

Habilidades Técnicas Específicas Técnica de carrera y marcha	Unidad Didáctica: 3 – Carrera y marcha	Sesión nº 7
---	--	-------------

<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>
---

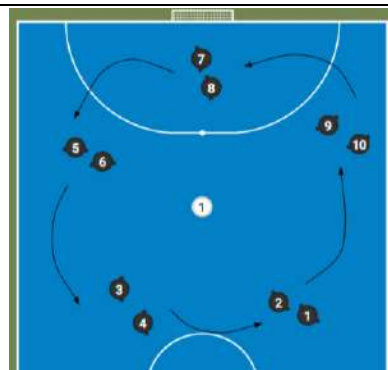
<b>Estilo(s) de enseñanza utilizado(s):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Asignación de tareas</li> <li>• Resolución de problemas</li> <li>• Descubrimiento guiado</li> </ul>	<b>Materiales e instalaciones:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ninguno</li> </ul>
--	--

<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
<p><u>Parte inicial (calentamiento)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Carrera suave continua (9 minutos).</b></li> <li>• <b>Trabajo de movilidad articular específica de tren inferior (6 minutos):</b> rotaciones del tobillo de derecha a izquierda y viceversa. Botes alternativos de adelante hacia atrás con los pies juntos. Botes alternativos de izquierda a derecha a pies juntos. Con pierna derecha flexionada y pierna izquierda extendida, balanceo de cadera, alternar la posición de las piernas. Correr sobre el mismo terreno con elevación de talones al glúteo. Realizar diferentes progresiones de velocidad sin llegar a realizar sprint.</li> </ul>	
<p><u>Parte principal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Práctica de técnica de marcha 1 (12 minutos):</b> parados, hacerles sentir los brazos en flexión a noventa grados, para ello levantar las manos, dedos relajados, y que convergen en el eje longitudinal del cuerpo, así mismo sentir que el plomado ahora es desde los codos y no desde los hombros.</li> </ul>	

- **Práctica de técnica de marcha 2 (12 minutos):** teniendo en cuenta el primer ejercicio, comenzar a caminar y hacerles sentir que los dejen sueltos, ellos se moverán como balancines al compás de las piernas, en un movimiento convergente hacia delante y divergente hacia atrás.



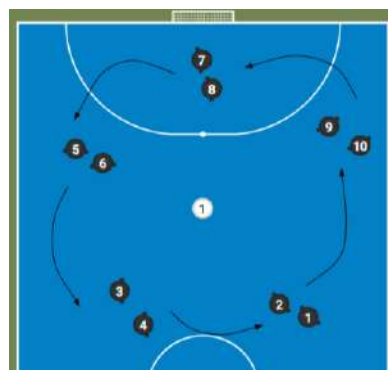
- **Práctica de técnica de marcha 3 (12 minutos):** hacerles sentir que para aumentar la velocidad en la marcha se deben tener en cuenta los siguientes aspectos: impulsar progresivamente el pie hacia atrás, aumentar progresivamente la velocidad y amplitud de la cadera, piernas y brazos, y mantener la posición vertical del cuerpo y la soltura muscular.



- **Práctica de técnica de marcha 4 (12 minutos):** dominada la técnica de la marcha, hacerles correr (con las caderas, brazos y hombros pero a pierna extendida y sin fase de suspensión en el aire).



- **Práctica de técnica de marcha 5 (12 minutos):** realizar marchas a ritmo lento y moderado sobre distancias largas y favorecer el buen acondicionamiento físico para mejorar la técnica y el nivel en esta prueba.



Parte final (vuelta a la calma)

- **Caminamos (7 minutos):** se realiza un tiempo de desplazamiento caminando a ser posible descalzos sobre césped, arena, etc., un suelo de bajo impacto.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

