

Habilidades Técnicas Específicas Técnica de carrera y marcha	Unidad Didáctica: 3 – Carrera y marcha	Sesión nº 5
---	--	-------------

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
-------------------------	------------------------------	--------------------------------	----------------------------

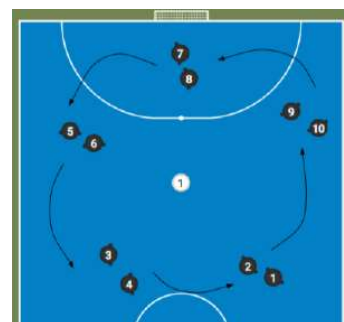
DESARROLLO DE LA SESIÓN

Ejercicio	Representación gráfica
<p><u>Parte inicial (calentamiento)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Carrera suave continua (9 minutos). • Trabajo de movilidad articular específica de tren superior (6 minutos): rotación de brazos amplios y sueltos llevándolos por detrás de la cabeza, primero adelante y después hacia atrás. Brazos estirados en horizontal llevarlos con rebote a delante y hacia atrás. Brazos estirados hacia arriba llevarlos con rebote adelante y hacia atrás. Brazos estirados horizontales, círculos cortos y rápidos hacia adelante y hacia atrás. Movimientos cortantes y rápidos de los brazos en diferentes posiciones, al frente, por encima de la cabeza, por detrás de la cadera. 	
<p><u>Parte principal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Práctica de técnica de carrera 1 (12 minutos): enseñanza del pie de apoyo en la carrera de forma pasiva, haciendo que los atletas se descalcen y de pie hacerles sentir toda la planta del pie en el suelo, decirles que se echen hacia adelante y hacia atrás y sentir los dos desequilibrios, eso nos lleva a la enseñanza de correr vertical. Asimismo hacerles sentir que al correr el pie cae de planta y nunca de talón (para ello se le explica el símil de la piedra en el talón). 	

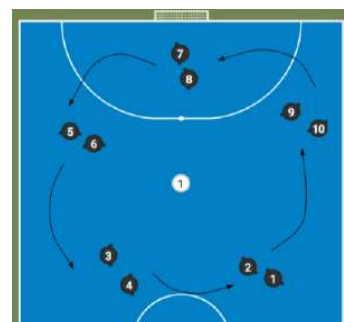
- **Práctica de técnica de carrera 2 (12 minutos):** hacerles pasar a la carrera de una forma muy suave, haciendo hincapié en el impulso del pie hacia atrás y una leve elevación de la rodilla y que los brazos balanceen al mismo ritmo que los pies y muslos.



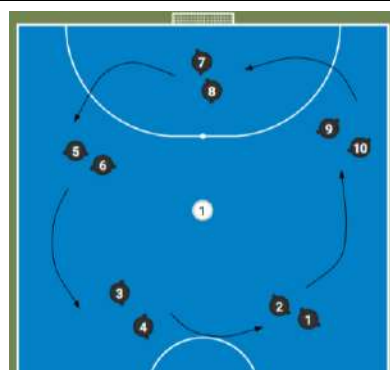
- **Práctica de técnica de carrera 3 (12 minutos):** hacerles sentir que para aumentar la velocidad solo tienen que pensar y realizar lo siguiente: aumentar la velocidad progresivamente echando el pie hacia atrás; aumentar progresivamente la velocidad y la amplitud en la elevación de muslos; incrementar progresivamente el balanceo de brazos impulsando con los codos hacia atrás; y mantener la posición del cuerpo vertical (mirada al frente) y relajada.



- **Práctica de técnica de carrera 4 (12 minutos):** realizada esta práctica, asimilar que para correr más rápido no hay que realizar pasitos cortos, echarse hacia adelante y correr en tensión, sino solo aplicar los puntos anteriormente señalados. Poner en práctica todo ello.



- **Práctica de técnica de carrera 5 (12 minutos):** explicarles que los siguientes conceptos son la base y el fundamento de la carrera: impulsar ante todo, velocidad y amplitud en la elevación de los muslos y en el movimiento de los brazos y la relajación muscular. Para ello, se les hace correr progresivamente para que los atletas perciban todas las sensaciones descritas en la técnica de la carrera.



Parte final (vuelta a la calma)

- **Zapatilla por detrás (7 minutos):** los atletas se sentarán en círculo en el suelo con los ojos cerrados. Uno de ellos se la quedará y tendrá que desplazarse alrededor del círculo formado por sus compañeros. Durante este desplazamiento, dejará un peto detrás de uno de sus compañeros. Cuando el técnico avise, los atletas abrirán los ojos y el que descubra el peto detrás de su cuerpo, deberá levantarse y correr para pillar al compañero que se la queda. Si lo pilla antes de que este se sienta en el hueco que ocupaba el perseguidor, este pasará a quedársela.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

