

Habilidades Técnicas Específicas Habilidades motrices genéricas	Unidad Didáctica: 2 – Conocemos el atletismo	Sesión nº 5
--	--	-------------

<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>• Balones</li> <li>• Aros</li> <li>• Petos</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

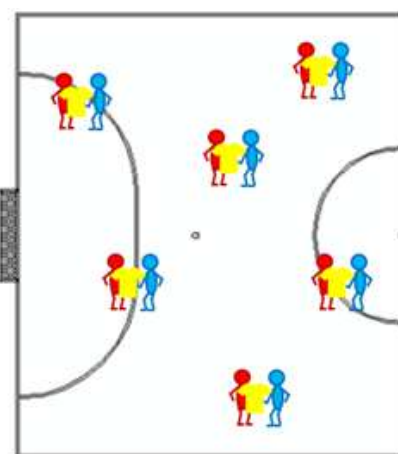
**DESARROLLO DE LA SESIÓN**

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>Buenos días (6 minutos):</b> todos los atletas se dispersarán por el terreno de juego. El técnico irá narrando las labores que se llevan a cabo por las mañanas al levantarse antes de ir a clase y los atletas deberán representarlas mediante mímica.</li> </ul>	
<p><u>Parte principal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Tirar la basura (12 minutos):</b> se dividirá la clase en dos grupos y cada uno se colocará en una zona. El técnico esparcirá por todo el campo balones (que serán la basura). Los atletas deberán ir recogéndolas y lanzándolas dentro de la zona que será el contenedor de basura hasta dejar limpio el campo. Variantes: recoger la basura con la mano no dominante.</li> </ul>	

- Lavar la ropa (12 minutos):** se dividirá al grupo en dos equipos (A) y (B), y se colocarán dos aros en el centro de la pista. Los atletas estarán colocados en dos filas y por todo el espacio habrá petos (amarillos-A y verdes-B) tirados por el suelo. Se llevará a cabo una carrera de relevos en la que los atletas deberán recoger un peto de su color del suelo y meterlo dentro del aro de su equipo (que será la lavadora). Una vez que todos los petos estén en la lavadora, los atletas deberán recogerlos uno por uno de la misma y llevarlos a la zona indicada por el técnico (que será el tendedero). Ganará el equipo que consiga lavar y tender antes toda la ropa.



- ¡A la ducha! (12 minutos):** se dividirá al grupo en parejas y cada pareja tendrá un peto. Un miembro de la pareja se colocará de pie y el otro, frente a él, deberá limpiarlo con el peto de la manera que le gustaría que lo limpiaran a él. A continuación, intercambiarán los roles. Variantes: realizar en grupos.



- Cuidado, que mancho (12 minutos):** todos los atletas se distribuirán por la pista. Uno de ellos será el atleta que mancha y tratará de ensuciar a sus compañeros pillándolos. Los demás deberán huir para mantenerse limpios. Si el atleta que mancha consigue pillar a alguno de sus compañeros, este pasará a pillar también. Ganará el último atleta que consiga mantenerse limpio.



- **El pañuelo (12 minutos):** se dividirá al grupo en dos equipos, que se colocarán cada uno a un lado de la pista. El técnico se colocará en el centro, sujetando un peto con la mano. Cada integrante de cada equipo tendrá asignado un número. El técnico, estando en el centro, dirá un número en voz alta y el atleta que tenga dicho número, deberá correr para coger el peto. Cuando uno de los dos lo coge, el otro debe intentar pillarlo antes de que llegue a la zona de su equipo. Si consigue llegar sin ser pillado, gana un punto para su equipo; si es pillado, el punto lo gana el equipo contrario. Ganará el equipo que tenga un mayor número de puntos al finalizar el juego.



Parte final (vuelta a la calma)

- **Mirad cómo se hace (7 minutos):** se colocarán todos los atletas sentados en el suelo formando un círculo. Uno de los atletas saldrá al centro y deberá mostrar a sus compañeros, mediante mímica, alguna acción de su higiene diaria. Estos deberán adivinar que está haciendo. El atleta que lo adivine intercambiará roles con el atleta que estaba representando la acción. Variante: realizar las representaciones en parejas (llegando a un acuerdo entre ellos sobre la acción que van a representar).
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

