

Unidad Didáctica: 1 – Introducción al atletismo

Sesión nº: 3

Objetivos de la sesión: trabajar el salto de longitud y el salto de altura; trabajar las cualidades físicas básicas; trabajar la coordinación oculo-manual; y fomentar el compañerismo.

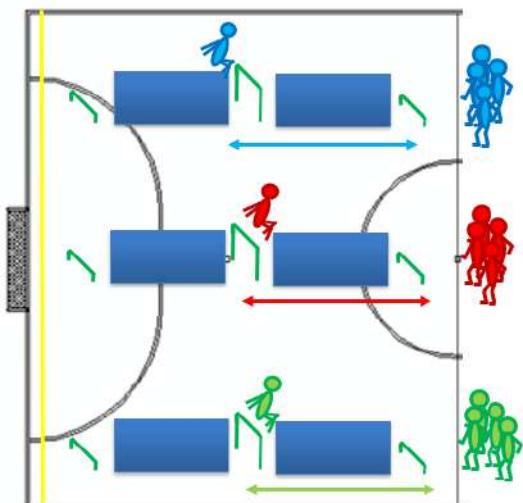
Estilo(s) de enseñanza utilizado(s): asignación de tareas y descubrimiento guiado. **Materiales e instalaciones:** colchonetas, pelotas de gomaespuma, picas y petos o cuerda.

Duración: 1 hora

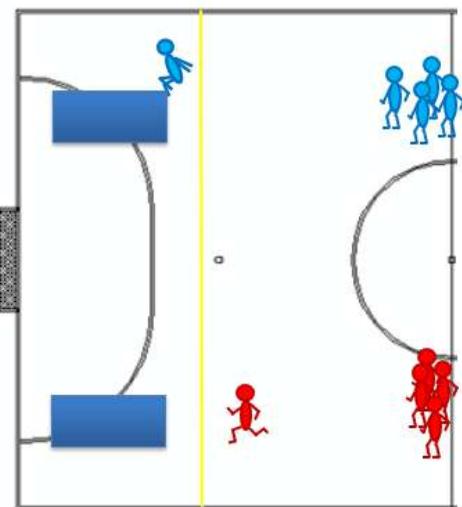
DESARROLLO DE LA SESIÓN

Tarea	Representación gráfica
<p>Parte inicial (calentamiento)</p> <ul style="list-style-type: none"> · Trabajo de movilidad articular (5 minutos). · A las piernas (6 minutos): se dividirá al grupo en dos equipos. Uno de los equipos, se colocará formando dos filas con un pasillo entre ellas de unos 4m y cada integrante tendrá una pelota de gomaespuma, que deberán lanzar hacia las piernas de los jugadores del equipo contrario con la intención de golpearlos. El otro equipo deberá intentar pasar por el pasillo sin ser golpeado por los balones, para ello, deberán saltar las pelotas cuando se dirijan hacia sus pies. Ganará el equipo que consiga que un mayor número de jugadores no sea golpeado. 	
<p>Parte principal</p> <ul style="list-style-type: none"> · Parejas muy juntas (6 minutos): se dividirá al grupo por parejas, que atarán entre ellas dos de sus piernas (un integrante de la pareja, la pierna derecha y, el otro, la pierna izquierda) utilizando cuerda, petos o cualquier material que pueda ser útil para ello. Así, los alumnos deberán desplazarse de la forma que encuentren más productiva (corriendo, saltando, etc.) hasta llegar al otro lado de la pista. Se llevarán a cabo varias rondas utilizando diferentes formas de desplazamiento. En la última ronda, se realizará una carrera entre todas las parejas. 	

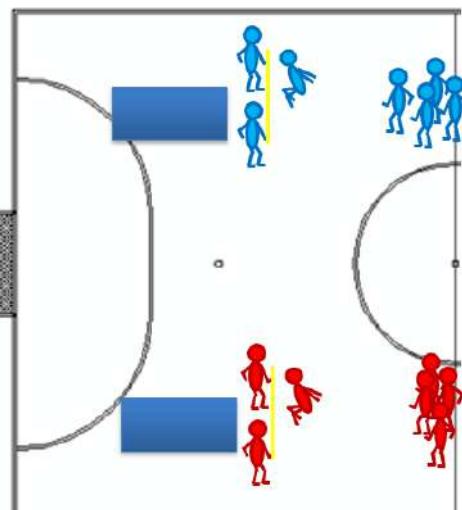
- **Carrera de obstáculos (6 minutos):** se dividirá al grupo en varios equipos con el mismo número de integrantes. Se realizará una carrera de relevos en cuyo camino habrá obstáculos que los alumnos tendrán que saltar (cuando algún obstáculo sea alto, se colocarán colchonetas al otro lado). Ganará el equipo cuyos integrantes finalicen el recorrido más rápido.



- **Más largo (8 minutos):** el profesor explicará la técnica básica del salto de longitud. A continuación, se dividirá a los alumnos en dos equipos, que se organizarán en dos filas. Se delimitará un espacio de salto, colocando colchonetas a continuación de la línea para evitar que algún alumno se haga daño. De cada fila, irá saliendo el primer jugador para realizar un salto de longitud. Si es posible medir la distancia saltada, se sumará la distancia alcanzada en cada salto por los jugadores de cada equipo y ganará el equipo cuya distancia total sea mayor.



- **Más alto (8 minutos):** el profesor explicará la técnica más básica del salto de altura. A continuación, se dividirá al grupo en dos equipos, que se organizarán en dos filas. En cada fila, dos de los integrantes colocarán una colchoneta y sujetarán una pica delante de ella. El siguiente de la fila, realizará un salto poniendo en práctica lo explicado por el profesor. Después de saltar, sustituirá a uno de los compañeros que sujetan la pica, que se incorporará a la fila para intentar su salto. La altura de la pica irá aumentando conforme los alumnos vayan completando la altura.



Parte final (vuelta a la calma)

- **Puesta en común (6 minutos):** los alumnos recogerán todo el material utilizado en la sesión mientras realizan una puesta en común de lo aprendido en clase.

