

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

Objetivo didáctico:

- 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):	Materiales e instalaciones:
<ul style="list-style-type: none"> • Asignación de tareas • Resolución de problemas • Descubrimiento guiado 	<ul style="list-style-type: none"> • Colchonetas • Saltómetros • Elásticos • Bancos • Globos

Valores A.J.L.:

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN

Ejercicio	Representación gráfica
<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"> • ¡Llévalo! (12 minutos): se dividirá al grupo en varios equipos con el mismo número de integrantes. Se realizará una carrera de relevos en la que los desplazamientos se deberán realizar saltando y el relevo es un globo que el atleta deberá sujetar entre sus rodillas mientras se desplaza. Si el globo se cae al suelo, el atleta empieza su camino desde el principio. Gana el equipo cuyos integrantes finalicen antes el recorrido. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio de práctica de salto (12 minutos): repartido el grupo en diferentes subgrupos con un banco, se disponen en fila y van realizando los siguientes ejercicios: subir y bajar el banco con ambos pies, saltar de un lado a otro con ambos pies, saltar de un lado a otro con una pierna, saltar sobre el banco y caer al otro lado con medio giro, saltar de un lado al otro con los dos pies y con medio giro. 	

- **Ejercicio de práctica de carrera y batida 1 (12 minutos):** repartido el grupo en diferentes subgrupos con una colchoneta, se disponen en fila y van realizando saltos agrupados con extensión de talones y caer con piernas estiradas al frente y sentados en la colchoneta. Incidir en la fase de vuelo.



- **Ejercicio de práctica de carrera y batida 2 (12 minutos):** repartido el grupo en diferentes subgrupos con una colchoneta, se disponen en fila y van realizando los saltos tras la carrera con elevaciones de la pierna de arqueado y caer con la pierna de batida. La carrera de aceleración será con pasos o zancadas igual a los años del atleta.



- **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)

- **¡A bailar! (7 minutos):** se sentará el grupo en círculo y se saca a un voluntario. Este bailará al ritmo de la música y los demás deberán imitarle. El baile debe ser mediante pasos técnicos aprendidos y trabajados de los saltos. Pasado un tiempo, este rol pasará a ser ocupado por otro atleta.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

