

Unidad Didáctica: 1 – Introducción al atletismo

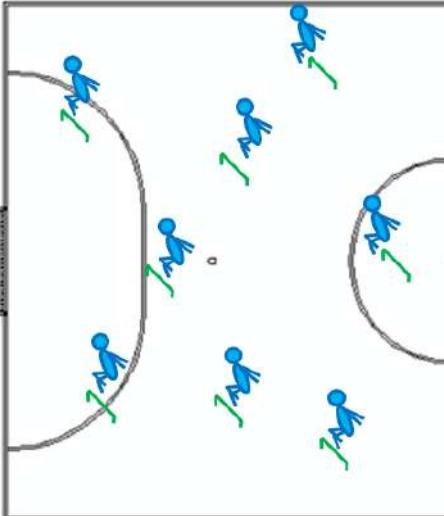
Sesión nº: 2

Objetivos de la sesión: trabajar el paso de vallas aprendiendo la técnica; trabajar la dinámica de las carreras de relevos, familiarizando a los alumnos con el testigo; y fomentar el compañerismo y la autoconfianza.

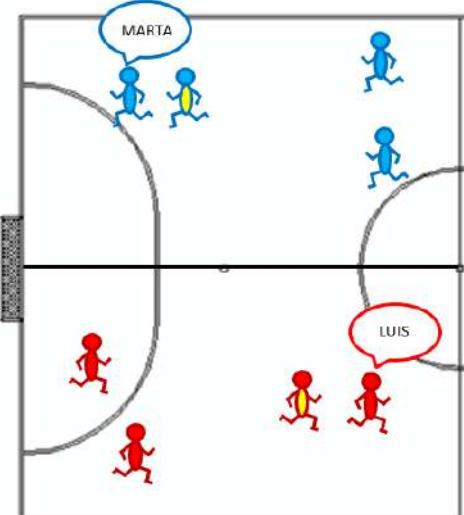
Estilo(s) de enseñanza utilizado(s): asignación de tareas y descubrimiento guiado. **Materiales e instalaciones:** conos, ladrillos, petos y testigos.

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). · Atrápame (6 minutos): el profesor acotará un pequeño espacio en el terreno de juego y esparcirá obstáculos. Uno de los jugadores se la queda y debe intentar pillar a sus compañeros, pero, para poder desplazarse, deberá saltar los obstáculos que hay por toda la pista. Si un alumno es pillado, pasa a quedársela. 	
<p><u>Parte principal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> · Primero una y luego otra (6 minutos): el profesor explicará la técnica para pasar vallas disociando los dos movimientos principales, esto es, diferenciando el movimiento de una pierna y el de otra. Los alumnos, una vez comprendida la explicación del profesor, deberán intentar realizar dichos movimientos hasta conseguir realizarlos de manera consecutiva y a cierta velocidad. 	

• **La zona (6 minutos):** se dividirá el grupo en varios equipos de 4 integrantes. Cada subgrupo jugará al pilla-pilla con una particularidad: el que se la queda de cada grupo, sólo puede pillar al que posea el testigo en cada momento. El profesor delimitará una zona del campo en la que los integrantes de cada equipo se pueden pasar el testigo, de este modo, cambia el objetivo y, el que se la queda, debe intentar pillar al nuevo portador. Cuando un jugador resulte pillado, pasa a quedársela.



• **Prueba a pasarme (8 minutos):** se colocará 1 valla y los jugadores deberán pasara atendiendo a la técnica aprendida en el primer ejercicio. Cuando todos lo consigan, se añadirá una segunda valla y, así, sucesivamente. Si hay algún alumno que no puede pasar la valla, el resto de sus compañeros lo ayudarán y animarán para conseguirlo ya que, si uno no pasa, no se añadirán más vallas.



• **Carrera de relevos (8 minutos):** se dividirá al grupo en varios equipos de 4 integrantes y se realizará una carrera de relevos rodeando el espacio de la pista. El profesor utilizará conos para delimitar la zona en la que los jugadores deben pasarse el testigo. Ganará el equipo cuyos integrantes finalicen antes el recorrido.



Parte final (vuelta a la calma)

- **Los leones (6 minutos):** se colocarán las vallas esparcidas por la pista. Los alumnos deberán desplazarse en cuadrupedia, pasando por debajo de las vallas para obedecer las instrucciones que vaya dando el profesor (por ejemplo: tocar la pared del otro lado de la pista, tocar a un compañero con camiseta roja, etc.).

