

Habilidades Técnicas Específicas Técnica de carrera y relevos	Unidad Didáctica: 6 – Pruebas de velocidad	Sesión nº 4
--	--	-------------

Objetivo didáctico: <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 salida de pie y de tacos.
--

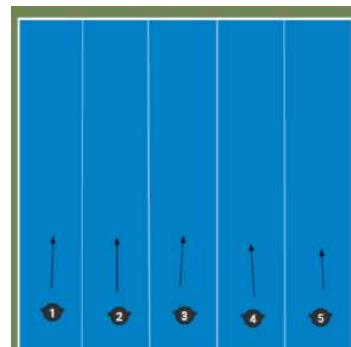
Estilo(s) de enseñanza utilizado(s): <ul style="list-style-type: none"> • Asignación de tareas • Resolución de problemas • Descubrimiento guiado 	Materiales e instalaciones: <ul style="list-style-type: none"> • Tacos de salida de atletismo
--	---

Valores A.J.L.:
Duración: 90 min Parte inicial: 15 min Parte principal: 60 min Parte final: 15 min

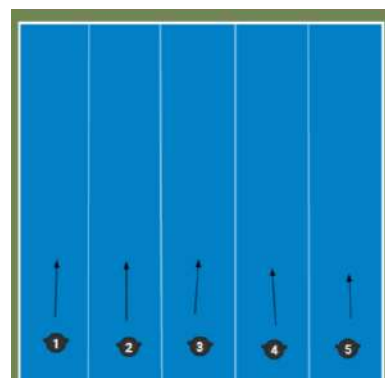
DESARROLLO DE LA SESIÓN

<i>Ejercicio</i>	<i>Representación gráfica</i>
<u><i>Parte inicial (calentamiento)</i></u> <ul style="list-style-type: none"> • Carrera suave continua (9 minutos). • Trabajo de movilidad articular general (6 minutos). 	
<u><i>Parte principal</i></u> <ul style="list-style-type: none"> • ¡A moverse! (12 minutos): los atletas se desplazarán de un punto a otro del espacio determinado por el técnico e irán intercalando a su señal diferentes tipos de desplazamientos. Correr con las manos agarradas por detrás, correr con los brazos extendidos, correr elevando rodillas, correr normal, correr al ritmo que marque el técnico con palmadas, etc. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio de práctica salida de pie (12 minutos): realizar varias salidas de pie tras la señal del técnico teniendo en cuenta los siguientes factores: de pie mirando al frente, la pierna derecha hacia adelante y la pierna izquierda hacia atrás o viceversa, piernas flexionadas, brazos contrarios a las piernas de apoyo, cuerpo semi flexionado hacia a delante. 	

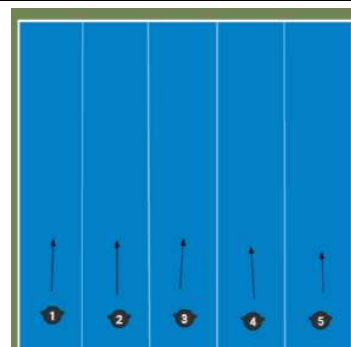
- **Ejercicio de práctica colocación de los tacos de salida (12 minutos):** se debe saber que en las rampas de apoyo deben de ir a delante la pierna más potente y atrás la otra, de la rampa adelantada a la línea de salida colocar una distancia de dos palmos de la mano abierta y cuatro dedos, de la rampa adelantada a la atrasada debe de tener la mitad de la primera distancia, es decir, un palmo y dos dedos.



- **Ejercicio de práctica de la colocación del atleta en los tacos de salida (12 minutos):** apoyamos los dos pies en cada rampa con seguridad, flexionamos las rodillas apoyadas en el suelo, los brazos estirados a la altura de los hombros, las manos sobre las yemas de los dedos formando un puente con el pulgar y los cuatro dedos restantes, a la voz de ¡listos!, nuestras caderas se elevan ligeramente inclinadas hacia adelante y sintiendo todo el peso del cuerpo en las yemas de los dedos, y las piernas semiflexionadas para poder hacer el impulso y finalmente salir a la voz de ¡ya!.



- **Ejercicio de práctica de salida de tacos (12 minutos):** realizar una mini competición de varias salidas de tacos y carrera de veinte metros trabajando con diferentes estímulos en las salidas (palmada, voz, silbato, gesto, etc.).



Parte final (vuelta a la calma)

- **Chocolate inglés (7 minutos):** se la quedará uno de los atletas, que se colocará de espaldas en uno de los extremos de la pista. El resto, se colocará al otro lado de la pista. El que se la queda, da la espalda al grupo y canta en voz alta: "un, dos, tres, chocolate inglés", mientras, el resto de los compañeros se desplazarán en dirección al compañero que se la queda. Cuando este termine de cantar, se girará para mirar a sus compañeros, que deberán simular ser estatuas. Si el participante que se la queda ve a alguno de sus compañeros moverse, dirá su nombre y este deberá volver al inicio del jugo. Ganará el participante que llegue primero al final de la pista.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

