

PASO DE VALLAS - SESIÓN 1

Disciplina atlética: PASO DE VALLAS.

Nivel de dificultad: Intermedio.

Fase técnica priorizada: Global.

Material necesario: Tizas, vallas, elásticos y aros.

1. Presentación disciplina y desafío (10 min)

- Detección de ideas previas: ¿Quién ha practicado atletismo?, ¿Habéis presenciado alguna competición?, ¿Dónde?, ¿Conocéis cuáles son las distancias que se recorren en las pruebas de vallas?, ¿Habéis escuchado hablar acerca de algún vallista famoso en España o de algún amigo que lo practique? ¿Las pruebas de vallas pertenecen al grupo de las disciplinas de carreras o al de saltos?
- Descripción de la disciplina atlética con cada una de las fases en las que se ha descompuesto la disciplina:
 - Fase 1 **Pierna de ataque:** se inicia el ataque aproximadamente a 2 metros de la valla. La pierna se extiende hacia el frente. La pierna cae cerca de la valla.
 - Fase 2 **Pierna de paso:** se abre lateralmente. La rodilla se mantiene flexionada. El tobillo, la rodilla y la cadera forman un plano horizontal.
 - Fase 3 **Brazos y tronco:** se adelanta el brazo contrario a la pierna de ataque buscando tocar la punta del pie. El brazo de la pierna de ataque se mantiene pegado al cuerpo. El tronco se inclina hacia delante sobre la valla.
 - Fase 4 **Pasos intermedios:** se realizan 4 apoyos entre valla y valla. Todos los apoyos se realizan con el metatarso y de forma similar a la técnica de carrera lisa. El primer apoyo se realiza con la pierna extendida.
- Ejemplificación del gesto técnico.
- Pregunta desafío: ¿Cuántos apoyos se realizan entre cada valla?

2. Propuestas ludotécnicas (35 min)

- Fase 1. **Pierna de ataque:** se inicia el ataque aproximadamente a 2 metros de la valla.



Descripción tarea:

Dejando huella. Gran grupo. Se dibujará una línea con tiza en el suelo a una distancia aproximadamente a 2 metros de la valla. Los jugadores harán el paso de la valla y, si dejan huella sobre la línea dibujada, se anotarán un punto. Ganan quienes tras tres intentos consigan tres puntos.

- Fase 2. **Pierna de paso:** se abre lateralmente.

Descripción tarea:

Pintor atlético. Parejas. Un jugador de la pareja se colocará en el suelo con la



pierna de paso abierta lateralmente. Su compañero dibujará con tiza en el suelo el perfil de la pierna de paso. Después se intercambian los roles. El profesor elegirá a alguna pareja, sin que el resto de compañeros lo sepa, que dibujará siluetas erróneas que el resto de compañeros deberá identificar.

- Fase 3. **Brazos y Tronco:** el tronco se inclina hacia delante sobre la valla.

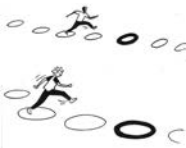
Descripción tarea:

Rayos infrarrojos. Gran grupo. Por encima de una valla se colocará un elástico a una distancia que obligue a inclinar el tronco hacia delante sobre la valla cuando se sobrepase. Los jugadores harán el paso de vallas en tres ocasiones siendo los ganadores aquellos que consigan evitar el rayo infrarrojo las tres veces.



http://videos.pilatelena.com/videos/Rayos_infrarrojos.mp4

- Fase 4. **Pasos intermedios:** se realizan 4 apoyos entre valla y valla.



Descripción tarea:

No vallas, yes aros. Grupos de 4. Los jugadores de cada grupo formarán una hilera. Se colocarán 4 aros del mismo color en la distancia que separa a las vallas, las cuales serán sustituidas por aros de un color distinto de tal modo que los jugadores deberán realizar los apoyos pisando sólo en los aros de mismo color. Cada apoyo realizado correctamente suma un punto mientras que los realizados incorrectamente restan 5 puntos. Gana



3. Propuestas globales (10 min)

Descripción tarea:



Ojo crítico. Gran grupo. Los jugadores realizarán uno por uno el paso de vallas, actuando el resto de compañeros de jueces que tratarán de detectar los errores que se produzcan en la técnica. Además, el profesor elegirá a algunos jugadores, sin que el resto de compañeros lo sepa, que realizarán voluntariamente un determinado error.

4. Reflexión y puesta en común (5 min)

Repaso fases técnicas del gesto atlético.

¿Cuáles han sido las actividades que más os han gustado? ¿Y las que menos?

Respuesta a pregunta desafío:

- Se realizan 4 apoyos entre cada valla.

Comentarios y sugerencias.

PASO DE VALLAS - SESIÓN 2

Disciplina atlética: PASO DE VALLAS.

Nivel de dificultad: Intermedio.

Fase técnica priorizada: Pierna de ataque.

Material necesario: Tizas, vallas, elásticos, aros y cuerdas.

1. Presentación disciplina y desafío (10 min)

- Breve repaso de la técnica.
- Priorización de la fase técnica a trabajar: Fase 1 **Pierna de ataque**: se inicia el ataque aproximadamente a 2 metros de la valla. La pierna se extiende hacia el frente.
- Ejemplificación del gesto técnico (optativo): Haciendo hincapié en los aspectos más importantes tanto correctos como incorrectos y mostrando las fases. Si es posible un jugador podría hacer de modelo.
- Pregunta desafío: ¿Cómo está la pierna de ataque cuando pasa por encima de la valla?

2. Propuestas ludotécnicas (35 min)

Fase 1. **Pierna de ataque**: se inicia el ataque aproximadamente a 2 metros de la valla.



Descripción tarea:

Dejando huella. Gran grupo. Se dibujará una línea con tiza en el suelo a una distancia aproximadamente a 2 metros de la valla. Los jugadores harán el paso de la valla y, si dejan huella sobre la línea dibujada, se anotarán un punto. Ganan quienes tras tres intentos consigan tres puntos.

Fase 1. **Pierna de ataque**: la pierna se extiende hacia el frente.

Descripción tarea:

Judokas. Gran grupo. Dos jugadores separados a una distancia aproximada de 2 metros sostienen un elástico a una altura ligeramente superior a la de la valla. El resto de compañeros, que forman una hilera, debe realizar el paso de la valla y tocar el elástico con la planta del pie de la pierna de ataque.

Cada vez que un jugador realice el gesto correctamente se anota un punto. Ganan quienes tras tres intentos consigan tres puntos.



<http://videos.pilatelena.com/videos/Judokas.mp4>



Fase 1. **Pierna de ataque:** la pierna cae cerca de la valla.

Descripción tarea:

Pierna en caída libre. Grupos de 5. El profesor colocará un aro detrás de cada valla, dentro del cual se deberá realizar el primer apoyo tras el paso de la valla. Dentro de cada grupo, un jugador asumirá el rol de árbitro, encargándose de anotar si sus compañeros realizan el apoyo dentro del aro o no. El resto de compañeros realizará una carrera de relevos contra los otros grupos. Cada equipo suma un punto por cada apoyo realizado correctamente y 3 puntos más por ser el primer equipo en terminar la carrera. Después el árbitro cambia su rol con alguno de los compañeros de su grupo.



http://videos.pilatelena.com/videos/Pierna_en_caída_libre.mp4



Fase 1. **Pierna de ataque:** se inicia el ataque aproximadamente a 2 metros de la valla.

Descripción tarea:

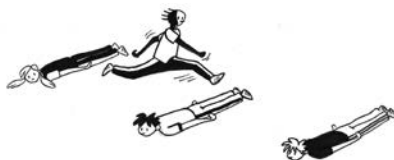


Zona prohibida. Gran grupo. Los alumnos formarán 4 hileras delante de las cuales habrá 6 vallas. A una distancia aproximada de 2 metros de cada valla se colocará una cuerda que delimita la zona que no se debe pisar (el espacio entre la cuerda y la valla). En cada una de las 6 vallas se colocará un árbitro que señalará cuándo un compañero ha pisado dentro de la zona prohibida. Cada vez que se haga el paso de vallas correctamente se anotará un punto. Ganan aquellos alumnos que antes consigan 24 puntos.

3. Propuestas globales (10 min)

Descripción tarea:

¡Vaya valla! Grupos de 5. Los jugadores realizarán una carrera de relevos donde serán ellos mismos quienes, tumbados boca abajo, asuman el rol de vallas. Cuando un jugador haya pasado por encima de sus 4 compañeros, «la primera valla» iniciará nuevamente el gesto del paso de vallas. Gana aquel equipo que antes consiga cubrir una distancia de 400 metros.



http://videos.pilatelena.com/videos/Vaya_valla.mp4



4. Reflexión y puesta en común (5 min)

Repaso fases técnicas del gesto atlético profundizando en la fase priorizada. ¿Cuáles han sido las actividades que más os han gustado? ¿Y las que menos?

Respuesta a pregunta desafío:

- La pierna de ataque se extiende para realizar el paso de la valla.

Comentarios y sugerencias.

PASO DE VALLAS - SESIÓN 3

Disciplina atlética: PASO DE VALLAS.

Nivel de dificultad: Intermedio.

Fase técnica priorizada: Pierna de paso.

Material necesario: Vallas, tizas, picas y estafetas.

1. Presentación disciplina y desafío (10 min)

- Breve repaso de la técnica.
- Priorización de la fase técnica a trabajar: Fase 2 **Pierna de paso**: se abre lateralmente. La rodilla se mantiene flexionada. El tobillo, la rodilla y la cadera forman un plano horizontal.
- Ejemplificación del gesto técnico (optativo): Haciendo hincapié en los aspectos más importantes tanto correctos como incorrectos y mostrando las fases. Si es posible un alumno podría hacer de modelo.
- Pregunta desafío: ¿La pierna de paso se flexiona por debajo de la cadera?

2. Propuestas ludotécnicas (35 min)

Fase 2. **Pierna de paso**: la rodilla se mantiene flexionada.



Descripción tarea:

Batukada. Gran grupo. Los jugadores formarán varias hileras delante de las cuales habrá 4 vallas. Todos los jugadores de cada hilera realizarán el gesto del paso de vallas sobre las 4 vallas y cuando el profesor diga «¡batukada!», en el próximo paso de la valla deberán tocar con la mano el tobillo de la pierna de paso (lo cual supone tener la rodilla flexionada).

Fase 2. **Pierna de paso**: se abre lateralmente.

Descripción tarea:

Pintor atlético. Parejas. Un jugador de la pareja se colocará en el suelo con la pierna de paso abierta lateralmente. Su compañero dibujará con tiza en el suelo el perfil de la pierna de paso. Después se intercambian los roles. El profesor elegirá a alguna pareja, sin que el resto de compañeros lo sepa, que dibujará siluetas erróneas que el resto de compañeros deberá identificar.



Fase 2. **Pierna de paso**: el tobillo, la rodilla y la cadera forman un plano horizontal.



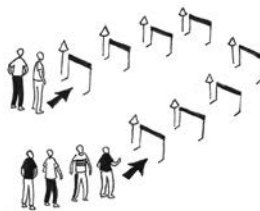
Descripción tarea:

Matemático. Gran grupo. Cada jugador se colocará junto a una valla. El profesor dirá una operación matemática simple cuyo resultado será el número de veces que cada jugador deberá superar la valla sólo con la pierna de paso (por ejemplo: «cinco menos dos»). Gana aquel jugador que antes consiga realizar el gesto tantas veces como el profesor haya indicado.

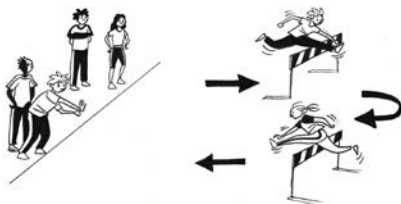
Fase 2. **Pierna de paso**: se abre lateralmente.

Descripción tarea:

Derribando la torre. Gran grupo. Los jugadores formarán varias hileras delante de las cuales habrá 4 vallas. En uno de los lados de cada valla habrá una pica colocada verticalmente sobre una estafeta. Los jugadores deberán volcar la pica utilizando la pierna de paso. Aquellos jugadores que vuelquen las 4 picas conseguirán un punto. Ganan aquellos jugadores que antes consigan 4 puntos.



3. Propuestas globales (10 min)



Descripción tarea:

Doble relevo. Grupos de 6. Cada grupo formará una hilera frente a una valla. Lo más rápidamente posible, el primer jugador de cada hilera deberá realizar el paso de la valla en un sentido y en el contrario para volver hacia su propia hilera y chocar la mano con su compañero, quien repetirá esta acción. Gana aquel equipo que antes consiga que todos sus componentes hayan pasado la valla al menos una vez en ambos sentidos.

4. Reflexión y puesta en común (5 min)

Repaso fases técnicas del gesto atlético profundizando en la fase priorizada. ¿Cuáles han sido las actividades que más os han gustado? ¿Y las que menos?

Respuesta a pregunta desafío:

- No, la pierna de paso se abre lateralmente, formando un plano horizontal su tobillo, rodilla y cadera.

Comentarios y sugerencias.

PASO DE VALLAS - SESIÓN 4

Disciplina atlética: PASO DE VALLAS.

Nivel de dificultad: Intermedio.

Fase técnica priorizada: Brazos y tronco.

Material necesario: Vallas, elásticos y pelotas.

1. Presentación disciplina y desafío (10 min)

- Breve repaso de la técnica.
- Priorización de la fase técnica a trabajar: Fase 3 **Brazos y tronco**: se adelanta el brazo contrario a la pierna de ataque buscando tocar la punta del pie. El brazo de la pierna de ataque se mantiene pegado al cuerpo. El tronco se inclina hacia delante sobre la valla.
- Ejemplificación del gesto técnico (optativo): Haciendo hincapié en los aspectos más importantes tanto correctos como incorrectos y mostrando las fases. Si es posible un alumno podría hacer de modelo.
- Pregunta desafío: ¿Es más eficaz mantener el tronco erguido sobre la valla, inclinarlo hacia delante o reclinarlo hacia detrás?

2. Propuestas ludotécnicas (35 min)

Fase 3. **Brazos y tronco**: se adelanta el brazo contrario a la pierna de ataque buscando tocar la punta del pie.



Descripción tarea:

Coevaluación. Parejas. Un miembro de la pareja hará de atleta y el otro de juez técnico debiendo evaluar si el atleta adelanta el brazo contrario a la pierna de ataque. Si lo hace correctamente se intercambian los roles. Cuando los dos miembros de la pareja han conseguido hacer dos ejecuciones correctas seguidas, cambian de pareja.

Fase 3. **Brazos y tronco**: el brazo de la pierna de ataque se mantiene pegado al cuerpo.

Descripción tarea:

Militares saltarines. Gran grupo. Los jugadores se desplazarán andando por la pista en cualquier dirección y cuando el profesor diga «¡Militares saltarines!», realizarán pequeños saltos simulando el paso de valla, prestando especial atención a juntar el brazo de la pierna de ataque al tronco.



Fase 3. **Brazos y tronco:** el tronco se inclina hacia delante sobre la valla.



Descripción tarea:

Rayos infrarrojos. Gran grupo. Por encima de una valla se colocará un elástico a una distancia que obligue a inclinar el tronco hacia delante sobre la valla cuando se sobrepase. Los jugadores harán el paso de vallas en tres ocasiones siendo los ganadores aquellos que consigan tres puntos.

http://videos.pilatelena.com/videos/Rayos_infrarrojos.mp4



Fase 3. **Brazos y tronco:** el tronco se inclina hacia delante sobre la valla.

Descripción tarea:

Pichichi. Gran grupo. Los jugadores harán el paso de vallas y cuando se encuentren sobre la valla deberán intentar rematar con la parte delantera de la cabeza una pelota lanzada por el profesor. Si consigue rematar la pelota se anotará un punto. Ganan aquellos jugadores que consigan 3 puntos tras 3 intentos.



3. Propuestas globales (10 min)



Descripción tarea:

Pañuelo con vallas. Cuatro grupos. Los miembros de cada grupo se numerarán. Cuando el profesor diga un número, los alumnos de cada grupo con ese número realizarán una carrera de vallas. El grupo del alumno ganador se anotará un punto. Gana aquel grupo que antes consiga 4 puntos.

http://videos.pilatelena.com/videos/Pañuelo_con_vallas.mp4



4. Reflexión y puesta en común (5 min)

Repaso fases técnicas del gesto atlético profundizando en la fase priorizada.

¿Cuáles han sido las actividades que más os han gustado? ¿Y las que menos?

Respuesta a pregunta desafío:

- El tronco se inclina hacia delante sobre la valla.

Comentarios y sugerencias.

PASO DE VALLAS - SESIÓN 5

Disciplina atlética: PASO DE VALLAS.

Nivel de dificultad: Intermedio.

Fase técnica priorizada: Pasos intermedios.

Material necesario: Vallas, cámara de vídeo y aros.

1. Presentación disciplina y desafío (10 min)

- Breve repaso de la técnica.
- Priorización de la fase técnica a trabajar: Fase 4 **Pasos intermedios**: se realizan 4 apoyos entre valla y valla. Todos los apoyos se realizan con el metatarso y de forma similar a la técnica de carrera lisa. El primer apoyo se realiza con la pierna extendida.
- Ejemplificación del gesto técnico (optativo): Haciendo hincapié en los aspectos más importantes tanto correctos como incorrectos y mostrando las fases. Si es posible un alumno podría hacer de modelo.
- Pregunta desafío: ¿Cuántos apoyos se realizan entre valla y valla?



propio paso de la valla.

2. Propuestas ludotécnicas (35 min)

Fase 4. **Pasos intermedios**: se realizan 4 apoyos entre valla y valla.

Descripción tarea:

El vallista alegre. Gran grupo. Los jugadores realizarán el paso de vallas cantando «¡Paso de vallas!», haciendo coincidir cada sílaba con uno de los apoyos y, la última sílaba («-llas») con el

Fase 4. **Pasos intermedios**: todos los apoyos se realizan con el metatarso y de forma similar a la técnica de carrera lisa.

Descripción tarea:

Cuasi-gemelos. Parejas. Un miembro de la pareja realizará la prueba de 100 metros vallas y su compañero la de 100 metros lisos. El jugador de los 100 metros lisos ajustará su velocidad para desplazarse al mismo ritmo que su compañero. Estas



pruebas simultáneas serán filmadas en vídeo para que posteriormente los propios jugadores puedan apreciar las similitudes y, si las hay, diferencias, entre las técnicas de apoyo de una y otra disciplina.



Fase 4. **Pasos intermedios:** el primer apoyo se realiza con la pierna extendida.

Descripción tarea:

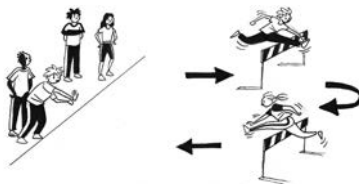
Sin gravedad. Grupos de 4. Un miembro del grupo adoptará el rol de atleta, dos compañeros el de asistentes y un cuarto el de escultor.

El atleta hará el paso de la valla (sostenido en el aire por sus dos asistentes) y el escultor colocará de forma correcta el cuerpo del atleta, prestando especial atención a la extensión de la pierna al realizar el primer apoyo.

Fase 4. **Pasos intermedios:** se realizan 4 apoyos entre valla y valla.

Descripción tarea:

No vallas, yes aros. Grupos de 4. Los jugadores de cada grupo formarán una hilera. Se colocarán 4 aros del mismo color en la distancia que separa a las vallas, las cuales serán sustituidas por aros de un color distinto de tal modo que los jugadores deberán realizar los apoyos pisando sólo en los aros de mismo color. Cada apoyo realizado correctamente suma un punto mientras que los realizados incorrectamente restan 5 puntos. Gana aquel equipo que antes consigan 100 puntos.



3. Propuestas globales (10 min)

Descripción tarea:

Hurdles World Championship. Grupos de 4. Cada grupo formará una hilera en una de las calles de los 100 metros vallas. El primer jugador de cada hilera deberá realizar el paso de vallas en un sentido y en el contrario para chocar la mano con su compañero, quien repetirá esta acción. Antes de empezar la carrera, cada grupo habrá elegido un país que mostrará al resto de equipos mediante una pequeña presentación (por ejemplo, el equipo que ha elegido Brasil, podría bailar samba). Gana aquel equipo que antes consiga que todos sus componentes hagan el recorrido.

4. Reflexión y puesta en común (5 min)

Repaso fases técnicas del gesto atlético profundizando en la fase priorizada. ¿Cuáles han sido las actividades que más os han gustado? ¿Y las que menos? Respuesta a pregunta desafío:

SESIONES DE CARRERAS NIVEL AVANZADO

MARCHA ATLÉTICA - SESIÓN 1

Disciplina atlética: MARCHA ATLÉTICA.

Nivel de dificultad: Avanzado.

Fase técnica priorizada: Global.

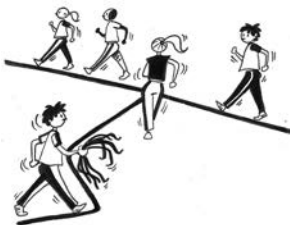
Material necesario: Cintas de tela, picas, cuerdas, conos, aros y cronómetro.

1. Presentación disciplina y desafío (10 min)

- Detección de ideas previas: ¿Alguien ha practicado alguna vez la marcha atlética? ¿Conocéis a alguien de vuestro entorno que practique la marcha atlética? ¿Qué modalidades conocéis de la marcha atlética? ¿Sabéis quién es el que tiene el actual record del mundo?
- Descripción disciplina atlética con cada una de las fases en las que se ha descompuesto la disciplina
 - Fase 1 **Acción de brazos:** codos tienden a abrirse y a separarse del cuerpo al llevarse hacia atrás, brazo adelante contrario a la pierna y ángulo del codo menor de 90°.
 - Fase 2 **Acción del tronco:** se gira para compensar el avance de las caderas, se inclina ligeramente hacia delante, hombros relajados y espalda recta.
 - Fase 3 **Acción de caderas:** desciende la cadera de la pierna que busca el apoyo, movimiento en el plano horizontal y vertical.
 - Fase 4 **Acción de piernas:** el primer contacto se realiza con la pierna extendida y entrando de talón, siempre hay una pierna en contacto con el suelo y se sigue una línea recta imaginaria.
- Ejemplificación del gesto técnico.
- Pregunta desafío: ¿Hacia dónde hay que dirigir el impulso, hacia arriba o hacia adelante?

2. Propuestas ludotécnicas (35 min)

- Fase 1. **Acción de brazos:** brazo adelante contrario a la pierna y ángulo del codo menor de 90°.



Descripción tarea:

Come-cocos. El gran grupo se desplaza sin salirse de las líneas que hay marcadas en el suelo y uno del grupo se la queda marchando con un ramillete de cintas en la mano, debiendo intentar alcanzar a sus compañeros para hacerles entrega de una cinta. Todos los compañeros que tienen cintas para salvarse, deben pillar a otro compañero y entregarle su cinta.

- Fase 2. **Acción del tronco:** siempre hay una pierna en contacto con el suelo y todos los apoyos se realizan en línea recta.



Descripción tarea:

El abecedario. Grupos de 6 niños se desplazan libremente por el espacio realizando marcha atlética. Cuando el profesor diga una palabra, todos los componentes del grupo se reunirán para formar lo antes posible la inicial de la palabra que ha dicho el profesor.

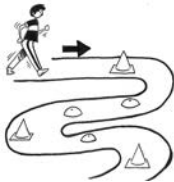
- Fase 3. **Acción de caderas:** movimiento de cadera en el plano horizontal y vertical.

Descripción tarea:

El tren marchador. En grupos de 6 personas van formando un tren enlazados a través del aro que lleva cada uno en su cintura, marchando por encima de las líneas que están dibujadas en el terreno.



- Fase 4. **Acción de piernas:** se gira el tronco para compensar el avance de las caderas y se inclina ligeramente hacia delante.



Descripción tarea:

El slalom marchador. Individual, cada jugador marchando ha de superar una serie de obstáculos de los que está compuesto el circuito en el menor tiempo posible.

3. Propuestas globales (10 min)

Descripción tarea:

Los imitadores. El gran grupo se desplaza por todo el espacio imitando el caminar de los animales que va diciendo el profesor, hasta llegar a caminar como un niño pequeño, una embarazada, una persona nerviosa, una persona tranquila y un marchador.



4. Reflexión y puesta en común (5 min)

Repaso fases técnicas del gesto atlético.

¿Cuáles han sido las actividades que más os han gustado? ¿Y las que menos?

Respuesta a pregunta desafío:

- Dirigir impulso hacia delante para alargar la zancada.

Comentarios y sugerencias.

MARCHA ATLÉTICA - SESIÓN 2

Disciplina atlética: MARCHA ATLÉTICA.

Nivel de dificultad: Avanzado.

Fase técnica priorizada: Acción de brazos.

Material necesario: Aros, picas, conos y cuerdas.

1. Presentación disciplina y desafío (10 min)

- Breve repaso de la técnica.
- Priorización de la fase técnica a trabajar: Fase 1 **Acción de brazos**: codos tienden a abrirse y a separarse del cuerpo al llevarse hacia atrás, brazo adelante contrario a la pierna y ángulo del codo menor de 90°.
- Ejemplificación del gesto técnico (optativo): Haciendo hincapié en los aspectos más importantes tanto correctos como incorrectos y mostrando las fases. Si es posible un alumno podría hacer de modelo.
- Pregunta desafío: ¿Se deben cruzar los brazos en la marcha atlética? ¿A qué altura del cuerpo se realiza este cruce?

2. Propuestas ludotécnicas (35 min)

Fase 1. **Acción de brazos**: codos tienden a abrirse y a separarse del cuerpo al llevarse hacia atrás y brazo adelante contrario a la pierna.



Descripción tarea:

Veo, veo, marchador. 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.

Fase 1. **Acción de brazos**: brazo adelante contrario a la pierna y ángulo del codo menor de 90°.

Descripción tarea:

Cara y cruz. Los jugadores se colocan en el centro del campo espalda con espalda. Uno de ellos será cara y el otro cruz. Al decir «cara» los jugadores correspondientes se levantarán y saldrán marchando hacia su línea de fondo, mientras los otros irán tras ellos. Para salvarse tendrán que llegar a la línea de fondo antes de les toquen su compañero.



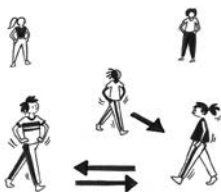
Fase 1. **Acción de brazos:** codos tienden a abrirse y a separarse del cuerpo al llevarse hacia atrás y ángulo del codo menor de 90°.

Descripción tarea:

El vampiro. Grupos de 5 compañeros. Un jugador hará de vampiro y se situará sentado en el centro del terreno. Los demás formarán un círculo a su alrededor, e irán andando mientras le preguntan ¿qué hora es señor vampiro? El vampiro responderá dando diferentes horas, pero cuando lo considere oportuno dirá «medianoche». En este momento, se levantará y perseguirá a los demás, mientras éstos huirán a refugiarse en una zona previamente fijada. Los cazados se convertirán en vampiros y ayudarán a cazar al resto de compañeros. Variantes (vampiros de rodillas, de pie, tumbados...).



Fase 1. **Acción de brazos:** brazo adelante contrario a la pierna y ángulo del codo menor de 90°.



Descripción tarea:

Las cuatro esquinas. Grupos de 5. Los jugadores se colocan en las esquinas de un cuadrado marcado previamente, uno en cada esquina, en posición de salida. En el centro estará situado otro jugador encargado de dar la salida. Una vez dada ésta, intentará llegar antes que los compañeros a la esquina que elija. Si lo consigue, el que llegó después se colocará en el centro para dar la siguiente salida.

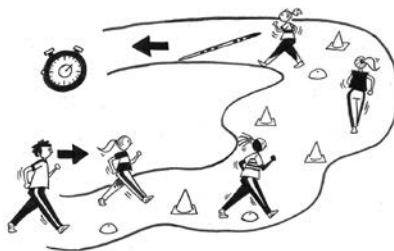
http://videos.pilatelena.com/videos/Las_cuatro_esquinas.mp4



3. Propuestas globales (10 min)

Descripción tarea:

La marcha contrarreloj. Grupos de 5, cada jugador marchando ha de superar una serie de obstáculos que hay en un circuito. Gana el equipo que sumando los tiempos de cada uno de sus componentes consiga realizarlo en el menor tiempo posible.



4. Reflexión y puesta en común (5 min)

Repaso fases técnicas del gesto atlético profundizando en la fase priorizada. ¿Cuáles han sido las actividades que más os han gustado? ¿Y las que menos?

Respuesta a pregunta desafío:

- Sí se cruzan y lo hacen a la altura del pecho.

Comentarios y sugerencias.

MARCHA ATLÉTICA - SESIÓN 3

Disciplina atlética: MARCHA ATLÉTICA.

Nivel de dificultad: Avanzado.

Fase técnica priorizada: Acción de tronco.

Material necesario: Picas, hojas de periódico, conos chinos, pandero y silbato o similar.

1. Presentación disciplina y desafío (10 min)

- Breve repaso de la técnica.
- Priorización de la fase técnica a trabajar: Fase 2 **Acción de tronco**: se gira para compensar el avance de las caderas, se inclina ligeramente hacia delante, hombros relajados y espalda recta.
- Ejemplificación del gesto técnico (optativo): Haciendo hincapié en los aspectos más importantes tanto correctos como incorrectos y mostrando las fases. Si es posible un alumno podría hacer de modelo.
- Pregunta desafío: ¿Se mantiene el tronco inmóvil en todo momento o realiza algún tipo de movimiento?

2. Propuestas ludotécnicas (35 min)

Fase 2. **Acción de tronco**: tronco se gira para compensar el avance de las caderas y se inclina ligeramente hacia delante.



Descripción tarea:

Pilla-pilla, pica-pica. En gran grupo. Uno la queda marchando con las manos entrelazadas en la nuca mientras el resto de los compañeros marchan con una pica sobre los hombros. Cuando quien se la queda toca a un compañero, éste se tiene que desplazar como él hasta que al final la queden todos.

Fase 2. **Acción de tronco**: tronco se inclina ligeramente hacia delante, hombros relajados y espalda recta.

Descripción tarea:

El robacolas. Gran grupo, cada jugador tiene una hoja de periódico enrollada y colocada en la parte posterior de la cintura. Han de conseguir, (marchando), quitarle a los compañeros el periódico. Gana el último jugador que mantenga su hoja de periódico en la cintura.



Fase 2. **Acción de tronco:** tronco se gira para compensar el avance de las caderas, hombros relajados y espalda recta.



Descripción tarea:

La marcha china. El gran grupo se desplaza por el espacio marchando con un cono en la cabeza a distintas velocidades según va indicando el profesor con un pandero que va golpeando.

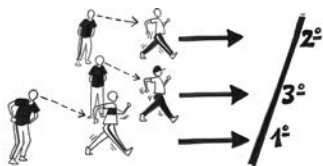
Fase 2. **Acción de tronco:** tronco se gira para compensar el avance de las caderas y se inclina ligeramente hacia delante.

Descripción tarea:

El cazador y las liebres. El gran grupo se desplaza marchando por el espacio con las manos entrelazadas por detrás de la nuca. Uno se la queda y hace de cazador llevando las manos pegadas a la cadera intentando coger a una liebre. Cuando contacta el cazador con otro chico, éste pasa automáticamente a ser cazador.



3. Propuestas globales (10 min)



Descripción tarea:

La carrera marchadora. Gran grupo. Todos los jugadores detrás de una línea formando una fila. A la voz del profesor han de realizar una carrera de marcha hasta una línea situada a unos 20 metros de la línea de salida.

4. Reflexión y puesta en común (5 min)

Repaso fases técnicas del gesto atlético profundizando en la fase priorizada. ¿Cuáles han sido las actividades que más os han gustado? ¿Y las que menos?

Respuesta a pregunta desafío:

- Realiza un movimiento giratorio para compensar el avance de las caderas. Comentarios y sugerencias.

MARCHA ATLÉTICA - SESIÓN 4

Disciplina atlética: MARCHA ATLÉTICA.

Nivel de dificultad: Avanzado.

Fase técnica priorizada: Acción de caderas.

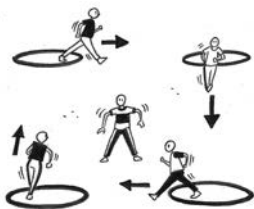
Material necesario: Aros.

1. Presentación disciplina y desafío (10 min)

- Breve repaso de la técnica.
- Priorización de la fase técnica a trabajar: Fase 3 **Acción de caderas**: desciende la cadera de la pierna que busca el apoyo, movimiento en el plano horizontal y vertical.
- Ejemplificación del gesto técnico (optativo): Haciendo hincapié en los aspectos más importantes tanto correctos como incorrectos y mostrando las fases. Si es posible un alumno podría hacer de modelo.
- Pregunta desafío: ¿La cadera de la pierna que se adelanta realiza un movimiento ascendente o descendente?

2. Propuestas ludotécnicas (35 min)

Fase 3. **Acción de caderas**: desciende la cadera de la pierna que busca el apoyo y realiza un movimiento en el plano horizontal.



Descripción tarea:

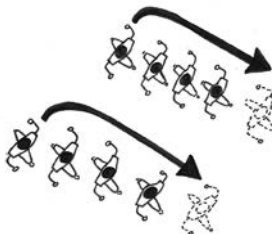
Las cuatro esquinas. Grupos de 5 con 4 aros formando un cuadro y un compañero en el centro. El juego consiste en ir los compañeros marchando, cambiando de esquinas sin que el jugador del centro le dé tiempo a ocupar un aro libre.

http://videos.pilatelena.com/videos/Las_cuatro_esquinas.mp4

Fase 3. **Acción de caderas**: la cadera realiza un movimiento en el plano horizontal y vertical.

Descripción tarea:

El abanico marchador. En grupos de 5. Los jugadores formando una fila india, realizan competiciones con otros grupos de un lado a otro del terreno de juego a través de abanicos consistentes en pasar marchando del último de la fila al primero. Una vez que el marchador llega al principio de su fila, levanta la mano y sale de nuevo el último.



Fase 3. **Acción de caderas:** desciende la cadera de la pierna que busca el apoyo y realiza un movimiento en el plano vertical.



Descripción tarea:

La sombra marchadora. Por parejas, un compañero delante del otro va marchando realizando las acciones de movimientos de caderas, debiendo su compañero imitar todas sus acciones. Cuando el profesor diga cambio, se intercambian los roles.

Fase 3. **Acción de caderas:** desciende la cadera de la pierna que busca el apoyo y realiza un movimiento en el plano horizontal.

Descripción tarea:

La marcha circular. Grupos de 6 sentados en círculo en el suelo. El que se la queda va marchando despacio por detrás del círculo, es el momento en el que haya tocado a un compañero este tiene que levantarse rápidamente y marchando alcanzar al compañero que le había tocado, antes de que éste consiga ocupar su sitio.



3. Propuestas globales (10 min)



Descripción tarea:

El museo de cera. La clase se divide en dos grupos, uno de ellos hace de estatuas de marchadores en sus diferentes fases y el otro gran grupo visita el museo. Los marchadores tienen que permanecer totalmente inmóviles, mientras sus compañeros los van contemplando. Si algún visitante observa algún error técnico en la colocación de alguna estatua puede remodelarla al momento.

4. Reflexión y puesta en común (5 min)

Repaso fases técnicas del gesto atlético profundizando en la fase priorizada.
¿Cuáles han sido las actividades que más os han gustado? ¿Y las que menos?

Respuesta a pregunta desafío:

- Realiza un movimiento descendiente y gracias a una pequeña flexión de la rodilla evita el contacto con el suelo.

Comentarios y sugerencias.

MARCHA ATLÉTICA - SESIÓN 5

Disciplina atlética: MARCHA ATLÉTICA.

Nivel de dificultad: Avanzado.

Fase técnica priorizada: Acción de piernas.

Material necesario: Globos.

1. Presentación disciplina y desafío (10 min)

- Breve repaso de la técnica.
- Priorización de la fase técnica a trabajar: Fase 4 **Acción de piernas**: el primer contacto se realiza con la pierna extendida y entrando de talón, siempre hay una pierna en contacto con el suelo y se sigue una línea recta imaginaria.
- Ejemplificación del gesto técnico (optativo): Haciendo hincapié en los aspectos más importantes tanto correctos como incorrectos y mostrando las fases. Si es posible un alumno podría hacer de modelo.
- Pregunta desafío: ¿Los pies se han de apoyar a uno y otro lado de una línea recta imaginaria o sobre la línea imaginaria?

2. Propuestas ludotécnicas (35 min)

Fase 4. **Acción de piernas**: el primer contacto se realiza con la pierna extendida y entrando de talón, y siempre hay una pierna en contacto con el suelo.



Descripción tarea:

Simón marcha. El gran grupo se desplaza por el espacio mientras el profesor va dando consignas en la forma que ha de marchar, como por ejemplo con las manos en los glúteos. Los chicos le hacen caso cada vez que antepone a la consigna la frase: «SIMÓN MARCHA».

Fase 4. **Acción de piernas**: siempre hay una pierna en contacto con el suelo y se sigue una línea recta imaginaria.

Descripción tarea:

Los colores marchadores. El gran grupo se desplaza por el espacio marchando lentamente. Cuando el profesor dice el color de un objeto que se encuentre en el espacio. Cada niño busca marchando rápido ese color.



Fase 4. **Acción de piernas:** el primer contacto se realiza con la pierna extendida y entrando de talón, y siguiendo una línea recta imaginaria.



Descripción tarea:

Stop marchador. En un gran grupo se desplaza por la clase marchando y uno hace de madre, debiendo pillar a alguien del grupo. Los jugadores se pueden salvar si antes de ser tocados dicen «STOP MARCHADOR» y se colocan en posición de doble apoyo en equilibrio con la punta del pie atrasado y el talón del pie adelantado, sobre una línea recta.

Fase 4. **Acción de piernas:** el primer contacto se realiza con la pierna extendida y entrando de talón, y siempre hay una pierna en contacto con el suelo.

Descripción tarea:

Explosión de globos. En gran grupo se desplaza por el espacio donde hay colocados una serie de globos. Cuando el profesor dice ¡YA!, deben pisarlos realizando la acción de la pierna que entra extendida y de talón. Se penaliza a los jugadores que no exploten el globo de este modo.



3. Propuestas globales (10 min)

Descripción tarea:

La pasarela. El gran grupo dividido en parejas, uno de cada pareja permanecerá sentado haciendo un pasillo. El otro de cada pareja, ha de ir pasando marchando, de modo natural y relajado. Cada compañero que forma parte del jurado, emite una votación del gesto técnico y se suman, comparándose las puntuaciones entre los participantes.



4. Reflexión y puesta en común (5 min)

Repaso fases técnicas del gesto atlético profundizando en la fase priorizada. ¿Cuáles han sido las actividades que más os han gustado? ¿Y las que menos?

Respuesta a pregunta desafío:

- Sobre la línea imaginaria para alcanzar la máxima distancia posible en cada paso.
- Comentarios y sugerencias.