

Habilidades Técnicas Específicas Técnica de carrera con obstáculos	Unidad Didáctica: 7 – Carreras de obstáculos	Sesión nº 3
---	--	-------------

Objetivo didáctico: <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.
--

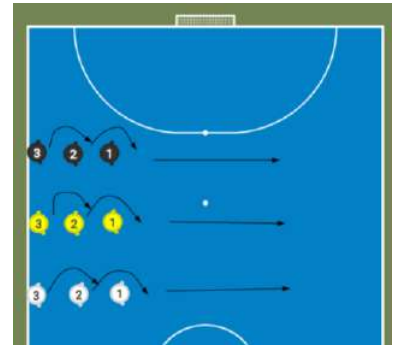
Estilo(s) de enseñanza utilizado(s): <ul style="list-style-type: none"> • Asignación de tareas • Resolución de problemas • Descubrimiento guiado 	Materiales e instalaciones: <ul style="list-style-type: none"> • Bancos • Aros • Combas
--	---

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"> • Equilibrio sobre el banco (12 minutos): los atletas deberán desplazarse sobre los bancos siguiendo las indicaciones del técnico: caminando, en cuadrupedia, sentados, subir y bajar sin manos, etc. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio de carrera y saltos 1 (12 minutos): se divide el grupo en diferentes subgrupos de cinco o seis integrantes. Dispuestos en filas uno tras otro, el primero de cada fila tendrá que tumbarse en el suelo para que el siguiente compañero lo salte y se tumbe de nuevo en el suelo dejando un pequeño espacio entre ellos. Así sucesivamente hasta que hayan pasado todos los integrantes del grupo para volver a empezar. Variantes: igual pero de rodillas en vez de tumbados. 	

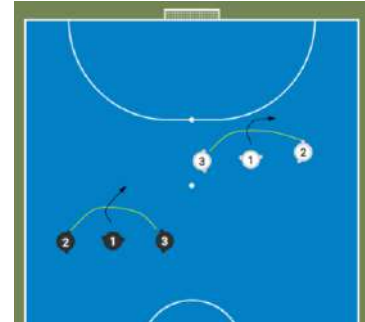
- **Ejercicio de carrera y saltos 2 (12 minutos):** se divide el grupo en diferentes subgrupos de cinco o seis integrantes. Dispuestos en filas uno tras otro, el primero de cada fila tendrá que situarse con las rodillas semiflexionadas y el cuerpo hacia delante y recogido ofreciendo solo la espalda, para que el siguiente compañero realice un “salto al potro” por encima suya para colocarse en la misma posición y que así vayan pasando todos los integrantes del grupo.



- **Ejercicio de carrera y saltos 3 (12 minutos):** todos los atletas dispuestos en círculo y uno en el centro con una comba o cuerda larga. El que está en el centro hace girar la comba a ras del suelo y los compañeros de alrededor tienen que ir saltándola. Si alguno toca la comba, pasa al centro.



- **Ejercicio de carrera y saltos 4 (12 minutos):** primero de forma individual y después por tríos, se realizan saltos a la comba solos y sujetando dos y saltando uno cuando sea por tríos.



Parte final (vuelta a la calma)

- **Por patas (7 minutos):** los atletas se distribuirán por el espacio. A la señal del técnico, deberán colocarse (y aguantar unos segundos) a dos patas, a una pata, a tres o cuatro patas, etc.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

