

Unidad Didáctica: 1 – Introducción al atletismo

Sesión nº: 1

Objetivos de la sesión: trabajar diferentes aspectos de la técnica de carrera; trabajar la salida de las pruebas de velocidad; y fomentar el trabajo colaborativo.

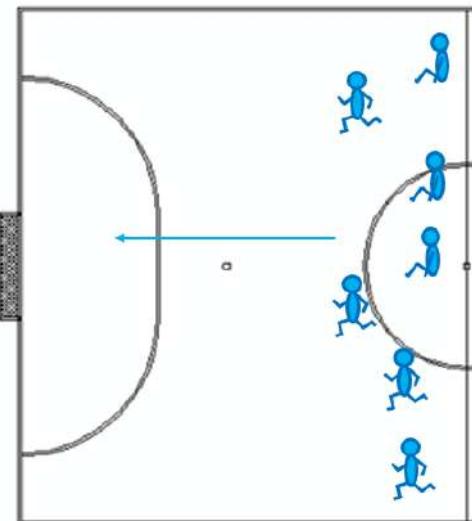
Estilo(s) de enseñanza utilizado(s): asignación de tareas y descubrimiento guiado. **Materiales e instalaciones:** no es necesario ningún material.

Duración: 1 hora

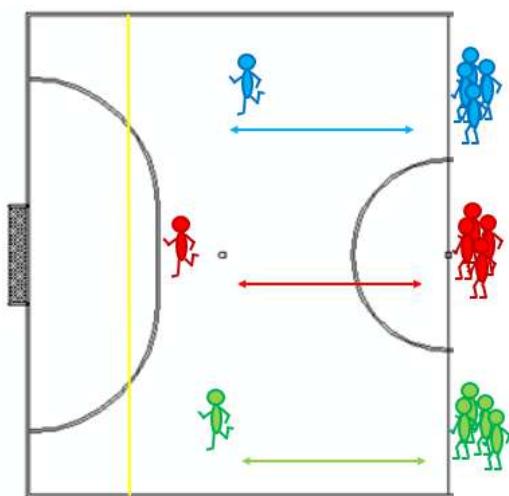
DESARROLLO DE LA SESIÓN

Tarea	Representación gráfica
<p><u>Parte inicial (calentamiento)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> · Trabajo de movilidad articular (5 minutos). · Series progresivas (6 minutos): se indicará a los alumnos que recorran un espacio a diferentes intensidades: caminando, caminando rápido, caminando de puntillas, caminando rápido de puntillas, trotando, corriendo, etc. 	
<p><u>Parte principal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> · Impúlsate sobre todas las cosas (6 minutos): se realizarán varias series de diferentes tipos de desplazamientos: skipping, talón-glúteo, impulso, etc. 	

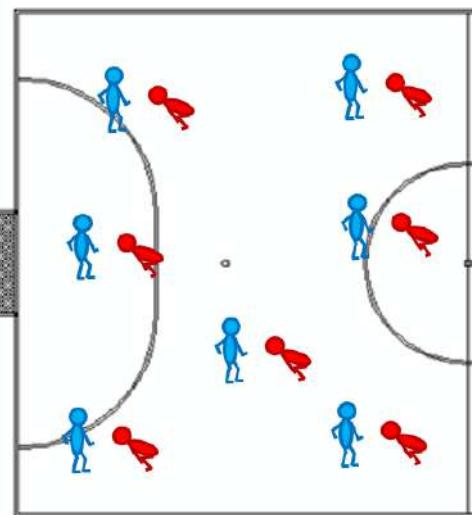
- **El comienzo (6 minutos):** los alumnos partirán desde una posición sentada y deberán realizar salidas a la señal del profesor, variando la salida (por ejemplo: salimos desde sedestación, salimos desde una posición de cuadrupedia, salimos desde decúbito prono, etc.).



- **Mini carreras (8 minutos):** se dividirá al grupo en equipos de 4 o 5 componentes. Se realizará una carrera de relevos en la que los desplazamientos deberán realizarse de las formas practicadas en el primer ejercicio, a indicación del profesor (skipping, talón-glúteo, impulso, etc.). Gana el equipo cuyos integrantes finalicen el recorrido más rápido.



- **La salida (8 minutos):** el profesor explicará las diferentes salidas que se pueden llevar a cabo en una prueba de velocidad en atletismo. A continuación, se dividirá a los alumnos en parejas. En primer lugar, un miembro de la pareja practicará los diferentes tipos de salidas explicados por el profesor y su compañero deberá animarlo y corregir los fallos que crea que está cometiendo su compañero. Posteriormente, se intercambiarán los roles.



Parte final (vuelta a la calma)

- **Última vuelta (5 minutos):** los alumnos realizarán una última vuelta al terreno de juego caminando, mientras comentan los ejercicios realizados en la sesión.

