

BLOQUE: Cuerpo y Movimiento

UNIDAD: Atletismo

SESION: 04

3^{er} ciclo :**CICLO**

5º y 6º :**NIVEL**

MATERIAL: bancos, pelotas, picas, ladrillos y engarces.

ORG. ALUMNOS: individual y equipos.

OBJETIVOS:

1. Conocer las diferentes pruebas de saltos.
2. Iniciar la mecánica del salto de longitud.
3. Valorar la progresión y mejora.

TEC. ENSEÑANZA: Man Directo y Res de Problemas.



ANIMACIÓN

1. **Introducción al Atletismo.** Visionado de videos sobre saltos de longitud, triple salto, salto de altura y salto con pértiga.

PARTE PRINCIPAL

1. **Relevos Saltadores.** Por equipos, realizar el recorrido de ida y vuelta, saltando los diferentes bancos y vallas.



2. **Salto al Compañero.** Por equipos, el primero, se coloca a gatas. El segundo le salta y se coloca a gatas. El resto igual sucesivamente. Gana el equipo que antes llegue al final.



3. **Salto de Pídola.** El que salta da dos pasos y se coloca a dólar y así sucesivamente hasta llegar al final del recorrido.



4. **Los Canguros.** Carrera de relevos, a lastos, llevando entre las piernas un balón, en un recorrido de ida y vuelta.



5. **Salto de Longitud.** Se explica y se práctica la técnica del salto de longitud.



VUELTA A LA CALMA

1. **Recogida del Material.**