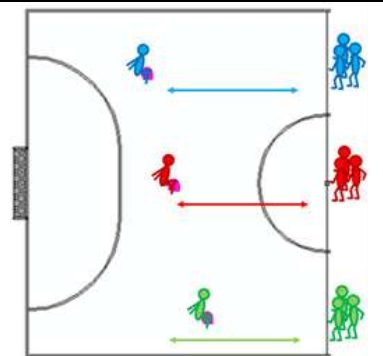
- **Relevos (12 minutos):** se dividirá al grupo en varios equipos con el mismo número de integrantes. Se colocarán en filas y, delante de cada equipo, se colocarán elementos para la realización de un pequeño circuito de agilidad. Se realizará una carrera de relevos en la que los desplazamientos deberán realizarse a la pata coja con la pierna dominante. Gana el equipo cuyos integrantes finalicen el circuito más rápido.



- **Dale la vuelta a la tortilla (12 minutos):** se dividirá a los atletas en varios equipos con el mismo número de integrantes. Cada equipo se colocará en una fila y, delante de cada fila, el técnico colocará una fila de conos chinos. El primer integrante de cada fila deberá ir saltando de un cono a otro y dándole la vuelta a los conos. Cuando vuelva, sale el siguiente de la fila y, así, sucesivamente. Ganará el equipo cuyos integrantes finalicen antes el recorrido.



- **Llévalo (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 desplazamientos se deberán realizar saltando y el relevo es un balón que el atleta deberá sujetar entre sus rodillas mientras se desplaza. Si el balón se cae al suelo, el atleta empieza su camino desde el principio. Gana el equipo cuyos integrantes finalicen antes el recorrido.



Parte final (vuelta a la calma)

- **La fotografía (7 minutos):** se dividirá a los atletas en grupos de cinco. En cada grupo, habrá un atleta que se la quedará. Los cuatro restantes, adoptarán una pose y el que se la queda trata de memorizarla. Una vez pasados diez segundos, el que se la queda se dará la vuelta y los demás deberán modificar su pose. A continuación, el atleta que se la queda deberá intentar identificar todos los cambios que han tenido lugar en “la foto”.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

