

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


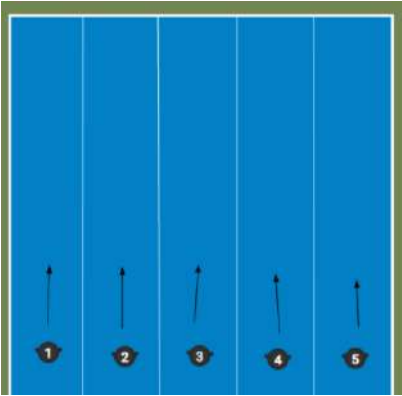
<p><b>Objetivo didáctico:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducir al atleta en el conocimiento y la práctica del atletismo.</li> <li>• Fomentar el compañerismo, el trabajo en equipo y la aceptación de las normas.</li> <li>• Estimular la autoconfianza, fomentar el respeto y la tolerancia.</li> <li>• Trabajar las diferentes pruebas de atletismo aprendidas dentro de las pruebas combinadas.</li> </ul>
--

<p><b>Estilo(s) de enseñanza utilizado(s):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Asignación de tareas</li> <li>• Resolución de problemas</li> <li>• Descubrimiento guiado</li> </ul>	<p><b>Materiales e instalaciones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Material de atletismo necesario para las pruebas descritas en la sesión</li> </ul>
---	---

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

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

**DESARROLLO DE LA SESIÓN**

Ejercicio	Representación gráfica
<p><u>Parte inicial (calentamiento)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carrera suave continua (9 minutos).</li> <li>• Trabajo de movilidad articular general (6 minutos).</li> </ul>	
<p><u>Parte principal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Olimpiadas (60 minutos):</b> se realizará una mini olimpiada a través del juego y la competición. Estará dividida en dos jornadas o partes de treinta minutos cada una. La primera jornada será de salto de longitud, prueba de velocidad y lanzamiento de peso; y la segunda jornada será de salto de altura, carrera de vallas y mil metros lisos. La clasificación se realizará mediante puntuación por marca o por puesto (según la prueba) y dividiendo a todo el grupo en dos, para mientras unos participan en la primera jornada, los otros en la segunda, y luego cambian. No habrá eliminados.</li> </ul>	
<p><u>Parte final (vuelta a la calma)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carrera suave continua (7 minutos).</li> <li>• Estiramientos guiados (8 minutos).</li> </ul>	