

<p>Habilidades Técnicas Específicas Habilidades motrices genéricas</p>	<p>Unidad Didáctica: 2 – Conocemos el atletismo</p>	<p>Sesión nº 3</p>	
<p><b>Objetivo didáctico:</b></p> <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>			
<p><b>Estilo(s) de enseñanza utilizado(s):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Asignación de tareas</li> <li>• Resolución de problemas</li> <li>• Descubrimiento guiado</li> </ul>	<p><b>Materiales e instalaciones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pelotas blandas</li> <li>• Cuerda</li> <li>• Balones</li> <li>• Aros</li> </ul>		
<p><b>Valores A.J.L.:</b></p>			
<p><b>Duración:</b> 90 min</p>	<p><b>Parte inicial:</b> 15 min</p>	<p><b>Parte principal:</b> 60 min</p>	<p><b>Parte final:</b> 15 min</p>
<p style="text-align: center;"><b>DESARROLLO DE LA SESIÓN</b></p>			
<p style="text-align: center;"><i>Ejercicio</i></p>		<p style="text-align: center;"><i>Representación gráfica</i></p>	
<p><u><i>Parte inicial (calentamiento)</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Trabajo de movilidad articular (9 minutos).</b></li> <li>• <b>La diana (6 minutos):</b> se dividirá a los atletas en parejas y cada pareja tendrá una pelota blanda. Los atletas se colocarán uno frente al otro a una distancia de un metro. El técnico irá diciendo en voz alta diferentes partes del cuerpo y, el atleta que tiene la pelota deberá intentar golpear a su compañero (lanzando desde el lugar en el que está) en dicha parte del cuerpo. Será obligatorio realizar el lanzamiento de abajo hacia arriba, con la finalidad de no hacer daño al compañero. Se irán turnando para lanzar. Variante: se irá ampliando la distancia de separación entre los atletas.</li> </ul>			
<p><u><i>Parte principal</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>La isla (12 minutos):</b> el técnico hará un círculo en el suelo con una cuerda. Todos los participantes se colocarán dentro del círculo delimitado por la cuerda y colocarán las manos detrás de su espalda. A la señal del técnico, los atletas tendrán que intentar sacar a sus compañeros del círculo sin poder utilizar las manos. Ganará el último atleta que quede dentro del círculo. Si algún atleta empuja a sus compañeros de forma agresiva, será eliminado automáticamente.</li> </ul>			

- **La fila de los balones (12 minutos):** se dividirá al grupo en varios equipos con tres integrantes. Los equipos se colocarán en filas, sujetando varios balones entre ellos sin utilizar las manos (utilizando únicamente el tronco y las piernas). Se desplazarán por el espacio siguiendo las indicaciones del técnico (por ejemplo: llegar hasta la pared del fondo, ir hasta la portería, etc.). Deberán intentar que los balones no caigan al suelo.



- **¡No me toques! (12 minutos):** se dividirá a los atletas en parejas. El técnico dirá una parte del cuerpo y los atletas deberán tratar de tocar a su compañero en esa parte del cuerpo, tratando de evitar, al mismo tiempo, que el compañero les toque en dicha parte del cuerpo. El técnico irá diciendo diferentes partes del cuerpo para incrementar la dificultad progresivamente.



- **El candado (12 minutos):** se dividirá al grupo en dos equipos. Un equipo (A) se colocará en un extremo, tumbados boca arriba agarrados unos a los otros ejerciendo fuerza para no ser arrastrados por el otro equipo (B), que tratará de llevarlos hasta el otro extremo. Se trazará una línea hasta donde los compañeros del equipo (B) deberán arrastrar al equipo (A). Al finalizar, se intercambiarán los roles. Los atletas deberán arrastrar a sus compañeros agarrándolos de las muñecas o tobillos. Los atletas del equipo que es arrastrado se resistirán hasta que son desencadenado de sus compañeros. Si el técnico percibe que algún atleta tiene una actitud agresiva, se parará el juego y todos sus compañeros hablarán con él.



- **El zorro y los conejos (12 minutos):** se colocarán aros esparcidos por el suelo. Los atletas se desplazarán por el espacio como quieran (conejos) y uno de ellos se la quedará (zorro). El participante que se la queda debe intentar pillar a sus compañeros. Estos se pueden salvar entrando en los aros (madrigueras) pero sólo puede haber un atleta dentro de cada aro, si llega otro compañero, el que estaba dentro, debe salir. Si algún atleta es pillado, pasa a convertirse en "zorro".



Parte final (vuelta a la calma)

- **Cruzar la barrera (7 minutos):** se dividirá al grupo en parejas. Cada pareja se sentará espalda contra espalda, a un lado de una línea. El objetivo de los atletas será sobrepasar, con todo el cuerpo, la línea central. Para ello, deberán empujar a su compañero, utilizando su propio cuerpo de manera controlada, sin demostrar agresividad. En el caso de que el técnico interprete que un atleta está siendo agresivo, el punto será para su compañero.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

