**BLOQUE:** Cuerpo y Movimiento

UNIDAD: Atletismo

SESION: 04

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.



3<sup>er</sup> ciclo :CICLO

5° y 6° :NIVEL

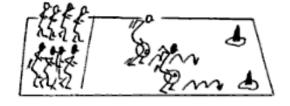
**2. Salto al Compañero**. Por equipos, el primero, se coloca a gatas. El segundo le salta y se coloca a gatas. El resto igual sucesivamente. Gana el equipo que antes llegue al final.



**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.