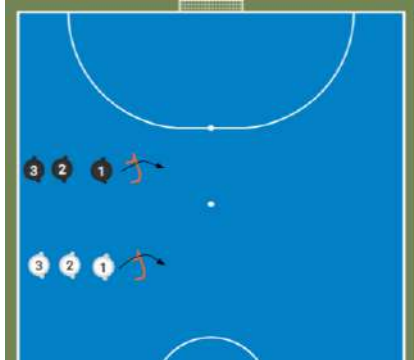


<p>Habilidades Técnicas Específicas Técnica de carrera con obstáculos</p>	<p>Unidad Didáctica: 7 – Carreras de obstáculos</p>	<p>Sesión nº 6</p>	
<p>Objetivo didáctico:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introducir al atleta en el conocimiento y la práctica del atletismo. • Fomentar el compañerismo, 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 • Bancos • Conos 		
<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>
<p style="text-align: center;">DESARROLLO DE LA SESIÓN</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"> • Carrera suave continua (9 minutos). • Trabajo de movilidad articular general (6 minutos). 			
<p><u>Parte principal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • El cartero (12 minutos): se realizará una carrera de relevos realizando un circuito de agilidad con aros, bancos, vallas, conos, etc., en el que tengan que desplazarse manteniendo el equilibrio. El cartero entregará la carta al otro lado del circuito y deberá volver por el mismo sitio. Ganará el equipo que antes entregue todas las cartas. 			
<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio de paso de valla 1 (12 minutos): practicar la técnica de la pierna de ataque, primero sobre un banco sueco, se enseña a pasar la pierna de una forma activa y de patada, y la caída de la pierna al suelo se hace de forma estirada (“pierna de bastón”) realizando diferentes pasos: subir la rodilla al muslo, subir la rodilla al muslo y estirar pierna de ataque hacia adelante, subir la rodilla al muslo y estirar pierna de ataque hacia adelante y bajar la pierna rápida y estirada, envolviendo la valla. 			

- **Ejercicio de paso de valla 2 (12 minutos):** ídem al ejercicio anterior pero con varias vallas seguidas y aumentando la velocidad de ejecución.



- **Ejercicio de paso de valla 3 (12 minutos):** practicar la técnica y de la pierna de impulso, primero sobre un banco sueco, realizando diferentes pasos: impulsar dejando la pierna atrás, impulsar y recoger la pierna flexionando la rodilla abriéndola en noventa grados de la cadera, sin bajar la rodilla, llevarla hacia a delante y al pecho, mantener siempre la mirada hacia a delante y el cuerpo vertical.



- **Ejercicio de paso de valla 4 (12 minutos):** realizar el paso de valla teniendo en cuenta las funciones de ambas piernas y poniendo en práctica todo lo aprendido en la sesión.



Parte final (vuelta a la calma)

- **La avioneta (7 minutos):** todos los atletas se sentarán en una silla sin apoyar los pies en el suelo y deberán simular que son avionetas. El técnico irá narrando el viaje (planeamos, cuidado que viene otro avión, ahora hay turbulencias, etc.) y los atletas deberán ir actuando según la narración.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

