

<b>DEPORTE:</b> <i>Atletismo</i>	<b>CURSO:</b> <i>1º ESO</i>
-------------------------------------	--------------------------------

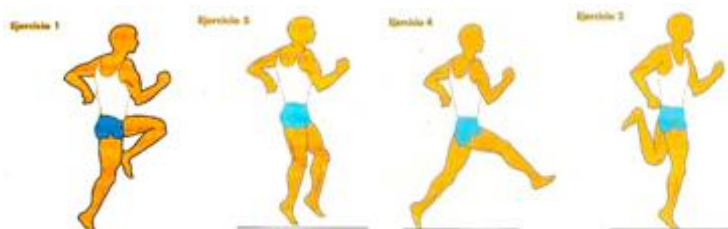
<b>OBJETIVOS:</b> 1.- Ejecutar las habilidades básicas del atletismo: carrera circular, carrera pendular y salida baja. 2.- Conocer las características fundamentales de las carreras de fondo y de las carreras de velocidad.
--

<b>MATERIALES:</b> - Conos, silbato	<b>ESPACIO:</b> Pista polideportiva
--	--

<b>TAREAS:</b>  <b>Parte inicial 20' minutos</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Explicación de la unidad y entrega de dossier - 5' minutos.</li> </ul> Calentamiento general: carrera continua 3' minutos, ejercicios de flexibilidad - 7' minutos. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento específico: 5 ejercicios de velocidad reacción y 3 carreras de intensidad progresiva de 30 metros - 5' minutos.</li> </ul>	
<b>Parte principal 25' minutos</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Explicación, demostración (profesor/a) y ejecución (alumnado), de los diferentes tipos de zancadas en las carreras de atletismo – 5' minutos.</li> <li>• Formaremos 2 grupos y trabajaremos sobre una distancia de 20 metros, repitiendo cada ejercicio 3 veces. Ejercicios: 1-sleeping, 2-impulsiones, 3-ruso, 4-talón-glúteo – 5' minutos.</li> <li>• Explicación, demostración (profesor/a) y ejecución (alumnado), de la salida baja siguiendo las voces del juez. Se deben tener en cuenta los ángulos de las palancas del tren inferior para hacer eficaz la salida en las pruebas de velocidad – 7' minutos.</li> <li>• Formaremos parejas y realizarán alternativamente 5 veces los ejercicios siguientes sobre una distancia de 20 metros. Ejercicios: salida con 2 apoyos, salidas con 3 apoyos, salida baja acompañada de las voces del juez – 8' minutos.</li> </ul>	
<b>Rincón del maestro: <a href="http://www.rinconmaestro.es">www.rinconmaestro.es</a></b>	

### Parte final 15' minutos

- Ejecución de ejercicios de flexibilidad tipo “stretching” por parejas - 3' minutos.
- Escribir el resumen en el diario de educación física - 2' minutos
- Ducha, higiene personal -10' minutos.



Ejercicios para trabajar las fases de la zancada circular