

| | | |
|--|---|-------------|
| Habilidades Técnicas Específicas Habilidades motrices genéricas | Unidad Didáctica: 2 – Conocemos el atletismo | Sesión nº 1 |
|--|---|-------------|

| |
|---|
| 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"> • Petos • Colchonetas |
|--|---|

| |
|------------------------|
| 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). • Sigue al líder (6 minutos): se dividirá al grupo en equipos de cuatro o cinco atletas y se colocarán en fila. El primer atleta de la fila realizará el movimiento que quiera y sus compañeros deberán imitarlo. En todo momento, la fila estará en continuo desplazamiento. Cada cierto tiempo, se cambiarán los roles. | |
| <p><u>Parte principal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Únete (12 minutos): se dividirá el grupo en dos equipos, uno de los equipos llevará petos y el otro equipo no. Los atletas se desplazarán por el terreno de juego. El técnico nombrará a uno de los atletas que no tiene peto y este deberá ir a abrazar a un compañero con peto antes de ser pillado por sus compañeros sin peto, que deberán correr para tratar de pillarlo. Variantes: reducir el número de atletas con peto para complicar el juego. | |

- **La pescadilla que se muerde la cola (12 minutos):** se dividirá al grupo en equipos de seis o siete atletas, que se colocarán en fila. El primer atleta de la fila deberá intentar tocar al último y el resto de los atletas deberán tratar de evitarlo. Se realizarán varias rondas y se irán intercambiando los roles.



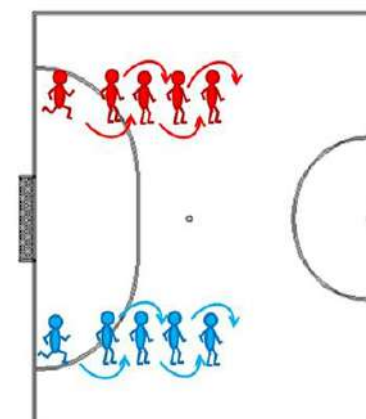
- **Camionero (12 minutos):** se dividirá al grupo en equipos de cinco o seis atletas y cada grupo tendrá una colchoneta. Un miembro del grupo se subirá en la colchoneta y el resto tendrá que transportarlo hacia el otro lado del campo, y hacerlo así con todos los miembros del grupo. El grupo que antes transporte a todos sus integrantes será el ganador.



- **Espalda contra espalda (12 minutos):** se dividirá al grupo en parejas. Los miembros de la pareja se colocarán espalda contra espalda, con los brazos entrelazados. Deberán intentar sentarse y levantarse del suelo sin desenlazar los brazos. Variantes: hacer tríos, cuartetos, etc.



- **El gusano mareado (12 minutos):** se dividirá al grupo en varios equipos. Todos los integrantes se colocarán en fila detrás de una línea. A la señal del técnico, el último atleta de cada fila deberá correr haciendo zigzag entre sus compañeros hasta colocarse el primero de la fila y, así, sucesivamente. Ganará el equipo que antes llegue a meta (previamente indicada por el técnico). Se realizarán diferentes rondas con diferentes formas de desplazamiento para realizar el zigzag.



Parte final (vuelta a la calma)

- **Director de orquesta (7 minutos):** todos los atletas se sentarán en el suelo formando un círculo, excepto un atleta, que se colocará en el centro. El técnico tapaná los ojos del atleta que está sentado en el centro y designará un director de orquesta. Descubrirá los ojos del atleta central y el director de orquesta comenzará a realizar sonidos, gestos y movimientos que sus compañeros deberán imitar. El atleta del centro intentará adivinar quién es el director de orquesta. Si lo consigue, intercambiarán los roles.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

