

Habilidades Técnicas Específicas Saltos verticales y horizontales	Unidad Didáctica: 4 – Saltos	Sesión nº 6
--	------------------------------	-------------

<b>Objetivo didáctico:</b> <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>
--

<b>Estilo(s) de enseñanza utilizado(s):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Asignación de tareas</li> <li>• Resolución de problemas</li> <li>• Descubrimiento guiado</li> </ul>	<b>Materiales e instalaciones:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Colchonetas</li> <li>• Saltómetros</li> <li>• Elásticos</li> <li>• Conos</li> <li>• Petos</li> </ul>
--	--

<b>Valores A.J.L.:</b>			
Duración: 90 min	Parte inicial: 15 min	Parte principal: 60 min	Parte final: 15 min

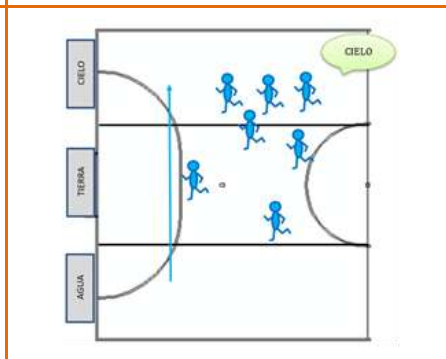
**DESARROLLO DE LA SESIÓN**

<i>Ejercicio</i>	<i>Representación gráfica</i>
------------------	-------------------------------

<p><u>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>Cielo, tierra y agua (12 minutos):</b> 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.).</li> </ul>
--



<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ejercicio de práctica de salto 1 (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. Realizar nuevamente lo mismo pero por parejas, uno con los ojos vendados con un peto y el otro ayudándole y cambiar los roles.</li> </ul>
---



- **Ejercicio de práctica de salto 2 (12 minutos):** repartido el grupo en diferentes subgrupos con una colchoneta, se disponen en fila y van realizando los siguientes ejercicios: 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. Realizar nuevamente lo mismo pero por parejas, uno con los ojos vendados con un peto y el otro ayudándole y cambiar los roles.



- **Ejercicio de práctica de carrera y batida (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 y caída sobre la colchoneta. Realizar nuevamente lo mismo pero por parejas, uno con los ojos vendados con un peto y el otro ayudándole y cambiar los roles.



- **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 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).**

