

<p>Habilidades Técnicas Específicas Habilidades motrices genéricas</p>	<p>Unidad Didáctica: 2 – Conocemos el atletismo</p>	<p>Sesión nº 6</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 las diferentes habilidades motrices básicas.
--

<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"> • Aros • Conos • Balones • Petos • Globos • Mini vallas
---	--

<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>

DESARROLLO DE LA SESIÓN

Ejercicio	Representación gráfica
<p><u>Parte inicial (calentamiento)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de movilidad articular (9 minutos). • Mejor en grupo (6 minutos): todos los atletas se desplazarán por el espacio atendiendo a las indicaciones del técnico (caminando, saltando, en cuadrupedia, corriendo, etc.). El técnico asignará una emoción a cada atleta, que deberá representar utilizando su propio cuerpo para, así, identificar a los compañeros que tengan la misma emoción y agruparse. Se realizarán varias rondas. 	
<p><u>Parte principal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Un aro, una emoción (12 minutos): el técnico distribuirá aros de colores por la pista. Los atletas se desplazarán corriendo por el terreno de juego. El técnico dirá en voz alta una emoción (por ejemplo: alegría) y todos deberán correr para meterse en un aro del color que para ellos signifique alegría. Se podrán incluir explicaciones por parte de los atletas acerca de por qué consideran que la alegría es, por ejemplo, amarilla. 	

- **Ayúdame, que no veo (12 minutos):** se dividirá a los atletas por parejas y uno de los integrantes de la pareja se tapaná los ojos. El técnico esparcirá diversos materiales por toda la pista. El atleta de la pareja que no tiene los ojos tapados deberá guiar a su compañero para que se pueda desplazar por el espacio sin chocarse con ningún obstáculo. A la señal del técnico, se intercambiarán los roles.



- **Como ellos (12 minutos):** los atletas se desplazarán por el espacio y el técnico irá diciendo en voz alta diferentes personajes de la vida de los atletas como: mamá, papá, mi hermano/a, mi abuela/o, mi amigo/a, mi prima/o, etc. Los atletas deberán imitar a estas personas.



- **Robar la cola (12 minutos):** todos los atletas se colocarán un peto en la parte de atrás de los pantalones a modo de cola. El objetivo será robar las colas de los compañeros sin que te roben la tuya. Cuando un participante pierda su cola, no dejará de jugar, sino que seguirá robando colas. Ganará el atleta que tenga un mayor número de colas al finalizar.



- **El paseo del globo (12 minutos):** se dividirá a los atletas en parejas y deberán desplazarse entre dos puntos (previamente indicados por el técnico) del modo en el que indique el técnico. Deberán llevar el globo consigo sin que se caiga al suelo. Si el globo se cae, habrá que empezar el recorrido de nuevo.



Parte final (vuelta a la calma)

- **¿Qué sientes? (7 minutos):** se sentarán todos los atletas en el suelo formando un círculo. Uno de ellos saldrá como voluntario al centro y el técnico le dirá, al oído, una emoción. Sus compañeros le harán preguntas (del tipo: ¿estás triste?, ¿quieres llorar?, etc.) y el atleta del centro deberá responder a estas preguntas. Si un participante adivina de qué emoción se trata, pasará al centro.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

