



Unidad Didáctica: 1 – Introducción al atletismo

Sesión nº: 7

Objetivos de la sesión: familiarizar a los alumnos con las diferentes pruebas que se llevan a cabo en las competiciones de atletismo; trabajar la fuerza y la velocidad; y fomentar el conocimiento del propio cuerpo.

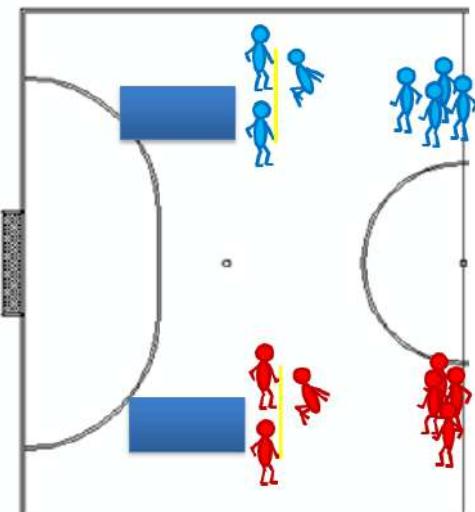
Estilo(s) de enseñanza utilizado(s): asignación de tareas y descubrimiento guiado.	Materiales e instalaciones: colchonetas, picas y vallas.
--	--

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). · Buenos días, atletas (6 minutos): los alumnos se irán desplazando por el terreno de juego siguiendo las indicaciones del monitor, que les irá proponiendo diferentes formas y velocidades de desplazamiento. 	
<p><u>Parte principal</u></p> <p>En esta sesión, se organizarán 5 estaciones diferentes por las que irán pasando los alumnos, que serán divididos en subgrupos previamente.</p> <ul style="list-style-type: none"> · Salto de longitud (8 minutos): se realizará una “mini competición” de salto de longitud. Ningún alumno resultará eliminado. 	

- **Salto de altura (8 minutos):** se realizará una “mini competición” de salto de altura. Ningún alumno resultará eliminado.



- **Lanzamiento de peso (8 minutos):** se realizará una “mini competición” de lanzamiento de peso. Ningún alumno resultará eliminado.



- **Vallas (8 minutos):** se realizarán varias rondas de carreras de vallas.



- **Velocidad (8 minutos):** se realizarán varias modalidades de pruebas de velocidad.



Parte final (vuelta a la calma)

- **Sesión de relajación (6 minutos):** el profesor conducirá un pequeño ejercicio de relajación en el que los alumnos deberán tumbarse con los ojos cerrados y seguir sus instrucciones.

