

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

<b>Objetivo didáctico:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducir al atleta en el conocimiento y la práctica del atletismo.</li> <li>• Fomentar el compañerismo, el trabajo en equipo y la aceptación de las normas.</li> <li>• Estimular la autoconfianza, fomentar el respeto y la tolerancia.</li> <li>• Trabajar las diferentes habilidades motrices básicas.</li> </ul>
---

<b>Estilo(s) de enseñanza utilizado(s):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Asignación de tareas</li> <li>• Resolución de problemas</li> <li>• Descubrimiento guiado</li> </ul>	<b>Materiales e instalaciones:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cucharas de plástico</li> <li>• Pelotas de ping-pong</li> <li>• Conos</li> <li>• Aros</li> </ul>
--	--

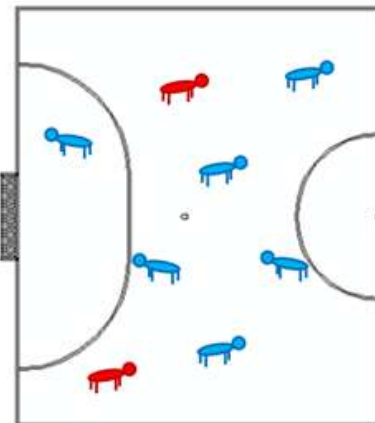
<b>Valores A.J.L.:</b>
------------------------

<b>Duración:</b> 90 min	<b>Parte inicial:</b> 15 min	<b>Parte principal:</b> 60 min	<b>Parte final:</b> 15 min
-------------------------	------------------------------	--------------------------------	----------------------------

**DESARROLLO DE LA SESIÓN**

Ejercicio	Representación gráfica
<p><u>Parte inicial (calentamiento)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Trabajo de movilidad articular (9 minutos).</b></li> <li>• <b>Transporta el huevo (6 minutos):</b> se dividirá al grupo en equipos con el mismo número de integrantes. Se realizará una carrera de relevos en la que cada integrante deberá transportar, con la boca, una cucharilla de plástico con una pelota de ping-pong encima y evitar que caiga al suelo. El siguiente de la fila no podrá salir hasta que no llegue su compañero y le pase la pelota a su cuchara. Ganará el equipo que antes acabe.</li> </ul>	
<p><u>Parte principal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>La línea (12 minutos):</b> 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 sobre una línea dando los pasos de la siguiente forma: el talón de la pierna adelantada siempre tendrá que estar en contacto con la punta del pie que está más atrasado. El siguiente de la fila no podrá salir hasta que su compañero no le choque la mano. Ganará el equipo que antes termine.</li> </ul>	

- **Cangrejos (12 minutos):** se realizará un pillapilla en el que todos los atletas se desplazarán en cuadrupedia supino (como cangrejos). El espacio estará delimitado por el técnico en función del número de atletas que haya. Se la quedará un “cangrejo” que deberá tratar de pillar a sus compañeros. Si otro “cangrejo” es pillado, pasará a pillar también. Ganará el último “cangrejo” que sobreviva.



- **El equilibrista (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 transportar en la mano algún elemento del material de clase (un balón, un cono), sujetándolo como si su mano fuese una bandeja de camarero. El siguiente atleta de la fila no podrá salir hasta que su compañero no le dé el objeto al terminar. Ganará el equipo que antes finalice el recorrido.



- **Batalla de cadenas (12 minutos):** se la quedarán dos atletas, que deberán intentar pillar al resto. Cuando uno de los atletas que se la queda pille a algún compañero, este se cogerá de su mano y pasarán a pillar juntos. Ganará el equipo que consiga crear la cadena más grande.



- **¡A recoger mi habitación! (12 minutos):** los atletas deberán desplazarse por el espacio, repartiendo el material por la pista. Cuando el técnico diga: “¡a recoger la habitación!”, los atletas deberán coordinarse para recoger todo el material antes de que el técnico indique que se ha acabado el tiempo (lo hará mediante una cuenta atrás). Ganarán los atletas si consiguen recoger todo el material a tiempo.



Parte final (vuelta a la calma)

- **Cosas buenas (7 minutos):** para finalizar la sesión, los atletas harán una ronda de “cosas buenas”. Cada uno deberá decirle al atleta de su derecha algo positivo sobre él. Por ejemplo: es muy divertido, es buen compañero, etc.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

