

Habilidades Técnicas Específicas Técnica de carrera y relevos	Unidad Didáctica: 6 – Pruebas de velocidad	Sesión nº 7
--	--	-------------

Objetivo didáctico:

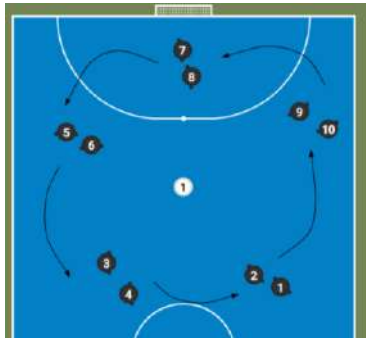
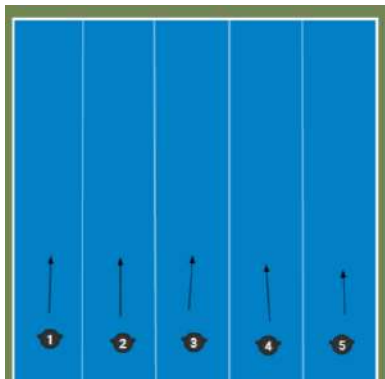
- Introducir al atleta en el conocimiento y la práctica del atletismo.
- Fomentar el compañerismo, el trabajo en equipo y la aceptación de las normas.
- Estimular la autoconfianza, fomentar el respeto y la tolerancia.
- Trabajar las pruebas de velocidad y relevos de forma adaptada.

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

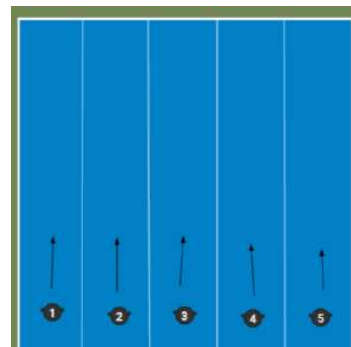
Valores A.J.L.:

Duración: 90 min	Parte inicial: 15 min	Parte principal: 60 min	Parte final: 15 min
-------------------------	------------------------------	--------------------------------	----------------------------

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 colocación en salida de tacos adaptada (15 minutos): con los ojos vendados con un peto y un compañero al lado sin los ojos vendados para ayudarnos mediante su voz, 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 salida de tacos adaptada (15 minutos):** realizar una mini competición de varias salidas de tacos y carrera de veinte metros marcando la salida con el silbato. En cada taco estarán dos atletas, uno con los ojos vendados con un peto para correr y el otro sin los ojos vendados, al lado suya para ir ayudándole mediante su voz. Cambiar los roles.



- **Ejercicio de entrega del testigo adaptado (15 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. Se realizará el ejercicio alternado ambos atletas un peto para vendarle los ojos en ambas posiciones para conocer las sensaciones.



- **Ejercicio de competición de relevos adaptado (15 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. Todos los atletas irán con los ojos vendados y con un compañero a su lado sin los ojos vendados para ir ayudándoles en todo momento mediante su voz y mediante el tacto si fuese necesario para guiarles durante el trayecto.



Parte final (vuelta a la calma)

- **La gallinita ciega pelotera (7 minutos):** se colocarán todos los atletas formando un círculo cogido de las manos. En el centro, se colocará un atleta al que se le tapan los ojos con un peto y que tendrá un balón. El atleta del centro deberá realizar un lanzamiento para intentar golpear a alguno de sus compañeros. Para evitar ser golpeados, los atletas que forman el círculo no podrán soltarse las manos. Si un atleta es golpeado (o se suelta de las manos de sus compañeros), pasará a quedársela en el centro del círculo.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

