

Habilidades Técnicas Específicas Técnica de carrera y relevos	Unidad Didáctica: 6 – Pruebas de velocidad	Sesión nº 3
--	--	-------------

<b>Objetivo didáctico:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducir al atleta en el conocimiento y la práctica del atletismo.</li> <li>• Fomentar el compañerismo, el trabajo en equipo y la aceptación de las normas.</li> <li>• Estimular la autoconfianza, fomentar el respeto y la tolerancia.</li> <li>• Trabajar y perfeccionar la técnica de carrera.</li> </ul>
--

<b>Estilo(s) de enseñanza utilizado(s):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Asignación de tareas</li> <li>• Resolución de problemas</li> <li>• Descubrimiento guiado</li> </ul>	<b>Materiales e instalaciones:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Petos</li> <li>• Conos</li> </ul>
--	---

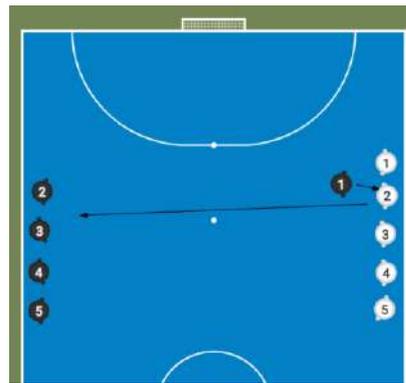
<b>Valores A.J.L.:</b>			
<b>Duración:</b> 90 min	<b>Parte inicial:</b> 15 min	<b>Parte principal:</b> 60 min	<b>Parte final:</b> 15 min

**DESARROLLO DE LA SESIÓN**

Ejercicio	Representación gráfica
<u>Parte inicial (calentamiento)</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carrera suave continua (9 minutos).</li> <li>• Trabajo de movilidad articular general (6 minutos).</li> </ul>	

<u>Parte principal</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>El pañuelo (12 minutos):</b> se divide al grupo en dos equipos, que se colocarán cada uno a un lado de la pista. El técnico se colocará en el centro, sujetando un peto con la mano. Cada integrante de cada equipo tendrá asignado un número. El técnico, estando en el centro, dirá un número en voz alta y el atleta que tenga dicho número, deberá correr para coger el peto. Cuando uno de los dos lo coge, el otro debe intentar pillarlo antes de que llegue a la zona de su equipo. Si consigue llegar sin ser pillado, gana un punto para su equipo; si es pillado, el punto lo gana el equipo contrario. Ganará el equipo que tenga un mayor número de puntos al finalizar el juego.</li> </ul>	
--	--

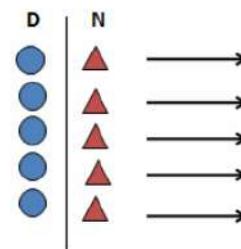
- **Las palmadas (12 minutos):** se divide el grupo en dos equipos, situados uno al lado del otro a cada fondo del espacio. El equipo que comienza saldrá un atleta hacia el otro equipo donde estarán todos con una palma de la mano hacia arriba. El atleta del equipo contrario tendrá que golpear en la palma al rival que prefiera y salir corriendo hacia donde está su equipo sin que lo pillen. Si lo consigue, elimina al rival y vuelve a realizar lo mismo; y si lo pillan antes, éste es eliminado y le toca al equipo contrario.



- **Robar la cola (12 minutos):** 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 atleta pierde su cola, no dejará de jugar, sino que seguirá robando colas. Ganará el atleta que tenga un mayor número de colas al finalizar.



- **Día y noche (12 minutos):** dos equipos en la línea central, uno a cada lado de la línea. Los de un lado serán el "día" y los del otro lado la "noche". Si el técnico dice "día", estos tienen que pillar a los jugadores del otro equipo antes de que lleguen al fondo de la pista. Variantes: cambiar la posición inicial, sentados, tumbados, de espaldas, etc.



- **Carreras de competición (12 minutos):** se divide el grupo en cinco equipos del mismo número de integrantes y se realizan carreras individuales (uno de cada equipo) de diferentes distancias (10, 20, 50 y 100 metros). Se va sumando un punto por cada carrera ganada para ver qué equipo gana más carreras en total.



Parte final (vuelta a la calma)

- **La patata caliente (7 minutos):** los atletas se sentarán en el suelo formando un círculo. Deberán lanzarse el balón lo más rápido que puedan hasta que el técnico haga una señal. El atleta que tenga el balón en ese momento pasará a recoger el material.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

