

Habilidades Técnicas Específicas Saltos verticales y horizontales	Unidad Didáctica: 4 – Saltos	Sesión nº 2
--	------------------------------	-------------

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 los saltos verticales y horizontales.
--

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"> • Colchonetas • Saltómetros • Elásticos • Antifaces
--	---

Valores A.J.L.:

Duración: 90 min	Parte inicial: 15 min	Parte principal: 60 min	Parte final: 15 min
-------------------------	------------------------------	--------------------------------	----------------------------

DESARROLLO DE LA SESIÓN

<i>Ejercicio</i>	<i>Representación gráfica</i>
<p><u><i>Parte inicial (calentamiento)</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Carrera suave continua (9 minutos). • Trabajo de movilidad articular general (6 minutos). 	
<p><u><i>Parte principal</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ¡Sáltame! (12 minutos): uno de los atletas se la quedará y deberá intentar pillar a sus compañeros. Cuando uno es pillado, se tumba de lado en el suelo. El resto de sus compañeros lo podrán salvar saltándolo por encima. 	
<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. Todos los desplazamientos deben ser solo sobre la pierna con la que realizar la batida. 	

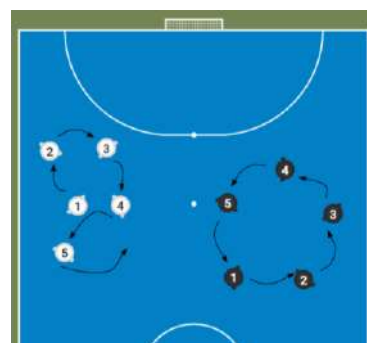
- **Ejercicio de práctica de saltos 1 (12 minutos):** repartido el grupo en diferentes subgrupos con una colchoneta y con un antifaz puesto para no ver nada, se disponen en fila y van realizando los siguientes ejercicios: de espaldas a la colchoneta saltar y caer sentado, de espaldas a la colchoneta 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. En cada grupo habrá un atleta sin antifaz ayudando y dando indicaciones al resto de sus compañeros.



- **Ejercicio de práctica de saltos 2 (12 minutos):** repartido el grupo en diferentes subgrupos con una colchoneta y con un antifaz puesto para no ver nada, 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. En cada grupo habrá un atleta sin antifaz ayudando y dando indicaciones al resto de sus compañeros.



- **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. Se realizarán las carreras dos veces, las primeras irán todos los atletas sobre una pierna, y las segundas, dentro de cada grupo, por parejas, uno con antifaz y el otro sin nada ayudando y cambian roles.



Parte final (vuelta a la calma)

- **Lluvia de ideas (7 minutos):** todos los atletas se desplazarán por el espacio e irán proponiendo diferentes formas y tipos de saltos que el resto de los compañeros deberán imitar.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

