

<p>Habilidades Técnicas Específicas Técnica de carrera con obstáculos</p>	<p>Unidad Didáctica: 7 – Carreras de obstáculos</p>	<p>Sesión nº 1</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 con obstáculos.

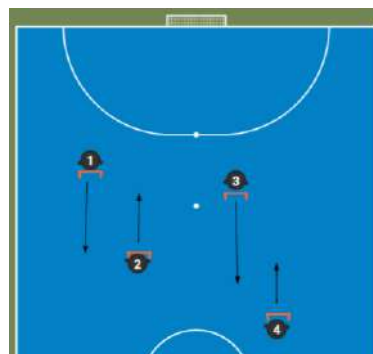
<p>Estilo(s) de enseñanza utilizado(s):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asignación de tareas • Resolución de problemas • Descubrimiento guiado 	<p>Materiales e instalaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bancos • Aros • Combas
---	--

<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>

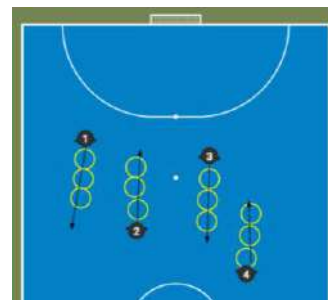
DESARROLLO DE LA SESIÓN

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"> • Sigue la línea (12 minutos): siguiendo las líneas de la pista, los atletas deberán desplazarse siguiendo las indicaciones del técnico: caminando, corriendo, en cuclillas, saltando con dos piernas, saltando con una sola pierna, cuadrupedia, etc. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio de carrera y saltos 1 (12 minutos): realizar una carrera normal progresiva y cada vez que el técnico lo indique, coger cada uno una comba y realizar saltos sobre ella hasta de nuevo la señal del técnico para comenzar de nuevo con la carrera. 	

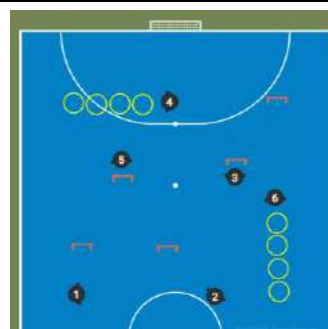
- **Ejercicio de carrera y saltos 2 (12 minutos):** realizar una carrera normal progresiva y cada vez que el técnico lo indique, situarse frente a un banco y realizar saltos pasando de un lado al otro con los pies juntos hasta de nuevo la señal del técnico para comenzar de nuevo con la carrera.



- **Ejercicio de carrera y saltos 3 (12 minutos):** realizar una carrera normal progresiva y cada vez que el técnico lo indique, situarse frente a la línea de aros y realizar saltos sobre una pierna de aro en aro hasta terminar y volver a comenzar de nuevo con la carrera.



- **Ejercicio de carrera y saltos 4 (12 minutos):** desplazarse en carrera continua por todo el espacio, y cada vez que pasemos cerca de los aros, cruzarlos realizando saltos sobre una pierna y cada vez que pasemos cerca de los bancos, pasarlos saltando por encima de ellos apoyando una pierna sobre el banco antes de saltar al otro lado.



Parte final (vuelta a la calma)

- **Sin manos (7 minutos):** todos los atletas se colocarán en círculo. A la señal del técnico, los atletas deberán llevar las manos "al cielo" y sentarse sin usar las manos. A continuación, deberán levantarse de la misma forma. Realizar varias rondas.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

