

SESIÓN: UNA DE VELOCIDAD

CICLO: 1º Y 2º CICLO

OBJETIVOS

- Incremento de la velocidad de reacción.
- Mejorar la técnica de carrera.
- Trabajo de las habilidades motrices básicas. Desplazamientos.
- Mejora de las habilidades perceptivo motrices. Percepción espacial

MATERIALES

- Una moneda.

PARTE INICIAL

- Sobre las líneas del campo carrera suave:
 - ✓ Blanca: adelante.
 - ✓ Negra: atrás.
 - ✓ Rojas: laterales.
- Andar sobre la punta de los pies.
- Andar sobre los talones.
- Interior/exterior.
- Giros de rodilla haciendo círculos.
- **JUEGO: COMECOCOS:** nombrar a uno o varios alumnos que sea “el coco” para lo cual indicamos que realice un determinado gesto con las manos; intentará comer a todos sus compañeros persiguiendo únicamente por las líneas del campo de tal manera que aquel que sea atrapado pasa a su vez a ser coco o aquel que para evitar ser atrapado se salga de las líneas.

PARTE PRINCIPAL

- Carrera suave desde una parte larga de la pista hasta la otra sobre la punta de los pies.
- ✓ Idem elevando talones a glúteos.
- Skipping (elevando rodillas).
- ✓ Recomendamos a los alumnos que la vuelta de las series las hagan despacio, respirando y recuperando del esfuerzo anterior.
- Carrera suave, cómoda a contar el número de zancadas empleadas en el recorrido realizado.
- ✓ Idem dos zancadas menos (intentarlo).
- Carrera suave hasta la mitad de la pista elevando rodillas, el otro medio de pista en sprint o velocidad máxima.
- ✓ Idem, elevando talones.
- ✓ Idem sobre la punta de los pies.
- Breve explicación sobre lo realizado y aprovecharlo para la recuperación de los alumnos; técnica de la carrera, zancada, frecuencia y amplitud.
- **JUEGO: “CARA Y CRUZ”.** Repartida la clase en dos equipos situados en el centro de la pista separados 2 metros de la línea del centro. Al oír cara o cruz según salga la moneda, deberán perseguir o ser perseguidos (solo a su pareja y la carrera debe efectuarse en línea recta). La carrera termina en la línea de fondo o la marca propuesta. Gana el equipo que consiga más puntos.

- **JUEGO: “POLICÍAS Y LADRONES”.** Situados un equipo sobre la línea de 9 metros de balonmano. Deben huir de la persecución de los polis, situados en el área de la pista. Cada uno solo puede perseguir a su pareja y es casa el área de balonmano contraria o la línea de fondo. Después de cada serie, invertir los papeles. Gana el equipo que antes consiga 10 puntos. Variar la forma de salida que debe ser igual para los dos equipos: de rodillas, sentados, tumbados, ...

VUELTA A LA CALMA

- **JUEGO: “DIRECTOR DE ORQUESTA”.** Todos los alumnos sentados en círculo menos uno que sale fuera para no ver quien es el director de orquesta. Cuando está fuera se elige un director. Acto seguido el alumno que se ha ido se mete dentro del círculo e intenta averiguar quien es el que lleva la voz cantante: hace palmas, gestos, movimientos... y los demás le imitan. Se cambia de rol cuando el director de orquesta es descubierto.