

BLOQUE: Cuerpo y Movimiento

UNIDAD: Atletismo

SESION: 02

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

5º y 6º :**NIVEL**

MATERIAL: aros, petos, balones, ladrillos, picas y testigos.

ORG. ALUMNOS: equipos.

OBJETIVOS:

1. Conocer las diferentes pruebas de relevos.
2. Practicar carreras de relevos.
3. Valorar la progresión y mejora.

TEC. ENSEÑANZA: Resolución de Problemas.

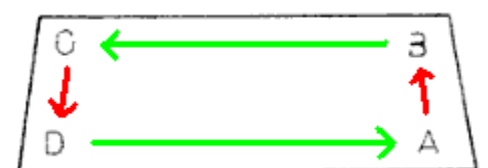
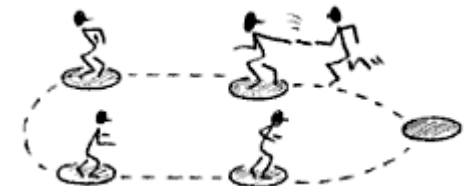
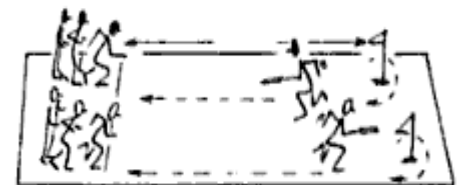
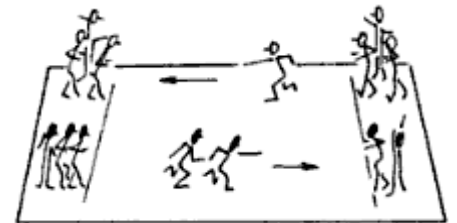


ANIMACIÓN

1. **Introducción al Atletismo.** Visionado de videos sobre carreras de relevos.

PARTE PRINCIPAL

1. **El Rescate.** Se colocan los alumnos de cada equipo en hilera detrás de una línea, a excepción del capitán, que se coloca en otra línea a unos 25 metros de distancia. A la señal, el capitán corre hacia el primer jugador de su equipo, lo toma de la mano y vuelven juntos a la línea final. Desde allí, el jugador rescatado corre hacia su grupo y toma al siguiente compañero y así sucesivamente hasta que todos son rescatados. No pueden soltarse de la mano durante el rescate. Gana el equipo más veloz.
2. **Relevo del Peto.** Cada equipo tendrá frente a sí un peto, en el suelo. A la señal el primero coge el peto, se lo pone, y sale corriendo. Al llegar al final del recorrido, lo deja en el suelo para que el siguiente lo recoja y continúe de la misma forma.
3. **Pasabalón Sentado.** Sentados de espaldas a la meta, uno tras otro con las piernas. El primero tiene un balón medicinal que pasará por encima de la cabeza al de atrás, se levantará para colocarse el último, y así sucesivamente todos completando la fila hasta que lleguen a la línea de meta.
4. **Relevos.** Por equipos, ida y vuelta con el testigo. Se organizan los equipos en hileras, detrás de una línea y frente a su correspondiente banderola. A la señal, el primero corre para dar la vuelta por detrás de su banderola, regresar y entregar el testigo al siguiente compañero, que repite lo mismo. No se puede recibir el testigo antes de la línea de salida. Gana el equipo que lo realice en el menor tiempo posible.
5. **Relevo de Postas.** Se distribuyen distintas postas en el recorrido. En cada una se coloca un miembro del equipo. Cada equipo intenta llevar el primero el testigo a la meta.
6. **Relevos 4x25 por equipos.** Por equipos, realizamos una carrera de relevos alrededor de la pista. Los tramos verdes son para correr, los tramos rojos son para realizar el intercambio del testigo.



VUELTA A LA CALMA

1. **Recogida del Material.**