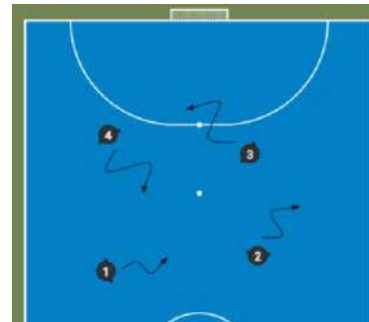


<p>Habilidades Técnicas Específicas Saltos verticales y horizontales</p>	<p>Unidad Didáctica: 4 – Saltos</p>	<p>Sesión nº 5</p>	
<p><b>Objetivo didáctico:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducir al atleta en el conocimiento y la práctica del atletismo.</li> <li>• Fomentar el compañerismo, 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 los saltos verticales y horizontales.</li> </ul>			
<p><b>Estilo(s) de enseñanza utilizado(s):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Asignación de tareas</li> <li>• Resolución de problemas</li> <li>• Descubrimiento guiado</li> </ul>	<p><b>Materiales e instalaciones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Colchonetas</li> <li>• Saltómetros</li> <li>• Elásticos</li> </ul>		
<p><b>Valores A.J.L.:</b></p>			
<p><b>Duración:</b> 90 min</p>	<p><b>Parte inicial:</b> 15 min</p>	<p><b>Parte principal:</b> 60 min</p>	<p><b>Parte final:</b> 15 min</p>
<p style="text-align: center;"><b>DESARROLLO DE LA SESIÓN</b></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"> <li>• Carrera suave continua (9 minutos).</li> <li>• Trabajo de movilidad articular general (6 minutos).</li> </ul>			
<p><u>Parte principal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>El espejo viviente (12 minutos):</b> se dividirá al grupo en parejas. Un integrante de la pareja deberá realizar diferentes tipos de saltos y su compañero deberá imitarlo. A la señal del técnico, se intercambiarán los roles.</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ejercicio de práctica de salto (12 minutos):</b> repartido el grupo en diferentes subgrupos con una colchoneta, se disponen en fila y van realizando los siguientes ejercicios: salto de longitud a pies juntos, salto de longitud con los dos pies desde parado, salto de longitud con carrera a un pie sin marcas, salto de longitud con carrera a un pie con marcas, salto triple con una zancada de parado, salto triple con dos zancadas desde parado, salto triple con tres zancadas desde parado, salto triple con carrera y con señal a dos y tres zancadas.</li> </ul>			

- **Ejercicio de práctica de carrera (12 minutos):** repartidos por el espacio, se realizan carreras con secuencias de apoyo (derecha, derecha, izquierda, y los dos pies) de forma continuada para la técnica de carrera del salto triple.



- **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 los saltos tras la carrera con elevaciones de la pierna de arqueo y caer con la pierna de batida. La carrera de aceleración será con pasos o zancadas igual a los años del atleta.



- **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 saltos agrupados con extensión de talones y caer con piernas estiradas al frente y sentados en la colchoneta. Incidir en la fase de vuelo.



Parte final (vuelta a la calma)

- **Adivina la letra (7 minutos):** se dividirá a los atletas por parejas. Uno de ellos se tumbará boca abajo y el otro se colocará de rodillas a su lado. El que está de rodillas, dibujará una letra en la espalda de su compañero y este deberá adivinar de qué letra se trata. Cuando la adivine, se intercambiarán los roles.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

