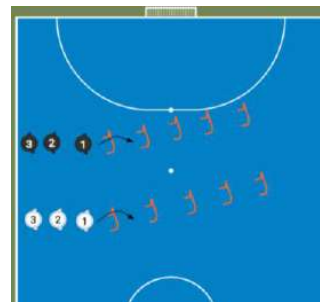
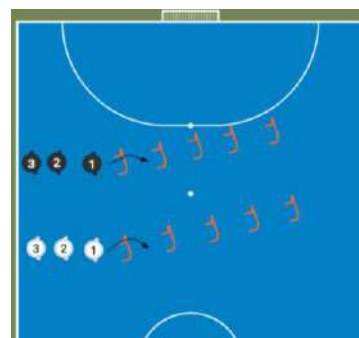


<p>Habilidades Técnicas Específicas Técnica de carrera con obstáculos</p>	<p>Unidad Didáctica: 7 – Carreras de obstáculos</p>	<p>Sesión nº 7</p>	
<p>Objetivo didáctico:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introducir al atleta en el conocimiento y la práctica del atletismo. • Fomentar el compañerismo, 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 • Bancos 		
<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"> • Las carretillas (15 minutos): se divide al grupo en parejas. Se realizará una carrera en la que los desplazamientos deberán realizarse en carretilla, es decir, un atleta se desplazará con las manos y su compañero deberá sujetarle las piernas para avanzar juntos. Se realizarán varias rondas intercambiando los roles. Se podrán introducir variantes. 			
<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio de paso de valla 1 (15 minutos): practicar el movimiento de brazos en el paso de valla, teniendo en cuenta las siguientes posiciones: braceo de manos como en la carrera, la mano contraria a la pierna de ataque hace la siguiente secuencia (primero el brazo estirado al frente con la palma de la mano hacia fuera, segundo el brazo se abre extendido hacia atrás y tercero se vuelve a la posición inicial). 			

- **Ejercicio de paso de valla 2 (15 minutos):** ídem al ejercicio anterior pero con varias vallas seguidas para realizar el ejercicio y la técnica con mayor velocidad de ejecución.



- **Ejercicio de paso de valla 3 (15 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 colocarán de pie sobre un banco. Sin bajarse del banco, deberán reordenarse como indique el técnico. Por ejemplo: “Miguel” se tiene que colocar el primero y, así, sucesivamente.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

