

MODELO DE ENSEÑANZA LUDOTÉCNICO

DISCIPLINA ATLÉTICA: TÉCNICA DE CARRERA

1ª SESIÓN

MATERIAL NECESARIO: cuerdas y aros.

1ª PARTE: PRESENTACIÓN DISCIPLINA Y DESAFÍO (15')

1. Detección de ideas previas: ¿Quién ha practicado atletismo?, ¿Habéis presenciado alguna competición?, ¿Dónde?, ¿Conocéis alguna disciplina de carreras lisas?, ¿Habéis escuchado hablar acerca de algún corredor famoso en España, o de algún amigo que lo practique?
2. Descripción disciplina atlética con cada una de las fases en las que se ha descompuesto la disciplina: fase de apoyo, fase de impulsión, fase de suspensión y tren superior.
3. Ejemplificación gesto técnico a través de un alumno voluntario.
4. Pregunta desafío: ¿Por qué apoyan los corredores de fondo apoyan el talón?

2ª PARTE: PROPUESTAS LUDOTÉCNICAS (22')

Regla técnica: Impulsión, pierna atrasada extendida y pierna adelantada flexionada y formando 3 ángulos de 90º.

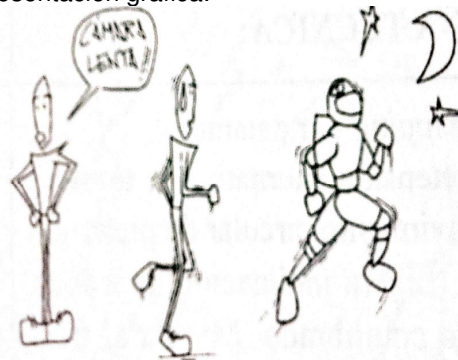
Regla técnica: Apoyo, el pie toma contacto con el metatarso.

Representación gráfica:



1. La foto: el gran grupo se desplaza por el espacio y a la voz del profesor de ¡Foto! El alumno se coloca en posición tandem.

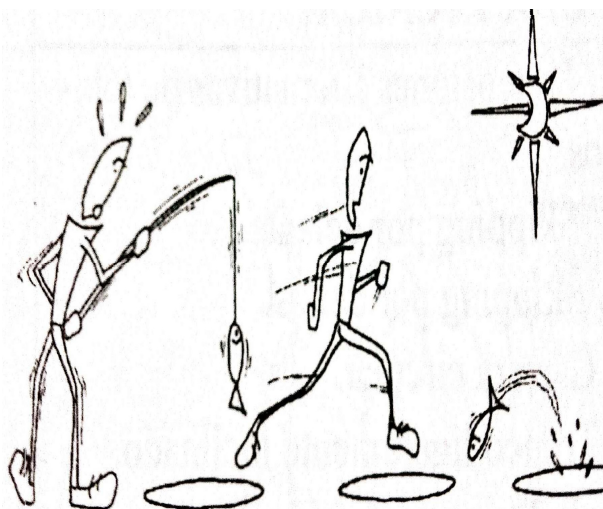
Representación gráfica:



2. Cámara lenta, media y rápida: el gran grupo se desplaza por el espacio corriendo en función de la velocidad de acción que insinúe el profesor a través de las frases: a) cámara lenta, b) cámara media, c) cámara rápida.

Regla técnica: Suspensión, apertura de piernas que permita una amplia zancada.

Representación gráfica:



3. Cruzar el río: el gran grupo se sitúa tras varias hileras de aros separados a una cierta distancia. Cada jugador habrá de correr a través de los aros introduciendo un solo pie en cada aro, buscando pasarlos todos sin pisar fuera de ellos.

MODELO DE ENSEÑANZA LUDOTÉCNICO

DISCIPLINA ATLÉTICA: (INDICAR)

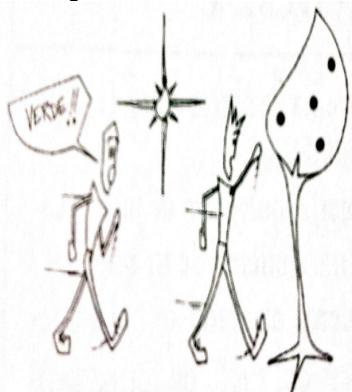
FASE TÉCNICA PRIORIZADA: (INDICAR)

2ª PARTE: PROPUESTAS LUDOTÉCNICAS (22')

Regla técnica: Tren superior, codos flexionados a 90º y movimiento de brazos sin cruzarse por delante del pecho.

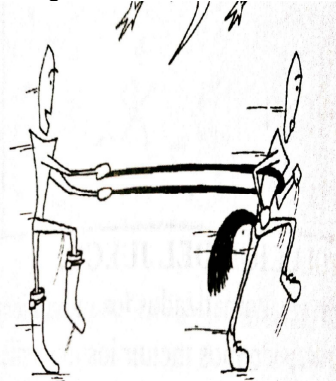
Regla técnica: Impulsión, pierna libre flexionada por la rodilla formando un ángulo de 90º con cadera.

Representación gráfica:



4. Veo, veo, corredor: el gran grupo se desplaza por el espacio andando lentamente, realizando un movimiento de brazos de atrás-adelante. El profesor dice el color de un objeto que se encuentra en el espacio y cada niño ha de buscar andando rápido y braceando ese color en algún elemento del espacio, ganando aquél que llegue antes al objeto.

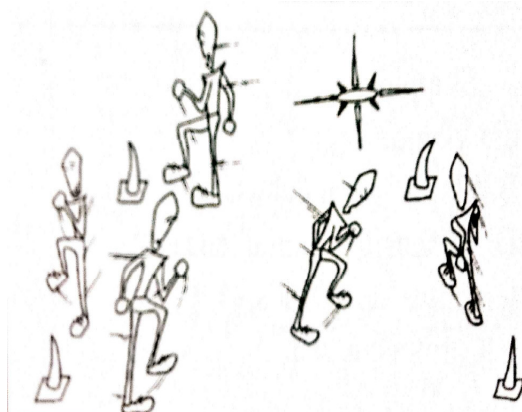
Representación gráfica:



5. El jinete técnico: por parejas, un compañero rodea a su pareja por la cintura con una cuerda y se coloca detrás de él. El compañero que va realizando la función de caballo irá exagerando la acción de elevar las rodillas (skipping por delante), arrastrando al jinete que opone una cierta resistencia mientras se va desplazando.

3ª PARTE: PROPUESTAS GLOBALES (5')

Representación gráfica:



Grupos de 4-6 alumnos, realizan una pequeña competición consistente en averiguar quién es el primero en llegar a la línea de meta situada a 100 metros de la salida. Los grupos se forman libremente buscando que sean lo más igualados posible.

4ª PARTE: REFLEXIÓN Y PUESTA EN COMÚN (3')

1. Repaso fases técnicas del gesto atlético: fase de apoyo, impulsión, suspensión y tren superior.
2. ¿Cuáles han sido las actividades que más os han gustado? ¿Y la que menos?
3. Respuesta a pregunta desafío: la fatiga muscular de las piernas no permite prolongar sólo el apoyo de los metatarsos más allá de algunos minutos.
4. Comentarios y sugerencias.