

Habilidades Técnicas Específicas Técnica de carrera y marcha	Unidad Didáctica: 3 – Carrera y marcha	Sesión nº 6
---	--	-------------

<b>Objetivo didáctico:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducir al atleta en el conocimiento y la práctica del atletismo.</li> <li>• Fomentar el compañerismo, el trabajo en equipo y la aceptación de las normas.</li> <li>• Estimular la autoconfianza, fomentar el respeto y la tolerancia.</li> <li>• Trabajar la técnica de carrera y de marcha.</li> </ul>
---

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

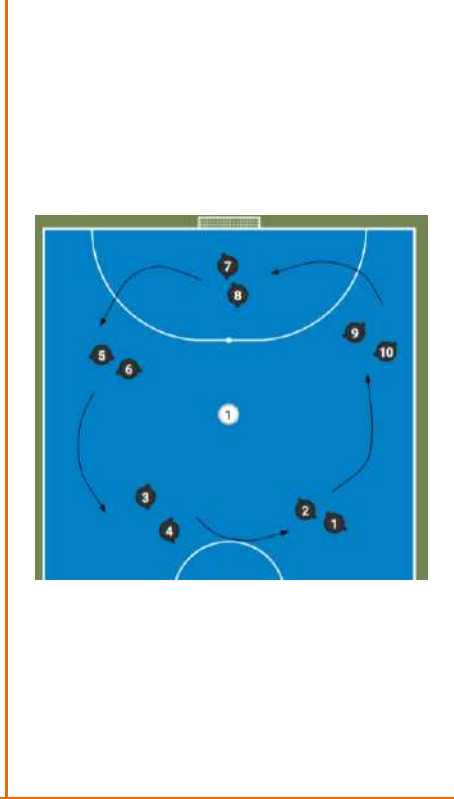
<b>Valores A.J.L.:</b>			
<b>Duración:</b> 90 min	<b>Parte inicial:</b> 15 min	<b>Parte principal:</b> 60 min	<b>Parte final:</b> 15 min

**DESARROLLO DE LA SESIÓN**

Ejercicio	Representación gráfica
-----------	------------------------

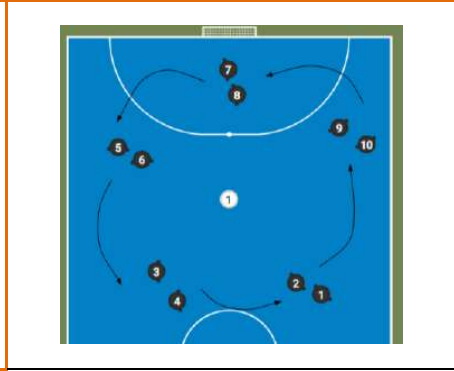
Parte inicial (calentamiento)

- **Carrera suave continua (9 minutos).**
- **Trabajo de movilidad articular específica de tronco (6 minutos):** flexión hacia adelante y hacia atrás de la parte superior del tronco, las piernas no se flexionan. Flexión lateral de la parte superior del tronco, piernas extendidas. Circunducciones de la parte superior del tronco sobre la pelvis a derecha e izquierda. Con piernas unidas, balancear la parte superior del tronco arriba y abajo, coordinando los brazos de adelante hacia atrás. En decúbito supino, brazos en cruz y piernas abiertas, buscar con la punta del pie la mano contraria, pero sin levantar los brazos del suelo. En decúbito prono, levantar la parte superior del tronco por extensión de los brazos sin levantar las caderas del suelo. En decúbito prono, brazos en cruz y piernas abiertas, buscar con el talón la mano contraria, pero sin levantar los brazos del suelo. En decúbito supino, llevar las piernas por detrás de la cabeza curvando la columna vertebral.



Parte principal

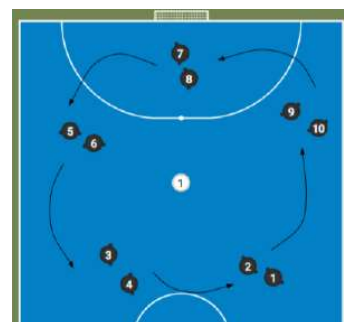
- **Práctica de técnica de marcha 1 (12 minutos):** hacerles sentir a los atletas la posición relajada de los brazos y hombros (efecto plomado). Hacerle sentir la sensación de pesadez abriendo los brazos de los costados y elevando los hombros, así mismo que el atleta eche los hombros hacia atrás y note la tensión en el pecho y la contracción de los omóplatos, defectos más comunes a la hora de realizar la marcha.



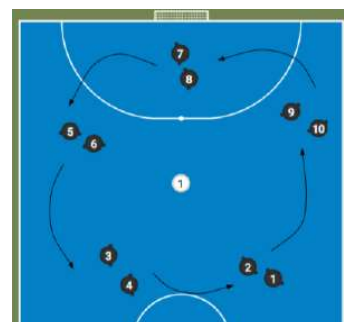
- **Práctica de técnica de marcha 2 (12 minutos):** hacerles sentir como el cuerpo mantiene la posición vertical y los brazos de una forma natural se balancean al ritmo y a la amplitud del movimiento de las piernas con la misma soltura que enseñamos en el ejercicio anterior.



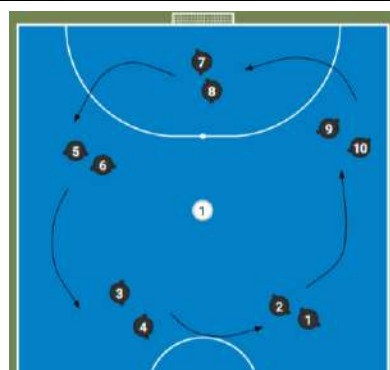
- **Práctica de técnica de marcha 3 (12 minutos):** acelerar la acción de caminar aumentando la velocidad de impulso y amplitud del pie y la pierna hacia atrás. Asimismo, aumentar la velocidad y amplitud de los brazos y manos (convergentes y divergentes) al mismo ritmo que las piernas.



- **Práctica de técnica de marcha 4 (12 minutos):** hacerles sentir a los atletas que aunque se hayan acelerado los movimientos de la marcha, el cuerpo se mantiene vertical y relajado, hacerles ver lo ridículo y lo incómodo que es realizar dicha marcha inclinando el cuerpo hacia adelante o hacia atrás.



- **Práctica de técnica de marcha 5 (12 minutos):** marchar rápido dándole más frecuencia y amplitud a las piernas y empezar a notar también el movimiento de amplitud de la cadera como si quisiéramos correr con ellas. Este mayor avance y velocidad de la cadera se consigue marchando encima de una línea llevando los pies casi en línea uno de tras de otro (el pie entra de talón, luego planta y finalmente punta, al contrario que en la carrera).



Parte final (vuelta a la calma)

- **La fotografía (7 minutos):** se dividirá a los atletas en grupos de cinco. En cada grupo, habrá un atleta que se la quedará. Los cuatro restantes, adoptarán una pose y el que se la queda trata de memorizarla. Una vez pasados diez segundos, el que se la queda se dará la vuelta y los demás deberán modificar su pose. A continuación, el atleta que se la queda deberá intentar identificar todos los cambios que han tenido lugar en “la foto”.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

