

BLOQUE: Cuerpo y Movimiento

UNIDAD: Atletismo

SESION: 03

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

5^o y 6^o :**NIVEL**

MATERIAL: cuerdas, picas, ladrillos y engarces.

ORG. ALUMNOS: individual y equipos.

OBJETIVOS:

1. Conocer las diferentes pruebas de vallas.
2. Desarrollar la habilidad básica de los saltos.
3. Valorar la progresión y mejora.

TEC. ENSEÑANZA: Resolución de Problemas.



ANIMACIÓN

1. **Introducción al Atletismo.** Visionado de videos sobre la marcha y las carreras de vallas.

PARTE PRINCIPAL

1. **Un Pillao Marchoso.** Un alumno se la queda y debe pillar al resto para intentar cambia el rol. La peculiaridad la encontramos en el hecho de que no pueden correr. Sólo pueden perseguir y huir, marchando

2. **PisaCuerda Marchoso:** Algunos alumnos llevan una cuerda colocada en la parte posterior del pantalón. Éstos, deberán marchar por el espacio, evitando que aquellos que no tienen cuerda, se la quiten pisándola. Los que no tienen, por tanto, deberán marchar persiguiendo a aquellos que si que la tienen, para quitársela y ponérsela.



3. **Marchadores o corredores.** Se forman parejas. Los componentes de las parejas se colocan dándose la espalda, cada uno a un lado de una línea establecida. Uno de los componentes será marchador, y el otro corredor. Cuando el maestro diga “marchador”, éste deberá perseguir, marchando, al corredor, que huirá, igualmente, marchando. Si el maestro dice “corredor”, será este quien persiga al “marchador”, pero en este caso, ambos correrán. Ambos individuos deberán ser marchadores y corredores.



4. **Salto de Vallas.** Se organizar grupos. A cada grupo, se le reparte el material para construir dos vallas. El grupo es libre de colocarlas a la altura que quieran y a la distancia de una con la otra.



5. **Carrera de Vallas.** De forma individual, se realizan carreras de vallas.



VUELTA A LA CALMA

1. **Recogida del Material.**