

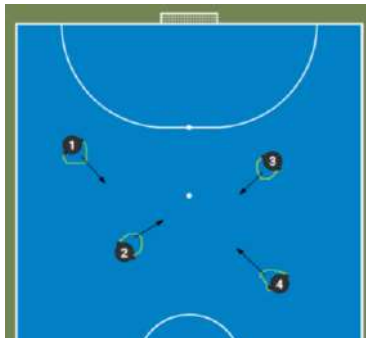
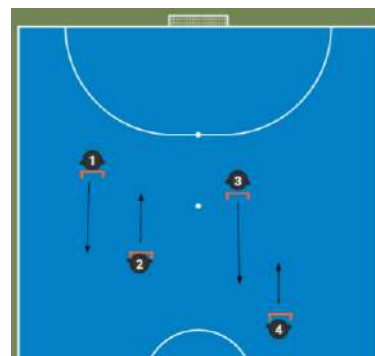
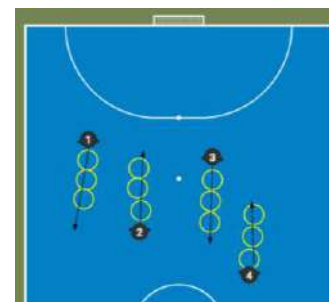


<p>Habilidades Técnicas Específicas Técnica de carrera con obstáculos</p>	<p>Unidad Didáctica: 7 – Carreras de obstáculos</p>	<p>Sesión nº 2</p>	
<p><b>Objetivo didáctico:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducir al atleta en el conocimiento y la práctica del atletismo.</li> <li>• 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 la técnica de carrera con obstáculos adaptada.</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>• Bancos</li> <li>• Aros</li> <li>• Combas</li> <li>• Petos</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>
<p style="text-align: center;"><b>DESARROLLO DE LA SESIÓN</b></p>			
<p style="text-align: center;"><i>Ejercicio</i></p>		<p style="text-align: center;"><i>Representación gráfica</i></p>	
<p><u>Parte inicial (calentamiento)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Carrera suave continua (9 minutos).</b></li> <li>• <b>Trabajo de movilidad articular general (6 minutos).</b></li> </ul>			
<p><u>Parte principal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sigue la línea (12 minutos):</b> repartidos por parejas, uno con los ojos vendados con un peto y el otro sin nada para ayudarle y guiarle, hay que desplazarse sobre 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. Ir cambiando los roles.</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ejercicio de carrera y saltos 1 (12 minutos):</b> repartidos por parejas, uno con los ojos vendados con un peto y el otro sin nada para ayudarle y guiarle, 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. Ir cambiando los roles.</li> </ul>			

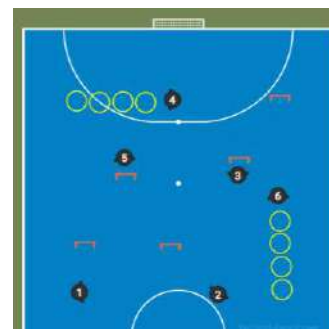
- **Ejercicio de carrera y saltos 2 (12 minutos):** repartidos por parejas, uno con los ojos vendados con un peto y el otro sin nada para ayudarle y guiarle, realizar una carrera normal progresiva y cada vez que el técnico lo indique, situarse frente a un banco y realizar saltos pasando de un lado al otro con los pies juntos hasta de nuevo la señal del técnico para comenzar de nuevo con la carrera. Ir cambiando los roles.



- **Ejercicio de carrera y saltos 3 (12 minutos):** repartidos por parejas, uno con los ojos vendados con un peto y el otro sin nada para ayudarle y guiarle, 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. Ir cambiando los roles.



- **Ejercicio de carrera y saltos 4 (12 minutos):** repartidos por parejas, uno con los ojos vendados con un peto y el otro sin nada para ayudarle y guiarle, 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. Ir cambiando los roles.



Parte final (vuelta a la calma)

- **Sin manos (7 minutos):** todos los atletas se colocarán en círculo y con los ojos vendados con un peto. 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).**

