

SESIÓN: TÉCNICA DE CARRERA 1
CICLO: 1º

OBJETIVOS

- Aplicar los conocimientos básicos a la técnica de carrera.
- Mejorar la técnica de carrera.

MATERIALES

- Ninguno.

PARTE INICIAL (10´)

- Dibujar corriendo las distintas líneas de los campos deportivos que haya en el colegio.
- Por parejas, amoldarse en la zancada y al paso que lleve el compañero. Alternar funciones.
- Desde sentados, realizar las acciones de brazos en la carrera e irse levantando sin dejar de mover los brazos para realizar a continuación un sprint.
- Desplazarse rápido, pero con zancadas largas.
- Estiramientos.

PARTE PRINCIPAL (30´)

- Posición de tendido prono, brazos extendidos, rodilla entre brazos, cambio alternativo, variando la velocidad de ejecución.
- De pie. Zancada fondo adelante, volviendo a la posición inicial, sin mover el pie de atrás.
- Andar elevando rodilla al hombro, al tiempo que los brazos tiran hacia arriba de la pierna, para forzar la elevación.
- Carrera lenta sobre el terreno con elevación de rodillas hasta la altura de las caderas. Las manos se oponen a que la pierna suba más.
- EJERCICIOS DE ASIMILACIÓN:
 - ✓ Botando sobre el terreno con pies juntos, ir desplazándose lentamente sobre uno y otro pie, como dando pequeños saltos hasta pasar a carrera normal.
 - ✓ Apoyando contra una pared, pies separados de la misma 1 metro aproximadamente. Correr como si empujara contra la pared.
 - ✓ Carrera sobre el terreno con gran elevación del muslo, ir desplazándose hasta pasar a carrera normal.
 - ✓ Situar una serie de señales en el suelo con una separación progresiva y correr sobre ellas adaptándose a las distancias señaladas.

VUELTA A LA CALMA (5´)

- En carrera, ir disminuyendo el ritmo hasta acabar andando (3 minutos).
- Estiramientos.
- Aseo personal.