

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

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.

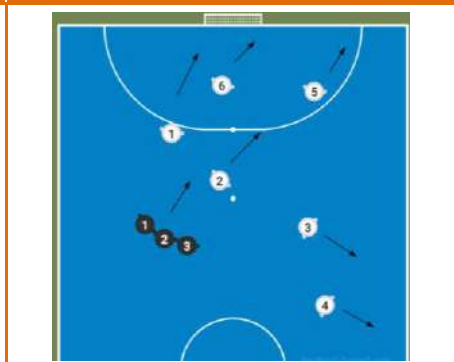
Estilo(s) de enseñanza utilizado(s): <ul style="list-style-type: none"> • Asignación de tareas • Resolución de problemas • Descubrimiento guiado 	Materiales e instalaciones: <ul style="list-style-type: none"> • Petos
--	--

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). • La cadena (6 minutos): en un espacio reducido se la queda un atleta que debe pillar al resto de sus compañeros. Cada vez que pille uno, tienen que seguir pillando al resto unidos por la mano. Hay que intentar unir a todos los compañeros a la cadena.
--



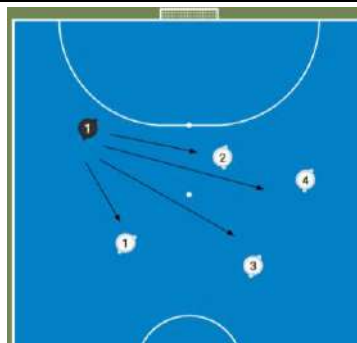
<p><u>Parte principal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • El pañuelo (12 minutos): se divide al grupo en dos equipos, que se colocarán cada uno a un lado de la pista. El técnico se colocará en el centro, sujetando un peto con la mano. Cada integrante de cada equipo tendrá asignado un número. 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. Los desplazamientos una vez se coge el pañuelo serán solo caminando deprisa, sin correr. Ganará el equipo que tenga un mayor número de puntos al finalizar el juego.
--



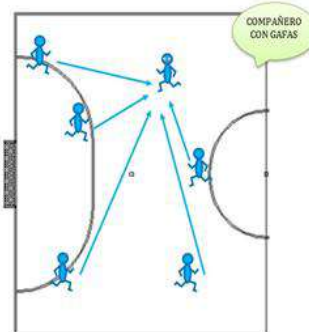
- **Correr o marchar (12 minutos):** todo el grupo se desplaza por todo el espacio corriendo o realizando marcha según vaya indicando el técnico. Poco a poco se irá alternando mucho más frecuentemente y los atletas que se equivoquen estarán eliminados.



- **¡Cuidado que viene! (12 minutos):** en un espacio reducido delimitado por el técnico tendrán que desplazarse todos los atletas corriendo, evitando que les pille la persona que se la queda que podrá desplazarse solo realizando marcha. Cada vez que un compañero sea pillado, pasará a marchar para pillar al resto.



- **Encuétrame (12 minutos):** los atletas se irán desplazando, realizando marcha por el espacio. El técnico dará una indicación y los atletas deberán encontrar a un compañero que cumpla las características que ha dicho el técnico (por ejemplo, compañero con gafas) y marchar junto a él.



- **Un, dos, tres, stop (12 minutos):** los atletas se irán desplazando por el espacio a la intensidad marcada por el técnico con el silbato, desde caminando hasta corriendo, pasando por marcha. Poco a poco se irá reduciendo la intensidad para finalizar la sesión antes de una toma de pulsaciones.



Parte final (vuelta a la calma)

- **Toma de pulsaciones (7 minutos):** se divide el grupo por parejas, uno cuenta durante quince segundos y el otro se toma las pulsaciones. Luego multiplica por cuatro el resultado para obtener las pulsaciones totales. Aprendizaje para el control de pulsaciones manual.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

