

<p>Habilidades Técnicas Específicas Técnica de carrera y relevos</p>	<p>Unidad Didáctica: 6 – Pruebas de velocidad</p>	<p>Sesión nº 5</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 carrera de relevos y el paso y recogida del testigo.
--

<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"> • Testigos • 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"> • Encuétrame (12 minutos): los atletas se irán desplazando, realizando marcha por el espacio. El técnico dará una indicación y los atletas deberán encontrar a un compañero que cumpla las características que ha dicho el técnico (por ejemplo, compañero con gafas) y marchar junto a él. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio de práctica de la entrega del testigo 1 (12 minutos): por parejas uno delante y otro detrás, el de atrás lleva el testigo cogido por el extremo final y se lo pasa al de delante colocándolo en su palma de la mano extendida y hacia arriba por el extremo inicial. Se hará con balanceo de los brazos y al ¡ya! el primero y sin mirar extenderá el brazo con la palma de la mano hacia arriba. Después de ejecutar varias veces el cambio el receptor pasa a ser transmisor. 	

- **Ejercicio de práctica de la entrega del testigo 2 (12 minutos):** ídem a la ejecución del ejercicio anterior, se realizará con los cuatro corredores del relevo. Primero de parado y luego corriendo el último entrega el testigo al tercero y pasa corriendo a encabezar el grupo. Así durante una vuelta a la pista.



- **Ejercicio de práctica del acoplamiento de los relevos (12 minutos):** enseñar las dos zonas de acoplamiento, la zona de diez metros de aceleración (donde no se puede entregar) y la zona de cambio de veinte metros, donde si se realiza el cambio. La responsabilidad es del que entrega el testigo que a la voz de ¡ya! el que recibe extenderá el brazo con la palma hacia arriba y cuando lo note en su mano la cerrará con fuerza y seguridad para que no se le caiga. Así mismo el que recibe tiene la responsabilidad de no salir de la zona de cambio sin el testigo, porque sería eliminado, para ello ralentizará su carrera hasta escuchar el ¡ya!



- **Ejercicio de competición de relevos (12 minutos):** se realizan carreras de relevos con cuatro atletas por equipo teniendo en cuenta todo lo aprendido y trabajado durante la sesión para ponerlo en práctica.



Parte final (vuelta a la calma)

- **Director de orquesta (7 minutos):** se sentará el grupo en círculo y se elige a un atleta. Este se tapaná los ojos mientras se elige al director de orquesta. Una vez elegido, el director de orquesta hará gestos que todos tienen que repetir. El atleta que se la queda deberá adivinar quién es el director de orquesta.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

