

<p>Habilidades Técnicas Específicas Técnica de carrera y relevos</p>	<p>Unidad Didáctica: 6 – Pruebas de velocidad</p>	<p>Sesión nº 2</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"> • Pelotas
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------

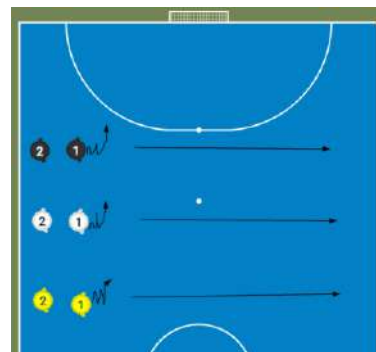
<p>Valores A.J.L.:</p>

<p>Duración: 90 min</p>	<p>Parte inicial: 15 min</p>	<p>Parte principal: 60 min</p>	<p>Parte final: 15 min</p>
--------------------------------	-------------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------

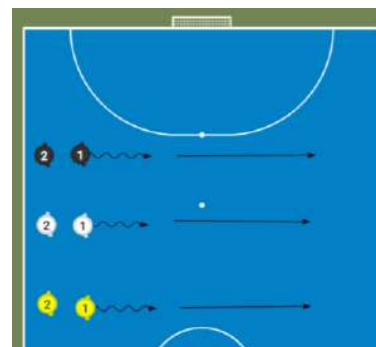
DESARROLLO DE LA SESIÓN

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): realizar skipping medio teniendo en cuenta los siguientes factores: elevación de rodilla a noventa grados desde parado, cuerpo levemente hacia delante, brazos convergen y divergen al frente, dar velocidad a los brazos y piernas siempre hacia arriba como huyendo del suelo. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio de práctica de la técnica de carrera 2 (12 minutos): realizar skipping corto y amplio, teniendo en cuenta los factores del ejercicio anterior pero esta vez el movimiento más frecuente y sobrepasando los noventa grados de flexión de rodilla como exagerando el movimiento. 	

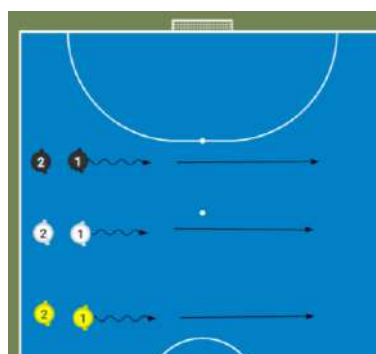
- **Ejercicio de práctica de la técnica de carrera 3 (12 minutos):** realizar los tres tipos de skipping trabajados en los ejercicios anteriores durante diez o quince segundos y salir en carrera tras ese tiempo. Realizar de forma continuada con breves descansos entre series y fijándonos en la técnica de carrera.



- **Ejercicio de práctica de la técnica de carrera 4 (12 minutos):** desplazamientos breves de la fase de carrera del salto triple hasta la indicación del técnico para pasar a una carrera progresiva durante quince o veinte metros. Realizar de forma continuada con breves descansos y fijándonos en la técnica de carrera. Hacer hincapié en los impulsos hacia atrás y la amplitud de zancada.



- **Ejercicio de práctica de la técnica de carrera 5 (12 minutos):** realizar ejercicios de batida de salto de longitud en vertical sobre una pierna y sobre la otra cada quince metros, y tras ello realizar una carrera progresiva. Realizar de forma continuada con breves descansos y fijándonos en la técnica de carrera. Hacer hincapié en el impulso y elevación de la rodilla y la amplitud de los brazos.



Parte final (vuelta a la calma)

- **La patata caliente (7 minutos):** los atletas se sentarán en el suelo formando un círculo. Deberán lanzarse el balón lo más rápido que puedan hasta que el técnico haga una señal. El atleta que tenga el balón en ese momento pasará a recoger el material.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

