

<p>Habilidades Técnicas Específicas Técnica de carrera y relevos</p>	<p>Unidad Didáctica: 6 – Pruebas de velocidad</p>	<p>Sesión nº 1</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 y perfeccionar la técnica de carrera.

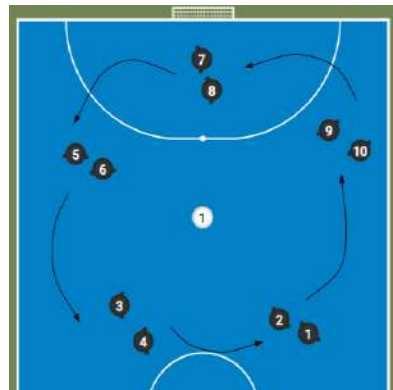
<p>Estilo(s) de enseñanza utilizado(s):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asignación de tareas • Resolución de problemas • Descubrimiento guiado 	<p>Materiales e instalaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Petos
---	---

<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>

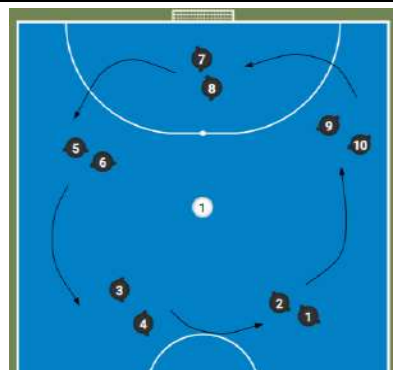
DESARROLLO DE LA SESIÓN

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"> • Ejercicio de práctica de la técnica de carrera 1 (12 minutos): andando los atletas deben sentir como no varía la posición natural, vertical y suelta del tronco. Añadir el balanceo pendular de los brazos completamente relajados mientras se camina. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio de práctica de la técnica de carrera 2 (12 minutos): hacerles notar que aunque se haya acelerado y ampliado el movimiento de brazos y piernas, el cuerpo continua vertical y relajado. De la acción anterior de andar rápido, pasarlos a correr muy suave, manteniendo la posición del cuerpo vertical y relajado, haciendo sentir que es igual para andar que correr. 	

- **Ejercicio de práctica de la técnica de carrera 3 (12 minutos):** hacerles sentir a los atletas que correr con los brazos estirados como cuando se anda, es incómodo y no se coordina con la carrera, para ello se le explica que flexionen los brazos a noventa grados levantando las manos con los pulgares hacia arriba y en un movimiento de balanceo convergente hacia adelante y divergente hacia atrás, igualmente con los hombros. Variante: ídem, pero esta vez con los brazos flexionados insistiéndoles en el balanceo y relajados como cuando iban estirados, al compás de las piernas.



- **Ejercicio de práctica de la técnica de carrera 4 (12 minutos):** hacerles sentir que para aumentar la velocidad solo tienen que pensar y realizar lo siguiente: aumentar la velocidad progresivamente echando el pie hacia atrás; aumentar progresivamente la velocidad y la amplitud en la elevación de muslos; incrementar progresivamente el balanceo de brazos impulsando con los codos hacia atrás; y mantener la posición del cuerpo vertical (mirada al frente) y relajada.



- **Ejercicio de práctica de la técnica de carrera 5 (12 minutos):** explicarles que los siguientes conceptos son la base y el fundamento de la carrera: impulsar ante todo, velocidad y amplitud en la elevación de los muslos y en el movimiento de los brazos y la relajación muscular. Para ello, se les hace correr progresivamente para que los atletas perciban todas las sensaciones descritas en la técnica de la carrera.



Parte final (vuelta a la calma)

- **La patata caliente (7 minutos):** los atletas se sentarán en círculo en el suelo con los ojos cerrados. Uno de ellos se la quedará y tendrá que desplazarse alrededor del círculo formado por sus compañeros. Durante este desplazamiento, dejará un peto detrás de uno de sus compañeros. Cuando el técnico avise, los atletas abrirán los ojos y el que descubra el peto detrás de su cuerpo, deberá levantarse y correr para pillar al compañero que se la queda. Si lo pilla antes de que este se siente en el hueco que ocupaba el perseguidor, este pasará a quedársela.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

