

Habilidades Técnicas Específicas Técnica de carrera y marcha	Unidad Didáctica: 3 – Carrera y marcha	Sesión nº 2
---	--	-------------

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 la técnica de carrera y de marcha.

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"> • Conos

Valores A.J.L.:

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

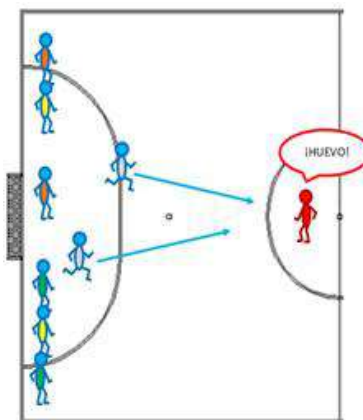
DESARROLLO DE LA SESIÓN

<i>Ejercicio</i>	<i>Representación gráfica</i>
<p><u><i>Parte inicial (calentamiento)</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de movilidad articular (9 minutos). • La peste (6 minutos): en un espacio reducido se la queda un atleta que debe de intentar tocar a otro compañero para que pille junto a él. El objetivo es que todos sean pillados. Variante: los atletas pillados deben pillar todos juntos de la mano. 	
<p><u><i>Parte principal</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ¡A moverse! (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. Correr con las manos agarradas por detrás, correr con los brazos extendidos, correr elevando rodillas, correr normal, correr al ritmo que marque el técnico con palmadas, etc. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Carrera de relevos (12 minutos): se divide el grupo en diferentes equipos según el número total de atletas. Todos los equipos se sitúan en fila y salen los primeros de cada fila. Hay que dar una vuelta completa al espacio delimitado por el técnico hasta llegar de nuevo a la fila para que pueda salir el siguiente compañero. Los desplazamientos serán distintos cada vez, primero se irá corriendo normal, luego con las manos en la espalda y luego con las manos en la cabeza. 	

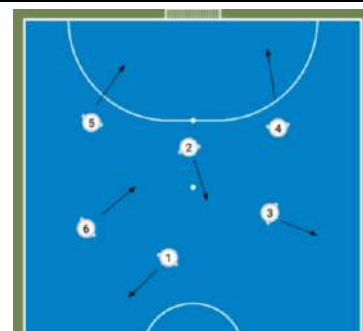
- **Carrera de cangrejos (12 minutos):** se dividirá a los atletas en subgrupos con el mismo número de integrantes y se realizará una carrera de relevos en la que los desplazamientos deberán realizarse “como cangrejos” en cuadrupedia supina, es decir, apoyando manos y pies en el suelo, pero mirando hacia arriba. Gana el equipo que gane más rondas.



- **Ensalada (12 minutos):** cada atleta será un ingrediente de ensalada (tomate, lechuga, cebolla, pepino, zanahoria, etc.) Cada uno de estos ingredientes estará repetido el mismo número de veces. Uno de los atletas será el cocinero y dirá en voz alta el nombre de un ingrediente, todos los atletas que sean este ingrediente, deberán hacer una carrera para ver cuál de ellos entrará en la receta. Gana el primero que llegue. Cuando el cocinero grite: “ensalada”, saldrán todos los atletas en carrera. Se realizarán las carreras con distintas formas de desplazamiento.



- **Puesta en marcha (12 minutos):** se realizarán desplazamientos de un punto a otro determinado por el técnico marcados en ritmo y momento por el silbato. Primer serán desplazamientos andando deprisa y despacio, luego igual pero con los brazos totalmente extendidos y pegados al cuerpo y finalmente igual pero hacia delante, hacia atrás, izquierda y derecha.



Parte final (vuelta a la calma)

- **Chocolate inglés (7 minutos):** se la quedará uno de los atletas, que se colocará de espaldas en uno de los extremos de la pista. El resto, se colocará al otro lado de la pista. El que se la queda, da la espalda al grupo y canta en voz alta: “un, dos, tres, chocolate inglés”, mientras, el resto de los compañeros se desplazarán en dirección al compañero que se la queda. Cuando este termine de cantar, se girará para mirar a sus compañeros, que deberán simular ser estatuas. Si el participante que se la queda ve a alguno de sus compañeros moverse, dirá su nombre y este deberá volver al inicio del jugo. Ganará el participante que llegue primero al final de la pista.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

