

# 7.

## SITUACIÓN DIDÁCTICA 2

La carrera de aproximación

**OBJETIVOS:** Desarrollo de la carrera de aproximación al salto de longitud (talonamiento).

**MÉTODO DE TRABAJO:** Descubrimiento guiado.

**ORGANIZACIÓN:** Libre por el espacio.

**MATERIAL:** Ninguno.

### INICIO

Aprox. 10'



El profesor reúne al grupo-clase e informa de que van a iniciar el aprendizaje de los saltos de atletismo. Tras ello presentará una introducción de los procedimientos y principales actividades que ejercitarán durante las sesiones sucesivas. También introduce contenidos conceptuales sobre los saltos: distinción entre verticales y horizontales, partes constituyentes de los saltos, la fase aérea como resultado de la fuerza horizontal (carrera) y de la fuerza vertical (batida), etc.

Posteriormente inicia la sesión con un calentamiento general: los alumnos corren alrededor de una pista o zona deportiva. El profesor va variando los ritmos: suave, con la máxima velocidad, despacio, rápido, etc.

### DESARROLLO

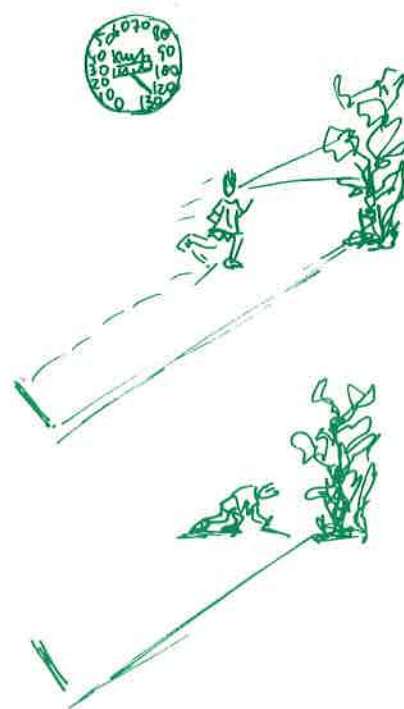
Aprox. 35'

Cada alumno traza una señal en el suelo. Desde ella sale corriendo con el objetivo de lograr su máxima velocidad. Cuando cree que la ha alcanzado, toma un

punto de referencia para saber la distancia que ha necesitado. A partir de esa referencia cuenta los pasos hasta el lugar de salida.

Repetir la tarea anterior varias veces hasta que cada alumno determine con la mayor exactitud posible el número de pasos o metros que necesita para alcanzar su máxima velocidad.

Los alumnos marcan en el suelo un rectángulo a modo de "tabla de batida" (el profesor dará las instrucciones necesarias). Posteriormente, y a partir de ese rectángulo, cada alumno se aleja el número de pasos que antes había calculado y traza una nueva señal. A partir de ésta, realizará sucesivas carreras de aproximación a la "tabla de batida" previamente dibujada en el suelo, regulando, tras cada intento, la distancia.



## FINAL O SÍNTESIS Aprox. 5'

Finalizar la sesión realizando ejercicios de estiramientos.



ra de aproxima-  
)

Descubrimiento

pacio.

Aprox. 10'

orma de que van  
: atletismo. Tras  
procedimientos  
rán durante las  
contenidos con-  
entre verticales  
le los saltos, la  
horizontal (ca-  
etc.

1 calentamiento  
de una pista o  
ndo los ritmos:  
cio, rápido, etc.

prox. 35'

elo. Desde ella  
rar su máxima  
izado, toma un