

SESIÓN: TÉCNICA DE CARRERA
CICLO: 3º

OBJETIVOS

- Mejorar la técnica de carrera.

MATERIALES

- Ninguno.

PARTE INICIAL (10´)

- Carrera continua.
- Carrera de diferentes formas: de puntillas, de talón, lateral, de espaldas...
- Ejercicios de movilidad articular.
- Estiramientos.

PARTE PRINCIPAL (30´)

- En tendido supino, con los antebrazos apoyados en el suelo, flexión y extensión rápida de piernas. En la extensión, poner la fuerza en el talón, en la flexión, tirar del muslo con fuerza hacia el cuerpo. Mantener la punta bien recogida.
- En tendido supino, con la espalda apoyada en el suelo, elevar glúteos y flexión y extensión rápida de piernas siguiendo las directrices del ejercicio anterior.
- Botando constantemente sobre un pie, elevación y descenso rápido del muslo.
- Correr hacia adelante y hacia atrás con gran elevación de muslo.
- **EJERCICIOS DE ASIMILACIÓN:**
 - ✓ Andar y correr de talón punta haciendo secante.
 - ✓ Flexión y extensión rápida de tobillo y rodilla sin apenas avanzar.
 - ✓ Carrera sin apenas desplazamiento, elevando talones a glúteos.
 - ✓ Carrera sin apenas desplazamiento, con gran elevación del muslo (skipping).

VUELTA A LA CALMA (5´)

- **JUEGO: “CHORRO MORRO PICO TALLO QUE”.** Por grupos, los miembros de un grupo se dividen subiendo unos sobre otros (en pídola o cualquier otra forma) y, después de mantener un dedo extendido, preguntar: “chorro morro pico tallo que”. Si el otro adivina lo que ha puesto, cambian los papeles; y si el que está encima toca el suelo, también los cambian.