

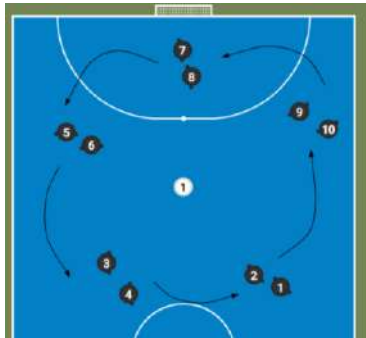
<p>Habilidades Técnicas Específicas Técnica de carrera con obstáculos</p>	<p>Unidad Didáctica: 7 – Carreras de obstáculos</p>	<p>Sesión nº 5</p>
---	---	--------------------

<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.

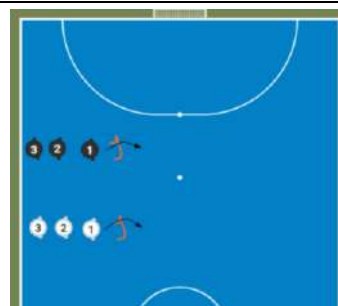
<p>Estilo(s) de enseñanza utilizado(s):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asignación de tareas • Resolución de problemas • Descubrimiento guiado 	<p>Materiales e instalaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vallas • Aros
---	--

<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>

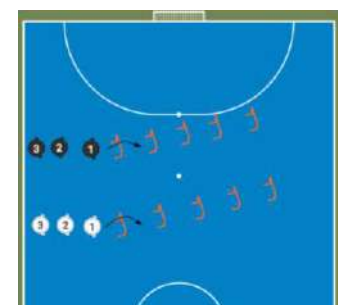
DESARROLLO DE LA SESIÓN

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): el técnico esparcirá aros por toda la pista. Los atletas serán flamencos, salvo uno de ellos, que será el zorro. El zorro deberá intentar cazar a los flamencos. Para evitar ser atrapados, los flamencos podrán colocarse “en posición de flamenco” (a pata coja) dentro de los aros. Ganará el último flamenco que sea capturado. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio de paso de valla 1 (12 minutos): dispuestos frente a una fila de aros, ir saliendo uno tras otro realizando carrera mediante zancadas intentando realizar las zancadas exactas entre aro y aro manteniendo la velocidad, ritmo y número de zancadas. 	

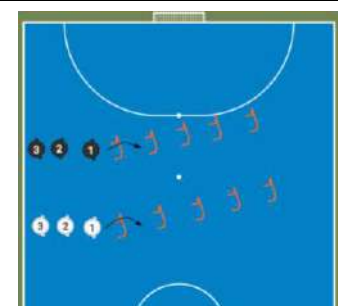
- **Ejercicio de paso de valla 2 (12 minutos):** practicar las modificaciones de la pierna de impulso y la de ataque, primero sin vallas en la pared, y después sobre una valla baja.



- **Ejercicio de paso de valla 3 (12 minutos):** sobre una valla baja, aprender sin correr pero con agilidad y equilibrio, a ejecutar las modificaciones de zancada que se produce sobre la valla, se colocan seis o siete vallas bajas y muy juntas, de un metro de separación entre vallas y el atleta dará solo dos apoyos entre cada una de ellas.



- **Ejercicio de paso de valla 4 (12 minutos):** practicar el ritmo con las modificaciones de la pierna de ataque y de impulso sobre vallas, siendo el objetivo fundamental la unificación de la carrera con ritmo.



Parte final (vuelta a la calma)

- **Sin manos (7 minutos):** el técnico irá dando indicaciones y los atletas deberán colocarse en estatua según estas indicaciones. Recomendación: utilizar posiciones que contribuyan al trabajo de la estabilidad estática y dinámica.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

