
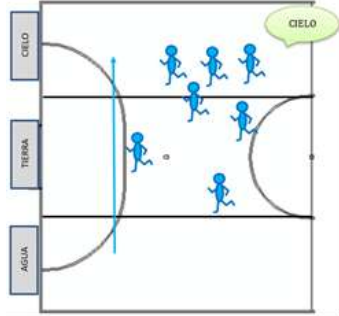



<p>Habilidades Técnicas Específicas Saltos verticales y horizontales</p>	<p>Unidad Didáctica: 4 – Saltos</p>	<p>Sesión nº 1</p>	
<p>Objetivo didáctico:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introducir al atleta en el conocimiento y la práctica del atletismo. • Fomentar el compañerismo, el trabajo en equipo y la aceptación de las normas. • Estimular la autoconfianza, fomentar el respeto y la tolerancia. • Trabajar la técnica de los saltos verticales y horizontales. 			
<p>Estilo(s) de enseñanza utilizado(s):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asignación de tareas • Resolución de problemas • Descubrimiento guiado 	<p>Materiales e instalaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Colchonetas • Saltómetros • Elásticos • Conos 		
<p>Valores A.J.L.:</p>			
<p>Duración: 90 min</p>	<p>Parte inicial: 15 min</p>	<p>Parte principal: 60 min</p>	<p>Parte final: 15 min</p>
<p style="text-align: center;">DESARROLLO DE LA SESIÓN</p>			
<p style="text-align: center;"><i>Ejercicio</i></p>		<p style="text-align: center;"><i>Representación gráfica</i></p>	
<p><u>Parte inicial (calentamiento)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Carrera suave continua (9 minutos). • Trabajo de movilidad articular general (6 minutos). 			
<p><u>Parte principal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Cielo, tierra y agua (12 minutos): se dividirá el espacio en tres zonas (cielo, tierra y agua). El técnico irá indicando en voz alta la zona en la que deben colocarse los atletas y estos deberán desplazarse a esa zona saltando. Se irá incrementando la velocidad. Se realizarán diferentes rondas (saltos individuales, saltos en parejas, en grupos, etc.). 			
<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio de práctica de batida (12 minutos): repartido el grupo en diferentes subgrupos con una colchoneta, se disponen en fila y van realizando los siguientes ejercicios: saltando para tocar distintos puntos de batida con una pierna y con la otra, salto de tijera en el aire y tirarse a la colchoneta de forma libre batiendo con un solo pie. 			

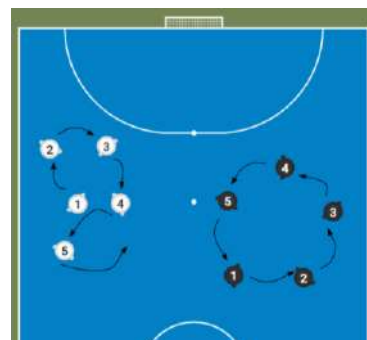
- **Ejercicio de práctica de saltos 1 (12 minutos):** repartido el grupo en diferentes subgrupos con una colchoneta, se disponen en fila y van realizando los siguientes ejercicios: de espaldas a la colchoneta saltar y caer sentado, de espaldas a la colchoneta saltar sacando la cadera y caer de espaldas y de espaldas a la colchoneta saltar sacando la cadera y levantando los pies y caer de espaldas.



- **Ejercicio de práctica de saltos 2 (12 minutos):** repartido el grupo en diferentes subgrupos con una colchoneta, se disponen en fila y van realizando los siguientes ejercicios con un elástico en forma de saltómetro: de espaldas a la colchoneta saltar y caer sentado, de espaldas a la colchoneta saltar sacando la cadera y caer de espaldas y de espaldas a la colchoneta saltar sacando la cadera y levantando los pies y caer de espaldas.



- **Ejercicio de práctica de carrera (12 minutos):** carreras en círculos, en ochos y en caracol con la finalidad de la enseñanza de la carrera en aceleración para la batida.



Parte final (vuelta a la calma)

- **El gatito de la risa (7 minutos):** se sentarán todos los atletas en círculo y se elige a uno de ellos. Este deberá hacer reír al resto de sus compañeros y sólo se podrá desplazar gateando. El primero que se ría, pasará a ocupar la posición del centro.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

