

Habilidades Técnicas Específicas Técnica de carrera y marcha	Unidad Didáctica: 3 – Carrera y marcha	Sesión nº 4
---	--	-------------

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"> • Ninguno
--	--

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). • Día y noche (6 minutos): dos equipos en la línea central, uno a cada lado de la línea. Los de un lado serán el “día” y los del otro lado la “noche”. Si el técnico dice "día", estos tienen que pillar a los jugadores del otro equipo antes de que lleguen al fondo de la pista. Variantes: cambiar la posición inicial, sentados, tumbados, de espaldas, etc. 	
<p><u>Parte principal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Práctica de técnica de carrera 1 (12 minutos): hacerles sentir la posición contraída y relajada del tronco estando de pie. Después, que cuelguen sus brazos hacia delante soltando los hombros para notar el peso de estos. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Práctica de técnica de carrera 2 (12 minutos): andando los atletas deben sentir como no varía la posición natural, vertical y suelta del tronco. Añadir el balanceo pendular de los brazos completamente relajados mientras se camina. 	

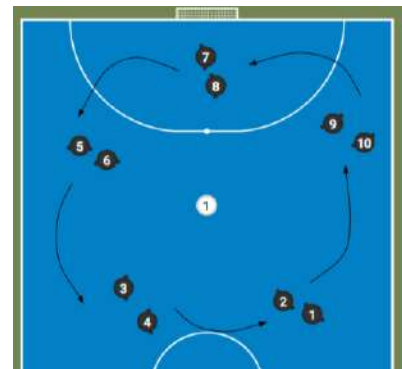
- **Práctica de técnica de carrera 3 (12 minutos):** acelerar la acción de caminar enseñándoles que esto se consigue solo empujando el pie hacia atrás cada vez más rápido, y acelerando y ampliando el balanceo de brazos.



- **Práctica de técnica de carrera 4 (12 minutos):** hacerles notar que aunque se haya acelerado y ampliado el movimiento de brazos y piernas, el cuerpo continua vertical y relajado. De la acción anterior de andar rápido, pasarlos a correr muy suave, manteniendo la posición del cuerpo vertical y relajado, haciendo sentir que es igual para andar que correr.



- **Práctica de técnica de carrera 5 (12 minutos):** hacerles sentir a los atletas que correr con los brazos estirados como cuando se anda, es incómodo y no se coordina con la carrera, para ello se le explica que flexionen los brazos a noventa grados levantando las manos con los pulgares hacia arriba y en un movimiento de balanceo convergente hacia adelante y divergente hacia atrás, igualmente con los hombros. Variante: ídem, pero esta vez con los brazos flexionados insistiéndoles en el balanceo y relajados como cuando iban estirados, al compás de las piernas.



Parte final (vuelta a la calma)

- **Director de orquesta (7 minutos):** se sentará el grupo en círculo y se elige a un atleta. Este se tapaná los ojos mientras se elige al director de orquesta. Una vez elegido, el director de orquesta hará gestos que todos tienen que repetir. El atleta que se la queda deberá adivinar quién es el director de orquesta.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

