

Habilidades Técnicas Específicas Técnica de carrera y marcha	Unidad Didáctica: 3 – Carrera y marcha	Sesión nº 1
---	--	-------------

Objetivo didáctico: <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 la técnica de carrera y de marcha.

Estilo(s) de enseñanza utilizado(s): <ul style="list-style-type: none"> • Asignación de tareas • Resolución de problemas • Descubrimiento guiado 	Materiales e instalaciones: <ul style="list-style-type: none"> • Balones • Petos
--	---

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 cangrejo (6 minutos): en un espacio reducido se la queda un atleta que debe ir desplazándose como los cangrejos con los pies y manos apoyadas en el suelo intentando pillar al resto de compañeros. Todos los que sean pillados pasarán a ser “cangrejos” y a pillar al resto de compañeros. 	
<p><u>Parte principal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Nos desplazamos (12 minutos): los atletas se desplazarán de un punto a otro del espacio determinado por el técnico e irán intercalando a su señal diferentes tipos de desplazamientos. Andando, gateando, reptado, en cuadrupedia, corriendo, etc. 	
<ul style="list-style-type: none"> • El gusano (12 minutos): se divide el grupo en subgrupos de cinco o seis atletas, dispuestos uno tras otro en fila. El último de cada fila tendrá que pasar al primer puesto realizando los desplazamientos indicados por el técnico. Tras llegar, saldrá el que ocupa ahora el último lugar de la fila. Los desplazamientos que irá indicando el técnico serán pasar en cuadrupedia por debajo de las piernas de los compañeros, realizando zigzag, etc. 	

- **Ejercicio inclusivo (12 minutos):** se repetirán los ejercicios “nos desplazamos” y “el gusano” pero esta vez unos con los ojos vendados con petos y otros sin peto que vean para ir ayudando al resto de compañeros. Se trabajan los desplazamientos en dichos ejercicios de forma inclusiva. Ir alternando las personas que van con los ojos vendados.



- **Robar la cola (12 minutos):** los atletas se colocarán un peto en la parte de atrás de los pantalones a modo de cola. El objetivo será robar las colas de los compañeros sin que te roben la tuya. Cuando un atleta pierde su cola, no dejará de jugar, sino que seguirá robando colas. Ganará el atleta que tenga un mayor número de colas al finalizar.



- **El pañuelo (12 minutos):** se divide 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)

- **La patata caliente (7 minutos):** los atletas se sentarán en el suelo formando un círculo. Deberán lanzarse el balón lo más rápido que puedan hasta que el técnico haga una señal. El atleta que tenga el balón en ese momento pasará a recoger el material.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

