

BLOQUE: Cuerpo y Movimiento

UNIDAD: Atletismo

SESION: 01

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

5º y 6º :**NIVEL**

MATERIAL: 1 balón.

ORG. ALUMNOS: individual, parejas y equipos.

OBJETIVOS:

1. Conocer el atletismo y sus diferentes pruebas.
2. Desarrollar la carrera de forma natural.
3. Conocer y practicar la salida de velocidad.
4. Mejorar la velocidad de reacción.

TEC. ENSEÑANZA: Man Directo y Res de Problemas.



ANIMACIÓN

1. **Introducción al Atletismo.** Visionado de videos y presentaciones de diapositivas.

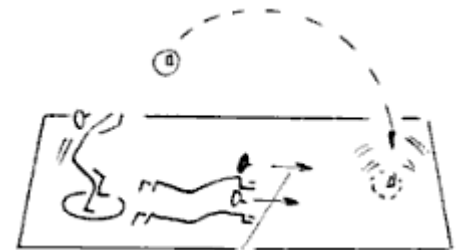
PARTE PRINCIPAL

1. **¿Cómo se corre mejor?** Probar distintas formas para reflexionar sobre la mejor forma de correr.

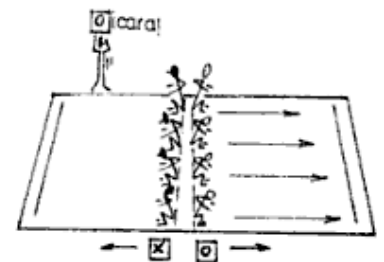
- correr derechos.
- correr inclinados hacia atrás.
- correr inclinados hacia delante.
- correr apoyando todo el pie.
- correr con los talones.
- correr de puntillas.
- correr con los brazos en alto.
- correr con los brazos cruzados.
- correr con los brazos pegados al cuerpo.

2. **Practicamos Salidas.** De forma individual, realizar distintos tipos de salidas: de frente, de espaldas, de rodillas, tumbados...

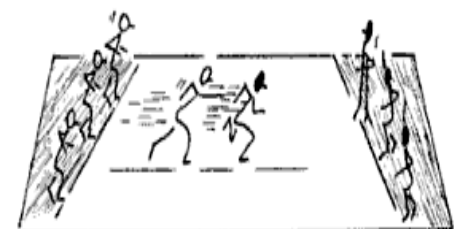
3. **La Salida Rápida.** Por parejas, se tumban boca abajo detrás de la línea de salida. El profesor se coloca detrás de éstos con un balón. El profesor lanza el balón al aire y una vez que toque el suelo se levantarán e irán a por él.



4. **Cara o Cruz.** Parejas, situadas de espaldas a unos 2 metros de distancia aproximadamente y divididos por una línea central. A la voz de "cara" o "cruz" los alumnos del lado nombrado persiguen a su pareja correspondiente del otro equipo tratando de tocarlos antes de que lleguen a la línea de fondo. El que da caza a su pareja gana un punto; si no, se anota un punto el contrario. VAR: varias las posiciones de salida: sentado, tumbado, de rodillas...



5. **Las 3 Palmadas.** Se hacen dos equipos, que se colocan detrás de las líneas marcadas. Primero sale un jugador de un equipo hacia el campo contrario y allí golpeará las palmas de los que ellos deseen y el que reciba la tercera palmada saldrá persiguiéndole hasta cruzar la línea de su campo. Si logra tocarle gana un punto. Si no, punto para el otro equipo. Posteriormente, será el turno de un jugador del equipo contrario que repetirá la misma situación. Gana el equipo que más puntos logre.



VUELTA A LA CALMA

1. **Pepe trae la Escoba.**