

Habilidades Técnicas Específicas Habilidades motrices genéricas	Unidad Didáctica: 2 – Conocemos el atletismo	Sesión nº 7
--	--	-------------

Objetivo didáctico:

- 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):	Materiales e instalaciones:
<ul style="list-style-type: none"> • Asignación de tareas • Resolución de problemas • Descubrimiento guiado 	<ul style="list-style-type: none"> • Pelotas blandas • Petos • Balones

Valores A.J.L.:

Duración: 90 min	Parte inicial: 15 min	Parte principal: 60 min	Parte final: 15 min
-------------------------	------------------------------	--------------------------------	----------------------------

DESARROLLO DE LA SESIÓN

Ejercicio	Representación gráfica
<p><u>Parte inicial (calentamiento)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de movilidad articular (9 minutos). • El trono real (6 minutos): se dividirá al grupo en grupos de cuatro y cada componente del grupo tendrá un número. Los atletas se desplazarán libremente por el espacio y, cuando el técnico diga un número, los demás compañeros de cada equipo deberán transportar al compañero que tiene ese número hasta una zona previamente delimitada por el técnico. El primer equipo que consiga llegar obtendrá un punto. Ganará el equipo que consiga más puntos. 	
<p><u>Parte principal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Protejamos a nuestro amigo (12 minutos): se dividirá al grupo en equipos de cuatro integrantes. Cada equipo se colocará en fila agarrándose a los hombros del compañero de delante, excepto uno de sus compañeros, que quedará al margen. El atleta que queda fuera de la fila deberá intentar pillar al último compañero de la fila. El objetivo del resto de atletas es proteger al último atleta de la fila para evitar que sea pillado. 	

- **El búnker (12 minutos):** se dividirá el grupo en dos subgrupos. Uno de ellos, se colocará haciendo un pasillo y tendrá pelotas blandas. El técnico designará como objetivo a uno de los atletas del otro equipo. Este equipo deberá pasar por el pasillo protegiendo al atleta objetivo, al que el equipo contrario tratará de golpear lanzándole las pelotas. Si consiguen completar el recorrido, el equipo protector ganará un punto y se designará un nuevo objetivo. Se intercambiarán los roles entre los equipos.



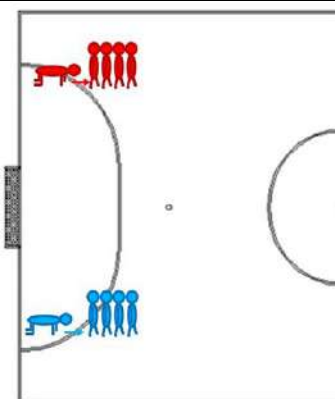
- **Lo conseguiremos (12 minutos):** todos los atletas, excepto dos, se cogerán de las manos formando una línea. Uno de los atletas que quedaron sueltos se colocará a un lado de esa línea y, el otro, al otro lado. Estos atletas deberán intentar abrazarse. Los atletas que forman la línea deberán tratar de impedirlo. Se irán intercambiando los roles.



- **Los guardianes (12 minutos):** los atletas se desplazarán libremente por el espacio. El técnico les dará un peto a dos de ellos y delimitará una zona de "escapada". El técnico dirá en voz alta el nombre de uno de los atletas y los demás deberán tratar de pillarlo, a excepción de los atletas que llevan peto, que deberán tratar de ayudar a su compañero a escapar por la zona habilitada para ello.



- **El tren (12 minutos):** se dividirá al grupo en equipos y se colocarán en fila con las piernas abiertas. El atleta colocado al final de la fila deberá pasar desplazándose en cuadrupedia por debajo de sus compañeros y colocarse delante. Ganará el equipo que antes consiga llegar a la meta delimitada por el técnico.



Parte final (vuelta a la calma)

- **Capitanes (7 minutos):** se dividirá al grupo en varios equipos de cuatro o cinco integrantes. Todos los integrantes de cada equipo se colocarán formando una fila, salvo uno, que ocupará el rol de capitán. El capitán irá lanzando una pelota por orden a sus compañeros de equipo, que deberán devolvérsela y sentarse en el suelo. Ganará el equipo que finalice antes todo el ejercicio. Se irán intercambiando los roles dentro de cada equipo.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

