

# "CORRE, SALTA, CORRE..."

## 1º. OBJETIVOS DIDÁCTICOS:

- Conocer brevemente aspectos históricos, técnicos y reglamentarios de la carrera de vallas y obstáculos.
- Practicar y vivenciar distintos desplazamientos específicos.
- Aceptar y respetar las reglas de los deportes.

## 2º CONTENIDOS GENERALES:

- **CONCEPTOS:** Historia, aspectos reglamentarios y técnica de las carreras de vallas y obstáculos.
- **PROCEDIMIENTOS:** Práctica de carreras con obstáculos. Ejercicios de asimilación.
- **ACTITUDES:** Participación y esfuerzo en el trabajo. Valoración de las propias capacidades coordinativas e intentar mejorarlas.

## 3º METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA PROFE Y APRENDIZAJE ALO:

- Metodología de enseñanza basada en estilos de corte directivo: mando directo y Asignación de tareas.
- En la práctica se realizará fundamentalmente ejercicios de asimilación para aprender la técnica de franqueo de los obstáculos y a correr entre vallas (3 pasos).
- Aprendizaje constructivo-significativo y reflexivo.

## 4º. RECURSOS DIDÁCTICOS:

- Videos y diapositivas explicativas de los lanzamientos en atletismo. Campeonatos del mundo.
- Adecuación de la altura y distancia entre vallas a franquear a las condiciones antropométricas de nuestros alumnos.
- Apuntes teóricos sobre conceptos de esta disciplina.

## 5º EQUIPAMIENTO Y RECURSOS MATERIALES:

- Instalación Descubierta (patio).
- Gimnasio.
- Fotocopias de apuntes: historia, pasos básicos, terminología.
- Conos, vallas pequeñas, plinton, picas....

## 6º. ADAPTACIONES CURRICULARES ESPECÍFICAS:

Siguiendo principio de individualización se hacen grupos de nivel, para atender a las necesidades de la diversidad mediante adaptaciones individuales en la sesión según dificultades observadas en el proceso de e/apdje.

Si así se requiriera y partiendo de la evaluación inicial se harán adaptaciones curriculares individuales al alumno que lo precise.

## 7º. EDUCACIÓN EN VALORES/INTERDISCIPLINARIDAD:

- Respeto.
- Cooperación e coeducación.
- Tolerancia.

## 8º. CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- TEST 20 preguntas teóricas, respuesta simple.
- PRUEBA PRÁCTICA: se valora la realización coordinada y fluida de una carrera de vallas; mediante una PLANILLA DE OBSERVACIÓN CUANTITATIVA (1 a 5) valorada por el profesor y grabada en video para posteriores observaciones/ reclamaciones.
- PARTICIPACIÓN EN SESIONES: se valora mediante la observación y registro diario de la actitud y el trabajo/esfuerzo.

## 9º. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:

- TEORÍA: 30%
- PRÁCTICA: 30%
- ACTITUD, ESFUERZO y TRABAJO DIARIO: 40%

#### **10. ANEXOS: BIBLIOGRAFÍA:**

- HEDEGUS.J: **Técnicas atléticas**. Ed. Stadium.
- C.O.E. : **Atletismo I(carreras)**. Ed. COE.
- BALLESTEROS, J.M. ALVAREZ, J.: **Manual didáctico de atletismo**. Ed. Kapelusz
- APUNTES MAESTRIA ATLETISMO.INEF-GALICIA.

#### **SECUENCIACIÓN DE SESIONES:**

La U.D. consta de 4 sesiones, ejemplificamos la primera y última.

##### **1ª SESIÓN:**

TEMA: Toma de contacto. Variedad de desplazamientos.

Objetivo: Experimentar el correr y saltar sobre distintos obstáculos.

Metodología: Explicación breve de la biomecánica de la carrera de vallas y términos técnicos básicos de atletismo.

Organización: Gran grupo y grupos de nivel.

Material: aros, bancos, vallas, plinton, conos.

Secuencias tareas:

1º. Explicación breve de la técnica de carrera 5'

2º. Calentamiento 10'

3º. Carreras entre conos, aros, picas, vallas pequeñas a la máxima velocidad y sin modificar ritmo de carrera. (explicar función pierna de ataque y pierna de batida) 10'

4º. Franquear obstáculos de diversas alturas bien apoyando o pasando como valla. 7'

5º. Sobre un obstáculo estable (plinton con 4 cajones) apoyar pie y pasar cayendo más lejos de una referencia 5'

6º Estiramientos ("paso de valla en el suelo")

##### **4ª SESION:**

TEMA: Olimpiada de vallas y obstáculos.

Objetivo: Aplicar los conocimientos adquiridos sobre este deporte y aplicarlas a las distintas modalidades de carreras.

Metodología: Explicación de las carreras.

Organización: Grupos de 4. Gran grupo.

Material: vallas y obstáculos (plinton, porterías de jockey volcadas...). Instalación descubierta.

Secuencia de tareas:

1º Calentamiento autónomo: 10'.

2º Carreras de vallas grupos de 4 alumnos/as por carrera; se clasifican para la siguiente ronda 2 alumnos/as, los otros realizan funciones de jueces de carrera. 20'

3º Carrera de obstáculos alrededor del patio todo el grupo. La prueba consta de 7 vueltas al patio con 4 obstáculos a franquear. 10'

4º Estiramientos- Vuelta a la calma. 5'.