

<p>Habilidades Técnicas Específicas Saltos verticales y horizontales</p>	<p>Unidad Didáctica: 4 – Saltos</p>		<p>Sesión nº 3</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 • Aros 	
<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"> • Con la menos buena (12 minutos): se dividirá a los atletas en varios grupos con el mismo número de integrantes. Delante de cada grupo, se colocará una fila de aros separados entre sí. Se realizará una carrera de relevos en la que los atletas deberán desplazarse saltando de aro en aro con su pierna no dominante. Ganará el equipo cuyos integrantes finalicen el circuito más rápido 			
<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio de práctica de batida y salto 1 (12 minutos): repartido el grupo en diferentes subgrupos con una colchoneta, se disponen en fila y van realizando saltos con carrera lateral sin talonear primero con tijera y después de espaldas. Cuidar que no haya interrupción entre la carrera y la batida y cuidar el impulso y la elevación procurando que no se tiren contra la colchoneta antes de la elevación. 			

- **Ejercicio de práctica de batida y salto 2 (12 minutos):** igual que el ejercicio anterior pero esta vez taloneando una pequeña carrera de cinco pasos (izquierda, derecha, izquierda, derecha, izquierda), cuidando que la batida se realice con la pierna exterior a la colchoneta.



- **Ejercicio de práctica de salto (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: saltos de rodillo, espalda y tijera.



- **Competición de saltos (12 minutos):** repartido el grupo en diferentes subgrupos con una colchoneta, se disponen en fila y van realizando tres saltos cada uno con el estilo que prefieran aumentando cada vez la altura del elástico a modo de saltómetro para ver quién gana en cada mini competición.



Parte final (vuelta a la calma)

- **El fantasma (7 minutos):** los atletas se desplazarán por el espacio y cuando el técnico lo indique, todos deberán tumbarse bocarriba en el suelo con los ojos cerrados. En este momento, el técnico cubrirá con una colchoneta a uno de los atletas (fantasma) y, a su señal, los demás deberán abrir los ojos y adivinar quién es el fantasma.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

