

<p>Habilidades Técnicas Específicas Saltos verticales y horizontales</p>	<p>Unidad Didáctica: 4 – Saltos</p>	<p>Sesión nº 7</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 con pértiga. 			
<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 • Bancos • Pértigas de iniciación 		
<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>DESARROLLO DE LA SESIÓN</p>			
<p><i>Ejercicio</i></p>		<p><i>Representación gráfica</i></p>	
<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 suelo (12 minutos): repartido el grupo en diferentes subgrupos con una colchoneta y frente a la pared, se disponen en fila y van realizando los siguientes ejercicios: hacer el pino contra la pared, hacer el pino con un compañero, hacer el pino puente, volteos hacia adelante sobre la colchoneta y volteos hacia atrás sobre la colchoneta. 			

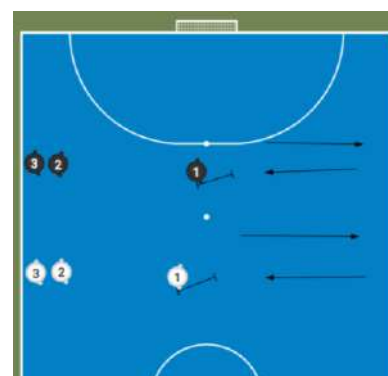
- **Ejercicio de práctica con pértiga 1 (12 minutos):** repartido el grupo en diferentes subgrupos con un banco, una colchoneta y una pértiga de iniciación, se disponen en fila y van realizando los siguientes ejercicios: encima del banco agarrando la pértiga balancearse y caer a la colchoneta; igual pero cayendo en la colchoneta con un giro de 180 grados; sobre el banco balancearse con la pértiga con las piernas hacia arriba y caer en la colchoneta.



- **Ejercicio de práctica con pértiga 2 (12 minutos):** repartido el grupo en diferentes subgrupos con un banco, una colchoneta y una pértiga de iniciación, se disponen en fila y van realizando los siguientes ejercicios: sobre el banco agarrando la pértiga balancearse con las pierna hacia arriba y caer en la colchoneta pero con elástico de saltómetro; sobre el banco agarrando la pértiga balancearse y caer en la colchoneta cayendo con giro de 180 grados con elástico de saltómetro; y progresiones con agarre de pértiga.



- **Ejercicio de práctica con pértiga 3 (12 minutos):** repartido el grupo en diferentes subgrupos con una pértiga de iniciación, se disponen en fila y van realizando los siguientes ejercicios: carrera sujetando la pértiga y con la mano derecha atrás y viceversa; igual pero con la mano derecha adelante en noventa grados y viceversa; con la pértiga ligeramente elevada por delante; y diferentes progresiones de veinte metros con la pértiga.



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).**

