

<p>Habilidades Técnicas Específicas Técnica de carrera con obstáculos</p>	<p>Unidad Didáctica: 7 – Carreras de obstáculos</p>	<p>Sesión nº 4</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 adaptada.
--

<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 • Petos
---	---

<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>
--------------------------------	-------------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------

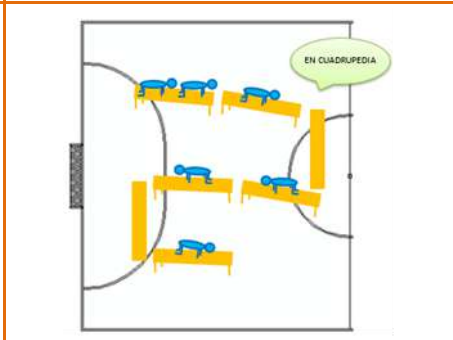
DESARROLLO DE LA SESIÓN

Ejercicio	Representación gráfica
-----------	------------------------

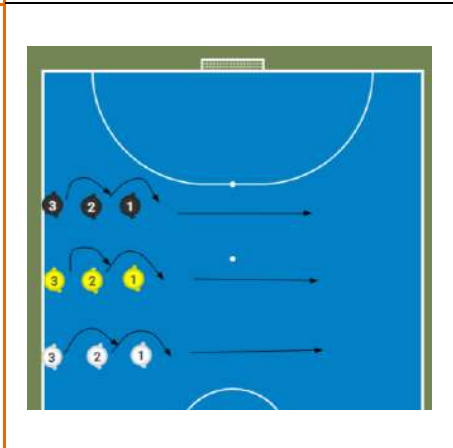
<p><u>Parte inicial (calentamiento)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Carrera suave continua (9 minutos). • Trabajo de movilidad articular general (6 minutos).
--



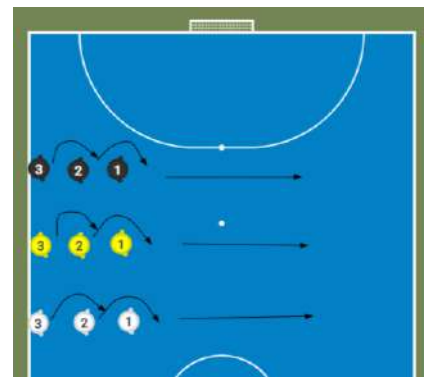
<p><u>Parte principal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Equilibrio sobre el banco (12 minutos): repartidos por parejas, uno con los ojos vendados con un peto y el otro sin nada para ayudarlo y guiarlo, los atletas deberán desplazarse sobre los bancos siguiendo las indicaciones del técnico: caminando, en cuadrupedia, sentados, subir y bajar sin manos, etc. Ir cambiando los roles.
--



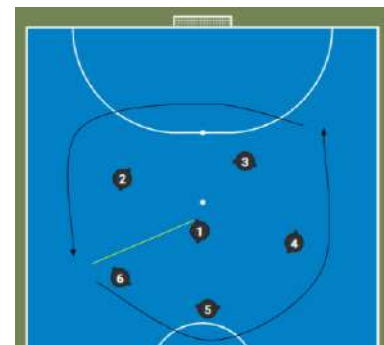
<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio de carrera y saltos 1 (12 minutos): se divide el grupo en diferentes subgrupos de cinco o seis integrantes, todos con los ojos vendados con un peto menos uno de ellos para ayudar. Dispuestos en filas uno tras otro, el primero de cada fila tendrá que tumbarse 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. Ir cambiando roles.
--



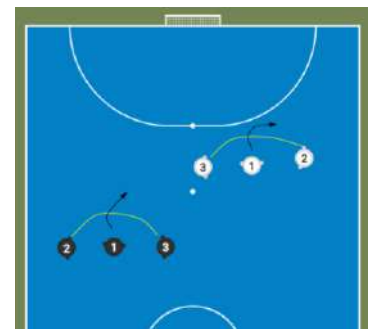
- **Ejercicio de carrera y saltos 2 (12 minutos):** se divide el grupo en diferentes subgrupos de cinco o seis integrantes, todos con los ojos vendados con un peto menos uno de ellos para ayudar. Dispuestos en filas uno tras otro, el primero de cada fila tendrá que situarse con las rodillas semiflexionadas 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. Ir cambiando los roles.



- **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. Algunos de ellos tendrán los ojos vendados y detrás un compañero para ayudarles y avisarles cuando tengan que saltar. 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. El atleta que tiene que saltar tendrá los ojos vendados con un peto y los compañeros le ayudarán indicando el momento para saltar.



Parte final (vuelta a la calma)

- **Por patas (7 minutos):** los atletas se distribuirán por el espacio y con los ojos vendados con un peto. 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).**

