

<p>Habilidades Técnicas Específicas Habilidades motrices genéricas</p>	<p>Unidad Didáctica: 2 – Conocemos el atletismo</p>	<p>Sesión nº 4</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"> • Balones • Aros
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Valores A.J.L.:

<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
-----------	------------------------

Parte inicial (calentamiento)

- **Trabajo de movilidad articular (9 minutos).**
- **El centro del universo (6 minutos):** se dividirá al grupo en equipos de cuatro o cinco atletas. Cada grupo formará un círculo, dentro del que se colocará uno de los atletas. Los demás miembros del grupo deberán recoger corriendo los balones que habrá tirados por el suelo y llevárselos al compañero, cada balón representará una virtud de mi compañero que debo comunicársela al entregarle el balón. Ganará el equipo que recoja antes las virtudes de su compañero.



Parte principal

- **Protégeme (12 minutos):** un atleta se la quedará y deberá nombrar a algún compañero. En cuanto lo haga, deberá salir corriendo a pillarlo, los demás atletas intentarán obstaculizarlo para que no lo consiga. Si el atleta que se la queda consigue pillar a su compañero, este pasará a quedársela. Variantes: se podrá incrementar el número de atletas que se la quedan.



- **Lánzamele (12 minutos):** se dividirá al grupo por parejas y cada pareja tendrá una pelota. Los miembros de la pareja se colocarán uno frente al otro, a la distancia que indique el técnico. El objetivo del juego será lanzarle la pelota a su compañero, al mismo tiempo que le gritará alguna cualidad positiva suya. Variantes: ir aumentando las distancias.



- **En busca del tesoro (12 minutos):** se dividirá al grupo en dos subgrupos y cada subgrupo se colocará en un lado del campo con sus petos correspondientes. Un miembro de cada equipo, irá al campo contrario y se colocará dentro de un aro. Este será el tesoro, el objetivo de sus compañeros será llegar hasta él para salvarlo sin ser tocado por el equipo rival.



- **Pillapilla positivo (12 minutos):** un atleta se la quedará y deberá tratar de pillar a sus compañeros. Si consigue tocar a un compañero, deberá decirle una cosa positiva de él antes de volver a jugar. El atleta que sea pillado pasará a quedársela.



- **El gusano mareado (12 minutos):** se la quedará uno de los atletas, que deberá intentar pillar a uno de sus compañeros. El técnico propondrá una temática relacionada con hábitos saludables (por ejemplo, la fruta) y los atletas podrán evitar ser pillados quedándose en estatua simulando la forma de una cesta y diciendo el nombre de una fruta. No estará permitido repetir nombres, en caso de que un atleta repita una fruta, no se salvará y podrá ser pillado.



Parte final (vuelta a la calma)

- **Adivina, adivinanza (7 minutos):** se dividirá al grupo en subgrupos de cuatro atletas. Los integrantes de cada grupo elegirán a un miembro del equipo y una cualidad de este para representarla mediante mímica. El atleta seleccionado deberá adivinar qué cualidad suya está representando sus compañeros.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

