

Javier Olivera Betrán

1169 ejercicios y juegos de **Atletismo**

Vol. II

6ª edición



Las disciplinas atléticas



Copyrighted material

COLECCIÓN DEPORTE

1169 EJERCICIOS Y JUEGOS DE ATLETISMO

Volumen II: Las disciplinas atléticas

Por

Javier Olivera Betrán

Colaborador: Xavier Torrebadella Flix

6ª Edición



This One



SY02-57J-BOPG

Copyrighted material

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos.

Dibujos: Joan Carles Valios Blanco
Jorge Fernández Navarro

Foto portada: Francesc Mir Brusel

Diseño cubierta: David Carretero

© 2003, Javier Olivera Betrán
Editorial Paidotribo
C/ Consejo de Ciento, 245 bis, 1.º 1.ª
08011 Barcelona
Tel. 93 323 33 11 – Fax 93 453 50 33
<http://www.paidotribo.com>
E-mail: paidotribo@paidotribo.com

Sexta edición:
ISBN: 84-86475-56-2 (Obra completa)
ISBN: 84-8019-090-6 (Volumen II)
Fotocomposición: Editor Service, S.L.
Diagonal, 299 – 08013 Barcelona
Impreso en España por A & M Gràfic, S.L.

ÍNDICE

Volumen II: Las disciplinas atléticas

PARTE I: LAS DISCIPLINAS DE MARCHA, 13

Capítulo 1: La marcha atlética, 15

- Juegos	15
- Motricidad de base	21
- Ejercicios de interiorización de la mecánica del avanzar rápido	26
- Ejercicios de proyección del centro de gravedad y tronco	29
- Ejercicios para desarrollar la acción de brazos y hombros	31
- Ejercicios para mejorar la acción de caderas	34
- Situaciones con material alternativo	36
- Competiciones	41

PARTE II: LAS DISCIPLINAS DE CARRERA, 45

Capítulo 2: Las salidas y las carreras de velocidad, 47

- Juegos	48
- Motricidad de base	57
- Ejercicios para la adaptación de las salidas de velocidad	62
- Ejercicios para el aprendizaje de la salida en los tacos reglamentarios	67

- Ejercicios para la construcción de la zancada: amplitud y frecuencia	70
- Ejercicios para mejorar las primeras zancadas de carrera	73
- Ejercicios de percepción y mejora de la zancada de alta velocidad.....	77
- Situaciones con material alternativo.....	80
- Recorridos atléticos.....	86
- Competiciones.....	89

Capítulo 3: Las carreras de resistencia, 93

- Juegos	95
- Motricidad de base.....	101
- Ejercicios para la construcción de una zancada de carrera sostenida y económica.....	104
- Ejercicios de conciencia de las acciones segmentarias	109
- Ejercicios de conocimiento del ritmo de la carrera	111
- Ejercicios para el dominio y control de la zancada de carrera con cambios de ritmo.....	116
- Ejercicios para el dominio de los factores energéticos. Correr rápido controlando los problemas respiratorios	120
- Situaciones con material alternativo.....	123
- Recorridos atléticos.....	130
- Competiciones.....	133

Capítulo 4: Las carreras de relevos, 139

- Juegos	141
- Motricidad de base.....	148
- Ejercicios de conocimiento y dominio de las técnicas de transmisión del testigo.....	153
- Ejercicios para coordinar la velocidad de los dos relevistas, manteniendo la distancia de cambio.....	156
- Ejercicios para la transmisión-recepción del testigo a máxima velocidad.....	160
- Ejercicios para adaptarse a las zonas reglamentarias del cambio de testigo	163
- Ejercicios de organización de los corredores, con objeto de obtener un buen rendimiento colectivo.....	167
- Situaciones con material alternativo.....	171
- Recorridos atléticos.....	176
- Competiciones.....	179

Capítulo 5: Las carreras de vallas/obstáculos, 183

- Juegos	185
- Motricidad de base	192
- Ejercicios de adaptación al paso de la valla	197
- Ejercicios para el aprendizaje del paso de la valla	202
- Ejercicios para desarrollar el ritmo entre vallas	204
- Ejercicios de desarrollo de la zancada entre vallas	209
- Ejercicios de equilibrio y coordinación del centro de gravedad y los segmentos libres	212
- Ejercicios para el ataque y salida del obstáculo de la ría.....	215
- Situaciones con material alternativo	218
- Recorridos atléticos	224
- Competiciones	227

PARTE III: LAS DISCIPLINAS DE SALTOS, 231

Capítulo 6: El triple salto, 233

- Juegos	235
- Motricidad de base	240
- Ejercicios para la coordinación global del salto	243
- Ejercicios de enlace entre la carrera y los saltos	246
- Ejercicios de educación de la batida.....	250
- Ejercicios de impulso en los saltos.....	253
- Ejercicios para el desarrollo y mejora del eje de desplazamiento ...	257
- Situaciones con material alternativo	260
- Recorridos atléticos	265
- Competiciones	266

Capítulo 7: El salto de longitud, 271

- Juegos	273
- Motricidad de base	279
- Ejercicios para mejorar la carrera de aproximación	283
- Ejercicios de percepción de la batida	287
- Ejercicios de enlace carrera-batida	290
- Ejercicios para la batida.....	292
- Ejercicios para desarrollar la acción de los segmentos libres en la suspensión	296
- Ejercicios para mejorar la orientación del impulso y la caída	299
- Situaciones con material alternativo	302
- Recorridos atléticos	306
- Competiciones	308

Capítulo 8: El salto de altura, 313

- Juegos	316
- Motricidad de base	321
- Ejercicios para mejorar la carrera de aproximación	325
- Ejercicios para determinar la pierna de impulso	328
- Ejercicios de batida	331
- Ejercicios de impulso y elevación	334
- Ejercicios de caída	337
- Situaciones con material alternativo	340
- Recorridos atléticos	345
- Competiciones	346

Capítulo 9: El salto con pértiga, 351

- Juegos	354
- Motricidad de base	359
- Ejercicios para el dominio de la pértiga	363
- Ejercicios para el control y ritmo de la carrera con la pértiga	368
- Ejercicios de presentación, batida e impulso	371
- Ejercicios de inversión y franqueo	374
- Situaciones con material alternativo	377
- Recorridos atléticos	383
- Competiciones	386

PARTE IV: LAS DISCIPLINAS DE LANZAMIENTOS, 391

Capítulo 10: El lanzamiento de jabalina, 393

- Juegos	397
- Motricidad de base	403
- Ejercicios de agarre y manejo de la jabalina	408
- Ejercicios de control y ritmo de la carrera con la jabalina	412
- Ejercicios para el aprendizaje de los pasos específicos	414
- Ejercicios de dominio del lanzamiento final	417
- Ejercicios de coordinación global del lanzamiento	420
- Situaciones con material alternativo	423
- Recorridos atléticos	428
- Competiciones	431

Capítulo 11: El lanzamiento de peso, 437

- Juegos	438
- Motricidad de base	443
- Ejercicios de agarre y dominio del artefacto	448

- Ejercicios para explorar la trayectoria de impulsión de parado	452
- Ejercicios para el dominio y amplitud del desplazamiento	455
- Ejercicios para desarrollar el final del lanzamiento.....	458
- Ejercicios de coordinación global del lanzamiento	461
- Situaciones con material alternativo.....	464
- Recorridos atléticos.....	470
- Competiciones	472

Capítulo 12: El lanzamiento de disco, 477

- Juegos.....	478
- Motricidad de base.....	484
- Ejercicios de adaptación al lanzamiento en rotación.....	489
- Ejercicios de agarre y dominio del disco.....	492
- Ejercicios para la mejora de la amplitud del gesto	495
- Ejercicios para mejorar la trayectoria de impulsión	498
- Ejercicios para desarrollar el final del lanzamiento.....	501
- Situaciones con material alternativo	505
- Recorridos atléticos	510
- Competiciones	513

Capítulo 13: El lanzamiento de martillo, 519

- Juegos.....	520
- Motricidad de base.....	525
- Ejercicios para el agarre y dominio del ingenio.....	531
- Ejercicios para mejorar la amplitud del movimiento. Los volteos	535
- Ejercicios para desarrollar los giros	539
- Ejercicios para el final del lanzamiento.....	543
- Situaciones con material alternativo	547
- Recorridos atléticos.....	554
- Competiciones	556

Bibliografía, 561

PARTE I

Las disciplinas de marcha

LA MARCHA ATLÉTICA

- *Juegos*
- *Motricidad de base*
- *Ejercicios de interiorización de la mecánica del avanzar rápido.*
- *Ejercicios de proyección del centro de gravedad y tronco*
- *Ejercicios para desarrollar la acción de brazos y hombro*
- *Ejercicios para mejorar la acción de caderas*
- *Situación con material alternativo*
- *Competiciones*

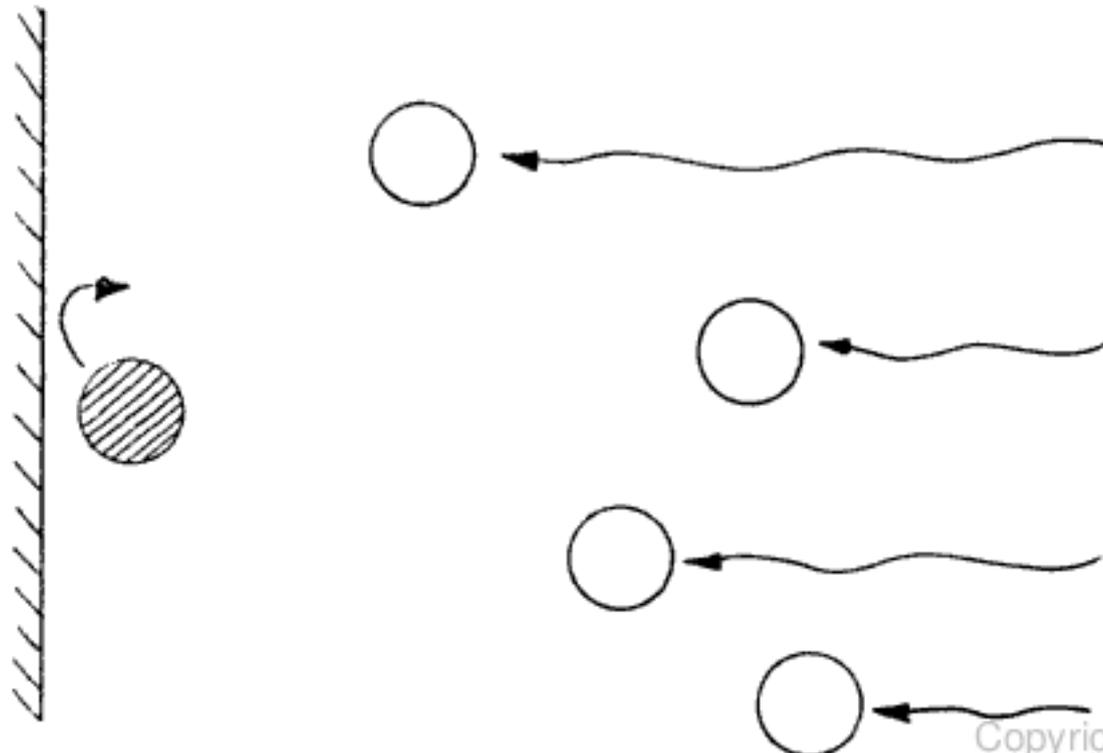
JUEGOS

Objetivo: Juegos.

Formación: Individual.

Material: Una pared.

Situación: Un alumno "la para"; éste colocado de cara a la pared exclama en voz alta: "Un, dos, tres, soldadito inglés, sin mover los pies". Mientras



el resto de compañeros colocados en fila lateral en una línea de partida, avanzan marchando. Éstos deben detenerse al final de la exclamación del alumno que para, que se girará rápidamente; si ve algún compañero en movimiento, éste volverá al lugar de partida. Gana el alumno que primero alcance la pared.

Consigna: *Está totalmente prohibido correr.*

Objetivo: Juegos.

Formación: Individual.

Situación: Los alumnos realizan competiciones de 20 a 30 metros cogiéndose los tobillos con las manos.

Consigna: *Variamos la competición andando lateralmente y hacia atrás.*

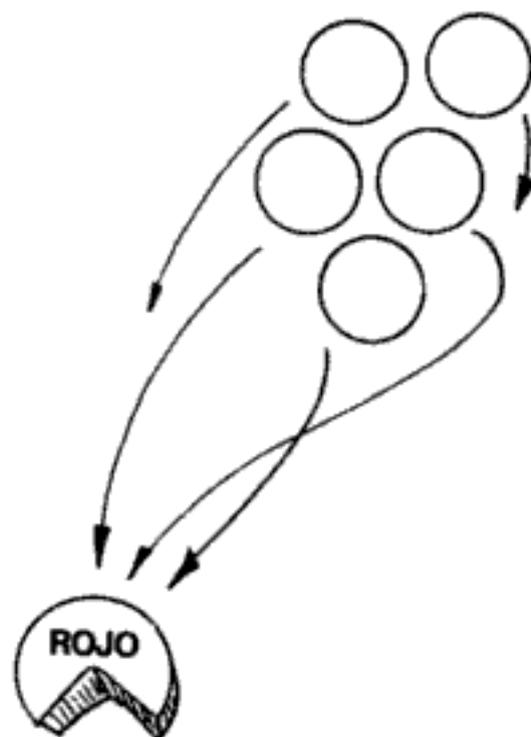


Objetivo: Juegos.

Formación: Individual.

Situación: Todos los alumnos en el terreno de juego deban andar rápidamente hacia la búsqueda de algún objeto que posea el color exclamado por el profesor.

Consigna: *En el juego no eliminamos a nadie y buscamos un sistema de puntuación para el ganador.*

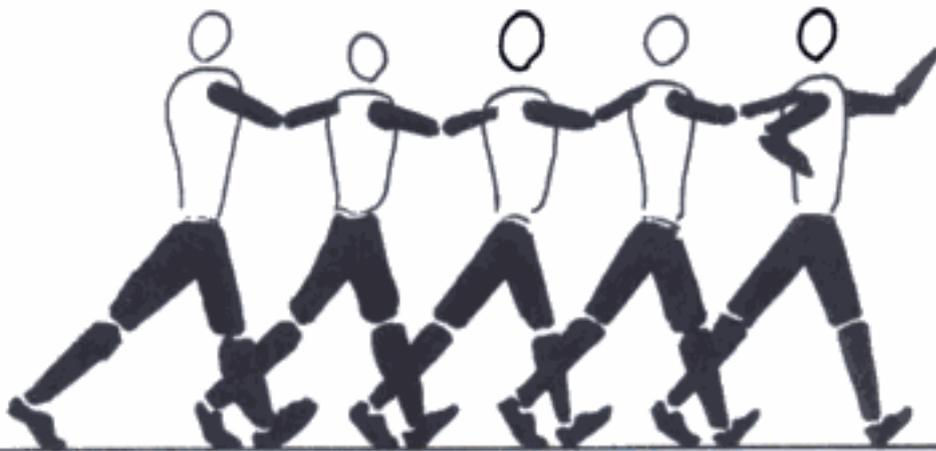


Objetivo: Juegos.

Formación: Equipos de cinco alumnos.

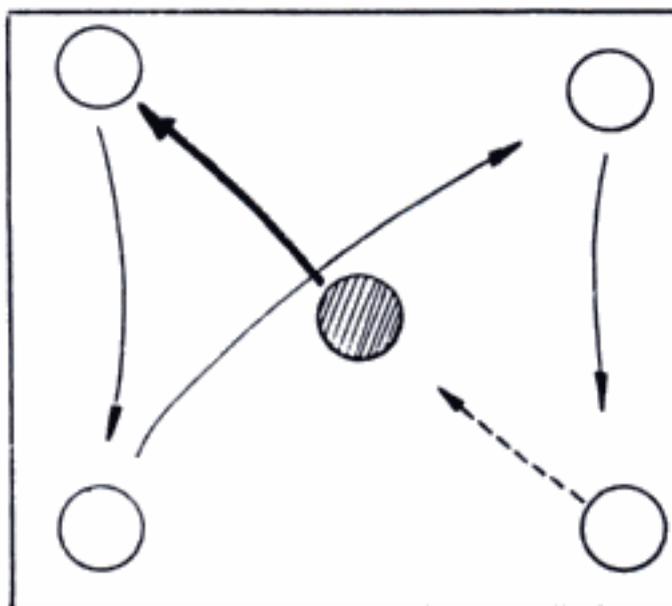
Situación: Los alumnos se unen en fila india sujetos con brazos en hombros y compiten en tramos de 50 metros con pasos hacia adelante y en diagonal.

Consigna: Procuramos llevar el mismo ritmo.



Objetivo: Juegos.

Formación: Grupos de cinco alumnos.



Situación: Cuatro jugadores, cada uno ocupa una esquina mientras uno que "la para", a la voz de "ya" deberá ocupar una de las esquinas de sus compañeros que deberán cambiarse al mismo tiempo.

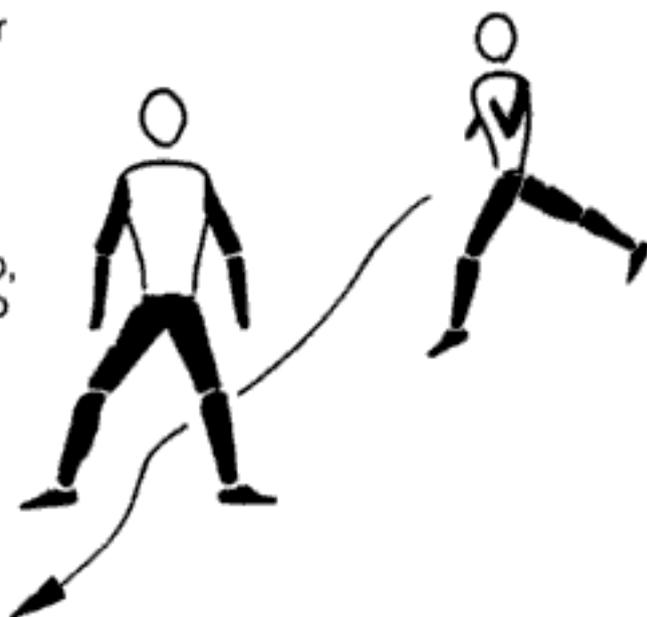
Consigna: Todos marchamos y si alguno corre "para".

Objetivo: Juegos.

Formación: Alumnos en dispersión, uno "la para".

Situación: El que para debe intentar tocar a otro jugador, si lo consigue pasa a ser el perseguidor. Para evitar ser tocado se puede decir "Stop", para lo cual hay que quedarse quieto con las piernas abiertas. Para poder seguir jugando, alguno de los compañeros de juego debe pasar por debajo de sus piernas.

Consigna: Todos debemos realizar el juego marchando. Podemos cambiar las maneras de salvarse.

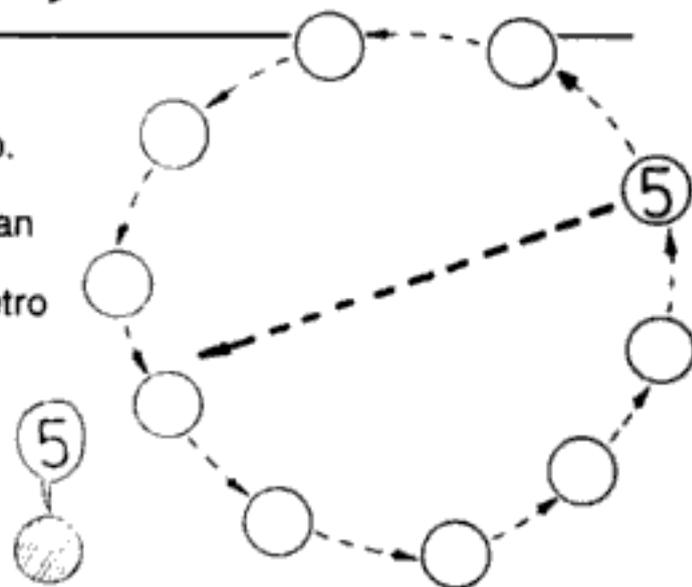


Objetivo: Juegos.

Formación: Por grupos en círculo.

Situación: A cada alumno se le asigna un número y a la voz entran en movimiento. Se nombra un número y éste recorrerá el diámetro del círculo tratando de llegar a él cuando pasen sus compañeros anterior y posterior.

Consigna: Adaptación al ritmo y distancia.

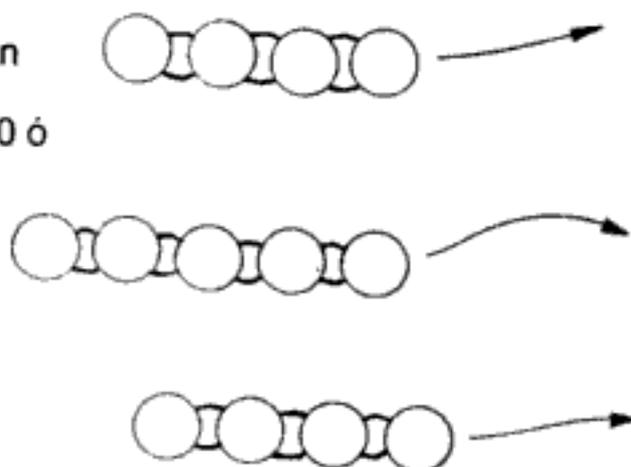


Objetivo: Juegos.

Formación: Por equipos.

Situación: Los alumnos se enlazan por la cintura. Dos líneas, una de partida y otra de llegada a unos 30 ó 40 metros. Marcha al ritmo del alumno que encabeza el grupo.

Consigna: *Coordinar el ritmo de marcha con los compañeros.*

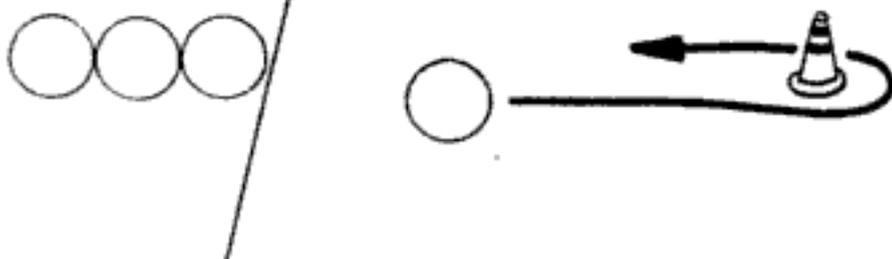


Objetivo: Juegos.

Formación: Por equipos.

Situación: Los alumnos en grupos realizan competiciones de relevos marchando en una distancia de 30 a 40 m.

Consigna: *Competimos unas veces con máxima frecuencia del paso y otras con máxima amplitud.*

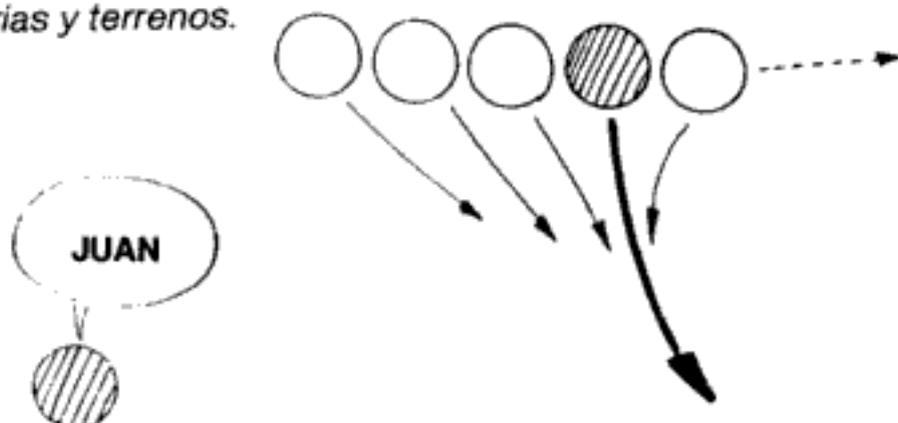


Objetivo: Juegos.

Formación: Grupos en fila india.

Situación: Un grupo de alumnos marchando en "fila india". A la voz del nombre de un alumno dicho por el profesor, éste se escapa y el resto inicia una persecución. El alumno que capture a la presa, pasa a ser el primero de la fila.

Consigna: Marchamos a diferentes ritmos, trayectorias y terrenos.



Objetivo: Juegos.

Formación: Individual.

Situación: Competiciones en una distancia de 20 a 30 m. Se parte andando con un paso adelante seguido de otro atrás. Se coloca el talón del pie derecho delante de la punta del pie izquierdo. Dar un paso atrás y seguir igual.

Consigna: Puede realizarse un trabajo de coordinación por equipos.



Objetivo: Juegos.

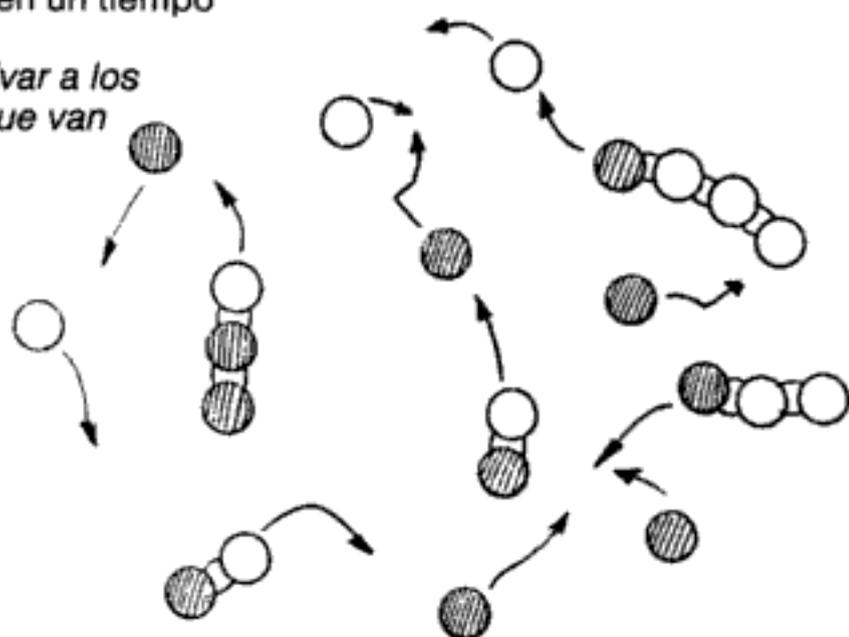
Formación: Dos grupos.

Material: Chalecos de dos colores para cada equipo.

Situación: Un grupo chalecos rojos y otro grupo chalecos azules. Todos van marchando persiguiéndose entre ellos. Cuando un jugador es cazado, éste se coloca marchando detrás del cazador, cogiéndose por

los hombros. Gana el equipo que más jugadores capture en un tiempo determinado.

Consigna: Se puede salvar a los jugadores capturados que van últimos.



MOTRICIDAD DE BASE

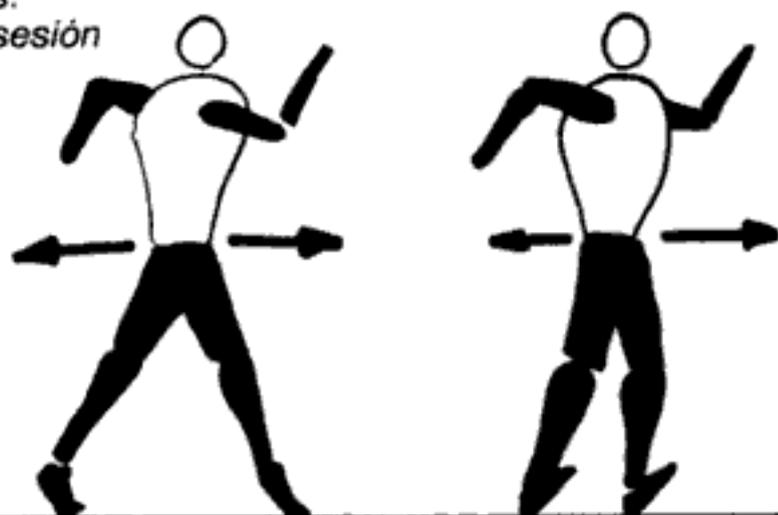
Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Individual.

Material: Cadena musical.

Situación: Andamos con diferentes apoyos de pie, en diferentes trayectorias y orientaciones.

Consigna: Estimulamos la sesión con música de fondo.

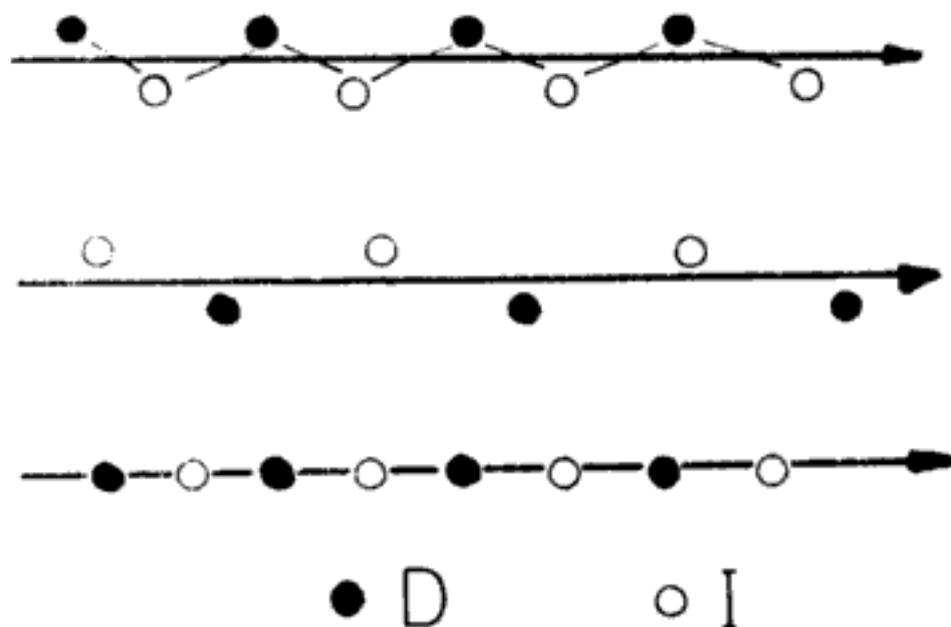


Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Individual.

Situación: En una línea andamos con: pasos cruzados, pasos paralelos, y pasos sobre la línea.

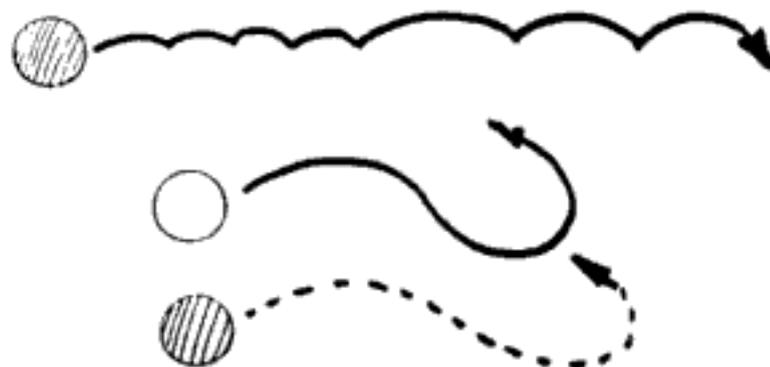
Consigna: Procuramos mantener la mirada al frente e interiorizar las diferencias del paso.



Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Individual.

Situación: Andamos a distintas velocidades (lento, muy lento, rápido, muy rápido...). Andamos con



diferentes longitudes de paso (pasos cortos, medios largos, muy largos...).

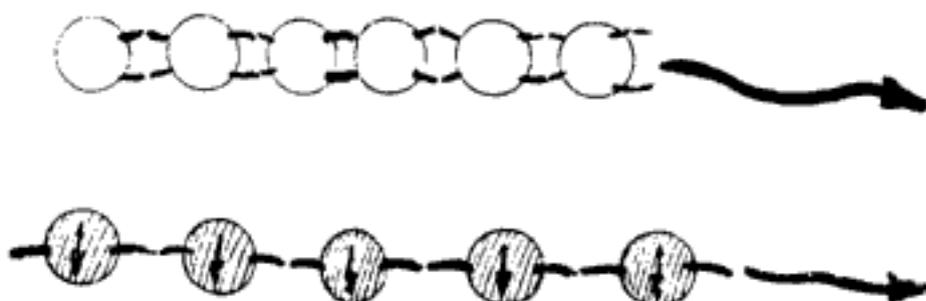
Consigna: *Introducimos situaciones lúdicas: imitamos el paso de un compañero, jugamos a tocar y parar...*

Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Individual, parejas, y grupos.

Situación: Andamos cogiéndonos los tobillos con las manos. Andamos por parejas cogidos de las manos, cogiendo los tobillos del compañero adelantado y andamos en grupos y en fila india, todos cogidos por los hombros, en fila lateral...

Consigna: *Animamos la búsqueda del alumno hacia nuevas situaciones.*

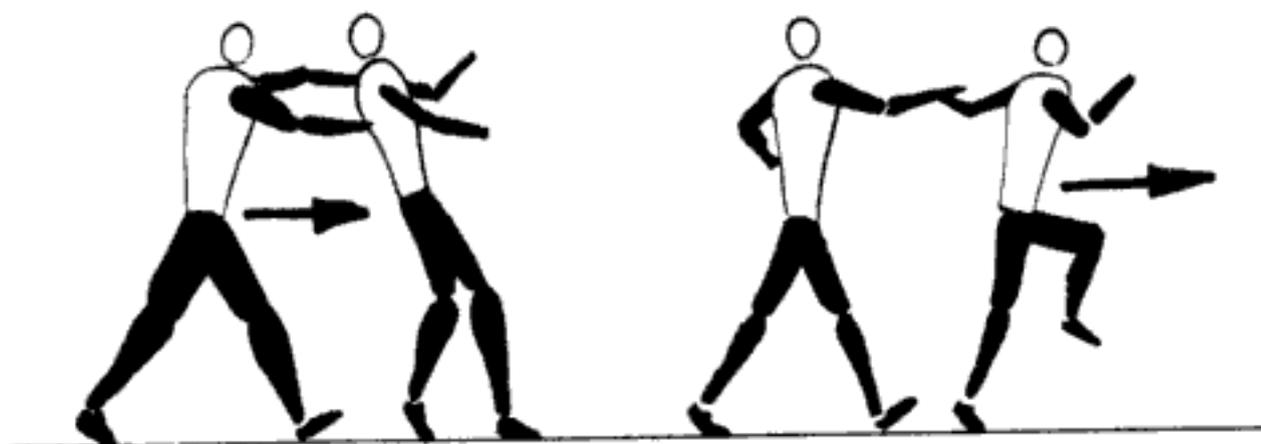


Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Por parejas.

Situación: Andando, empujamos por la espalda a un compañero que intenta resistirse. En una segunda situación, un alumno que es cogido de la mano por un compañero, el cual corre delante suyo, debe intentar mantener el ritmo de carrera de éste, andando con rapidez.

Consigna: Podemos motivar a los alumnos, realizando competiciones con el segundo ejercicio.



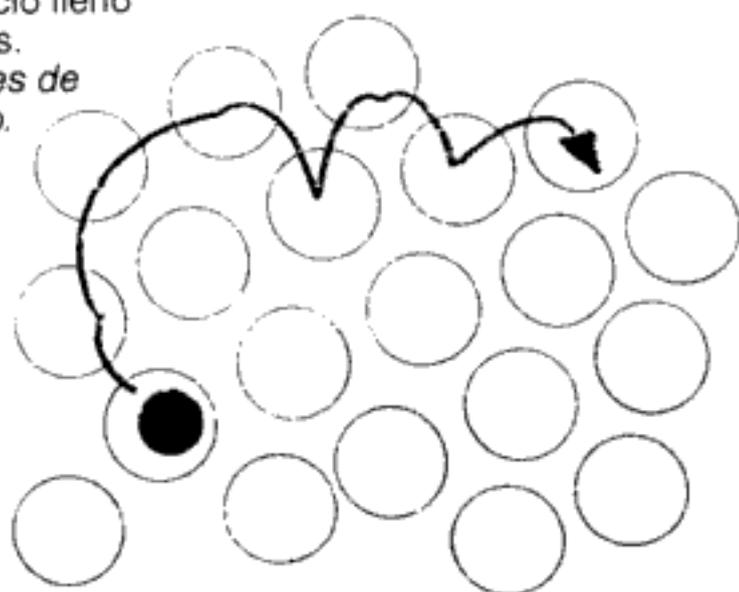
Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Individual.

Material: Aros.

Situación: Con todo el espacio lleno de aros, andamos entre ellos.

Consigna: Buscar situaciones de juego que motiven al alumno.



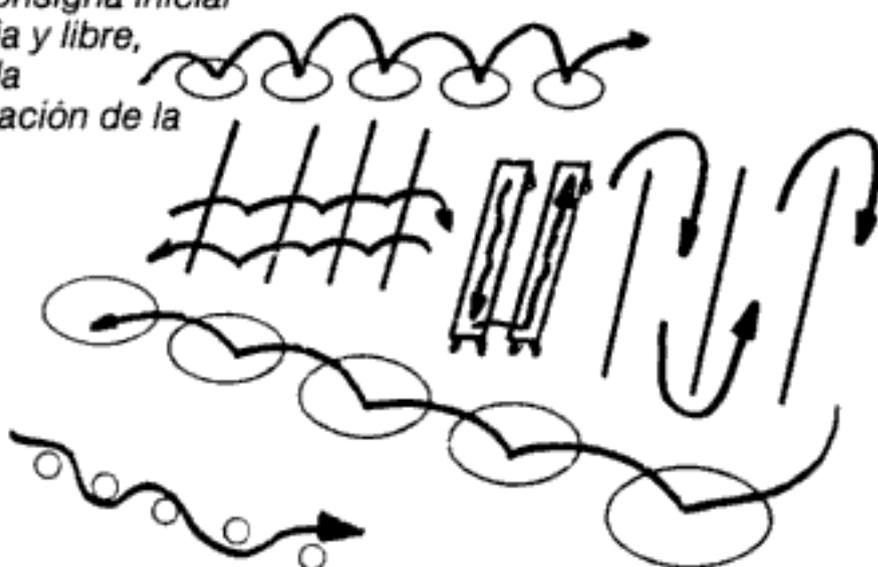
Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Individual.

Material: Variado y de educación física (picas, aros, colchonetas, bancos...).

Situación: Con un acondicionamiento previo del material, el alumno explora y descubre las posibilidades que le ofrece la situación motriz en el contexto pedagógico de la marcha.

Consigna: Con una consigna inicial de marcha exploratoria y libre, utilizamos otras para la reconducción y motivación de la sesión.



Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Individual.

Material: Cajas de cartón, pelotas medicinales, tambores de detergente...

Situación: Andando conducimos el material empujándolo con la punta y parte inferior del pie.

Consigna: El profesor intentará resolver la situación buscando formas jugadas.



Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Por parejas.

Material: Picas.

Situación: Andamos transportando picas sobre los hombros, cogidos por la cintura, cogidos de las manos y en parejas...

Consigna: Ofrecemos a los alumnos un contexto de exploración y búsqueda, en situaciones de marcha con picas.



EJERCICIOS DE INTERIORIZACIÓN DE LA MECÁNICA DEL AVANZAR RÁPIDO

Objetivo: Interiorización de la mecánica del avanzar rápido.

Formación: Individual.

Situación: Andamos con pasos cortos y marcados con la acción de talón-planta-metatarso-punta.

Consigna: No crispase y relajar la parte superior del cuerpo.



Objetivo: Interiorización de la mecánica del avanzar rápido.

Formación: Individual.

Situación: Marchamos ampliando la longitud del paso al máximo y luego

intentamos progresar en la frecuencia y manteniendo la amplitud.

Consigna: Procuramos no llevar el tronco demasiado tirado hacia atrás.

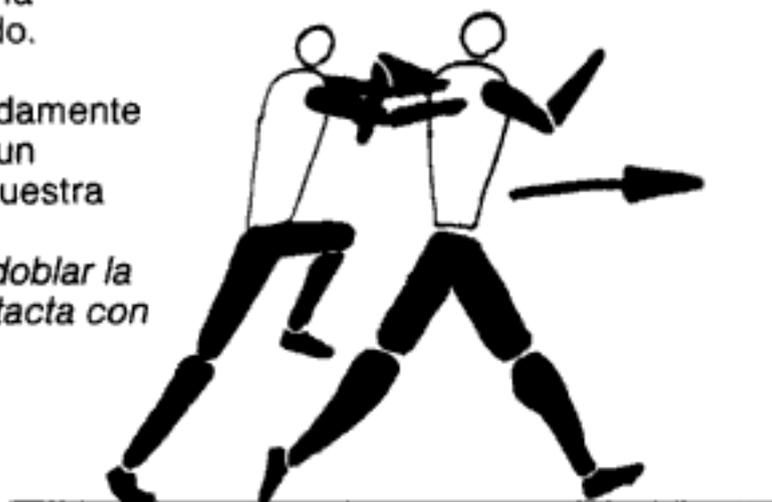


Objetivo: Interiorización de la mecánica del avanzar rápido.

Formación: Por parejas.

Situación: Marchamos rápidamente ante el empuje que realiza un compañero por detrás de nuestra espalda.

Consigna: Procuramos no doblar la rodilla de la pierna que contacta con el suelo.

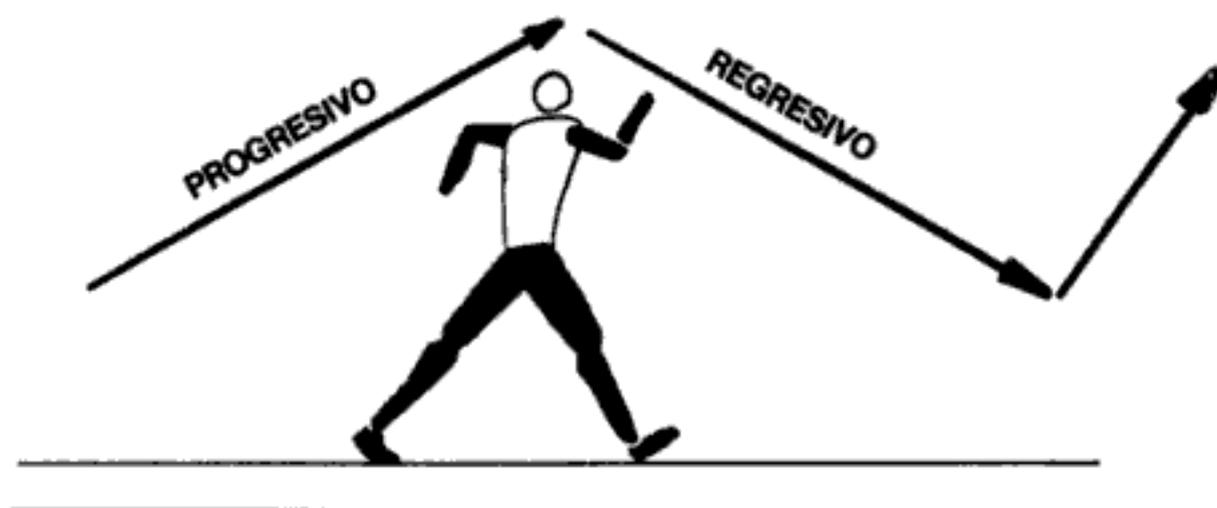


Objetivo: Interiorización de la mecánica del avanzar rápido.

Formación: Individual.

Situación: Marchamos realizando un progresivo aumento en la velocidad del paso. Al alcanzar la máxima velocidad efectuamos un regresivo, intentando que éste sea igual a la misma distancia cubierta por el progresivo.

Consigna: Progresamos unas veces en la frecuencia del paso y otras en la amplitud.

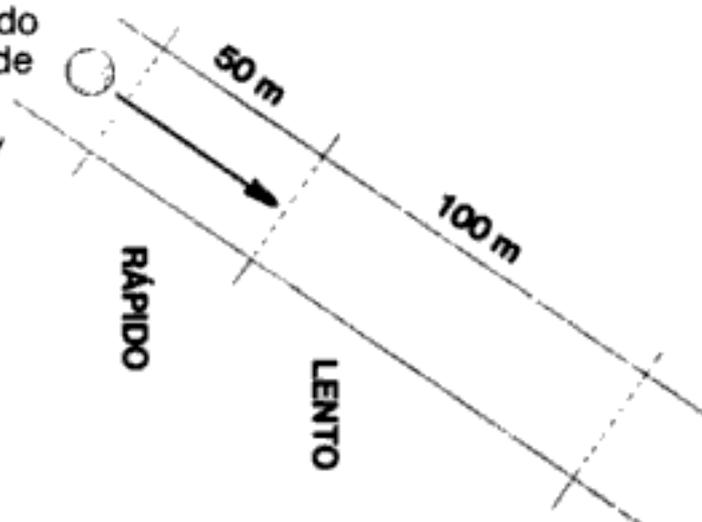


Objetivo: Interiorización de la mecánica del avanzar rápido.

Formación: Individual.

Situación: Marchamos alternando 100 m de marcha lenta y 50 m de marcha rápida varias veces.

Consigna: El profesor observa y advierte al alumno de sus insuficiencias técnicas.



Objetivo: Interiorización de la mecánica del avanzar rápido.

Formación: En grupo.

Material: Televisor y video de una competición de marcha.

Situación: El profesor ofrece la visualización de un video de marcha

atlética a sus alumnos. Después de comentar algunos aspectos del mismo, los alumnos tratan de imitar la técnica visualizada.

Consigna: *Motivar la sesión con la presencia de algún famoso marchador local.*



EJERCICIOS DE PROYECCIÓN DEL CENTRO DE GRAVEDAD Y TRONCO

Objetivo: Proyección del centro de gravedad y tronco.

Formación: Individual.

Situación: Andamos sobre una línea cargando cada vez el peso del cuerpo en la pierna de sostén.

Consigna: *Progresamos en la longitud de los pasos.*



Objetivo: Proyección del centro de gravedad y tronco.

Formación: Individual.

Situación: Marchamos manteniendo un enérgico impulso y pasando rápidamente por la fase de sostén, buscando el doble apoyo inmediato.

Consigna: Observamos y controlamos el ascenso y descenso de la cadera. Tratamos de que los pasos sean largos y rápidos.



Objetivo: Proyección del centro de gravedad y tronco.

Formación: Individual.

Situación: Alargamos el paso de una pierna mientras el otro marcha normal.

Consigna: Alternamos el ejercicio con una y otra pierna. Trabajo de coordinación y percepción.

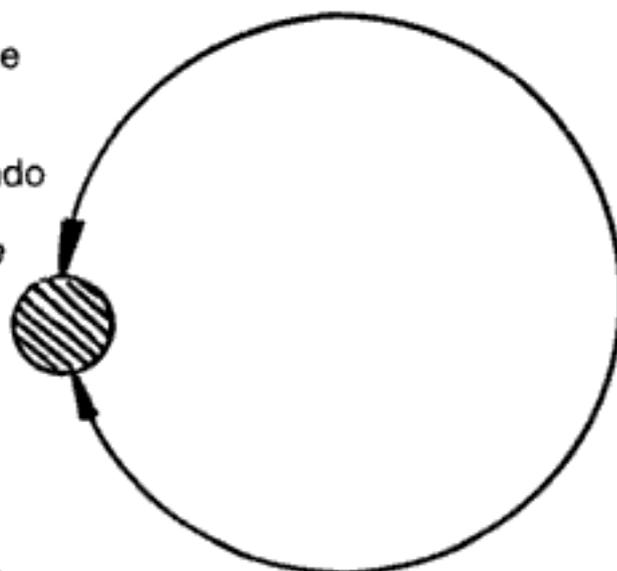


Objetivo: Proyección del centro de gravedad y tronco.

Formación: Individual.

Situación: Marchamos describiendo círculos.

Consigna: Acentuamos la fase de sostén en la pierna interior.



Objetivo: Proyección del centro de gravedad y tronco.

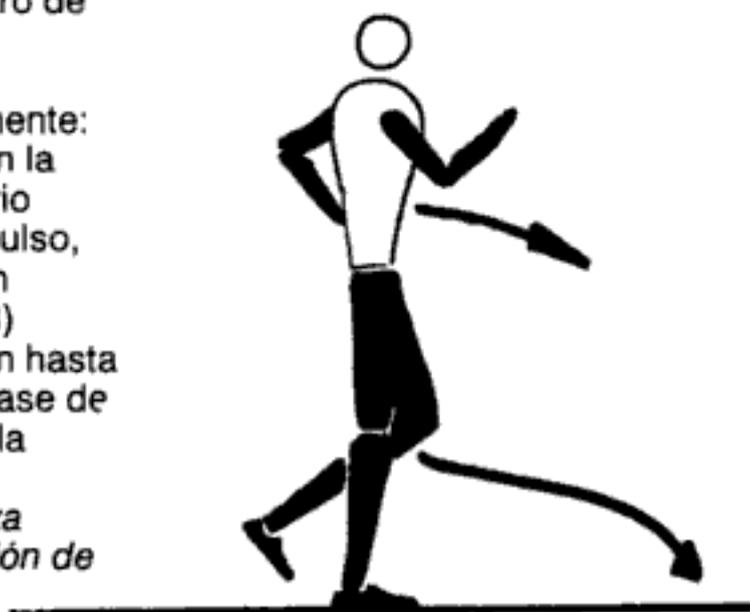
Formación: Individual.

Situación: Marchamos lentamente:

1) Aguantamos el equilibrio en la fase de sostén. 2) Desequilibrio hacia adelante con fuerte impulso, buscamos el doble apoyo con amplia rotación de caderas.

3) Efectuamos la fase de tracción hasta que volvemos de nuevo a la fase de sostén. Esta fase de tracción la realizamos con rapidez.

Consigna: El alumno interioriza perceptiblemente la información de su propio movimiento.



Objetivo: Proyección del centro de gravedad y tronco.

Formación: Individual.

Situación: Acción de marchar a relenti con percepción del gesto técnico, Posteriormente intentamos marchar rápido.

Consigna: El alumno repasa analíticamente la percepción del gesto. Algunos compañeros observan y descubren errores.



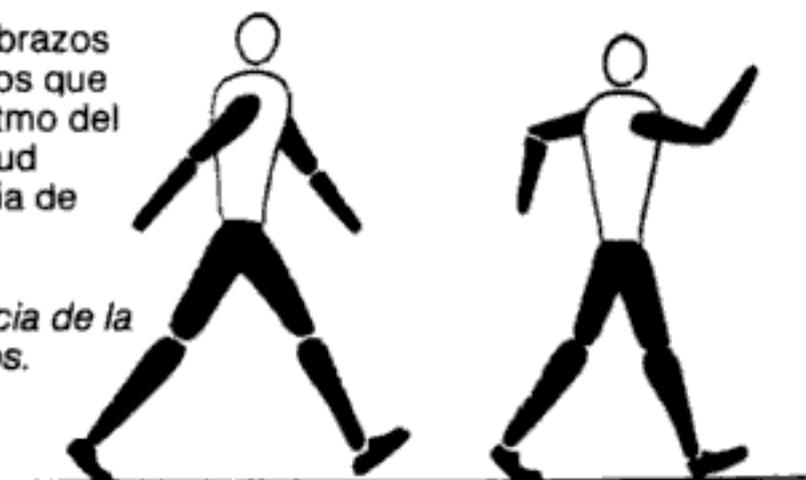
EJERCICIOS PARA DESARROLLAR LA ACCIÓN DE BRAZOS Y HOMBROS

Objetivo: Desarrollar la acción de brazos y hombros.

Formación: Individual.

Situación: Andando con los brazos estirados y relajados, dejamos que se muevan reflejamente al ritmo del paso. Pasamos de esta actitud refleja a una actitud voluntaria de braceo. Alternamos ambas situaciones.

Consigna: Toma de conciencia de la acción coordinativa de brazos.



Objetivo: Desarrollar la acción de brazos y hombros.

Formación: Individual.

Situación: El alumno en una primera posición sentado en el suelo realiza rotaciones anteriores y posteriores de hombros. Se alterna este ejercicio con braceos a modo de marcha. En una segunda posición el alumno realiza las mismas acciones pero esta vez marchando.

Consigna: Buscar soltura en el movimiento de hombros.



Objetivo: Desarrollar la acción de brazos y hombros.

Formación: Individual.

Situación: El alumno marcha simulando la marcha de los soldados de la guardia inglesa, con amplios movimientos de brazos.

Consigna: Mantenemos relajado el movimiento de los brazos.

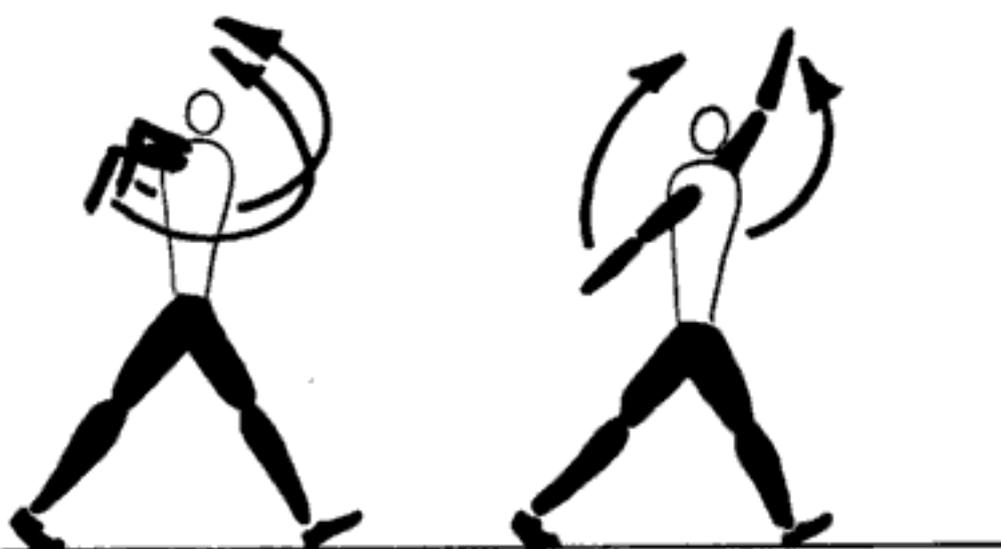


Objetivo: Desarrollar la acción de brazos y hombros.

Formación: Individual.

Situación: Andamos o marchamos con rotación completa y media rotación, de movimiento simultáneo y alternativo de brazos.

Consigna: Dominio creado y natural del movimiento de brazos.



Objetivo: Desarrollar la acción de brazos y hombros.

Formación: Individual.

Situación: Los alumnos marchan con un movimiento rápido del paso y con movimiento lento de braceo, y viceversa.

Consigna: Discriminación perceptiva segmentaria.



Objetivo: Desarrollar la acción de brazos y hombros.

Formación: Individual.

Situación: El alumno se imagina ser un pistolero que dispara constantemente eliminando "foragidos".

Consigna: Reforzamiento de la acción de brazos.



EJERCICIOS PARA MEJORAR LA ACCIÓN DE CADERAS

Objetivo: Mejorar la acción de caderas.

Formación: Individual.

Situación: En fase de sostén y parados, cargar el peso del cuerpo alternando una y otra pierna. Acompañamos el gesto con acción coordinativa de brazos. Una vez dominada esta situación, pasamos al dominio de la acción avanzando con pequeños pasos.

Consigna: Percepción de la disociación entre línea de caderas y hombros.



Objetivo: Mejorar la acción de caderas.

Formación: Individual.

Situación: Andamos disociando la línea de caderas y hombros con gran amplitud de movimiento.

Consigna: Mantenemos el equilibrio del paso.

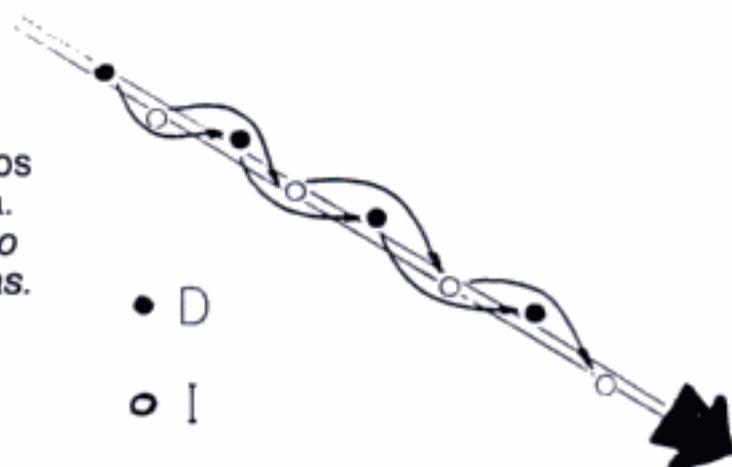


Objetivo: Mejorar la acción de caderas.

Formación: Individual.

Situación: Andamos con apoyos cruzados sobre una línea recta.

Consigna: Buscamos un amplio movimiento rotatorio de caderas.

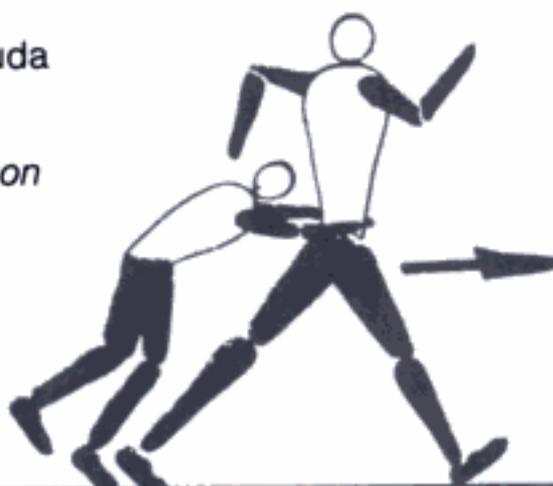


Objetivo: Mejorar la acción de caderas.

Formación: Por parejas.

Situación: Un compañero nos ayuda desde atrás reforzando el movimiento de caderas.

Consigna: Procuramos marchar con un movimiento amplio del paso.



Objetivo: Mejorar la acción de caderas.

Formación: Individual.

Situación: Marchamos con manos por detrás de la nuca.

Consigna: *Buscamos una marcada disociación de caderas y hombros con un avance profundo del paso.*



Objetivo: Mejorar la acción de caderas.

Formación: Individual.

Situación: El alumno marcha con rotación opuesta de brazos.

Consigna: *Disociación de la línea de caderas y hombros. Si la rotación del brazo derecho es hacia atrás, se produce un gran avance de cadera, superior al de la parte izquierda, y si cambiamos el sentido de la rotación de brazos, el avance de cadera se produce por el lado izquierdo.*



SITUACIONES CON MATERIAL ALTERNATIVO

Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Individual.

Material: "Cartucheras y pistolas del Oeste Americano".

Situación: El alumno desenfunda, dispara y enfunda las pistolas al ritmo del paso de la marcha.

Consigna: *Coordinación del movimiento de brazos.*



Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Individual.

Material: Una toalla.

Situación: El alumno cogiéndose con las manos en una toalla que cuelga de los hombros, acompaña el ritmo del paso con el movimiento de brazos.

Consigna: *Reforzamiento de la acción de brazos.*



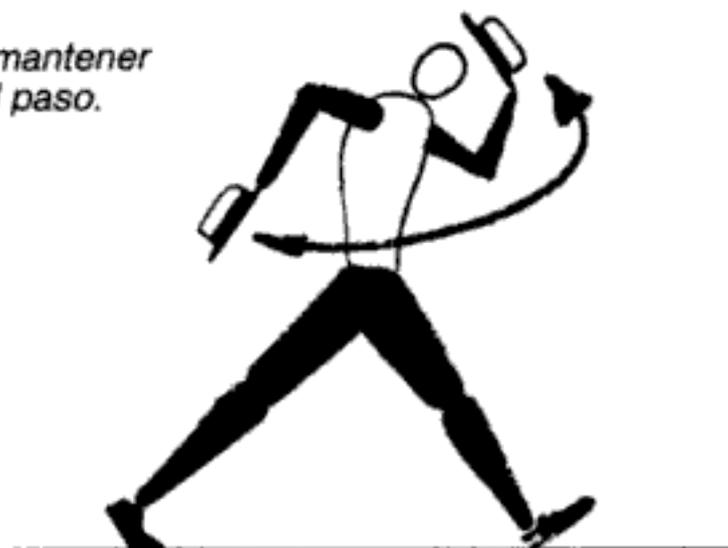
Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Individual.

Material: Dos sombreros de paja.

Situación: Caminamos con la cabeza agachada y nos colocamos una y otra vez los sombreros que sostenemos en las manos.

Consigna: Procuramos mantener una correcta técnica del paso.



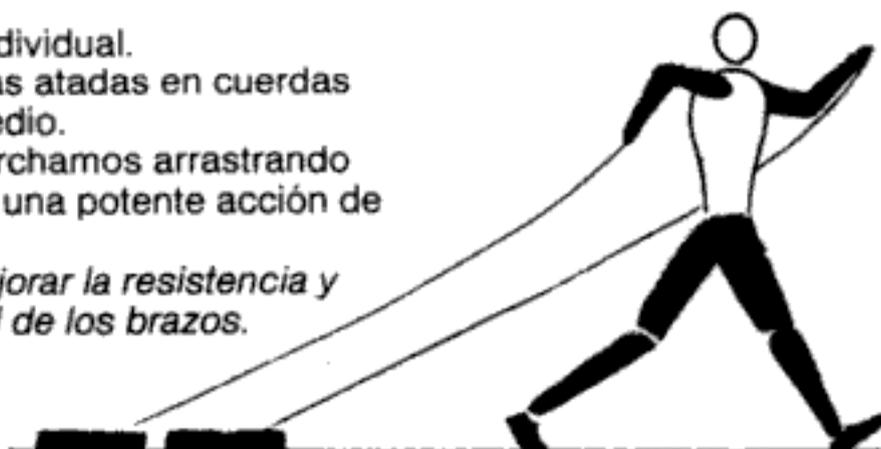
Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Individual.

Material: Pesas atadas en cuerdas de metro y medio.

Situación: Marchamos arrastrando las pesas con una potente acción de brazos.

Consigna: Mejorar la resistencia y fuerza general de los brazos.



Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Individual.

Material: Cascabeles con cintas para atar.

Situación: El alumno marcha con unos cascabeles atados en cada uno de los tobillos. El ruido del cascabel debe coincidir con la fase del doble apoyo.

Consigna: Percepción de la fase de doble apoyo y sentido del ritmo.



Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Individual.

Material: Pequeños obstaculines.

Situación: Tratamos de marchar con apoyos entre obstaculines.

Procuramos no saltar.

Consigna: *Reforzamiento del paso de la marcha.*



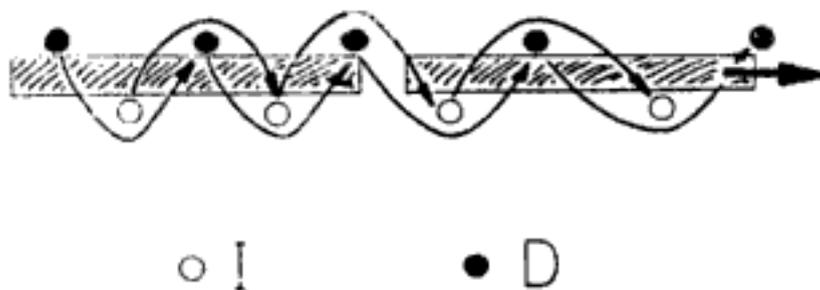
Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Individual.

Material: Bancos suecos.

Situación: Andamos cruzando los pasos por encima del banco.

Consigna: *Percepción de la disociación de la línea de caderas y hombros.*



Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Individual.

Material: Diferentes tipos de colchonetas.

Situación: El alumno marcha por encima de una línea de colchonetas.

Consigna: Control del equilibrio de la marcha y endurecimiento de las acciones de tobillos.



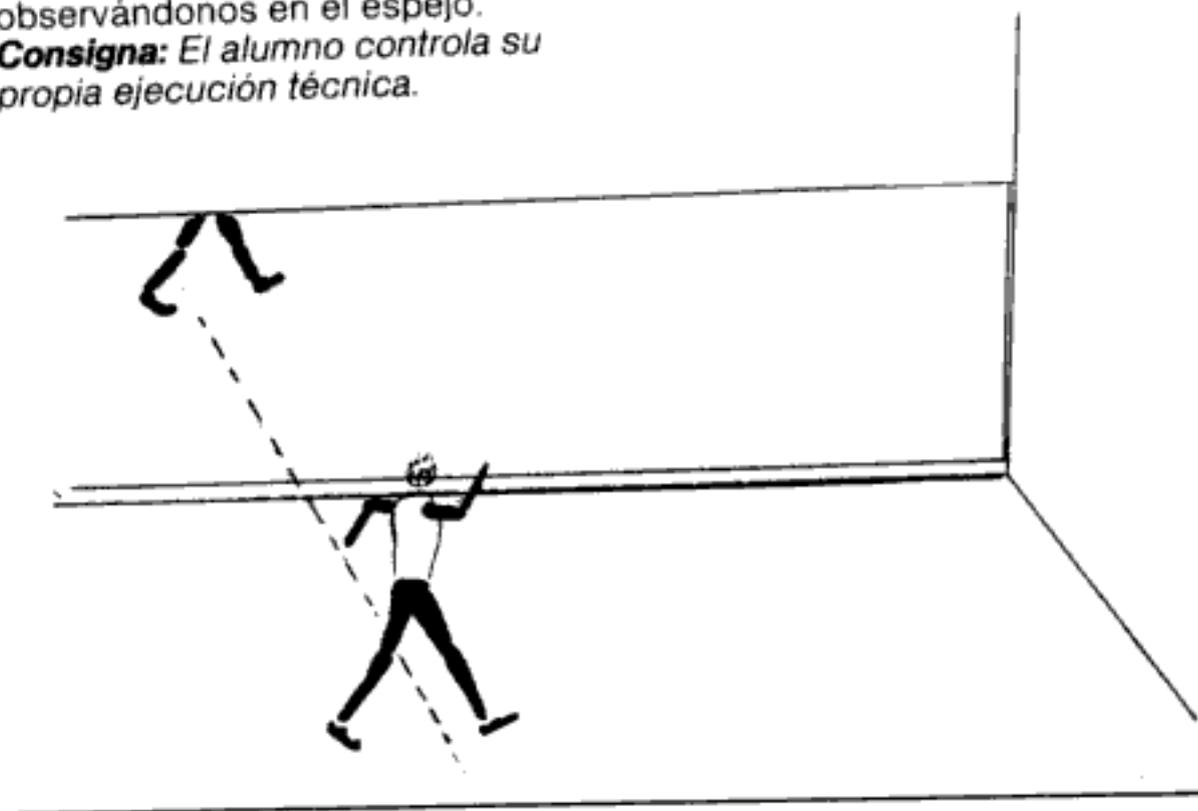
Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Individual.

Material: Espejo grande de gimnasio.

Situación: Marchamos observándonos en el espejo.

Consigna: El alumno controla su propia ejecución técnica.



COMPETICIONES

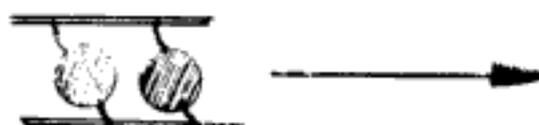
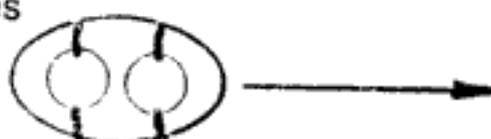
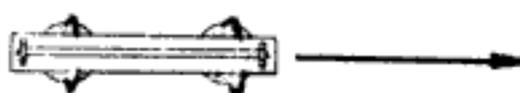
Objetivo: Competiciones.

Formación: En parejas, tríos...

Material: Picas, aros, bancos...

Situación: Los alumnos compiten transportando distintos materiales en situaciones determinadas.

Consigna: El alumno participa creando nuevas situaciones de competición.



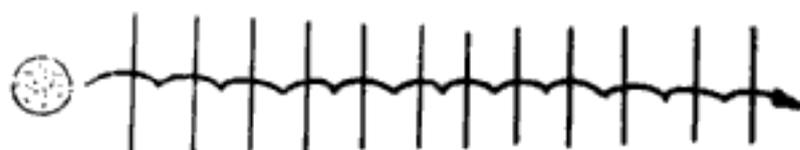
Objetivo: Competiciones.

Formación: Individual.

Material: Propio de una sala para educación física.

Situación: Los alumnos compiten atravesando circuitos.

Consigna: Variamos las formas de competición: en relevos, por parejas...

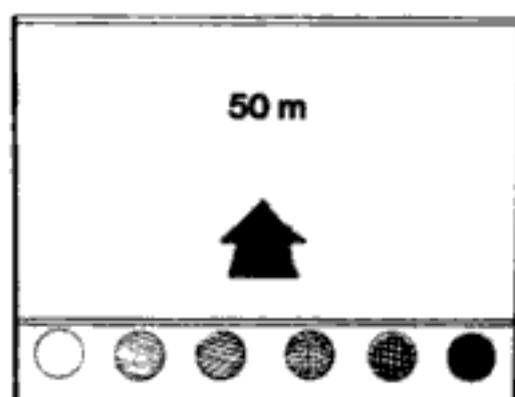


Objetivo: Competiciones.

Formación: En grupos del mismo nivel.

Situación: Los alumnos realizan competiciones de velocidad en distancias cortas de 30 a 80 metros.

Consigna: *Unos alumnos observadores controlan a los compañeros que no actúan según el reglamento.*



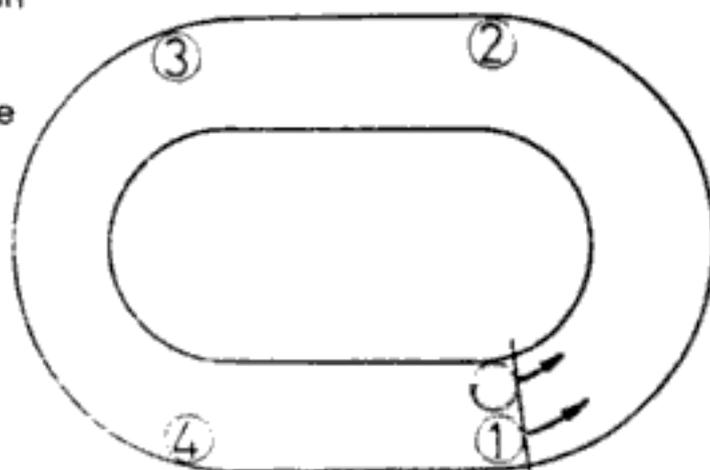
Objetivo: Competiciones.

Formación: Cuatro velocistas y un marchador.

Material: Un testigo de relevos.

Situación: Un marchador compite contra cuatro velocistas que marchan en un 4 x 100 m.

Consigna: *Establecer relaciones lúdicas entre marchadores y velocistas de un mismo club o colegio.*



Objetivo: Competiciones.

Formación: Grupos de cuatro, cinco...

Material: Testigos de relevos.

Situación: Programamos competiciones de marcha en relevos, entre los clubs y escuelas de nuestra localidad.

Consigna: *Integrar y animar la especialidad de marcha a nivel local.*



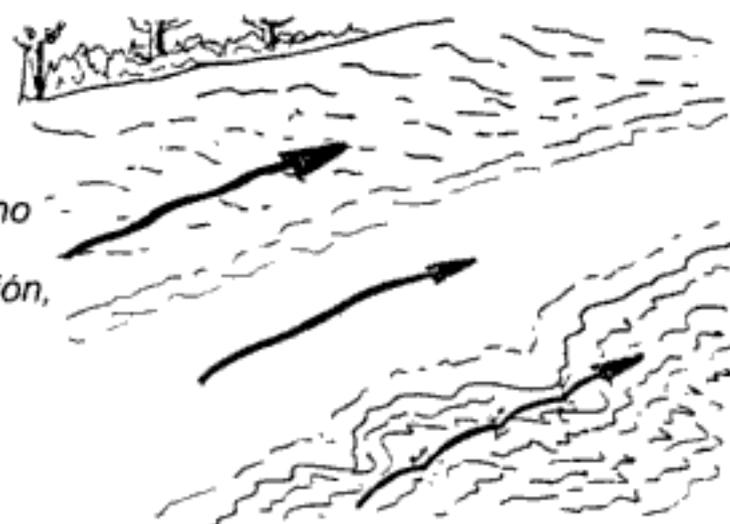
Objetivo: Competiciones.

Formación: Individual.

Material: Naturaleza.

Situación: Competimos en la naturaleza.

Consigna: Motivamos al alumno introduciéndole en un nuevo ambiente. Estimulamos la sesión, dejando que el alumno cree sistemas de competición.

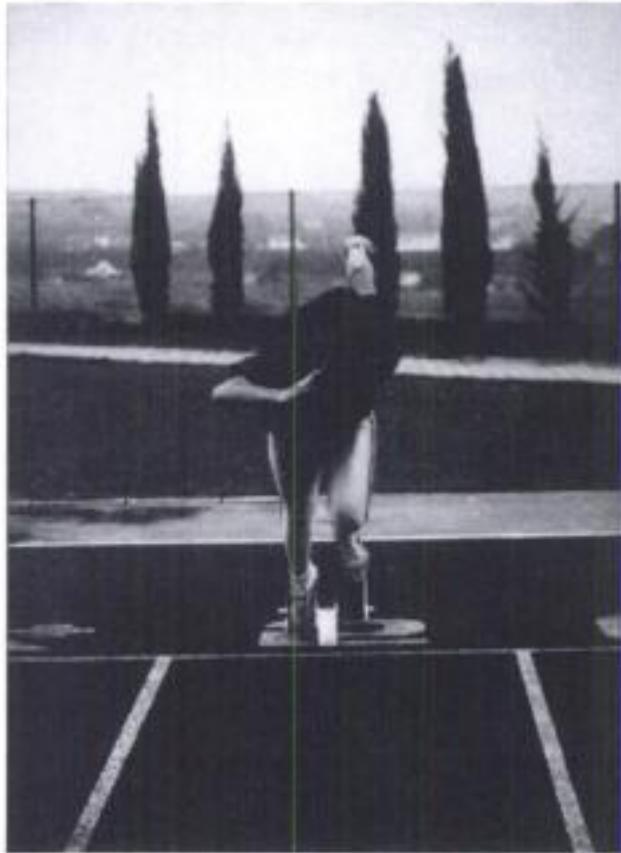


PARTE II

Las disciplinas de carrera

LAS SALIDAS Y LAS CARRERAS DE VELOCIDAD

El momento más difícil en una carrera de velocidad es aquél que consiste en romper el estatismo inicial del cuerpo para lanzarlo, en el mínimo tiempo posible, a recorrer el espacio prefijado; es decir, desarrollar en una primera fase una progresiva aceleración, para lograr posteriormente un alto desarrollo en la velocidad.



Desde siempre, el individuo ha buscado posiciones de desequilibrio inicial previas a las carreras cortas que le han permitido –en el momento del estímulo– responder con una aceleración e impulsos necesarios que le posibiliten la obtención de unas buenas prestaciones en este tipo de pruebas. Nuestros objetivos fundamentales en esta especialidad serán: la adaptación progresiva del alumno a estos desequilibrios, utilizando diversos tipos de estímulos y la obtención de una buena aceleración inicial con la finalidad de mantener el mayor tiempo posible la velocidad óptima.

Las situaciones que proponemos en esta especialidad las ordenaremos didácticamente.

- *Juegos*
- *Motricidad de base*
- *Ejercicios para la adaptación de las salidas de velocidad*
- *Ejercicios para el aprendizaje de la salida en los tacos reglamentarios*
- *Ejercicios para la construcción de la zancada. Amplitud y frecuencia*
- *Ejercicios para mejorar las primeras zancadas de carrera*
- *Ejercicios de percepción y mejora de la zancada de alta velocidad*
- *Situaciones con material alternativo*
- *Recorridos atléticos*
- *Competiciones*

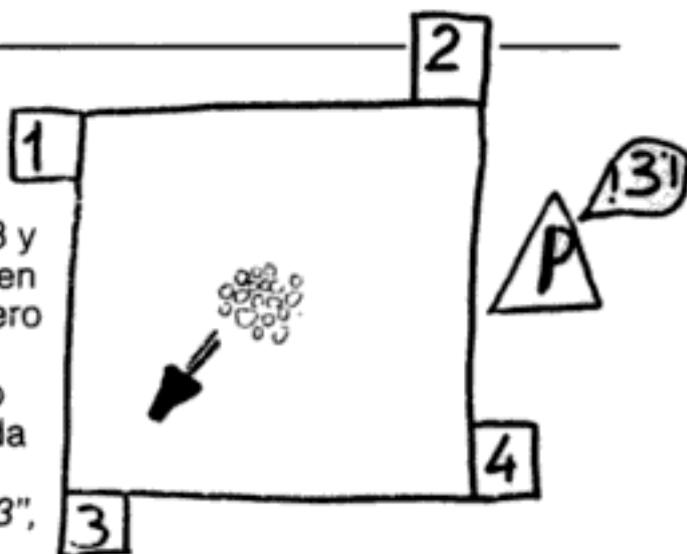
JUEGOS

Objetivo: Juegos.

Formación: Individual.

Situación: A cada esquina del terreno se le da un número: 1, 2, 3 y 4. Todos los alumnos se situarán en el centro, el profesor dirá un número y todos los jugadores deberán dirigirse hacia la esquina de dicho número. El último que llegue queda eliminado.

Consigna: Si el profesor dice: "2, 3", se tendrá que ir a la esquina 3 pasando por la dos.

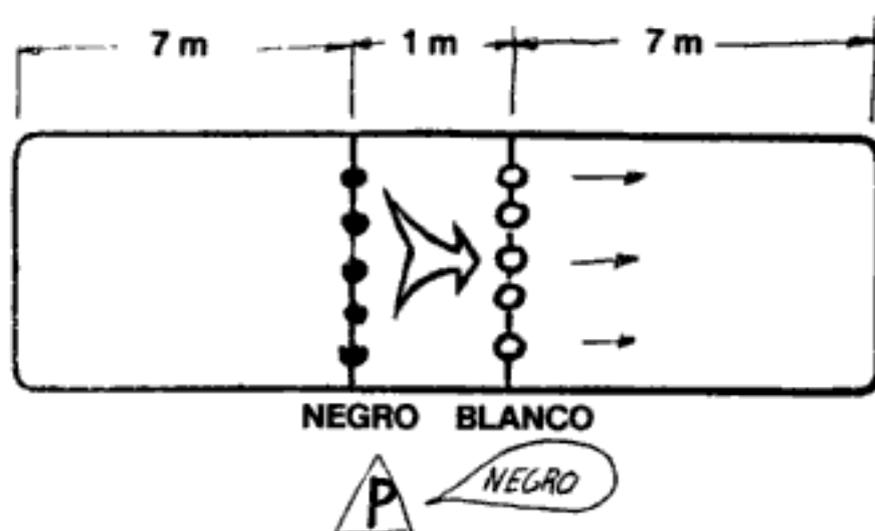


Objetivo: Juegos.

Formación: Dos equipos.

Situación: Los dos equipos situados en el campo de juego uno frente al otro y en hilera. El profesor va diciendo colores y cuando dice, por ejemplo, blanco, el equipo que es blanco perseguirá al equipo que es negro, y al revés. El equipo se apunta un punto por cada contrario capturado. Gana el equipo que consigue más puntos.

Consigna: Variamos las consignas de reacción y la posición inicial de los alumnos; ejemplo: de rodillas, sentados, estirados...

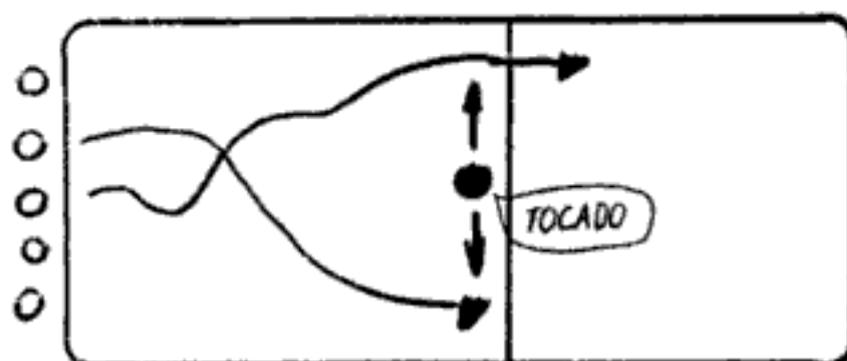


Objetivo: Juegos.

Formación: Para un jugador, el resto en un extremo del terreno.

Situación: A la señal, los jugadores intentarán pasar al otro lado del terreno de juego sin ser tocados por el "policía". Si un jugador es tocado pasa a ser "policía" y se queda en medio a cazar a los demás jugadores.

Consigna: Variante: Todos los cazados forman una red desde un lateral del campo. Cada vez existe menos espacio para pasar.

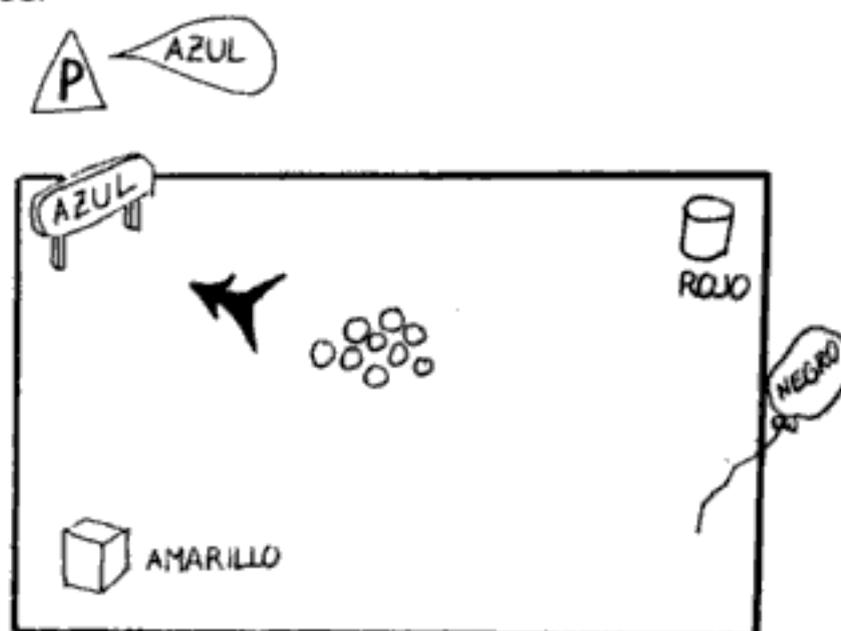


Objetivo: Juegos.

Formación: Alumnos en dispersión.

Situación: Cuando el profesor diga el nombre de un color, todos los alumnos deberán buscar un objeto con el color mencionado y correr rápidamente a tocarlo.

Consigna: Variamos el estímulo de reacción discriminativa con la mención de distintos objetos, nombres de alumnos.

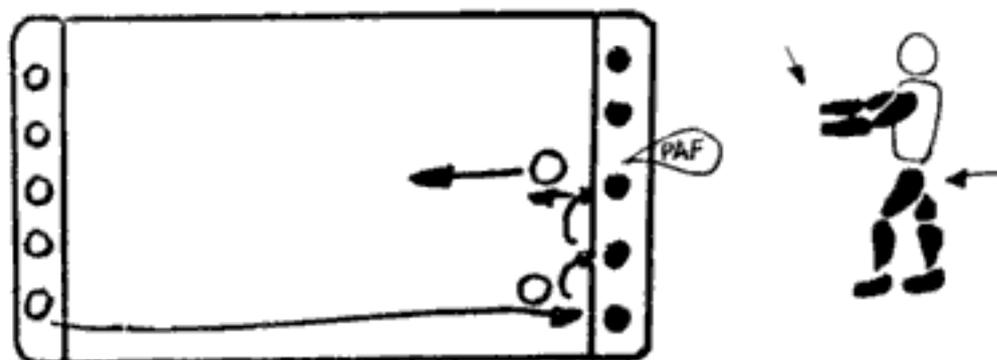


Objetivo: Juegos.

Formación: Dos equipos.

Situación: Los dos equipos se situarán uno a cada lado del terreno. Un jugador de un equipo se dirige hacia el otro equipo los jugadores del cual le estarán esperando con los brazos estirados y las manos abiertas. Aquél irá pasando las manos suavemente por las manos de los jugadores hasta que llegue al que ha decidido que sea su perseguidor al que le dará una palmada fuerte; éste tendrá que perseguirlo y cogerlo antes de que llegue a su casa, si lo coge lo elimina, sino será él el eliminado.

Consigna: *Modificar las normas, buscando mayores situaciones de incertidumbre.*



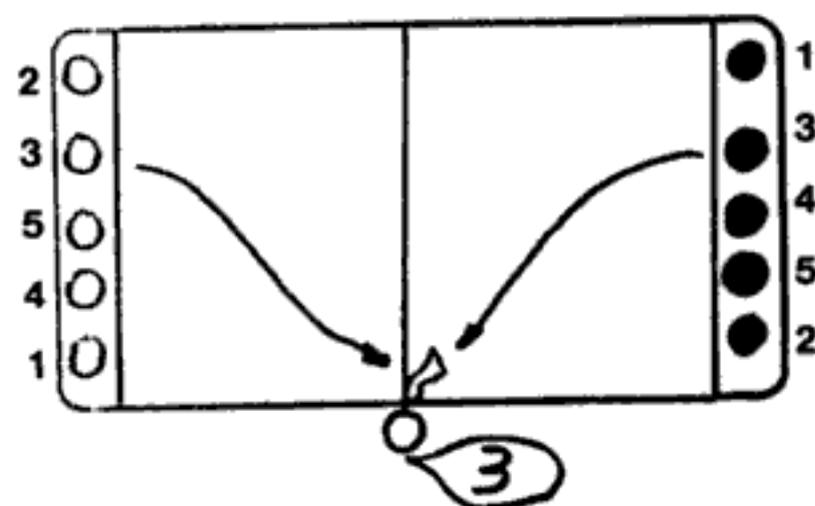
Objetivo: Juegos.

Formación: Dos equipos.

Situación: Cada equipo a un lado del campo de juego. El profesor se sitúa en el centro del campo, sosteniendo un pañuelo con el brazo estirado. Cada jugador tiene un número. El profesor dirá un número y ambos jugadores uno de cada equipo con dicho número, deberán correr

rápidamente a la captura del pañuelo. El jugador que capture el pañuelo deberá transportarlo inmediatamente a su línea de partida sin ser atrapado por el jugador contrario que tratará de eliminarlo; si este jugador no atrapa a su contrario, él quedará eliminado.

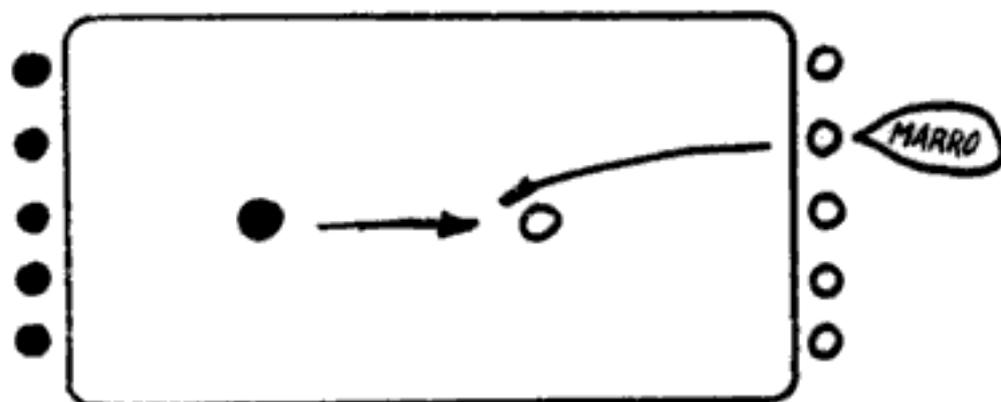
Consigna: Realizar el mismo juego pero con tres equipos; el que coge el pañuelo es perseguido por los otros dos.



Objetivo: Juegos.

Formación: Dos equipos.

Situación: Los dos equipos situados cada uno a un lado del terreno. Los jugadores para entrar dentro del terreno tienen que decir fuertemente



“marro”. El jugador de un equipo puede capturar a un jugador del otro equipo, siempre y cuando diga marro después de él. Gana el equipo que captura a todos los componentes del equipo contrario.

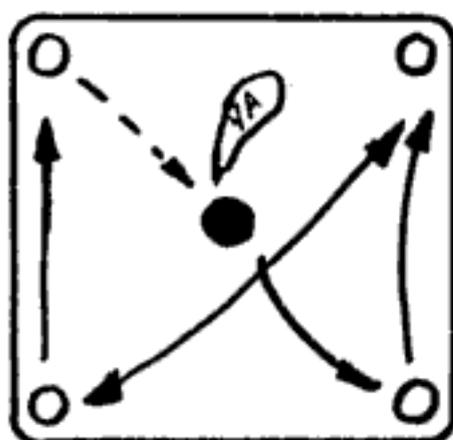
Consigna: El jugador perseguido no puede volver a su línea de partida.

Objetivo: Juegos.

Formación: Equipos de cinco jugadores.

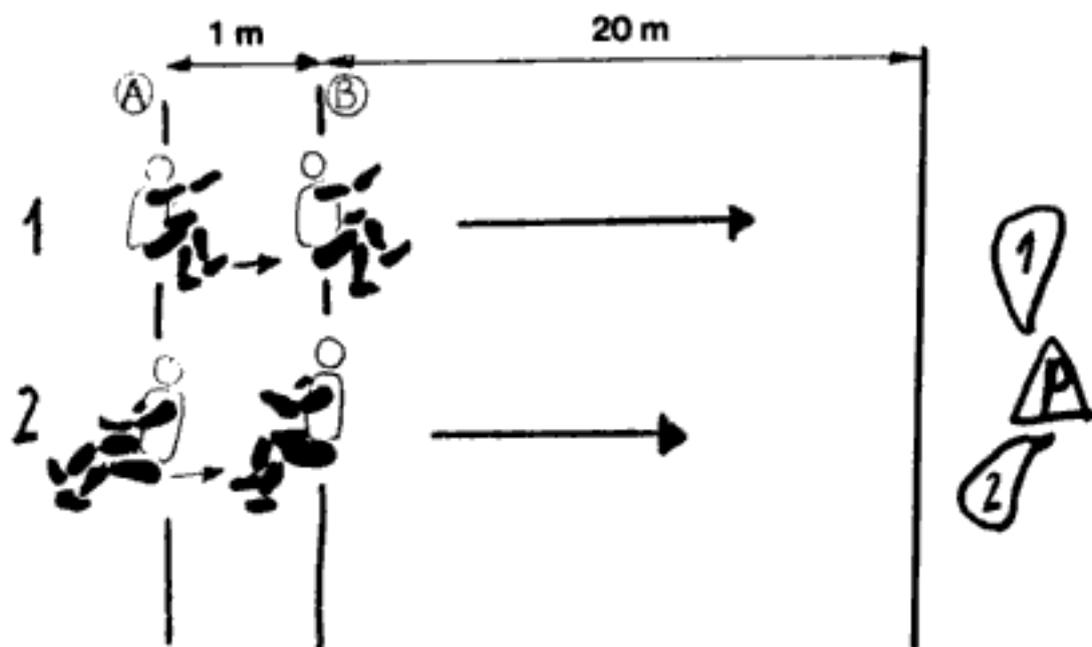
Situación: Cuatro jugadores se sitúan cada uno en una esquina y otro en el centro que “para”. A la voz del jugador del centro todos deberán cambiarse de lugar y el que para intentará ocupar una de las esquinas. El jugador que se quede sin esquina pasa al centro.

Consigna: Variamos la situación con muchas esquinas “parándola” varios jugadores.



Objetivo: Juegos.

Formación: Dos equipos.



Situación: Colocados los equipos en hilera uno frente al otro distanciados un metro, cada jugador tendrá por pareja un jugador del equipo contrario. Cada jugador de la hilera posterior escoge la posición de salida que adoptará junto a su compañero del equipo contrario. Todas las parejas tendrán un número y reaccionarán a la señal del profesor. El jugador del equipo atrasado deberá atrapar a su pareja de enfrente antes de que éste alcance la línea de "casa". Los jugadores atrapados quedan eliminados.

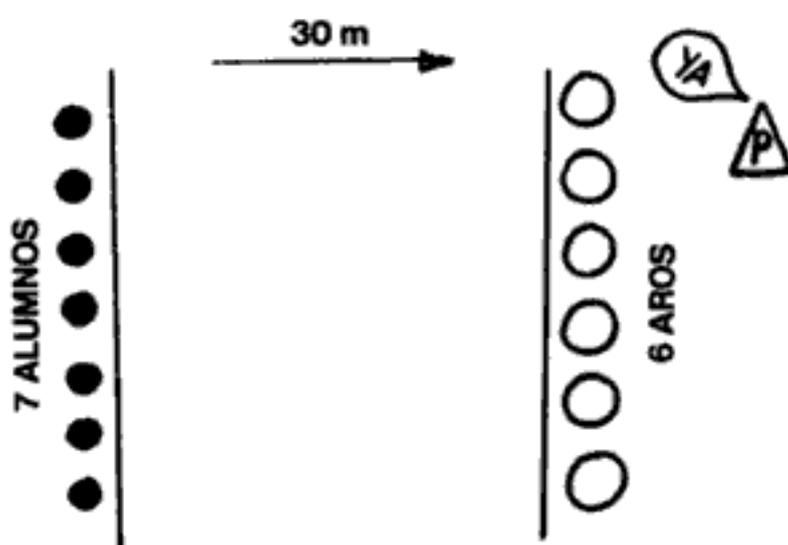
Consigna: *Modificamos la situación: alumnos por parejas cogidos de la mano; corremos con las manos cogidas; tenemos que efectuar un giro en el trayecto...*

Objetivo: Juegos.

Formación: Individual.

Material: Aros.

Situación: Todos los alumnos en una línea de partida. Estos reaccionan a la señal del profesor debiendo



ocupar uno de los aros del otro extremo del terreno de juego. Existe un aro para cada jugador, menos para uno. El jugador que no ocupe un aro tiene la primera letra de la palabra "Lento". ¿Quién será esta vez el más lento?

Consigna: Variamos las posiciones de partida y reaccionamos a diferentes estímulos del profesor.

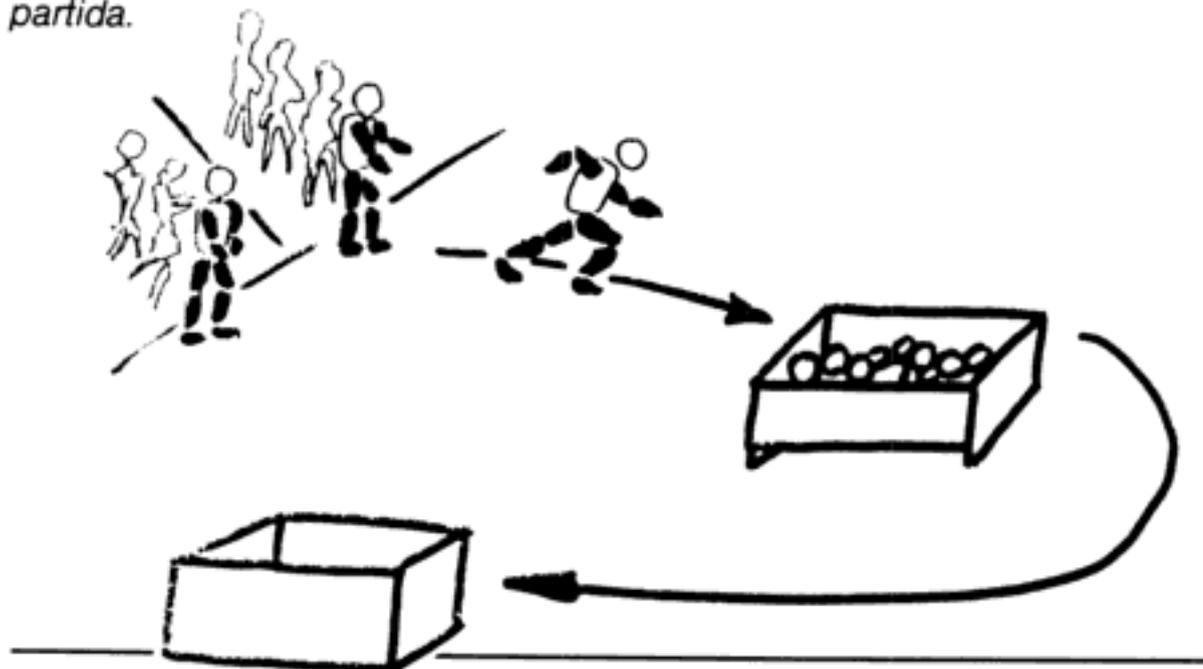
Objetivo: Juegos.

Formación: Por equipos.

Material: Cajones de plinto y balones.

Situación: Cada jugador parte de la línea de salida, debe llegar al cajón de balones, atrapar un balón y transportarlo lo más rápidamente posible al cajón vacío de la línea de partida. ¿Qué equipo transporta más rápidamente los balones?

Consigna: Variamos las situaciones de carrera: carrera lateral, de espaldas, con pasos cruzados... Y variamos también las posiciones de partida.



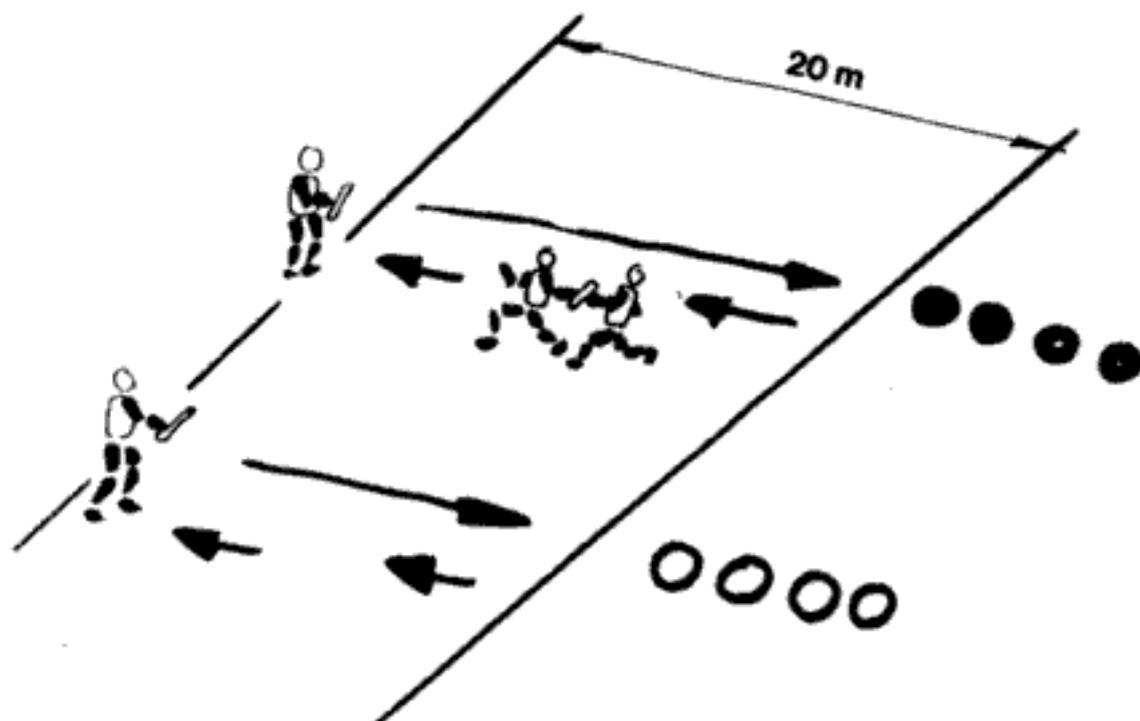
Objetivo: Juegos.

Formación: Dos equipos.

Material: Picas.

Situación: Todos los jugadores de ambos equipos se colocan en fila en un extremo del terreno, menos un jugador de cada equipo que se encuentra en el otro extremo de una pica, el cual a señal del profesor parte rápidamente a capturar un compañero de su equipo que lo transporta agarrado de la pica hasta el otro lado del cual ha partido. El primer jugador se queda en el extremo de partida y el capturado regresa a capturar otro compañero... ¿Qué equipo consigue llegar antes al otro extremo?

Consigna: Variamos la situación corriendo con la pica entre las piernas, con la pica encima de la cabeza, etc.





MOTRICIDAD DE BASE

Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Individual o por oleadas.

Situación: Desde diferentes posiciones de partida y con diferentes estímulos, el alumno reacciona a la señal del profesor.



Consigna: Los alumnos proponen distintas formas de partida.

Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Por parejas.

Situación: A la señal del profesor los alumnos tratan de atrapar al compañero de enfrente, que en la misma posición se encuentra separado a un metro de distancia.

Consigna: Utilizamos diferentes tipos de reacciones en formas jugadas.



Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Individual.

Material: Una pared.

Situación: Colocados en una pared los alumnos se desequilibran hacia delante y con un fuerte impulso parten en carrera de velocidad, corren unos 20 metros.



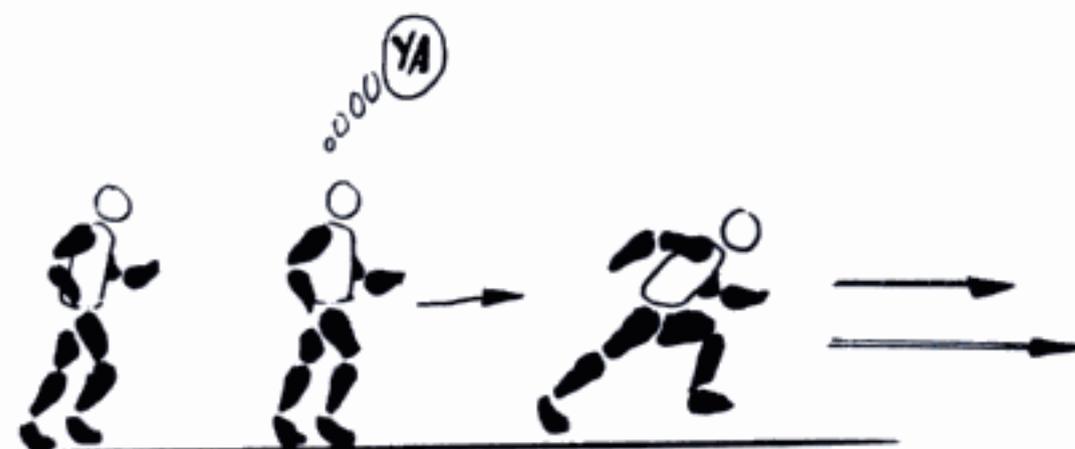
Consigna: Acentuamos que antes de partir en carrera debemos desequilibrarnos.

Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Por parejas.

Situación: Dos alumnos corren al trote uno detrás de otro; el primero determina el momento de escaparse de su compañero, y este último debe tratar de alcanzarlo.

Consigna: Reaccionamos al cambio de velocidad del compañero.



Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Por parejas.

Situación: Dos alumnos uno detrás del otro y separados por un metro de distancia, el segundo debe reaccionar intentando atrapar al primero, en el momento en que este



último y después de un desequilibrio apoye el pie delantero en el suelo para empezar su carrera.

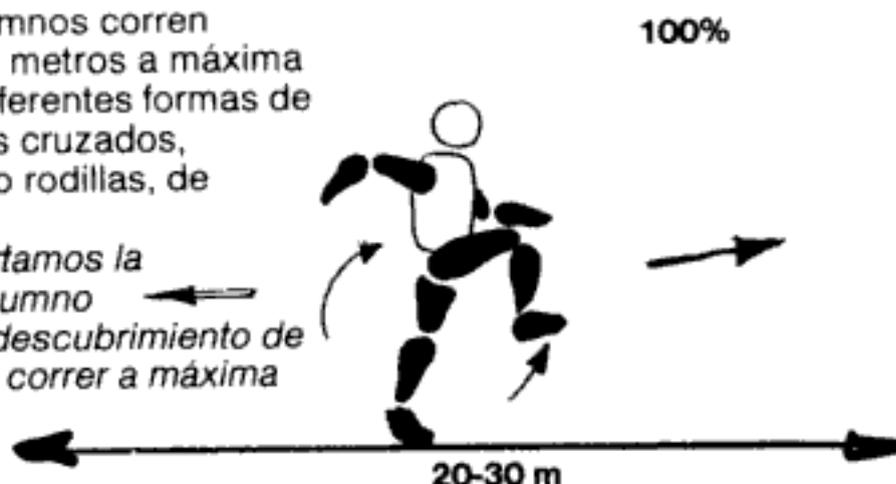
Consigna: Desarrollo de la velocidad de reacción de tipo visual.

Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Individual.

Situación: Los alumnos corren tramos de 20 a 30 metros a máxima velocidad y con diferentes formas de carrera: con pasos cruzados, laterales, subiendo rodillas, de espaldas...

Consigna: Despertamos la imaginación del alumno proponiéndole el descubrimiento de nuevas formas de correr a máxima velocidad.



Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Individual.

Material: Bancos suecos de gimnasio.

Situación: Los alumnos pasan entre los bancos suecos a modo de Skipping.

Consigna: Variamos la estructura de la zancada jugando con la frecuencia y amplitud de la misma.



Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Individual.

Material: Picas.

Situación: Los alumnos desarrollan el objetivo de la frecuencia de zancada corriendo a máxima velocidad entre las picas.

Consigna: Variamos la ejecución del ejercicio jugando con las distancias entre picas.

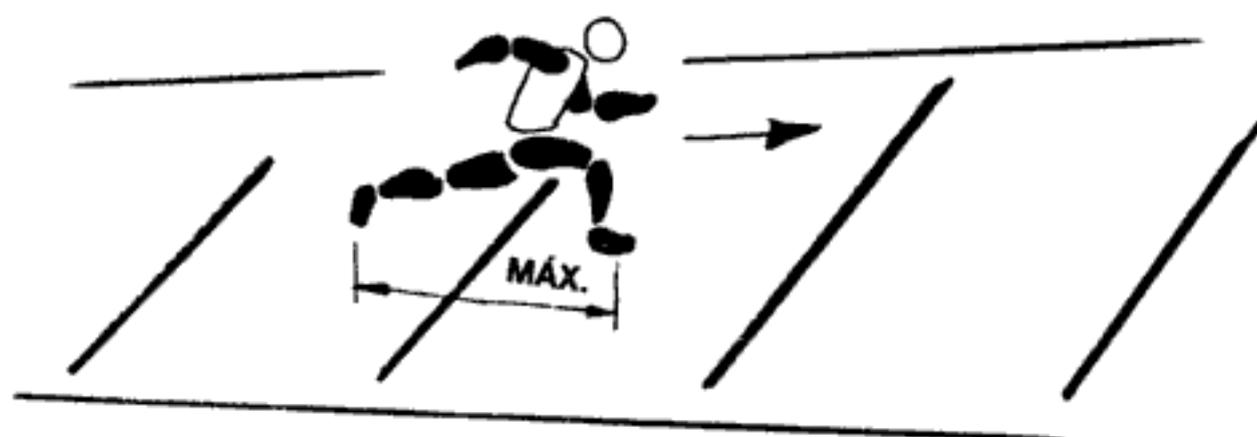


Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Individual.

Material: Picas.

Situación: Desarrollamos el objetivo de amplitud de zancada corriendo entre las picas a máxima velocidad.



Consigna: Motivamos el ejercicio introduciendo formas jugadas: reacciones con persecución, carreras entre alumnos...

EJERCICIOS PARA LA ADAPTACIÓN DE LAS SALIDAS DE VELOCIDAD

Objetivo: La adaptación de las salidas de velocidad.

Formación: Individual.

Material: Tacos de salida.

Situación: Situamos los dos tacos de salida en posición paralela. El alumno se coloca de pie en los tacos con las rodillas flexionadas; tras un desequilibrio del cuerpo deja caer una pierna flexionada al frente. Primero realizamos el ejercicio sin impulso en los tacos y posteriormente con impulso.

Consigna: Observar cual es la pierna fuerte de impulso, procurar que el desequilibrio de piernas preceda al impulso y alternar el ejercicio con ambas piernas.



Objetivo: La adaptación de las salidas de velocidad.

Formación: Individual.

Material: Tacos de salida.

Situación: Parecida al ejercicio anterior, pero esta vez marcamos un desequilibrio a través de la proyección del tronco.

Consigna: Observamos a los alumnos que no equilibran la actitud e incidimos en una buena coordinación de brazos y piernas.



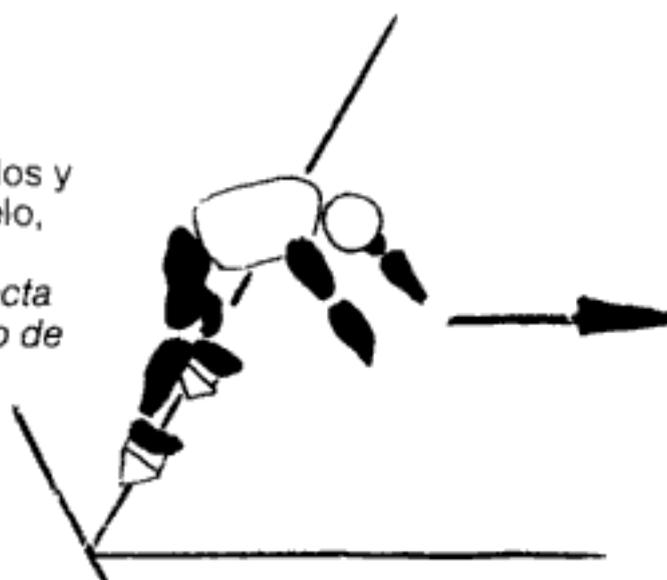
Objetivo: La adaptación de las salidas de velocidad.

Formación: Individual.

Material: Tacos de salida.

Situación: Con los tacos paralelos y con apoyos de manos en el suelo, realizamos salidas.

Consigna: Matizamos una correcta extensión de brazos en el apoyo de la salida.



Objetivo: La adaptación de las salidas de velocidad.

Formación: Individual.

Material: Tacos de salida.

Situación: Apoyados solamente con la pierna posterior en los tacos realizamos las siguientes ejecuciones: 1) Con posición recta del tronco, salimos en reacción. 2) Con posición inclinada del tronco, desequilibrio seguido de fuerte

impulso de la pierna posterior apoyada en el taco.

Consigna: Resaltamos la importancia del impulso en el taco posterior y trabajamos los ejercicios con ambas piernas.



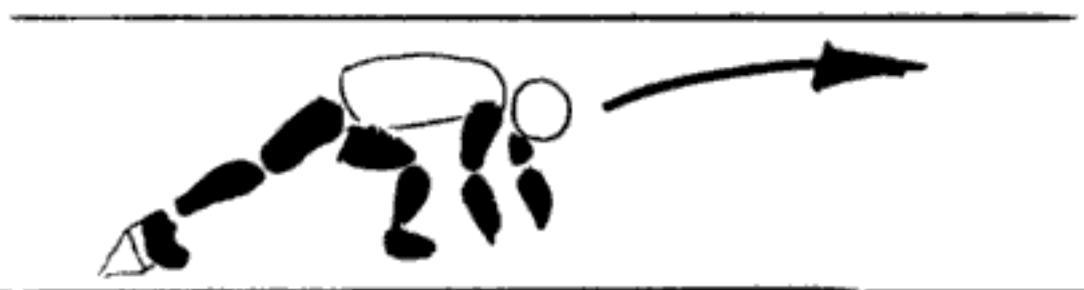
Objetivo: La adaptación de las salidas de velocidad.

Formación: Individual.

Material: Tacos de salida.

Situación: Apoyada la pierna más atrasada en los tacos de salida, y apoyo de manos con brazos extendidos en el suelo, reaccionamos a la señal del profesor. Realizamos reacciones solamente con impulso de salida y posteriormente con tramos de carrera de 20 a 30 metros.

Consigna: Resaltamos la importancia de la concentración para tener una reacción óptima.



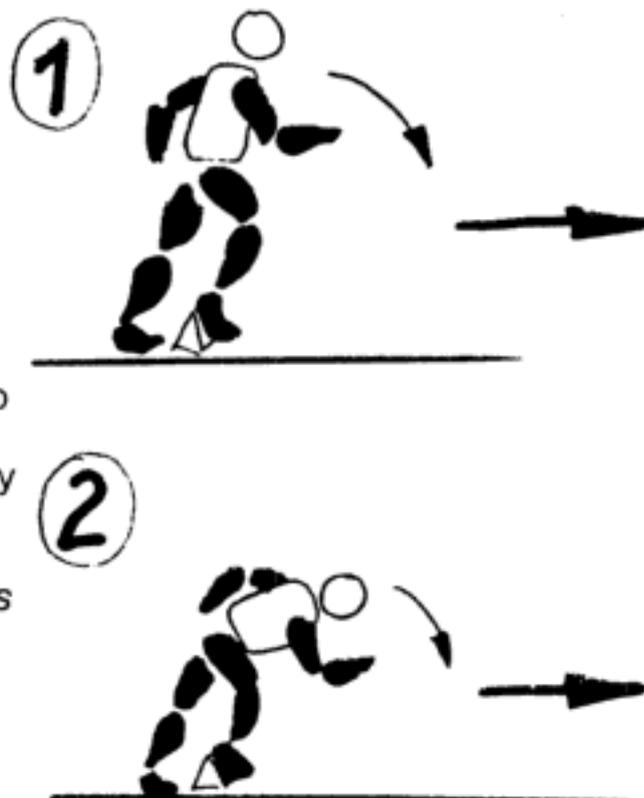
Objetivo: La adaptación de las salidas de velocidad.

Formación: Individual.

Material: Tacos de salida.

Situación: Con las piernas separadas colocamos un apoyo de pie en el taco anterior, la pierna posterior quedará libre. Realizamos el ejercicio de desequilibrio más impulso, primero con el tronco recto y posteriormente con el tronco en posición inclinada. Trabajamos con y sin reacción.

Consigna: Seguimos insistiendo en la fase de desequilibrio y resaltamos la importancia en una fuerte extensión y empuje de la pierna del taco.



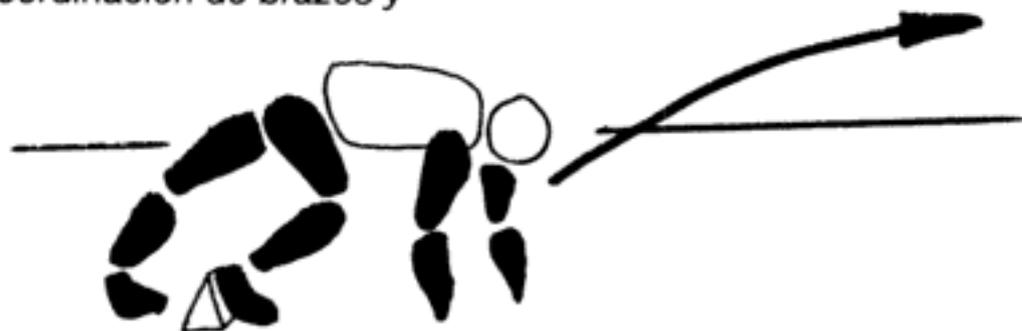
Objetivo: La adaptación de las salidas de velocidad.

Formación: Individual.

Material: Tacos de salida.

Situación: Apoyo de manos en el suelo con pierna anterior colocada sobre el taco y la pierna posterior libre, reaccionamos a la señal del profesor.

Consigna: Continuamos señalando una buena coordinación de brazos y piernas.



Objetivo: La adaptación de las salidas de velocidad.

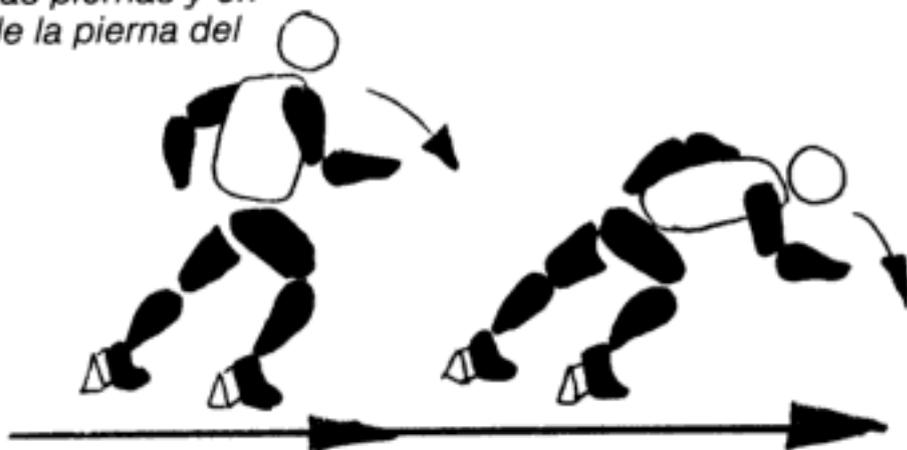
Formación: Individual.

Material: Tacos de salida.

Situación: Realizamos salidas con apoyos en los dos tacos.

Trabajamos el ejercicio con posición recta del tronco y con posición inclinada, siempre con desequilibrio inicial antes de la impulsión.

Consigna: Remarcamos que el impulso es con ambas piernas y en la fuerte extensión de la pierna del taco anterior.



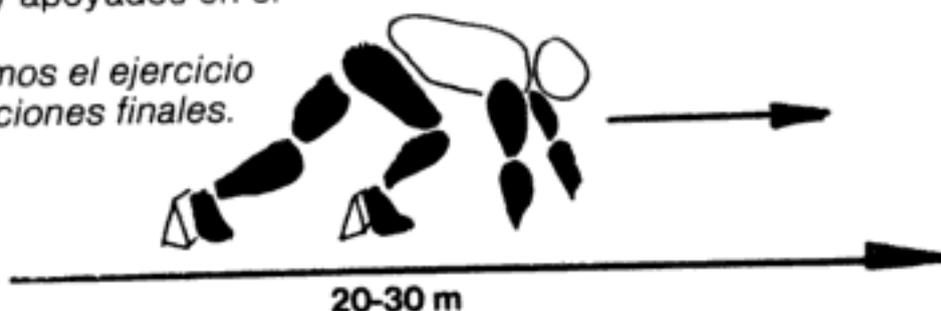
Objetivo: La adaptación de las salidas de velocidad.

Formación: Individual.

Material: Tacos de salida.

Situación: Con apoyos en ambos tacos, realizamos reacciones de 20 a 30 metros. Los brazos del alumno están extendidos y apoyados en el suelo.

Consigna: Motivamos el ejercicio con unas competiciones finales.



EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DE LA SALIDA EN LOS TACOS REGLAMENTARIOS

Objetivo: El aprendizaje de la salida en los tacos.

Formación: Individual.

Material: Tacos de salida.

Situación: El profesor enseña a los alumnos como deben colocarse en los tacos de salida y a que distancia se coloca el apoyo de brazos.

Consigna: Recordamos: 1) Apoyo de pierna anterior ligeramente por detrás de la rodilla que se encuentra descansando en el suelo, pierna posterior. 2) Colocamos el apoyo de brazos, justo por detrás en donde caería la rodilla de la pierna anterior en el suelo.



Objetivo: El aprendizaje de la salida en los tacos.

Formación: Individual.

Material: Tacos de salida.

Situación: El alumno aprende la posición de "Atletas a sus puestos".

Consigna: Recordamos: 1) Brazos extendidos a la altura de los hombros con las manos arqueadas en forma de puente. 2) Cabeza ligeramente mirando al frente y siguiendo la trayectoria del tronco. 3) El alumno está relajado, concentrado y atento.

!! A SUS PUESTOS !!



Objetivo: El aprendizaje de la salida en los tacos.

Formación: Individual.

Material: Tacos de salida.

Situación: Conocemos la fase de "Listos".

Consigna: Recordamos: 1) Pierna posterior con un ángulo más abierto que la pierna anterior, (de 105 a 140 grados para la pierna posterior y de 90 a 105 grados para la pierna anterior) con línea de cadera más alta que la línea de hombros. 2) Los brazos continúan extendidos aguantando el peso del cuerpo que se desequilibra. 3) Estamos atentos al disparo de salida.



Objetivo: El aprendizaje de la salida en los tacos.

Formación: Por parejas.

Material: Tacos de salida.

Situación: El alumno realiza un impulso de tacos mientras un compañero lo sostiene por los hombros.

Consigna: El alumno colaborador corrige los errores del compañero.



Objetivo: El aprendizaje de la salida en los tacos.

Formación: Individual.

Material: Tacos de salida.

Situación: Realizamos una salida desde los tacos, procuramos mantener la mirada en el suelo a uno o dos metros por delante de la cabeza.

Consigna: Recordamos: 1) Primeros

apoyos potentes y por detrás del C. de G. 2) Coordinar el fuerte impulso de piernas con una buena acción de brazos.



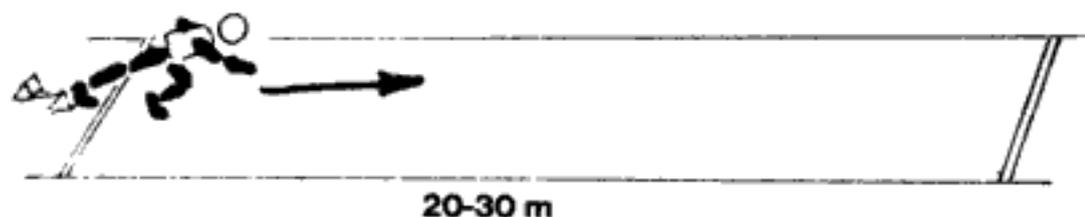
Objetivo: El aprendizaje de la salida en los tacos.

Formación: Individual.

Material: Tacos de salida.

Situación: Un alumno ejecuta una salida de velocidad de 20 a 30 metros desde los tacos. Mientras el resto de los alumnos observan y comentan los errores detectados.

Consigna: Cada alumno debe conocer cuales son sus defectos y como poderlos mejorar, para ello siempre tendrá un profesor, dispuesto a ayudarlo.



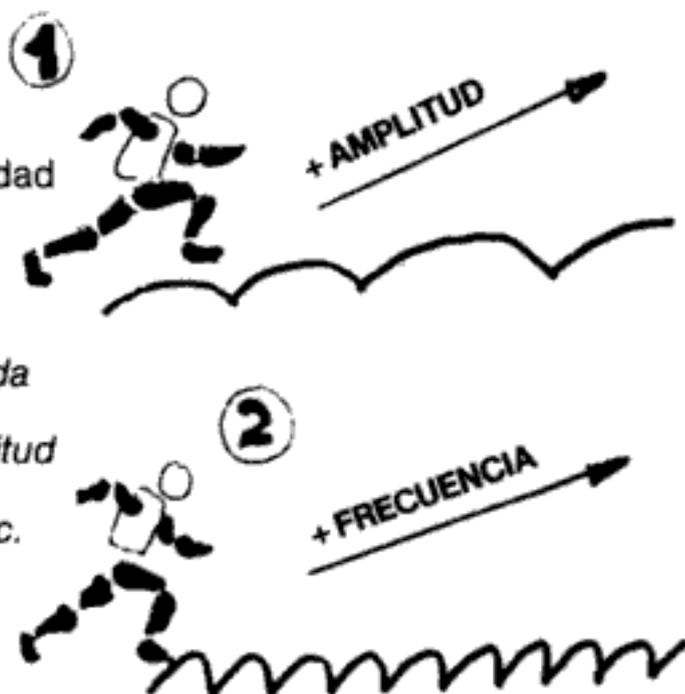
EJERCICIOS PARA LA CONSTRUCCIÓN DE LA ZANCADA. AMPLITUD Y FRECUENCIA

Objetivo: La construcción de la zancada. Amplitud y frecuencia.

Formación: Por oleadas.

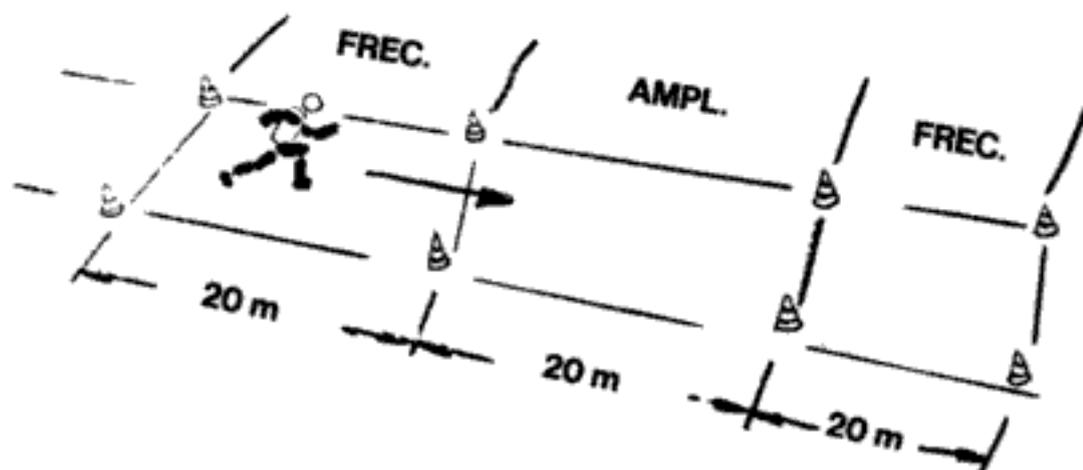
Situación: El alumno realiza progresivos de velocidad: 1) Progresivo aumentando la velocidad por la amplitud de zancada. 2) Aumentando la frecuencia de zancada.

Consigna: Procurar que en el progresivo de amplitud de zancada los apoyos no se realicen con el talón. Podemos aumentar la amplitud y la frecuencia en cada zancada, cada dos zancadas, cada tres, etc.



Objetivo: La construcción de la zancada. Amplitud y frecuencia.

Formación: Por oleadas o individual.



Situación: Alternamos tramos de 20 metros con frecuencia y amplitud de zancada.

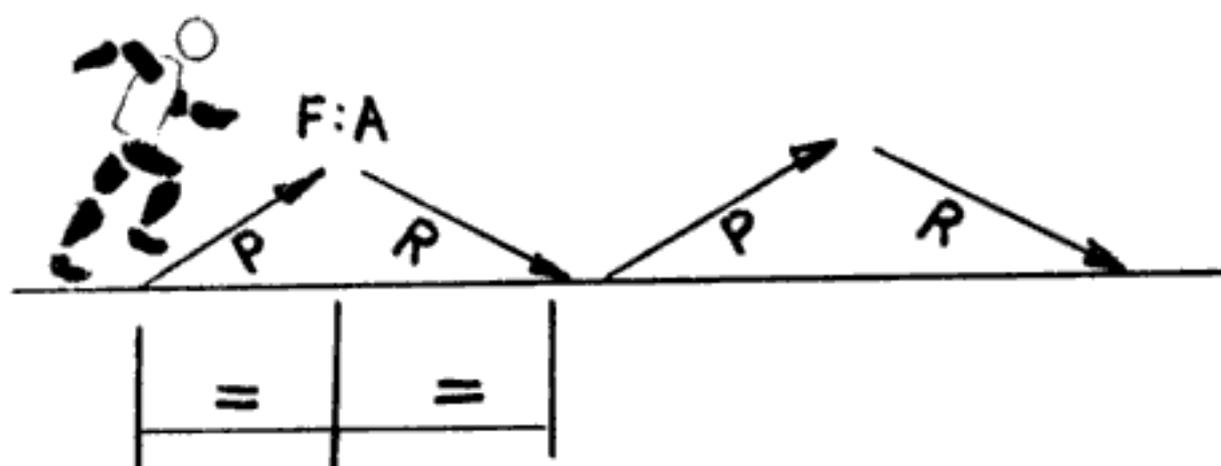
Consigna: Procuramos no crisparnos en los tramos de frecuencia.

Objetivo: La construcción de la zancada. Amplitud y frecuencia.

Formación: Por oleadas.

Situación: Realizamos progresivos con regresivos en zancada de frecuencia y en zancada de amplitud.

Consigna: Intentamos que la distancia del regresivo sea igual a la del progresivo.



Objetivo: La construcción de la zancada. Amplitud y frecuencia.

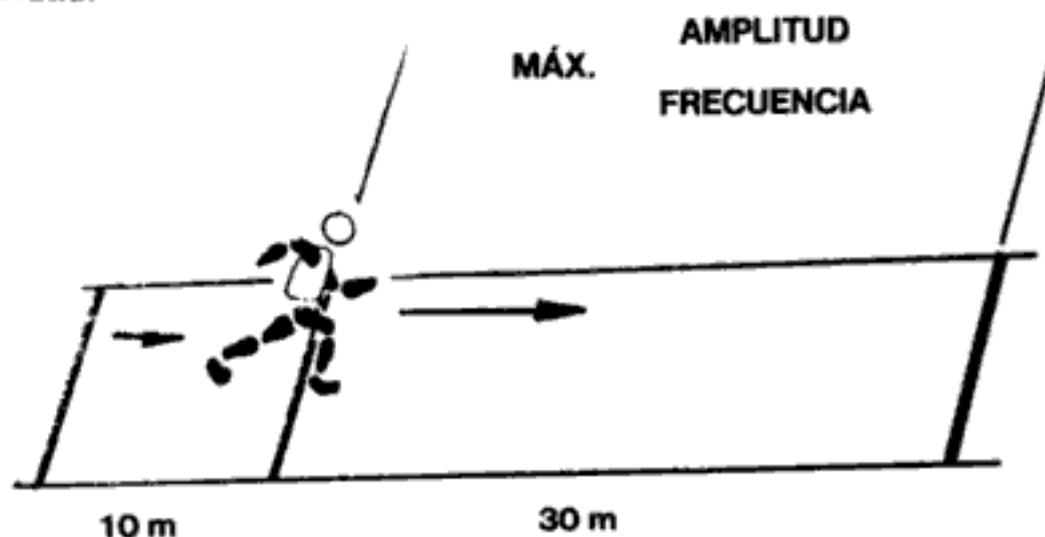
Formación: Por oleadas de grupos reducidos.

Situación: Con un tramo inicial para adquirir la máxima velocidad en 10 metros, el alumno corre manteniendo la velocidad durante 30 metros (velocidad lanzada).

Realizamos el ejercicio una vez a máxima amplitud, otra a máxima

frecuencia y una última a máxima amplitud y frecuencia a la vez.

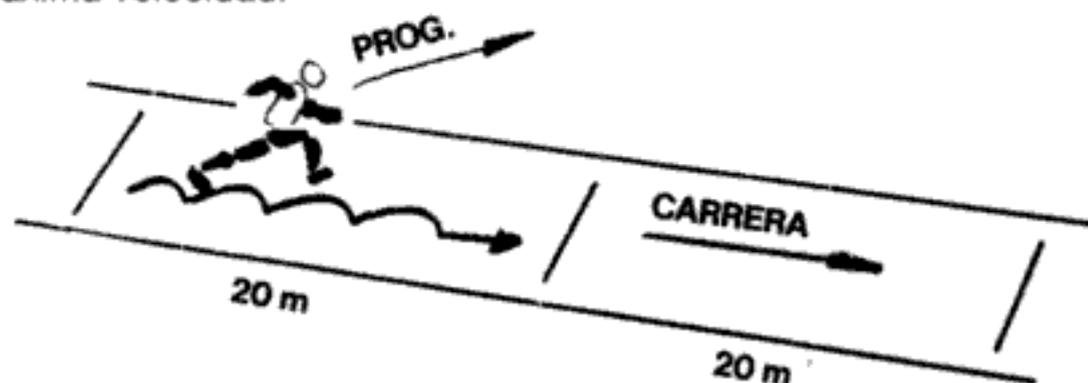
Consigna: El profesor comenta con los alumnos que tipo de zancada puede ser mejor para las carreras de velocidad.



Objetivo: La construcción de la zancada. Amplitud y frecuencia.

Formación: Por oleadas de grupos reducidos.

Situación: El alumno realiza progresivos de carrera saltada en frecuencia y en amplitud de zancada y recorre un tramo inicial de 20 metros; al final de este tramo el alumno se lanza en carrera de máxima velocidad.



Consigna: Podemos realizar el ejercicio con regresivos de carrera saltada.

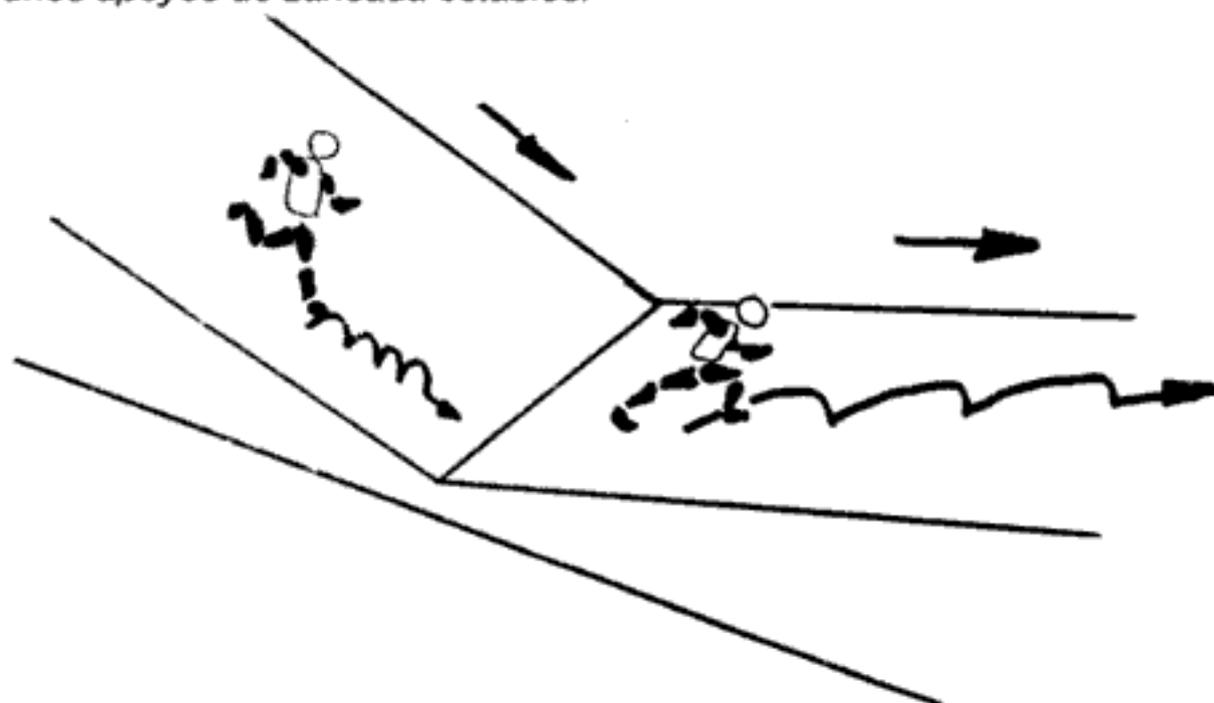
Objetivo: La construcción de la zancada. Amplitud y frecuencia.

Formación: Individual.

Material: Pendientes en ángulo.

Situación: Enlazamos una pendiente en bajada corriendo en frecuencia con otra pendiente en subida corriendo en amplitud de zancada.

Consigna: Procuramos que el terreno sea liso y firme para permitir unos apoyos de zancada estables.



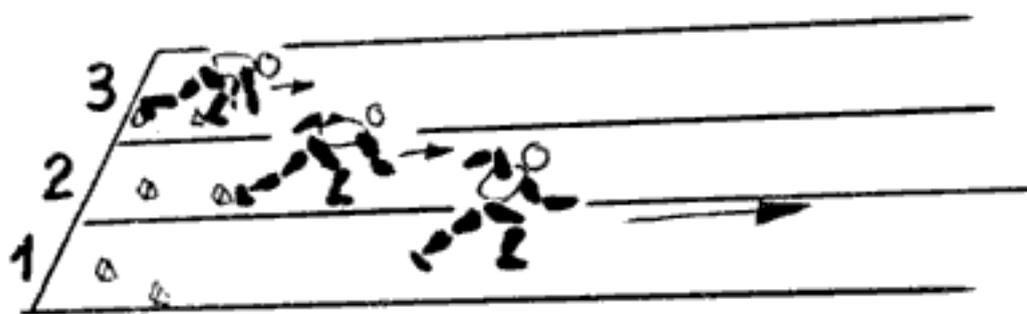
EJERCICIOS PARA MEJORAR LAS PRIMERAS ZANCADAS DE CARRERA

Objetivo: Mejorar las primeras zancadas de carrera.

Formación: Oleada de grupos reducidos.

Situación: Situamos los alumnos a uno o dos metros de separación respecto al compañero del lado. Éstos deben reaccionar a la señal del profesor, procurando atrapar a su compañero más adelantado. El ejercicio puede realizarse con salidas de dos, tres o cuatro apoyos.

Consigna: Reinformamos al alumno de cómo deben ser las primeras zancadas de carrera.

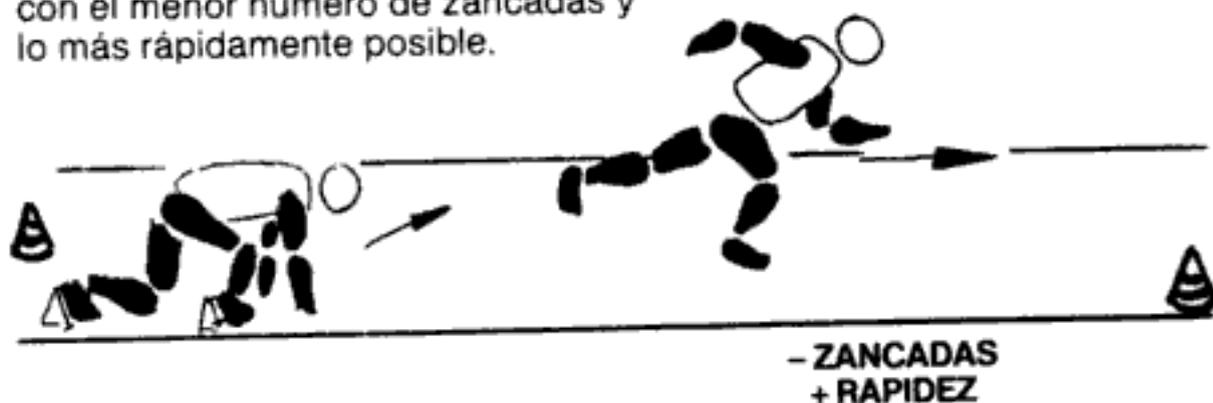


Objetivo: Mejorar las primeras zancadas de carrera.

Formación: Individual.

Material: Tacos de salida y cronómetro.

Situación: El alumno realiza una salida desde los tacos de salida tratando de recorrer una distancia con el menor número de zancadas y lo más rápidamente posible.



Consigna: Intentamos mantener los primeros apoyos de zancada por detrás del C. G.

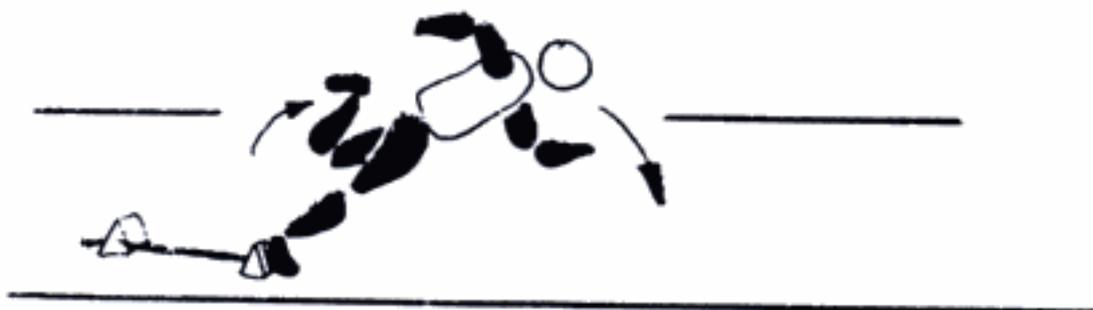
Objetivo: Mejorar las primeras zancadas de carrera.

Formación: Individual.

Material: Tacos de salida.

Situación: Partiendo desde los tacos de salida, intentamos realizar apoyos de zancada trasladando los talones a los glúteos y manteniendo una proyección del tronco muy inclinada hacia adelante, desequilibrio.

Consigna: Procuramos mantener una buena coordinación de brazos para asegurar el equilibrio dinámico.



Objetivo: Mejorar las primeras zancadas de carrera.

Formación: Individual.

Material: Tacos de salida.

Situación: Desde los tacos de salida el alumno inicia la partida con actitud de carrera saltada manteniendo una posición inclinada del tronco hacia adelante mientras, paulatinamente, sube la posición del C. G.



Consigna: Advertimos al alumno que los apoyos sean de metatarso y que no precipite la elevación del C. G.

Objetivo: Mejorar las primeras zancadas de carrera.

Formación: Individual o grupos reducidos.

Material: Tacos de salida.

Situación: El alumno, partiendo desde los tacos, procura que los apoyos de las zancadas caigan cerca de una línea pintada en el suelo y que éstos estén en una trayectoria lineal dirección a la carrera.

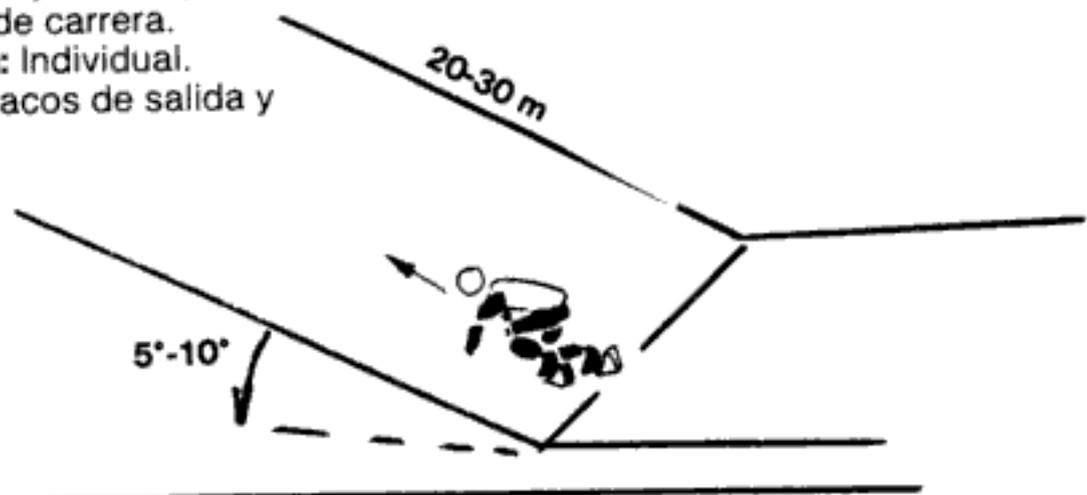
Consigna: Es importante concienciar al alumno al respecto.



Objetivo: Mejorar las primeras zancadas de carrera.

Formación: Individual.

Material: Tacos de salida y pendiente.



Situación: Realizamos salidas subiendo una pendiente entre 5 y 10 grados, y corriendo una distancia entre 15 y 25 metros.

Consigna: Procurar que los alumnos impulsen con zancadas potentes y completas.

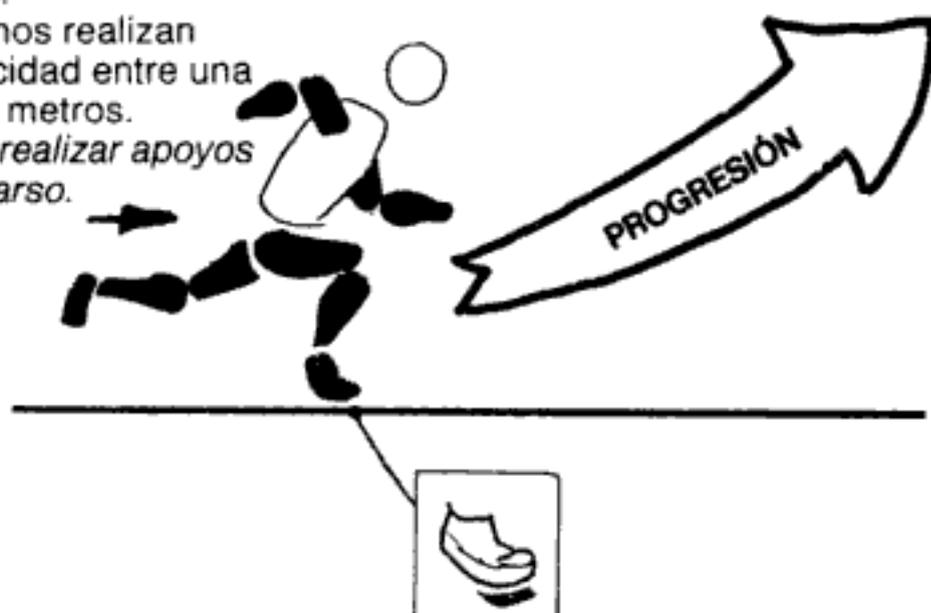
EJERCICIOS DE PERCEPCIÓN Y MEJORA DE LA ZANCADA DE ALTA VELOCIDAD

Objetivo: Percepción y mejora de la zancada de alta velocidad.

Formación: Oleadaš.

Situación: Los alumnos realizan progresivos de velocidad entre una distancia de 60 a 80 metros.

Consigna: Tratar de realizar apoyos activos con el metatarso.



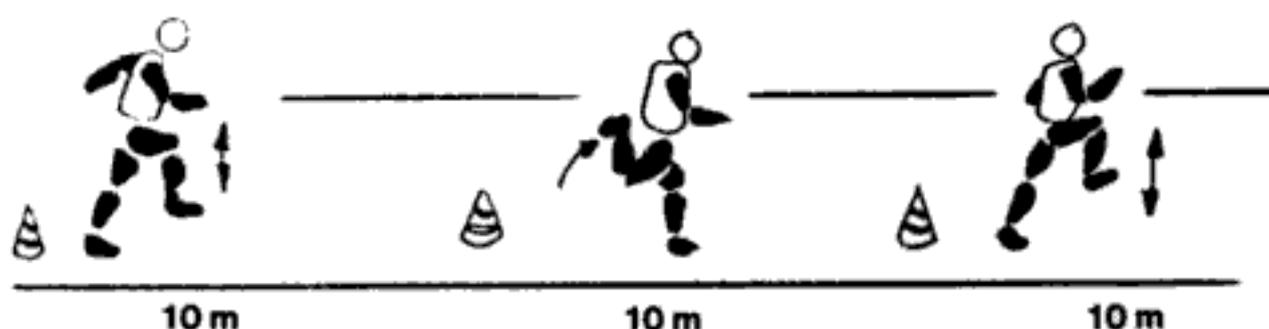
Objetivo: Percepción y mejora de la zancada de alta velocidad.

Formación: Oleadas de grupos reducidos.

Material: Conos señalizados.

Situación: En tramos de 10 metros alternamos acciones de skipping y talones a glúteos. Procuramos que los apoyos sean muy rápidos.

Consigna: El profesor corrige las actitudes de movimiento incorrectas.



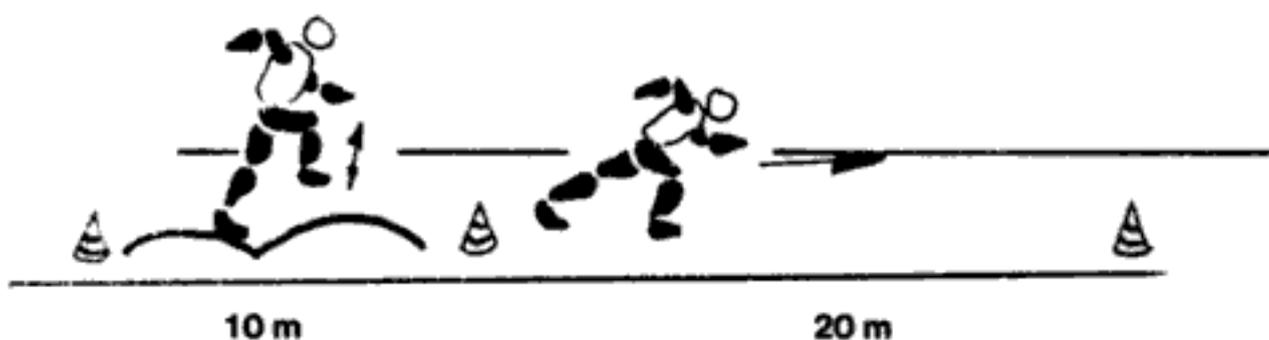
Objetivo: Percepción y mejora de la zancada de alta velocidad.

Formación: Individual.

Material: Conos de señalización.

Situación: Tratamos de realizar 10 m en skipping de amplitud, y finalizamos con 20 m de carrera de alta velocidad.

Consigna: El alumno se concentra en la pierna de impulso e intenta que ésta complete su acción.



Objetivo: Percepción y mejora de la zancada de alta velocidad.

Formación: Oleadas de grupos reducidos.

Material: Conos de señalización.

Situación: Con 10 m de carrera saltada, el alumno pasa a carrera de máxima velocidad.

Consigna: El alumno intenta mantener la amplitud y potencia de la zancada de carrera saltada en el tramo lanzado de máxima velocidad.

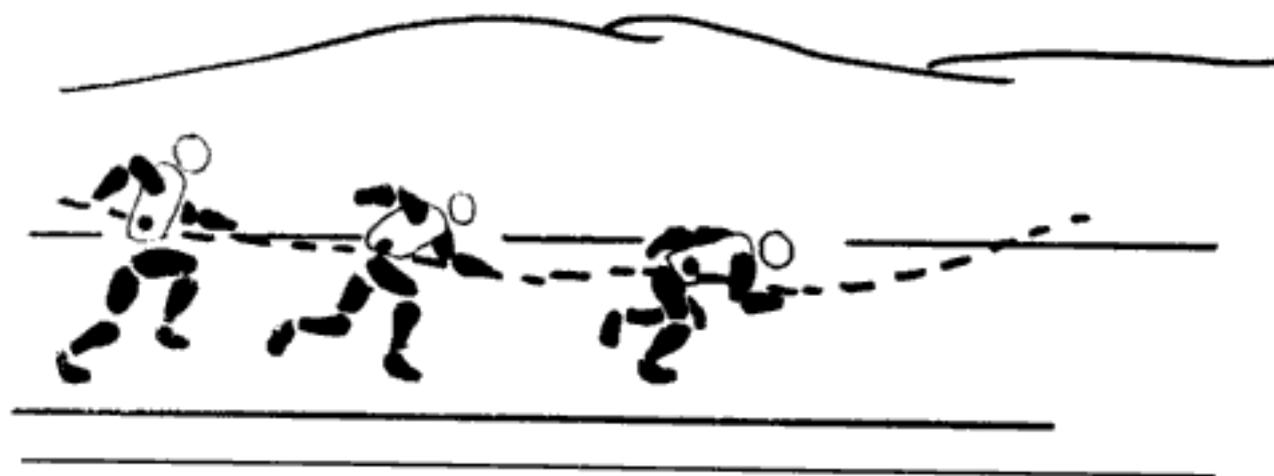


Objetivo: Percepción y mejora de la zancada de alta velocidad.

Formación: Individual.

Situación: Corremos alternando apoyos anteriores y posteriores a partir de la referencia del eje vertical del C. G. Distancias de 20 a 40 metros.

Consigna: Procuramos mantener un equilibrio dinámico en la fase de descenso del C. G. con una buena coordinación de brazos. El ejercicio se ejecuta con cierta cadencia y ritmo continuo, eliminando todo tipo de brusquedades.



Objetivo: Percepción y mejora de la zancada de alta velocidad.

Formación: Individual.

Situación: Pasamos varias veces, en una intensidad submáxima, de un ciclo posterior de zancada a un ciclo anterior de zancada.

Consigna: Observamos y analizamos en grupo las diferencias.

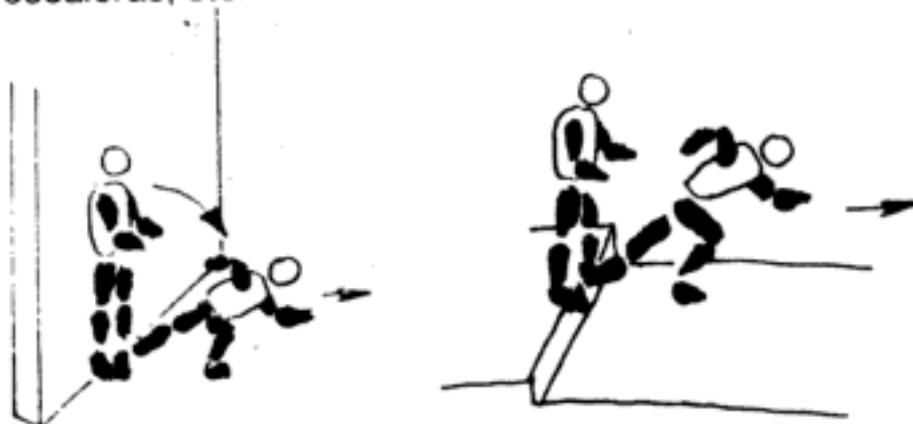


SITUACIONES CON MATERIAL ALTERNATIVO

Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Individual.

Material: De tipo urbano: paredes, bordillos, escaleras, etc.



Situación: Los alumnos realizan ejercicios técnicos de salidas de velocidad según las indicaciones de su profesor.

Consigna: *Insistimos: 1) Fases de desequilibrio iniciales. 2) Impulsos alternando ambas piernas. 3) Buena coordinación brazos-piernas.*

Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Individual.

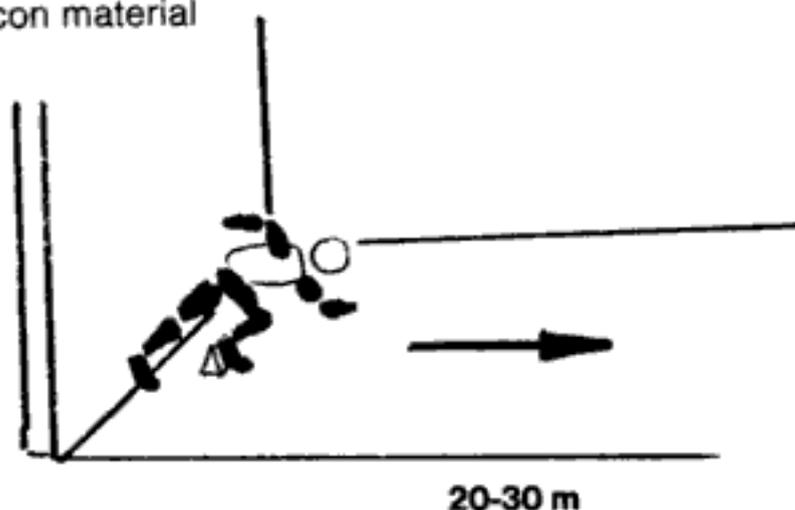
Material: Bancos suecos.

Situación: Con bancos suecos apoyados en la pared del gimnasio, podemos realizar ejercicios técnicos de salidas de velocidad.

Consigna: *Remarcamos los puntos del ejercicio anterior.*



Objetivo: Situaciones con material alternativo.



Formación: Individual o por oleadas.

Material: Tacos de madera apoyados en una pared.

Situación: El alumno se coloca en posición de salida, apoyando la pierna anterior en el taco de madera y la posterior en la pared.

Realizamos salidas de velocidad entre 20 y 30 metros de carrera.

Consigna: Variamos las salidas alternando la posición de las piernas.

Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Individual.

Material: Tacos de salida y colchonetas gruesas.

Situación: Colocado el alumno en los tacos de salida reacciona con un fuerte impulso de piernas lanzándose a la colchoneta.

Consigna: Observar si se ejecuta una buena coordinación de brazos y piernas.



Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Individual.

Material: Tacos de salida, picas, aros, etc.

Situación: Practicamos ejercicios de

frecuencia y amplitud de zancada colocando los apoyos entre los aros o picas. Posteriormente, ensayamos salidas de velocidad con apoyos de gran fuerza y zancadas amplias.

Consigna: Estimulamos la situación con pequeñas competiciones.



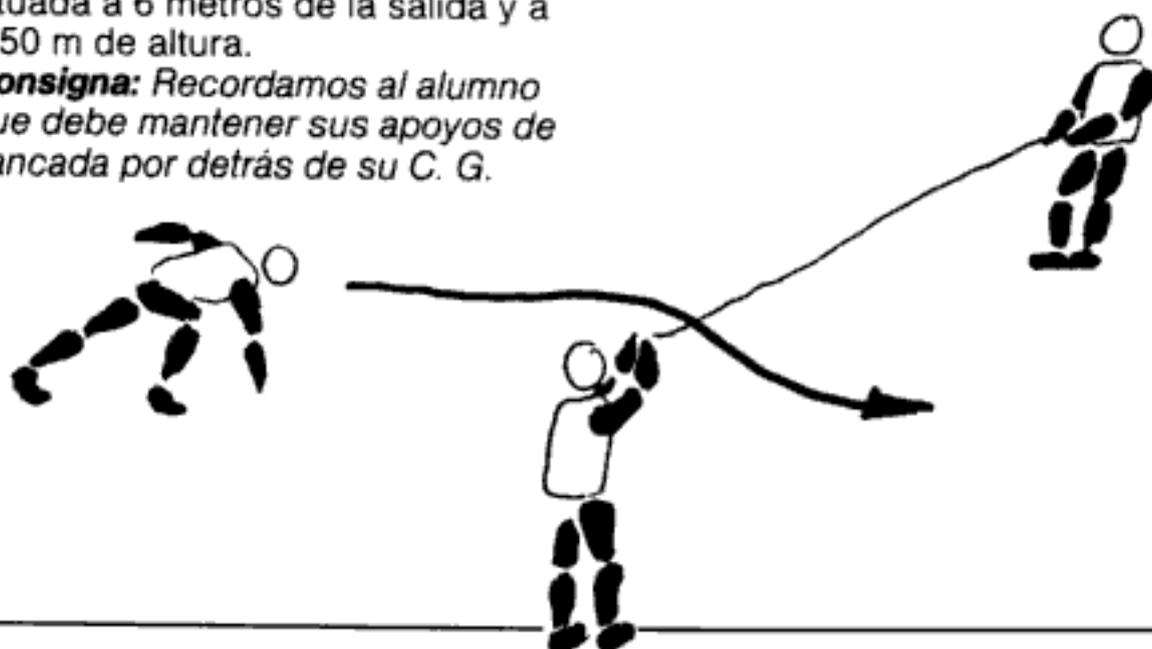
Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Individual y dos colaboradores.

Material: Cuerda larga.

Situación: Partiendo desde una posición de salida, el alumno tratará de pasar corriendo por debajo de una cuerda que sostienen sus compañeros y que se encuentra situada a 6 metros de la salida y a 1,50 m de altura.

Consigna: Recordamos al alumno que debe mantener sus apoyos de zancada por detrás de su C. G.



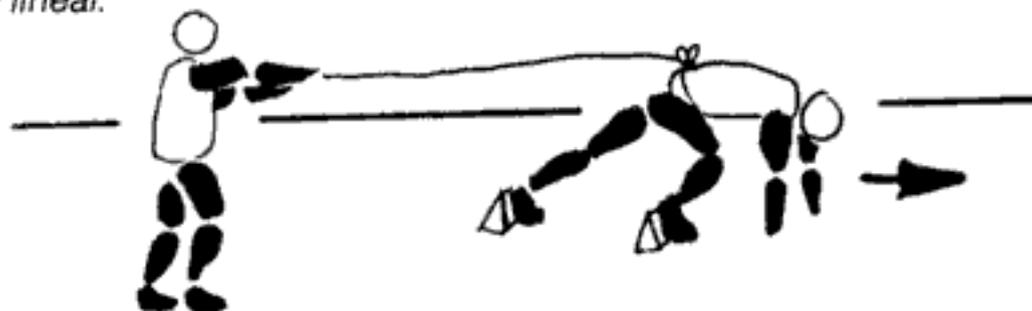
Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Por parejas.

Material: Tacos de salida y goma elástica.

Situación: Un alumno ejecuta salidas de velocidad desde los tacos, sujeto por una goma elástica por la cadera y sostenida desde atrás por un compañero que tracciona de él.

Consigna: Remarcamos la importancia en que los apoyos de zancada deben asentarse en un mismo eje lineal.



Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Individual.

Material: Tacos de salida y balones medicinales, mancuernas, tobilleras y cinturones lastrados.

Situación: Desde los tacos de salida y sujetando un balón medicinal efectuamos salidas de 15 a 20 metros.



Consigna: Realizamos este mismo ejercicio con diferentes materiales de sobrecarga. Se recomienda la aplicación de estos ejercicios, para aquellos alumnos o atletas más avanzados.

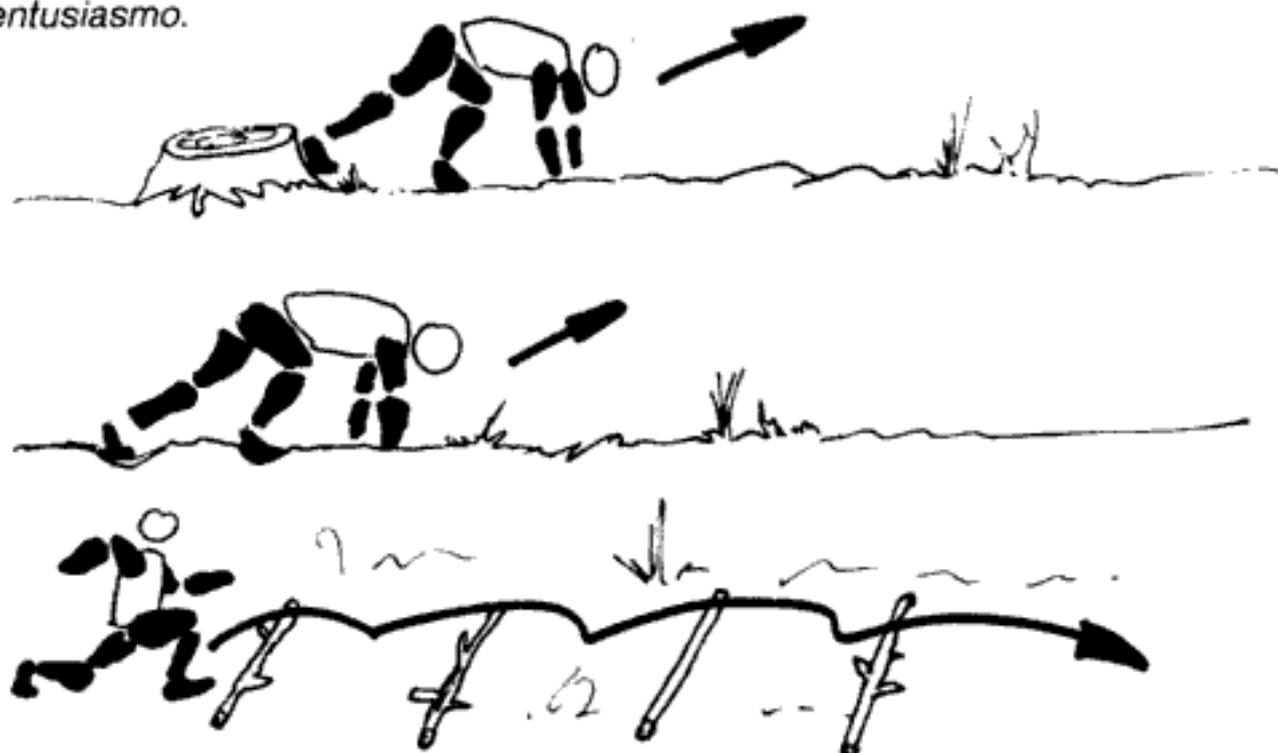
Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Individual y libre.

Material: Propio de la naturaleza.

Situación: Los árboles, rocas, agujeros en el suelo, etc. pueden servirnos para la práctica de las técnicas de salida. Con las ramas secas de los árboles que encontramos en el suelo, podemos realizar ejercicios de amplitud y frecuencia de zancada.

Consigna: La naturaleza ofrece grandes recursos para el desarrollo de las prácticas atléticas y el alumno es capaz de trabajar con más entusiasmo.



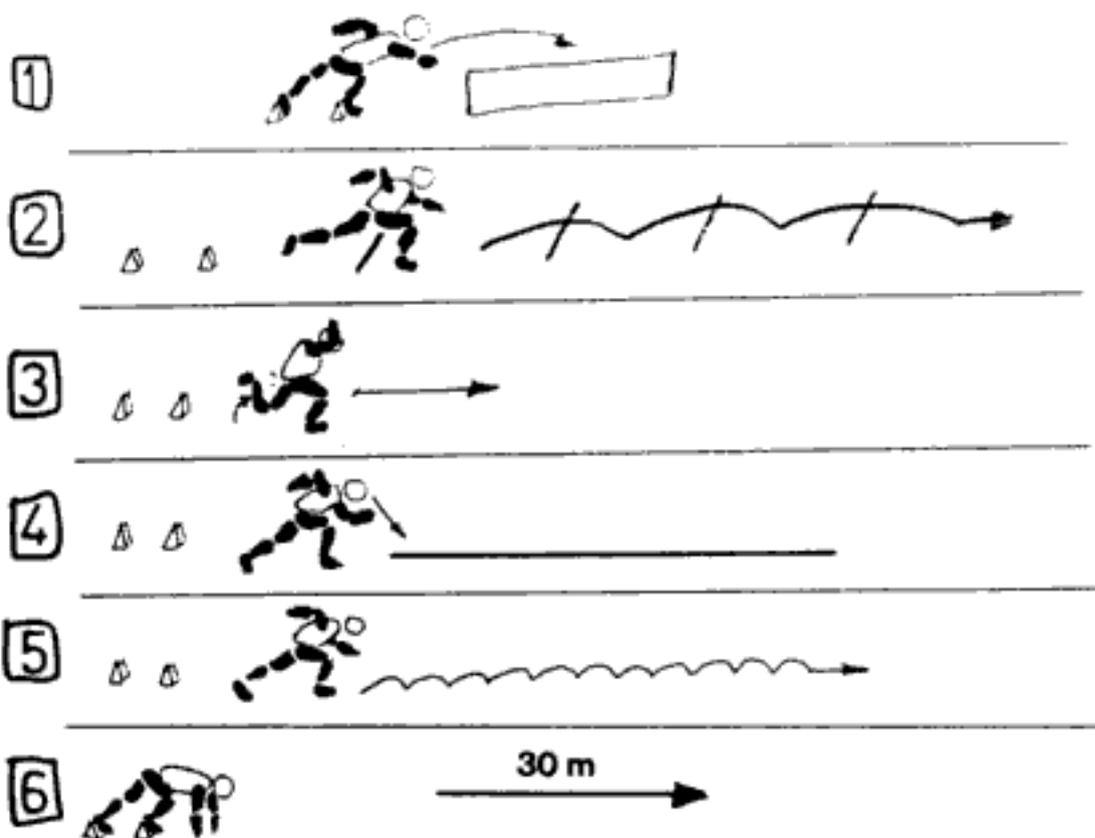
RECORRIDOS ATLÉTICOS

Objetivo: Recorridos atléticos.

Formación: Individual.

Material: Tacos de salida, colchoneta gruesa y picas.

Situación: 1) Desde los tacos de salida nos lanzamos con fuerte impulso a la colchoneta. 2) Salimos de tacos con una gran amplitud de zancada entre las picas. 3) Efectuando una salida desde los tacos, mantenemos el control y equilibrio con zancada de talones a glúteos y con los brazos estirados por encima de la cabeza. 4) Partimos varios metros visualizando una línea en el suelo. 5) Salidas de tacos



carrera saltada y tronco inclinado. 6) Salida con 30 metros de aceleración a máxima velocidad.

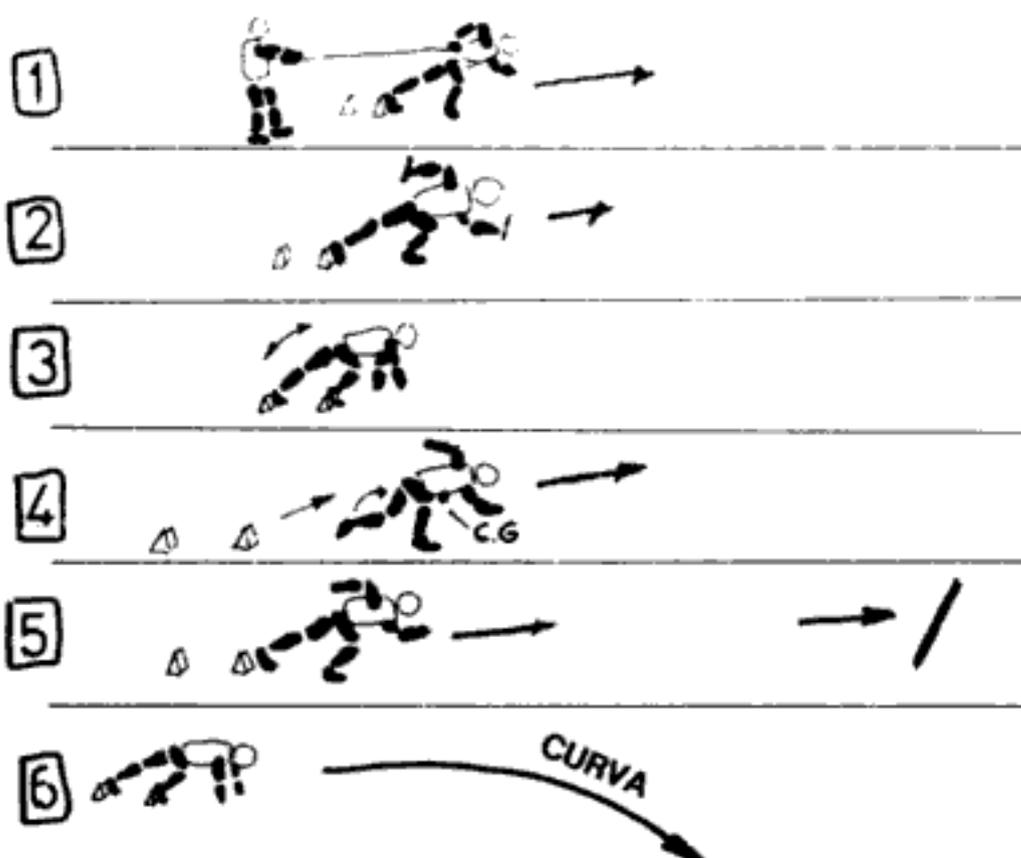
Consigna: El profesor rectifica y conciencia al alumno de sus ejecuciones deficientes.

Objetivo: Recorridos atléticos.

Formación: Individual.

Material: Tacos de salida, testigos de relevos y una goma elástica.

Situación: 1) Salidas traccionando una goma elástica que nos sujeta un compañero por detrás. 2) Salidas transportando unos testigos de relevos. Marcamos gran amplitud y coordinación en el movimiento de brazos. 3) El alumno transiciona varias veces de la fase de "a sus puestos" a la fase de "listos". 4) Salidas con talones a glúteos



controlando el equilibrio dinámico con una amplitud de zancada, tratamos de cubrir 20 metros en el menor número de zancadas. 6) Salidas de 30 metros en curva y a máxima aceleración.

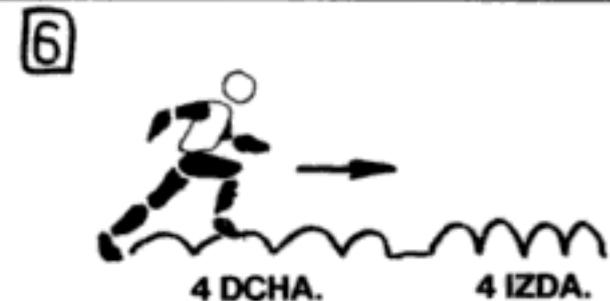
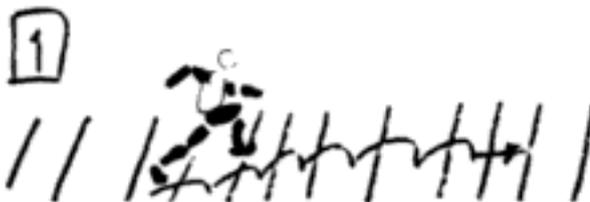
Consigna: Motivamos a los alumnos para que se coinciencien en la mejora de su calidad técnica ante las salidas de velocidad.

Objetivo: Recorridos atléticos.

Formación: Individual.

Material: Picas, obstaculines, conos de señalización y testigos de relevos.

Situación: 1) Entre picas alternamos carrera de amplitud y frecuencia de zancada. 2) Skipping a uno y a dos apoyos entre obstaculines. 3) Carrera saltada entre las picas. 4)



Transiciones de talones a glúteos con rodilla baja, a talones a glúteos con rodilla alta, a skipping, y a acción circular de zancada hacia adelante.

5) Carrera de 40 metros transportando unos testigos en las manos y con un amplio braceo. 6) Carrera saltada, coordinando cuatro zancadas con la pierna derecha y cuatro zancadas con la izquierda.

Consigna: El profesor observa y resalta a los alumnos las incorrecciones técnicas individuales.

COMPETICIONES

Objetivo: Competiciones.

Formación: Grupos reducidos.

Material: Escaleras de tipo urbano.

Situación: Entre grupos de tres, cuatro o cinco alumnos, realizamos competiciones subiendo escaleras a máxima velocidad.

Consigna: Introducir todo tipo de variantes, ejemplo: ¿Quién sube con menos zancadas?



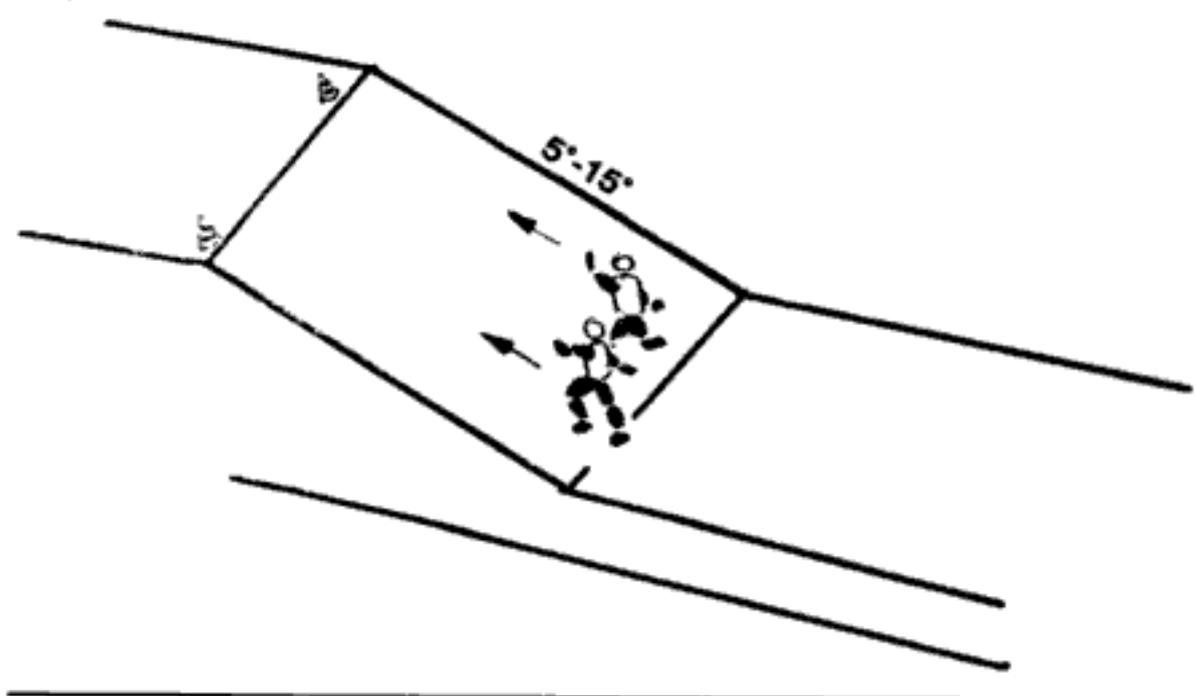
Objetivo: Competiciones.

Formación: Grupos reducidos.

Material: Todo tipo de subidas cortas de 20 a 50 metros.

Situación: ¿Quién llega antes arriba de la subida?

Consigna: Introducir variantes, ejemplo: subir transportando balones medicinales, por parejas, en competencias de persecución, etc.

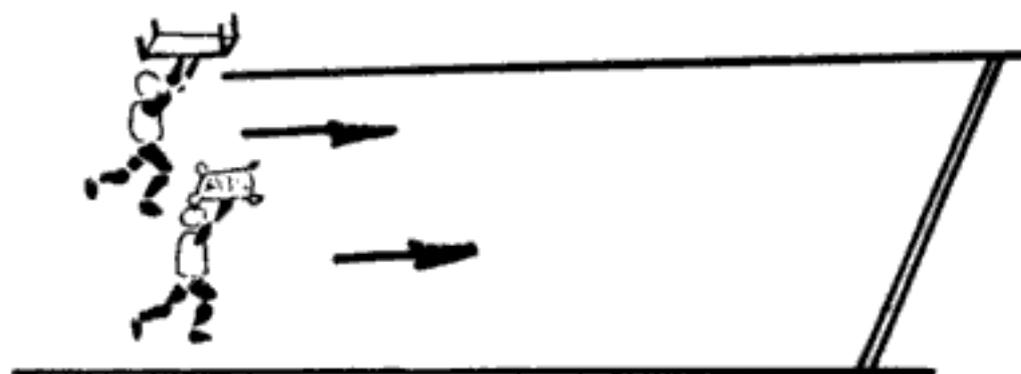


Objetivo: Competiciones.

Formación: Individual o parejas.

Material: Variado: pelotas medicinales, colchonetas, bancos suecos, aros, etc.

Situación: Competimos transportando diferentes tipos de material, en competencias individuales y por parejas.



Consigna: ¿Qué alumno y pareja gana más veces? Motivamos la sesión.

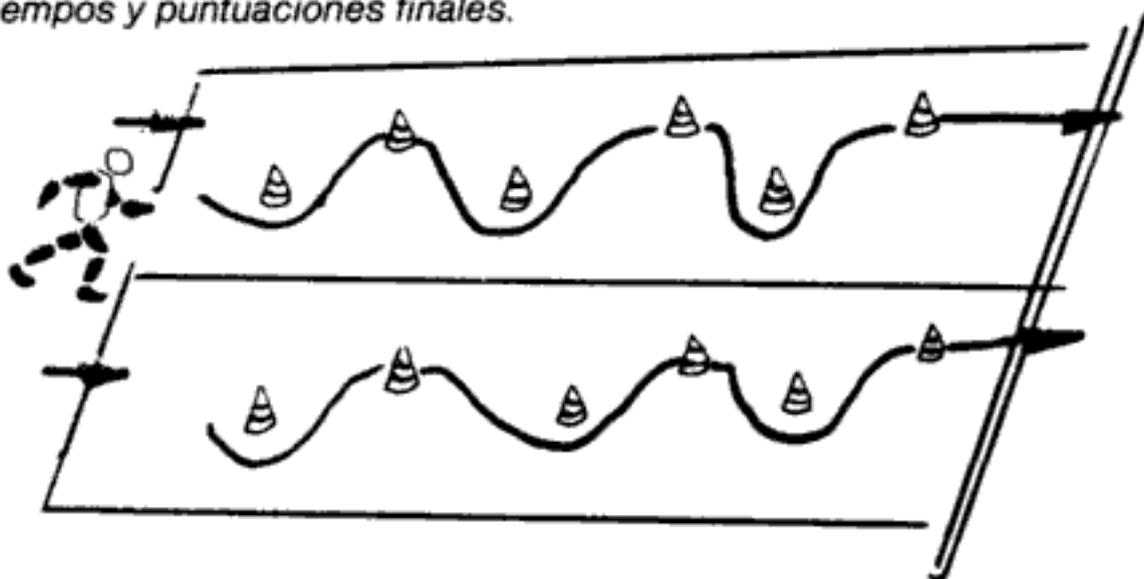
Objetivo: Competiciones.

Formación: Individual.

Material: Conos de señalización.

Situación: Los alumnos realizan competiciones individuales y cronometradas en diferentes trazados de carrera.

Consigna: Establecemos un cuadro de tiempos y puntuaciones finales.



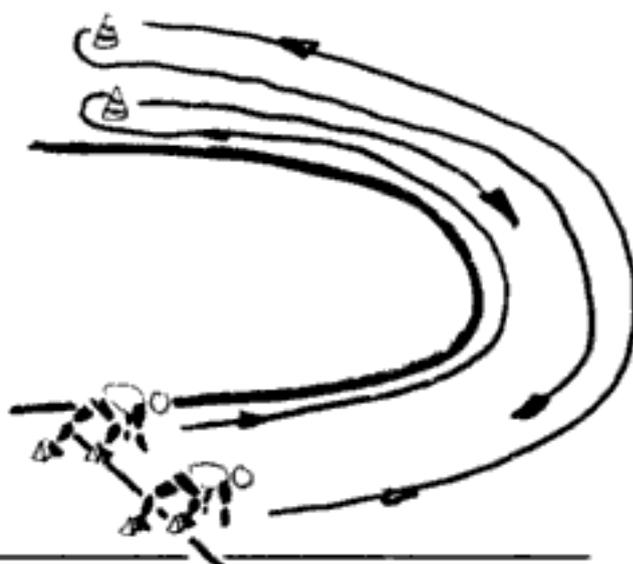
Objetivo: Competiciones.

Formación: Por parejas del mismo nivel.

Material: Tacos de salida y un cono de señalización.

Situación: Saliendo de tacos, dos alumnos realizan una competición en curva con ida y vuelta.

Consigna: Un alumno corre con máxima amplitud de zancada y el otro con máxima frecuencia; luego, se intercalan los papeles.



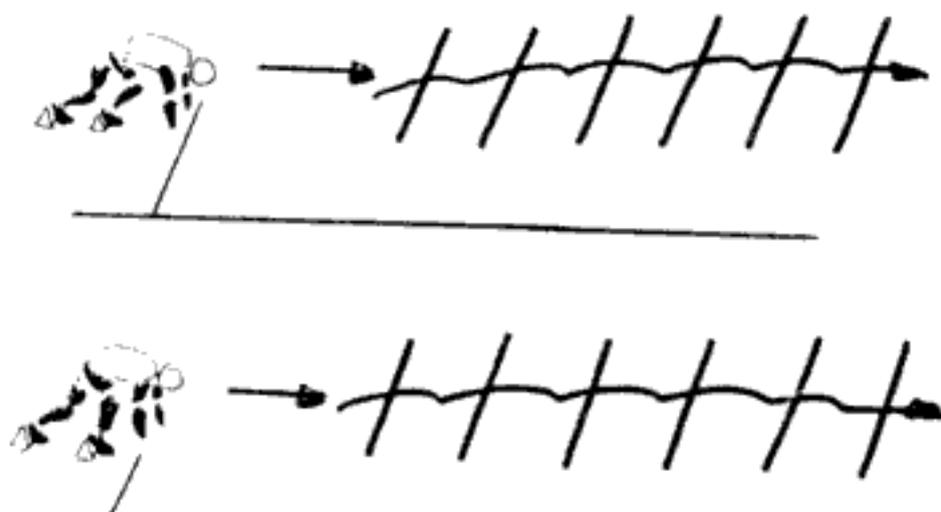
Objetivo: Competiciones.

Formación: Por parejas del mismo nivel.

Material: Tacos de salida y picas.

Situación: Dos alumnos compiten partiendo de tacos de salida con 10 primeros metros de amplitud libre y 30 metros restantes con frecuencia adaptada entre las picas.

Consigna: Advertimos al alumno de la importancia de una buena fase de aceleración en los metros iniciales.



LAS CARRERAS DE RESISTENCIA

La técnica de carrera es la adaptación del sistema de locomoción natural que posee el hombre, con miras a un rendimiento de competición, utilizando, en función de la carrera en que se participe, alguna de las vías energéticas conocidas.

Los niños desean correr y lo hacen a menudo de forma espontánea y anárquica; por tanto debemos reconducir esa facilidad que poseen nuestros alumnos para organizar, en primer lugar, carreras de grupo ordenadas, con ritmos regulares y desarrollos económicos, es decir, enseñar al alumno a correr largas distancias con ahorro de energía,



dosificándose, para posteriormente, introducirlo en carreras agrupadas en donde se produzcan cambios de ritmo colectivos, concluyendo todos con el mismo tiempo.

Las situaciones que proponemos en esta especialidad, las ordenaremos didácticamente.

- *Juegos*
- *Motricidad de base*
- *Ejercicios para la construcción de una zancada de carrera sostenida y económica*
- *Ejercicios de conciencia de las acciones segmentarias*
- *Ejercicios de conocimiento del ritmo de la carrera*
- *Ejercicios para el dominio y control de la zancada de carrera con cambios de ritmo*
- *Ejercicios para el dominio de los factores energéticos. Correr rápido, controlando los problemas respiratorios*
- *Situaciones con material alternativo*
- *Recorridos atléticos*
- *Competiciones*

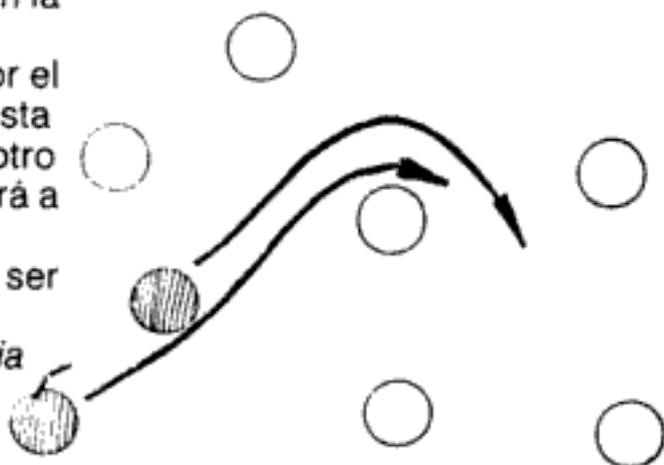
JUEGOS

Objetivo: Juegos.

Formación: En dispersión, un jugador "la para".

Situación: El jugador que para tiene que ir en la siguiente posición: con la mano izquierda debe cogerse la nariz y pasar el brazo derecho por el agujero del brazo izquierdo. En esta posición deberá intentar tocar a otro jugador. Si lo consigue éste pasará a ser perseguidor, adaptando la misma posición, y aquél pasará a ser el perseguido.

Consigna: Mejora de la resistencia aeróbica.

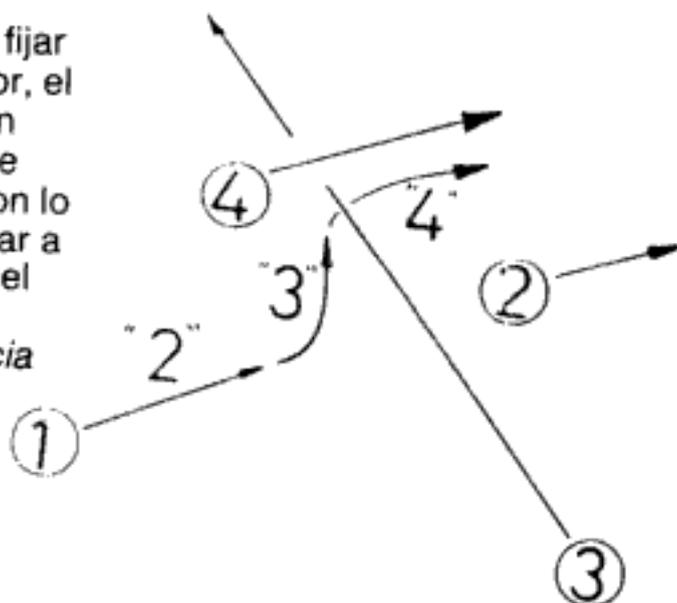


Objetivo: Juegos.

Formación: En dispersión, para un jugador.

Situación: El que para tiene que fijar la persecución en un solo jugador, el resto de los jugadores, si quieren salvar al perseguido, tendrán que pasar entre éste y el que para, con lo que el perseguidor deberá atrapar a la nueva víctima que ha cortado el hilo.

Consigna: Mejora de la resistencia aeróbica.

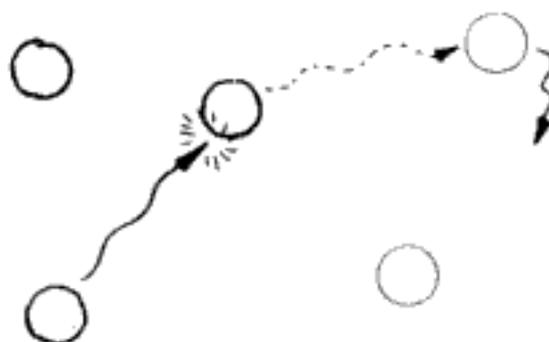


Objetivo: Juegos.

Formación: En dispersión, para un jugador.

Situación: El jugador que para intentará tocar a otro jugador; si lo consigue, éste pasará a a ser perseguidor y aquél perseguido.

Consigna: Podemos hacer que paren varios alumnos a la vez.

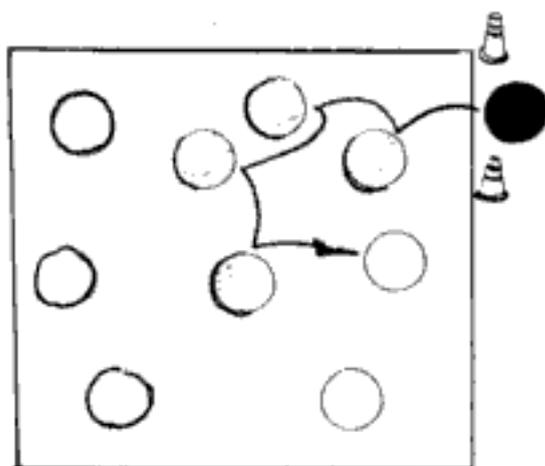


Objetivo: Juegos.

Formación: En dispersión, para un jugador.

Situación: El jugador que para tiene que tocar a todos los demás, en el menor tiempo posible. El jugador que está tocado se sienta en el suelo. Se cronometra el tiempo y se compara con otro jugador.

Consigna: Mejora de la resistencia anaeróbica láctica.

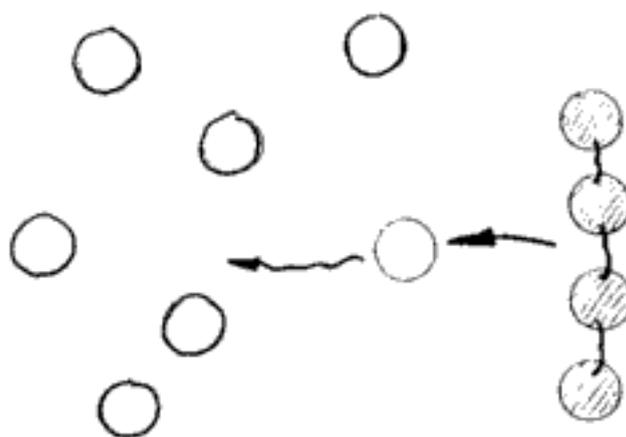


Objetivo: Juegos.

Formación: En dispersión, para un jugador.

Situación: El jugador que para intentará tocar al resto de los jugadores. Los tocados se irán cogiendo de la mano del que para y formando una cadena. Se cuenta el tiempo que tarda un jugador en formar una cadena con todos sus compañeros y luego se compara el tiempo con el de otro jugador.

Consigna: Podemos dividir la cadena en dos partes cuando sus miembros sumen número par.

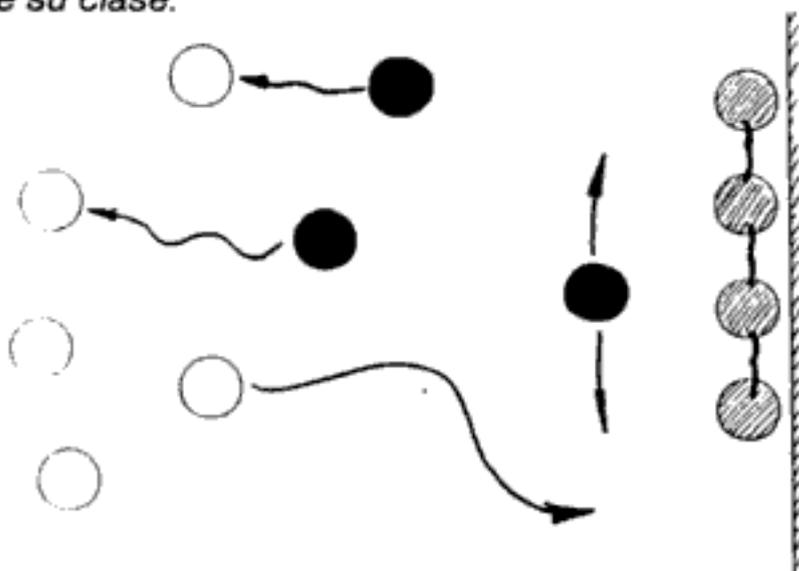


Objetivo: Juegos.

Formación: En dispersión y para un grupo reducido de jugadores.

Situación: Cada jugador que es tocado por otro que para, es llevado hacia una pared, en la cual se cogerá al resto de compañeros cogidos. Los demás jugadores, que aún no han sido cogidos, pueden salvarlos si los tocan. Algún jugador de los que paran puede quedarse a vigilar a los cogidos.

Consigna: Podemos realizar competiciones entre dos clases de alumnos, y saber que clase o grupo tarda menos tiempo en atrapar a todos los que no son de su clase.



Objetivo: Juegos.

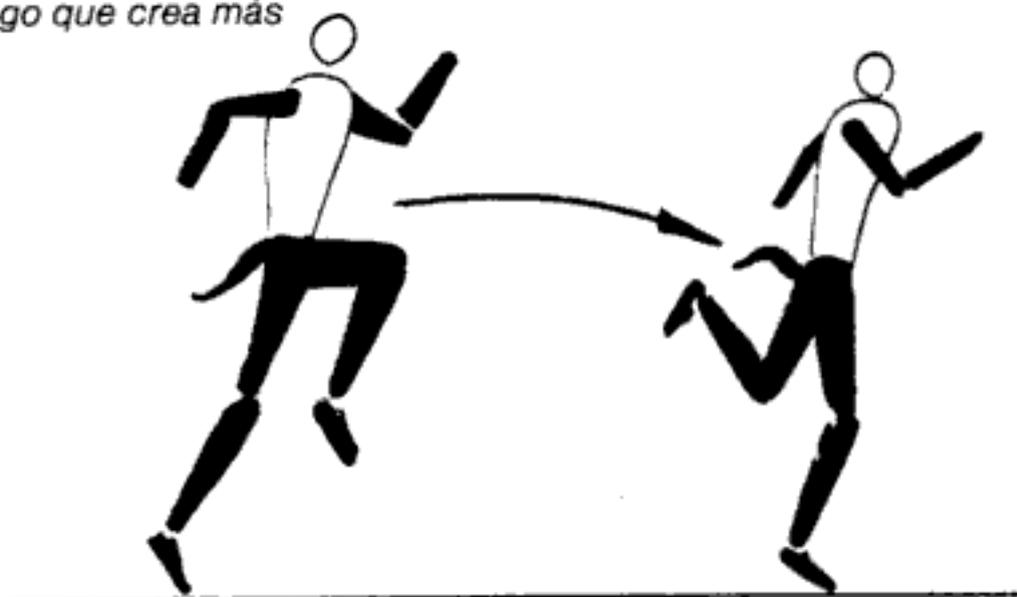
Formación: Dos equipos.

Material: Un pañuelo por jugador.

Situación: Todos los jugadores con el pañuelo colgado de la cintura del pantalón, en la espalda. Hay que tratar de quitar todos los pañuelos del otro equipo sin que me quiten el mio. Gana el equipo que consigue

que alguno de sus "zorros" se quede con la cola.

Consigna: El profesor introducirá las variantes de juego que crea más oportunas.



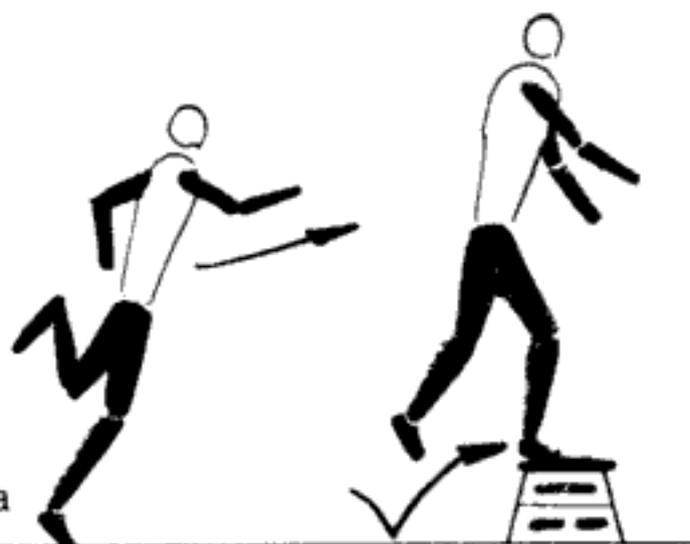
Objetivo: Juegos.

Formación: En dispersión, para un jugador.

Material: Plintos, bancos suecos, sillas...

Situación: El que para tiene que intentar tocar a otro jugador. Éste para salvarse puede subir a una altura, en la que sólo podrá permanecer breve tiempo, por ejemplo contar hasta cinco. El perseguidor no puede pararse nunca. Si toca a alguien éste pasa a perseguir.

Consigna: Juego de carreras interesante y alternativo para realizar en cubierto los días de lluvia.



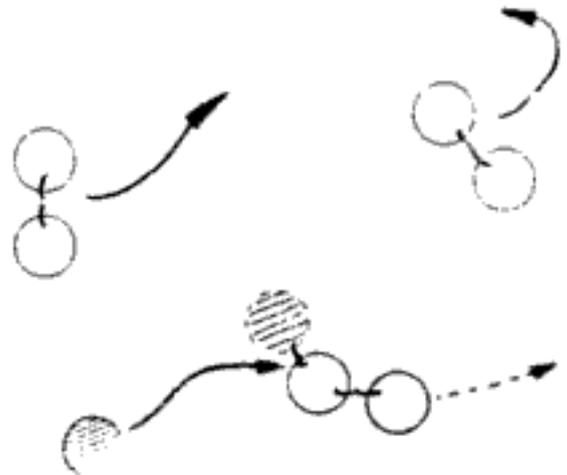
Objetivo: Juegos.

Formación: Parejas y un perseguidor.

Situación: Corriendo por parejas

cogidos de la mano libremente por la sala, un compañero desaparejado debe buscar su pareja y para ello, debe coger la mano a una de ellas; si lo consigue, el jugador que queda libre, debe a su vez, buscar otra pareja.

Consigna: Animamos la ejecución del ejercicio con la característica de que paran dos jugadores a la vez.



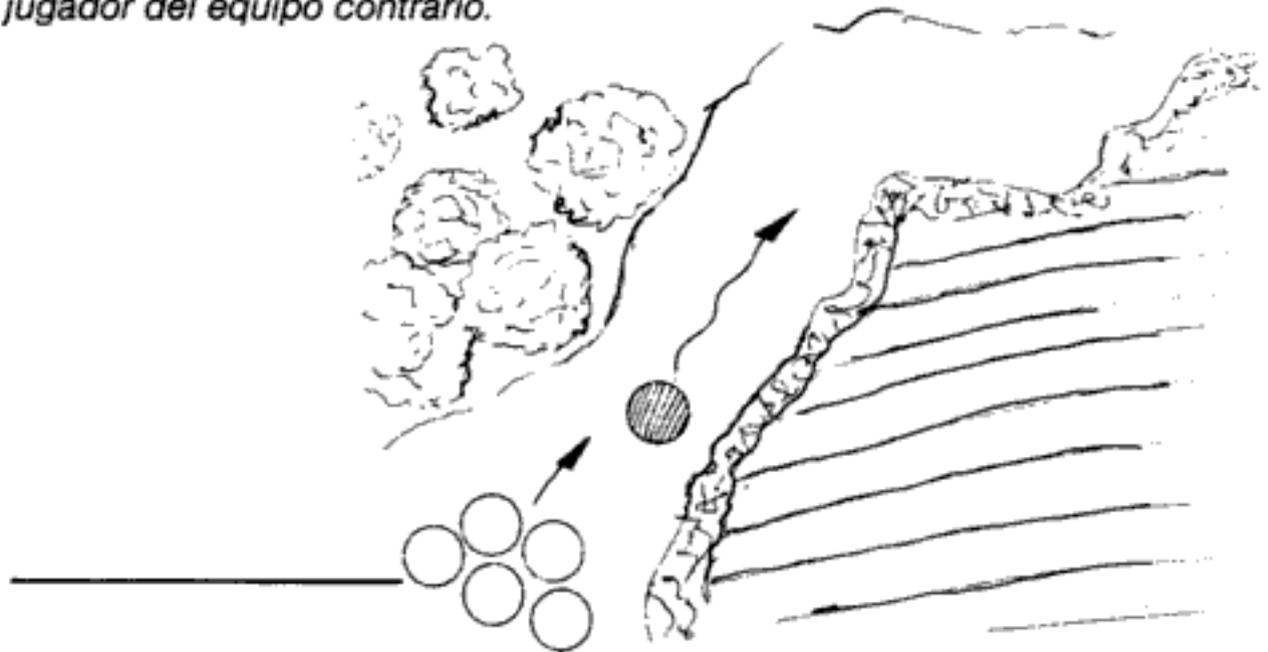
Objetivo: Juegos.

Formación: Un grupo perseguidor y un alumno libre.

Material: Naturaleza.

Situación: A un alumno "liebre" se le conceden 30 segundos para que se escape por el monte. El resto de jugadores, grupo perseguidor, tratará de atrapar a la "liebre", el jugador que lo atrape será luego la "liebre".

Consigna: Se pueden hacer dos equipos y competiciones de que grupo atrapa antes a la "liebre"; el perseguido es, en este caso, un jugador del equipo contrario.

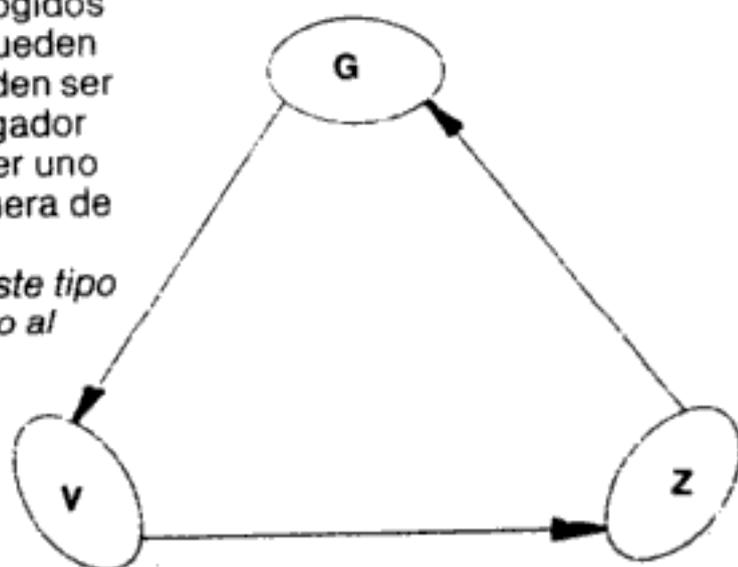


Objetivo: Juegos.

Formación: Tres equipos.

Situación: Cada equipo tiene un nombre y cada uno tiene una esquina en la cual sus componentes no pueden ser cazados. Las gallinas pueden coger a las víboras, pero si pueden ser cogidas por los zorros. Los zorros pueden coger a las gallinas, pero si pueden ser cogidos por las víboras. Las víboras pueden coger a los zorros pero si pueden ser cogidas por las gallinas. El jugador de un equipo sólo puede coger uno de otro equipo cuando está fuera de su casa.

Consigna: Podemos utilizar este tipo de juegos como calentamiento al trabajo de resistencia.



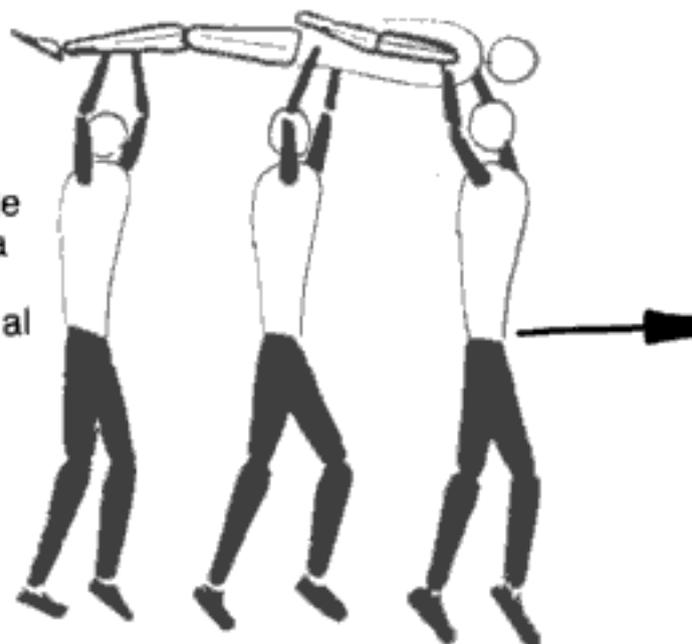
Objetivo: Juegos.

Formación: Equipos de cinco jugadores.

Material: Un poste de señalización por equipo.

Situación: Cada equipo parte desde una línea de salida transportando a un compañero por encima de la cabeza, hasta llegar y dar la vuelta al poste de señalización. Al llegar al lugar de partida se vuelve a transportar a otro compañero. Así hasta que hayan pasado los cinco jugadores. Gana el equipo que termine antes.

Consigna: Podemos sustituir el transporte del compañero por otro



tipo de materiales, colchonetas, bancos suecos...

MOTRICIDAD DE BASE

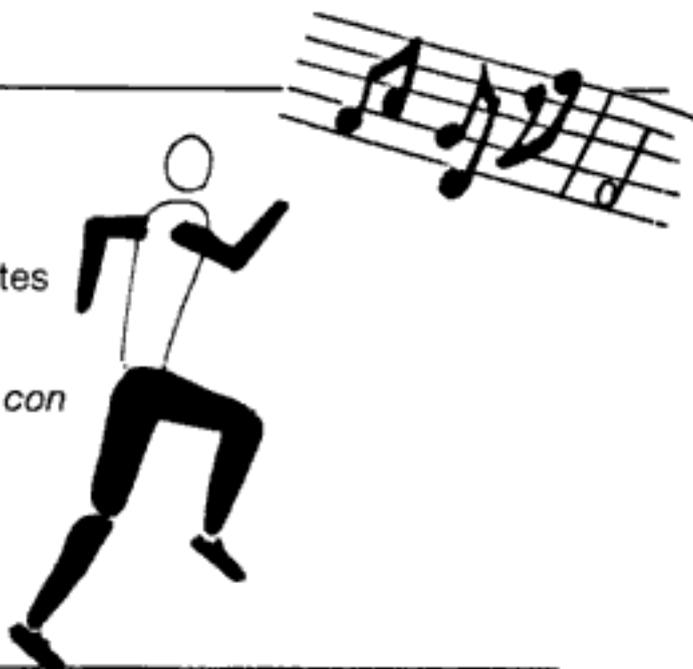
Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Individual y libre.

Material: Cadena musical.

Situación: Corremos en diferentes trayectorias, posturas, agrupaciones...

Consigna: *Animamos la sesión con ambiente musical.*



Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Individual y libre.

Situación: Corremos con pasos cortos, largos, rápidos, lentos...

Consigna: *Utilizar diferentes tipos de terreno o ambientes.*

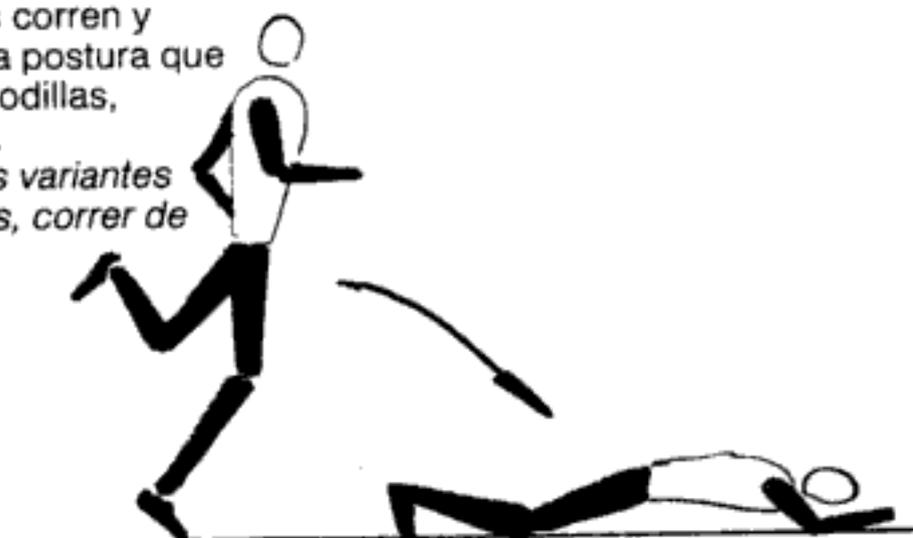


Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Individual y libre.

Situación: Los alumnos corren y responden realizando la postura que indica el profesor: "de rodillas, sentados, tumbados...".

Consigna: *Introducimos variantes como correr por parejas, correr de espaldas...*



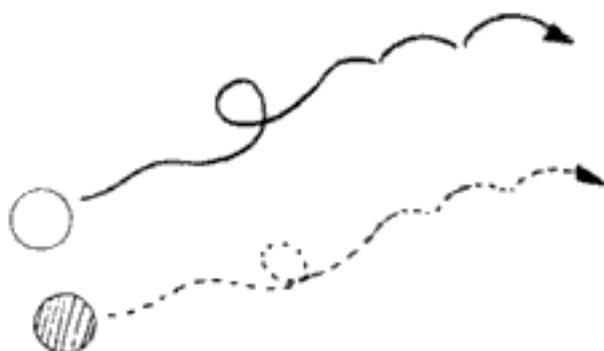
Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Por parejas.

Material: Cadena musical.

Situación: Un alumno corre y realiza distintos movimientos, el compañero que lo sigue debe imitarlo.

Consigna: *Al ritmo de la música, el alumno parece que se cansa menos y responde con más alegría.*



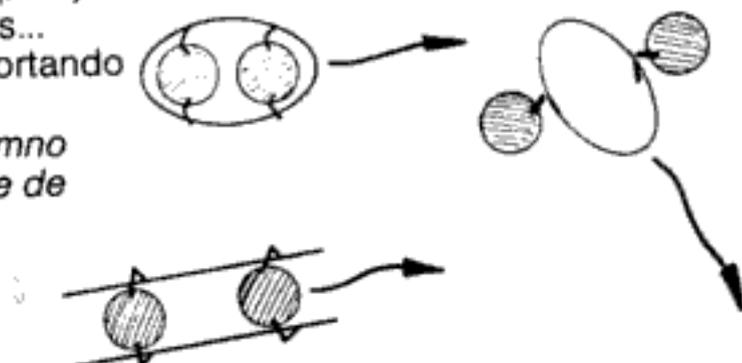
Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Individual y por parejas.

Material: Picas, aros, pelotas...

Situación: Corremos transportando diferentes tipos de material.

Consigna: *Motivamos al alumno hacia la búsqueda constante de nuevas situaciones.*



Objetivo: Motricidad de base.

Formación: En grupo.

Situación: Un grupo de alumnos corre a trote suave y en fila india, con una separación de tres a cuatro metros entre cada uno de sus componentes. El alumno que marcha en la fila en última posición, inicia una carrera de mayor ritmo, realizando un zigzag entre sus compañeros hasta alcanzar la primera posición del grupo. Se repite esta acción durante varios minutos.

Consigna: Familiarización en carrera a los cambios de ritmo.



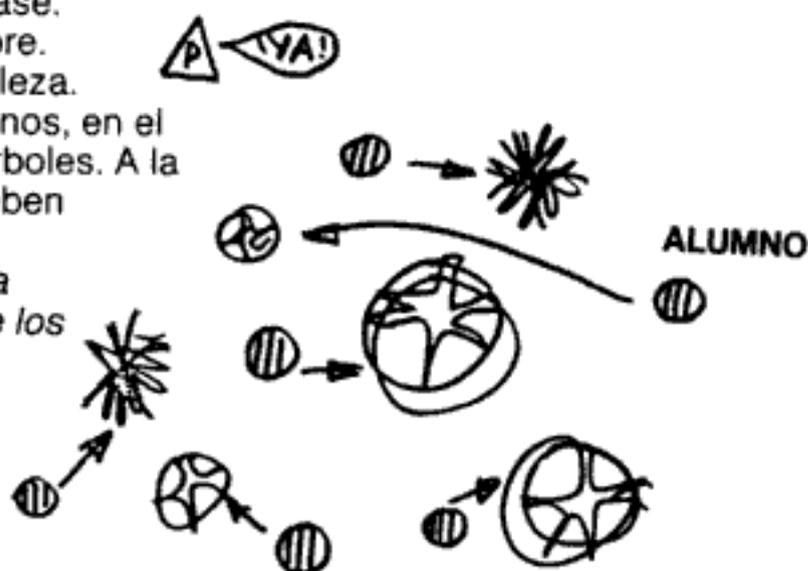
Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Individual y libre.

Material: Árboles y naturaleza.

Situación: Todos los alumnos, en el campo, corren entre los árboles. A la voz del profesor, todos deben ocupar un árbol.

Consigna: El profesor crea situaciones de juego entre los alumnos.



Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Individual y libre.

Material: Tambor de percusión.

Situación: Los alumnos corren al ritmo del tambor libremente por el espacio de juego.

Consigna: Familiarización a los distintos ritmos de carrera.



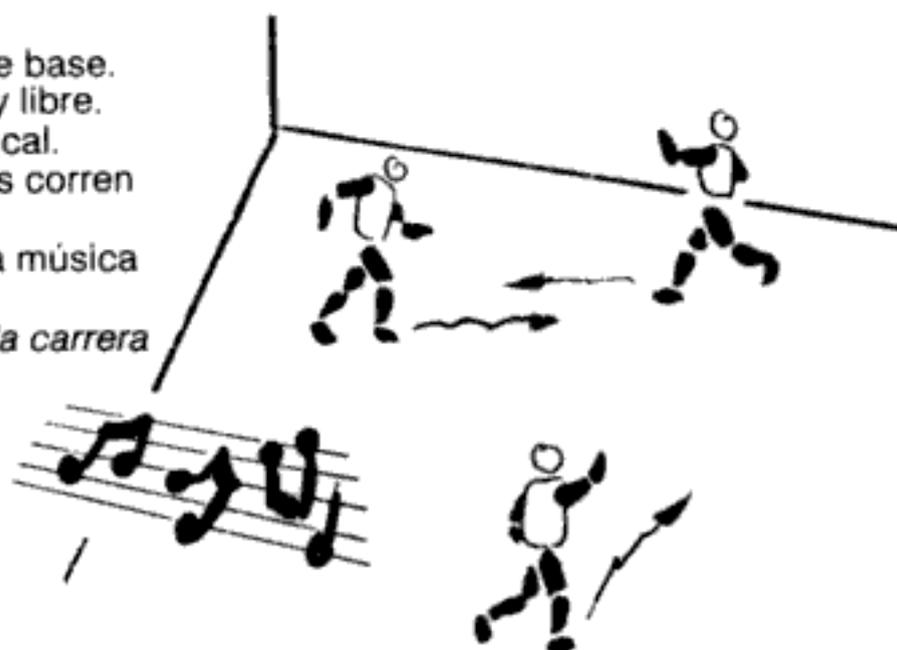
Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Individual y libre.

Material: Cadena musical.

Situación: Los alumnos corren libremente por la sala ambientándose en una música relajante.

Consigna: Buscamos la carrera relajada y controlada.



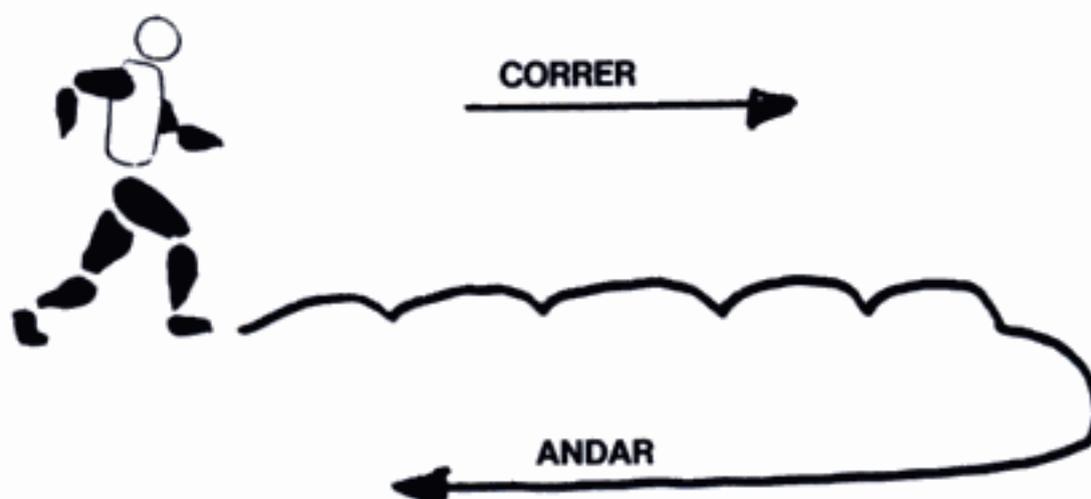
EJERCICIOS PARA LA CONSTRUCCIÓN DE UNA ZANCADA DE CARRERA SOSTENIDA Y ECONÓMICA

Objetivo: Construcción de una zancada de carrera sostenida y económica.

Formación: Individual.

Situación: Corremos siempre a un mismo ritmo de carrera y cuando nos cansamos, andamos un poco.

Consigna: Realizamos **este** ejercicio en un ambiente de naturaleza. El alumno se acomoda progresivamente a las **situaciones de carrera sostenida**.

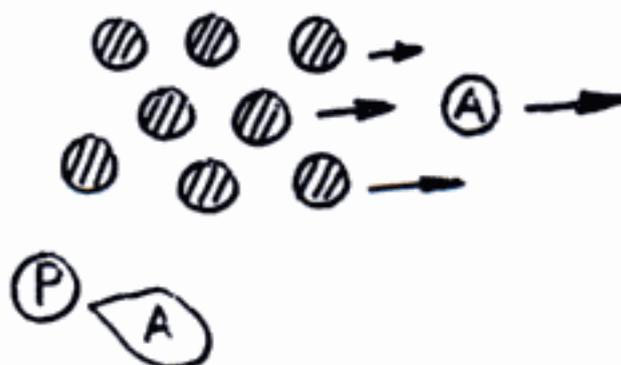


Objetivo: Construcción de una zancada de carrera sostenida y económica.

Formación: En grupo.

Material: Situaciones de naturaleza.

Situación: Todos los alumnos corren a un mismo ritmo suave y en fila india. A la voz del profesor, indicando un nombre de los miembros del grupo, éste se escapa y se inicia una persecución. El alumno que consiga atraparlo será el responsable en llevar la cabeza del grupo, una vez reagrupada la fila y podrá tomar las decisiones de la elección del terreno y direcciones por las cuales seguirán todos sus compañeros.



Consigna: Endurecimiento de la zancada y mantenimiento de la carrera sostenida con fuertes cambios de ritmo.

Objetivo: Construcción de una zancada de carrera sostenida y económica.

Formación: Individual.

Material: Situaciones de naturaleza.

Situación: Los alumnos realizan un recorrido preestablecido, saliendo cada uno de los corredores a intervalos de 10 segundos.

Consigna: Intentamos atrapar al máximo de compañeros que tenemos por delante y no dejamos que nadie nos alcance.



Objetivo: Construcción de una zancada de carrera sostenida y económica.

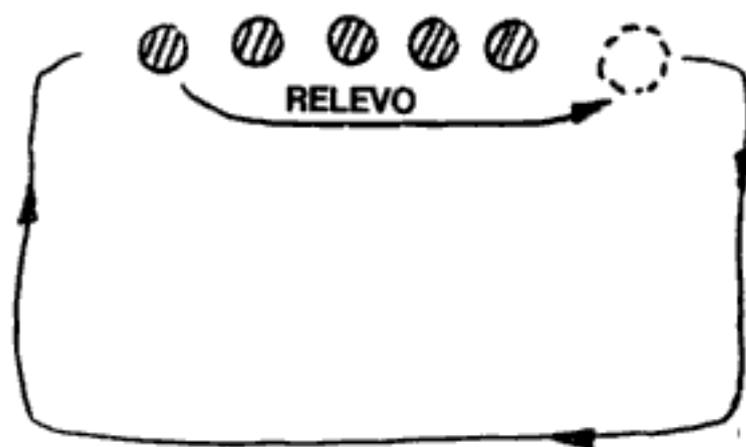
Formación: En grupos.

Material: Ambientes de naturaleza.

Situación: Corremos en grupo a un

ritmo continuo programado, recorriendo una distancia de 5 a 10 km y nos vamos relevando en la cabeza del pelotón cada dos o tres minutos de carrera.

Consigna: Entre todo el grupo colaboramos para mantener el mismo ritmo constante de carrera.



Objetivo: Construcción de una zancada de carrera sostenida y económica.

Formación: Individual o en grupo.

Material: Ambiente de naturaleza.



Situación: Programamos una travesía de carrera de 5 a 10 km a un ritmo continuo y con unas pequeñas pausas de recuperación.

Consigna: Trazar señales en el recorrido a cada 500 m para poder controlar el ritmo de carrera. Al final del recorrido, podemos realizar una merienda y algunos juegos. Finalmente volvemos a casa andando.

Objetivo: Construcción de una zancada de carrera sostenida y económica.

Formación: En grupo.

Material: Ambiente de naturaleza y postes de señalización.

Situación: El alumno realiza un recorrido en un circuito natural de terrenos y ritmos de sorpresa. En cada uno de los postes el alumno encuentra las indicaciones que hacen referencia al tipo de carrera que debe efectuar.

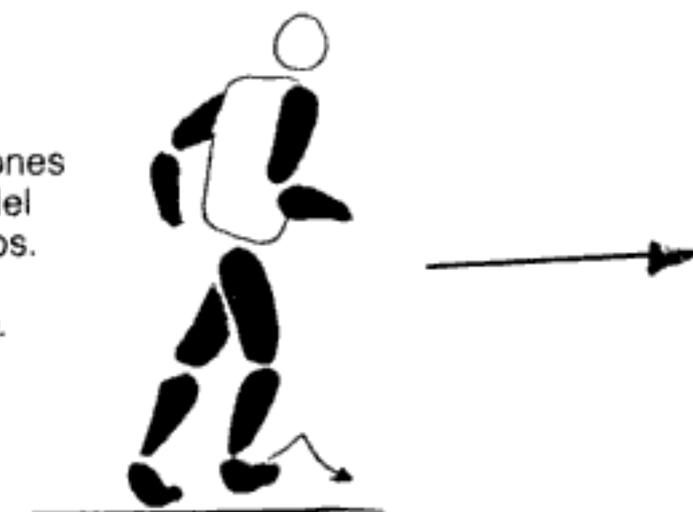
Consigna: El alumno trata de



adaptarse a diferentes ritmos y situaciones de terreno. El profesor controla el recorrido, observando la actividad de los alumnos con unos prismáticos.

EJERCICIOS DE CONCIENCIA DE LAS ACCIONES SEGMENTARIAS

Objetivo: Conciencia de las acciones segmentarias.
Formación: Individual.
Situación: Corremos con acciones localizadas en la articulación del tobillo buscando apoyos activos.
Consigna: *Percepción elástico-reactiva del metatarso.*



Objetivo: Conciencia de las acciones segmentarias.
Formación: Individual.
Situación: Corremos en movimiento de braceo rápido mientras que la acción de la zancada mantiene una frecuencia de movimientos lenta; y viceversa.
Consigna: *Concienciación segmentaria entre el movimiento coordinativo de las extremidades del tren superior e inferior.*

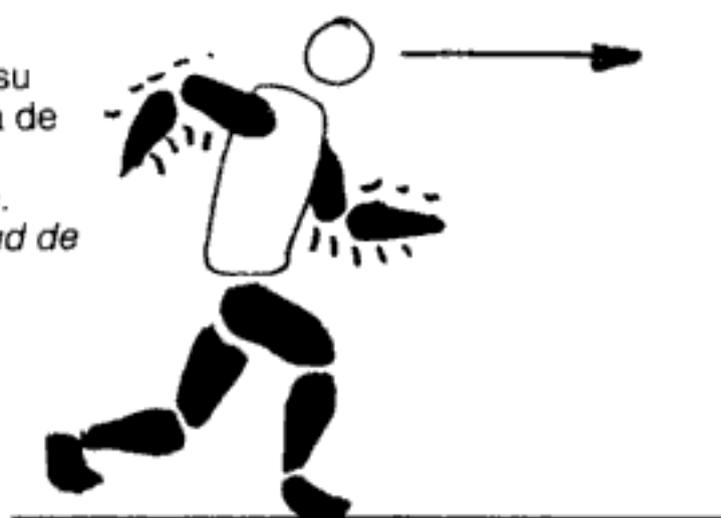


Objetivo: Conciencia de las acciones segmentarias.

Formación: Individual.

Situación: El alumno mantiene su carrera con una actitud relajada de cabeza y brazos procurando mantener la mirada fija al frente.

Consigna: *Buscamos una actitud de soltura general en la carrera.*

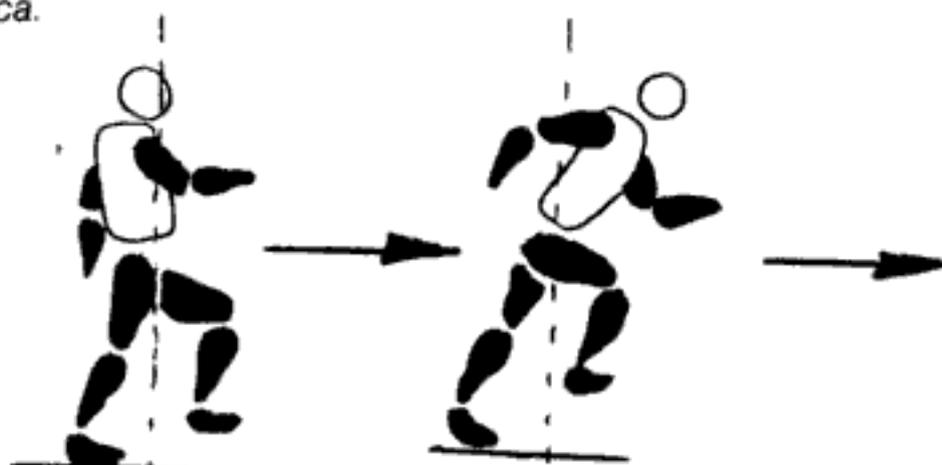


Objetivo: Conciencia de las acciones segmentarias.

Formación: Individual.

Situación: Corremos variando las posiciones del tronco y centro de gravedad.

Consigna: *Percepción del centro de gravedad en carrera controlando una actitud económica.*



Objetivo: Conciencia de las acciones segmentarias.

Formación: Individual.

Situación: Corremos variando diferentes actitudes de zancada: con talones a glúteos, con elevación de

rodillas, en zancada circular, rotatoria...

Consigna: *Percepción y discriminación de la propia zancada.*



Objetivo: Conciencia de las acciones segmentarias.

Formación: Individual.

Situación: El alumno corre variando diferentes amplitudes y frecuencias de zancada.

Consigna: *Percepción y acomodación a una estructura de zancada natural para cada tipo de alumno o atleta.*



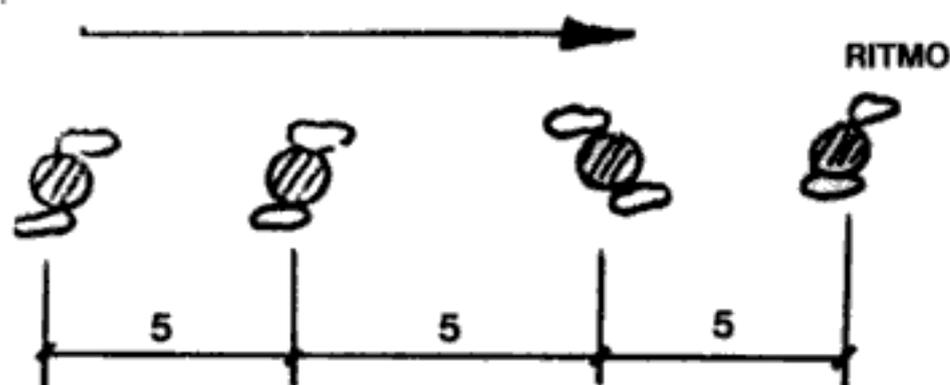
EJERCICIOS DE CONOCIMIENTO DEL RITMO DE LA CARRERA

Objetivo: Conocimiento del ritmo de la carrera.

Formación: En grupos reducidos.

Situación: Varios alumnos corren en fila manteniendo una distancia entre ellos de cinco a seis metros de separación. El alumno que corre en primera posición, es el responsable en mantener un ritmo constante de carrera.

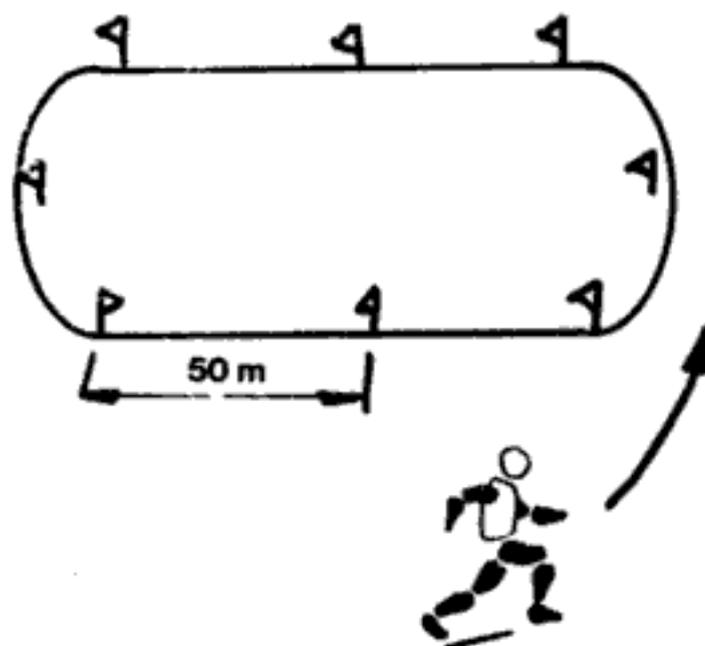
Consigna: *Percepción del ritmo continuo.*



Objetivo: Conocimiento del ritmo de la carrera.

Formación: En grupos reducidos del mismo nivel.

Material: Banderines de señalización, cronómetro y silbato.



Situación: Los alumnos corren alrededor de una pista señalizada a cada 50 metros, mantienen un ritmo de carrera constante de 15 segundos entre cada señalización. A cada 15 segundos, el profesor da un golpe de silbato.

Consigna: El alumno, intenta adaptarse a un ritmo continuo de carrera.

Podemos también intercalar diferentes ritmos entre señalizaciones.

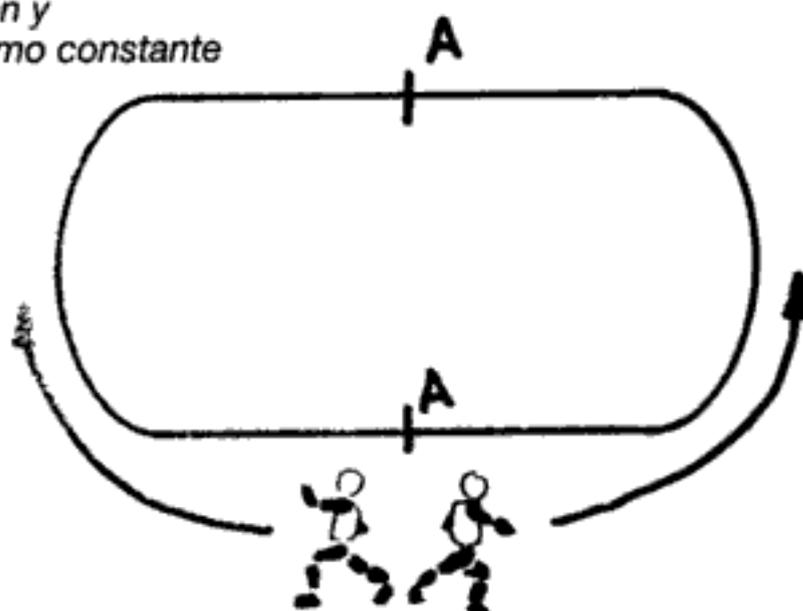
Objetivo: Conocimiento del ritmo de la carrera.

Formación: Por parejas.

Material: Dos postes de señalización.

Situación: En un circuito regular, dos alumnos parten en carrera desde el mismo punto de salida, pero en sentidos contrarios y deben mantener un ritmo constante a fin de cruzarse siempre en el mismo sitio señalado por los postes según indica el gráfico.

Consigna: Percepción y acomodación a un ritmo constante de carrera.



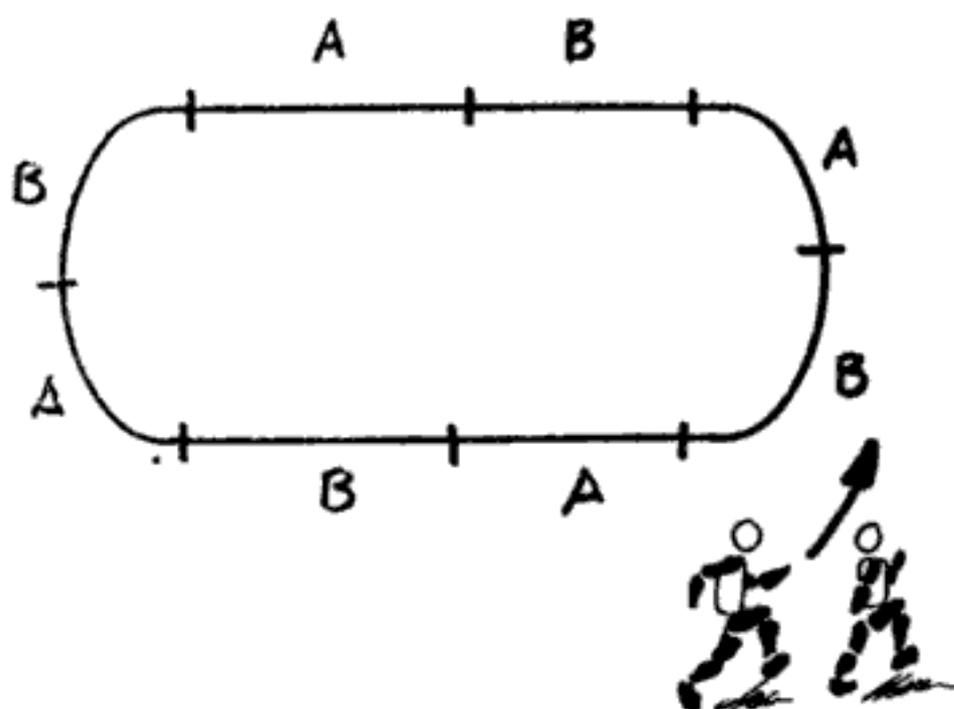
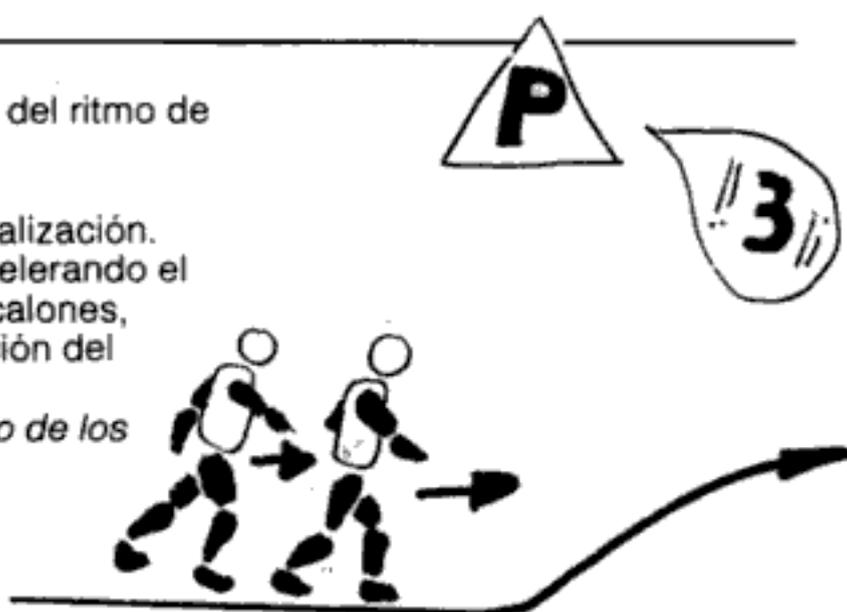
Objetivo: Conocimiento del ritmo de la carrera.

Formación: Individual.

Material: Postes de señalización.

Situación: Corremos acelerando el ritmo de carrera por escalones, según muestra la situación del gráfico.

Consigna: Conocimiento de los cambios de ritmo.



Objetivo: Conocimiento del ritmo de la carrera.

Formación: En grupos del mismo nivel.

Situación: Los alumnos corren y responden a los cambios de ritmo que marca el profesor: ritmo 1 o flojo, ritmo 2 o vivo, 3 o fuerte,...

Consigna: Adaptación al trabajo de resistencia con diferentes ritmos de carrera.



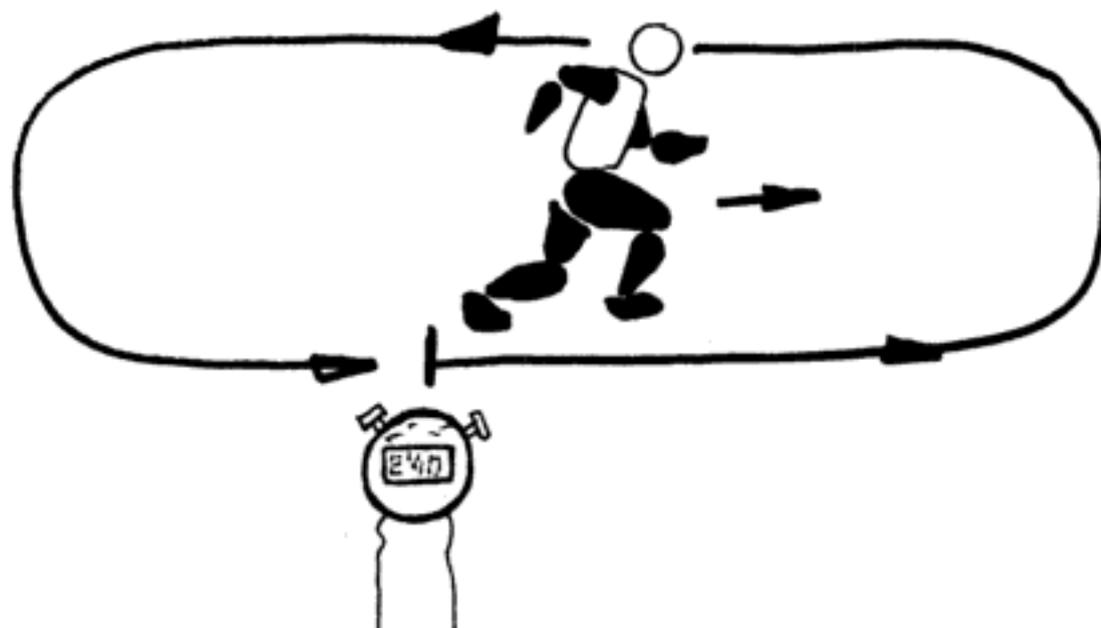
Objetivo: Conocimiento del ritmo de la carrera.

Formación: Individual.

Material: Cronómetro.

Situación: En la pista de atletismo o similar el alumno corre realizando vueltas en tiempos progresivos; ejemplo para una pista de 400 m: 1ª vuelta a 2'45", 2ª a 2,40", 3ª a 2'35"...

Consigna: El profesor informa al alumno los tiempos de paso de cada vuelta.



EJERCICIOS PARA EL DOMINIO Y CONTROL DE LA ZANCADA DE CARRERA CON CAMBIOS DE RITMO

Objetivo: Dominio y control de la zancada de carrera con cambios de ritmo.

Formación: Por parejas.

Situación: Dos alumnos corren uno detrás de otro. El alumno que parte en posición atrasada adelanta a su compañero realizando un cambio de ritmo y situándose unos metros delante de éste volviendo a recuperar el ritmo inicial. Se repite la misma situación varias veces.

Consigna: Este mismo ejercicio puede realizarse en grupos de varios alumnos.



Objetivo: Dominio y control de la zancada de carrera con cambios de ritmo.

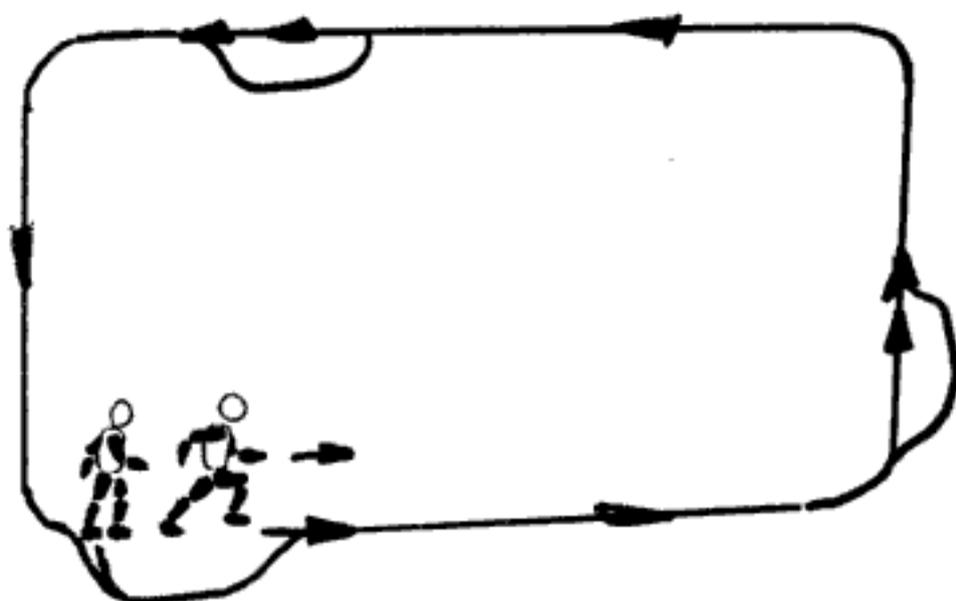
Formación: En grupo.

Material: Dos conos de señalización.

Situación: Los alumnos corren en fila india y al llegar a la zona señalizada pueden realizar adelantamientos

con cambios de ritmo. Situamos varias zonas de adelantamiento a lo largo del recorrido.

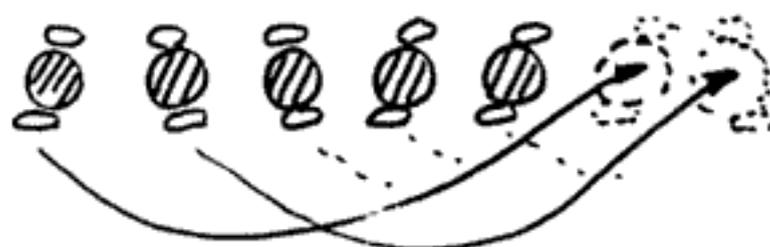
Consigna: Una vez cruzada la zona de adelantamientos se deben mantener todas las posiciones.



Objetivo: Dominio y control de la zancada de carrera con cambios de ritmo.

Formación: En grupo a fila india.

Situación: Los alumnos corren a un ritmo de carrera constante de tipo medio. El corredor que marcha en la última posición debe adelantarse mediante un cambio de ritmo hasta la primera posición de la fila, manteniendo el ritmo de carrera continuo. Se repite esta acción durante varios minutos.



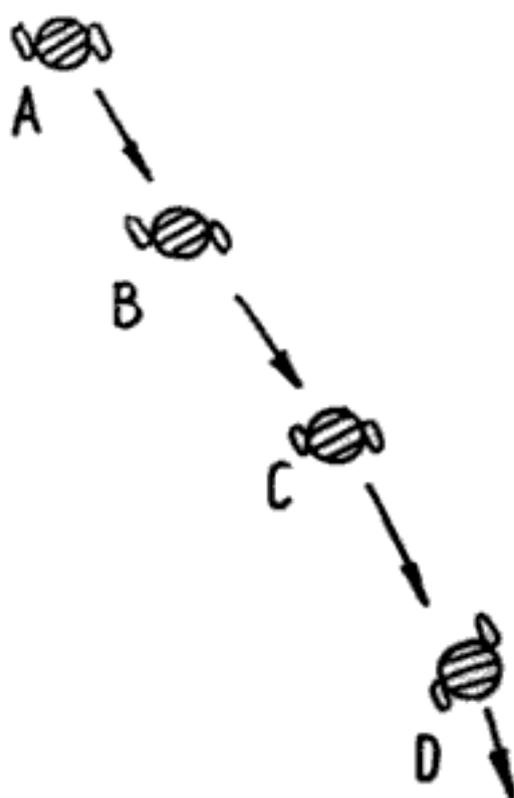
Consigna: El profesor puede incorporar diferentes ritmos de trote continuo en el grupo.

Objetivo: Dominio y control de la zancada de carrera con cambios de ritmo.

Formación: En grupos de cuatro alumnos.

Situación: Los alumnos corren uno detrás de otro y espaciados entre ellos a una distancia de 10 metros. El alumno que marcha en última posición, A debe atrapar a B, a su vez, B atrapa a C, y C atrapa a D, al final, D se despega de C. El proceso se repite varias veces, paulatinamente vamos aumentando la velocidad.

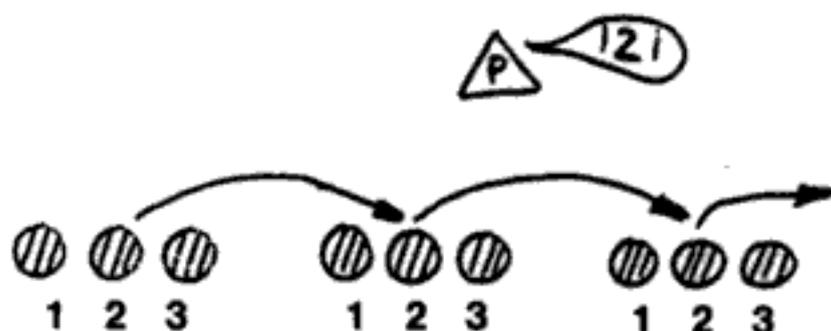
Consigna: Adaptación a los cambios de ritmo progresivos.



Objetivo: Dominio y control de la zancada de carrera con cambios de ritmo.

Formación: Grupo numeroso en fila india.

Situación: Todos los alumnos corren en fila a un ritmo de carrera suave,



cada uno de ellos es portador de un número. A la voz del profesor que indica uno de los números, los alumnos mencionados avanzan a ocupar la plaza libre dejada por su número antecesor. El resto de los alumnos corren sin variar su velocidad.

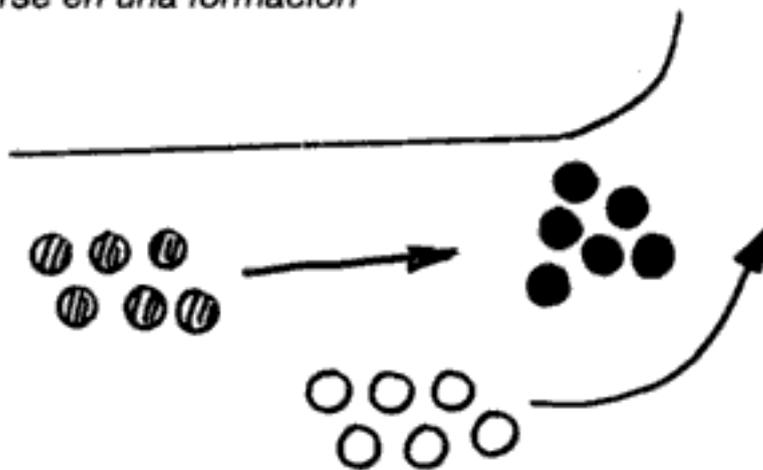
Consigna: Familiarización a los adelantamientos en tren de carrera.

Objetivo: Dominio y control de la zancada de carrera con cambios de ritmo.

Formación: Tres grupos de cuatro a ocho componentes.

Situación: Los tres grupos corren en fila india uno detrás de otro. El grupo del centro adelanta al primer grupo por el exterior del recorrido, aumentando su velocidad y ocupando la primera plaza. Mientras el grupo retrasado recupera el espacio dejado por el grupo central. Repetimos esta acción durante varias veces y relevando la posición del grupo retrasado.

Consigna: Este mismo ejercicio puede realizarse en una formación de pelotón.



EJERCICIOS PARA EL DOMINIO DE LOS FACTORES ENERGÉTICOS. CORRER RÁPIDO CONTROLANDO LOS PROBLEMAS RESPIRATORIOS

Objetivo: Dominio de los factores energéticos. Correr rápido, controlando los problemas respiratorios.

Formación: Individual y libre.

Situación: Corremos a diferentes ritmos, hablando, silbando, cantando....

Consigna: ¿Qué sensaciones experimentamos?



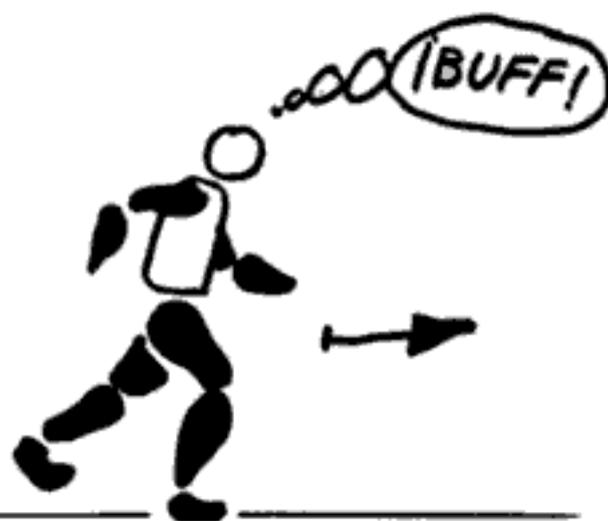
Objetivo: Dominio de los factores energéticos. Correr rápido, controlando los problemas respiratorios.

Formación: Individual y libre.

Material: Ambiente de naturaleza.

Situación: Corremos a diferentes ritmos de carrera. Interiorizamos las diferentes sensaciones de cansancio: "Me pesan los brazos, no siento las piernas, tengo mucho calor, me cuesta mantener el ritmo respiratorio...". Volvemos a la calma y nos recuperamos, luego corremos otra vez.

Consigna: Conocimiento y acomodación a las situaciones de fatiga.



Objetivo: Dominio de los factores energéticos. Correr rápido,

controlando los problemas respiratorios.

Formación: Individual y libre.

Material: Ambiente de naturaleza.

Situación: Corremos variando el ritmo de ventilación pulmonar: respiramos solamente por la nariz, por la boca, alternamos nariz y boca, respiramos fuerte, suave, a diferentes ritmos....

Consigna: El alumno interioriza el proceso de ventilación y procura adaptarse a las diferentes situaciones.



Objetivo: Dominio de los factores energéticos. Correr rápido, controlando los problemas respiratorios.

Formación: Individual y libre.

Material: Ambientes naturales de altitud.

Situación: El alumno corre diversas distancias a diferentes ritmos en una altitud que oscila entre 1.500 y 2.500 m.



Consigna: Teniendo en cuenta la menor concentración de oxígeno que existe en estas altitudes, prestamos atención a las diferentes sensaciones respiratorias que el alumno percibe, con objeto de adaptarnos adecuadamente a esa nueva situación.

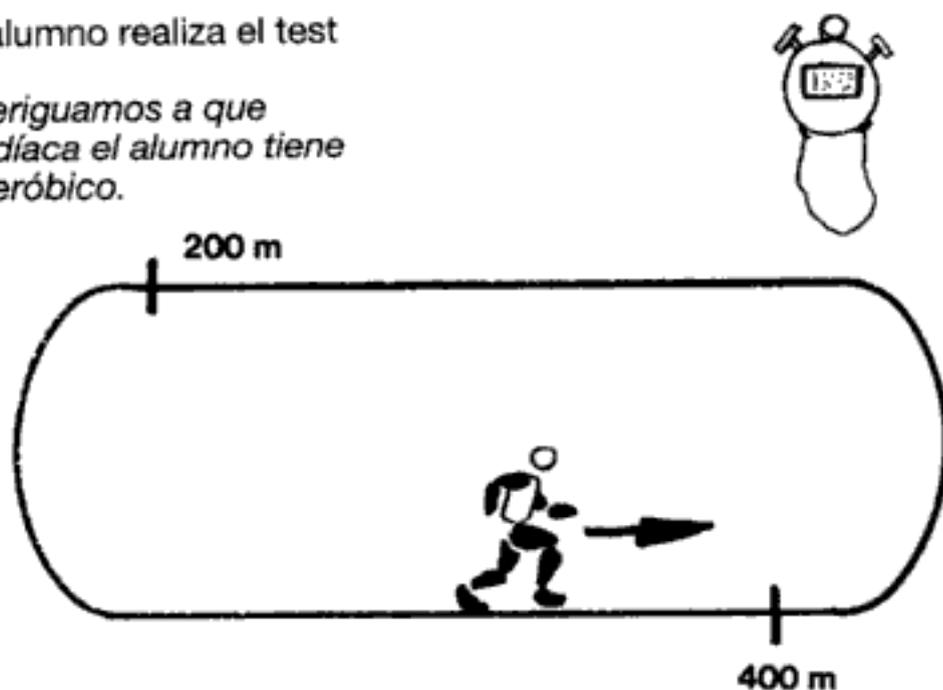
Objetivo: Dominio de los factores energéticos. Correr rápido, controlando los problemas respiratorios.

Formación: Individual.

Material: Cronómetros y pulsómetros.

Situación: El alumno realiza el test de Conconi.

Consigna: Averiguamos a que frecuencia cardíaca el alumno tiene su umbral anaeróbico.



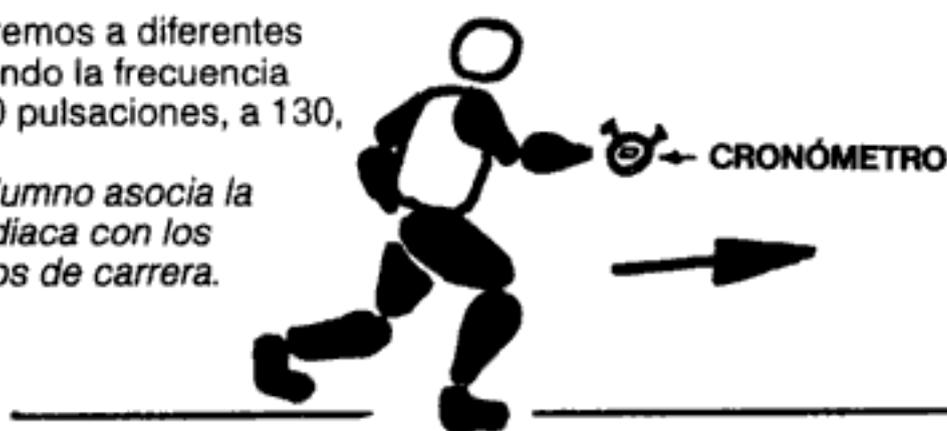
Objetivo: Dominio de los factores energéticos. Correr rápido, controlando los problemas respiratorios.

Formación: Individual.

Material: Cronómetros y pulsómetros.

Situación: Corremos a diferentes ritmos controlando la frecuencia cardíaca: a 120 pulsaciones, a 130, 140...

Consigna: El alumno asocia la frecuencia cardíaca con los diferentes ritmos de carrera.



SITUACIONES CON MATERIAL ALTERNATIVO

Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Individual.

Material: Palos.

Situación: El alumno corre sosteniendo unos palos en las manos y braceando, a la vez que mantiene el ritmo coordinado y equilibrado con la zancada de carrera.

Consigna: Mejora de la coordinación de brazos.



Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Por parejas.

Material: Cuerdas pequeñas.

Situación: Corremos por parejas atados de muñecas por una cuerda.

Consigna: Buscamos soluciones de carrera en formas jugadas.



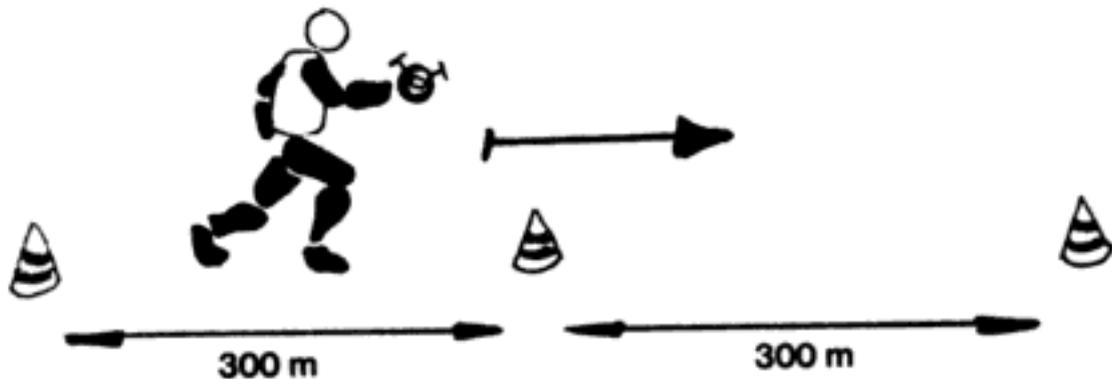
Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Individual.

Material: Cronómetro por alumno y conos de señalización.

Situación: Corremos controlando el ritmo de carrera con cronómetro.

Consigna: *Control de ritmo de carrera y percepción espacio-temporal.*



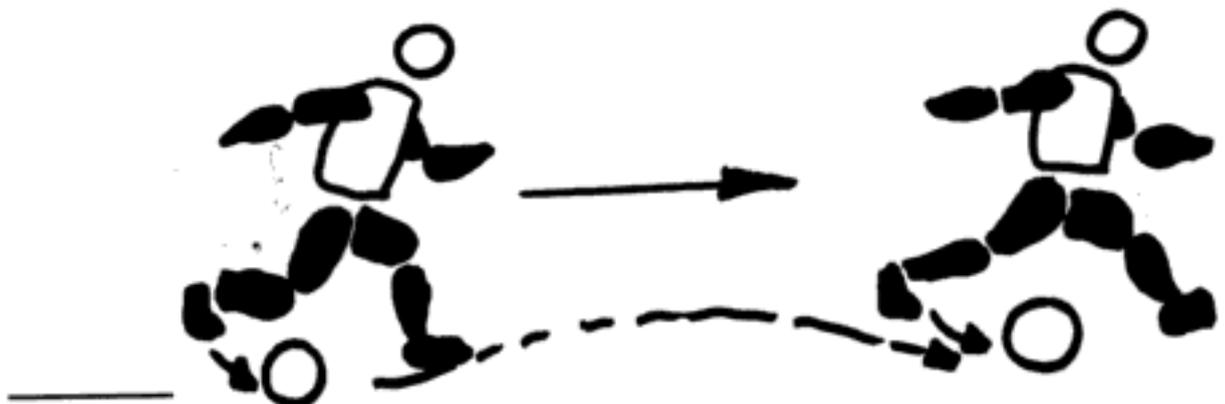
Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Individual.

Material: Balones.

Situación: Corremos distancias largas golpeando balones.

Consigna: *Establecemos situaciones jugadas y de competición. Ejemplo: ¿Quién cubre antes una distancia de tres kilómetros golpeando el balón?*



Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Variable.

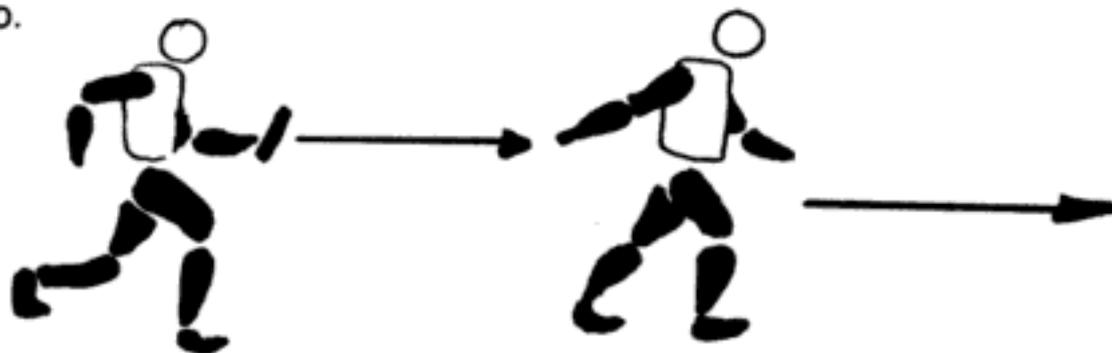
Material: Campanillas y cascabeles por alumno.

Situación: Los alumnos se colocan unos las campanillas y otros los cascabeles, corren y se persiguen entre ellos atendiendo las instrucciones del profesor.

Consigna: El profesor crea situaciones de juego motivando la participación de los alumnos.



Objetivo: Situaciones con material alternativo.



4 x 1000 m

Formación: En equipo.

Material: Testigos.

Situación: Los alumnos compiten en relevos, realizando series de ritmo competición.

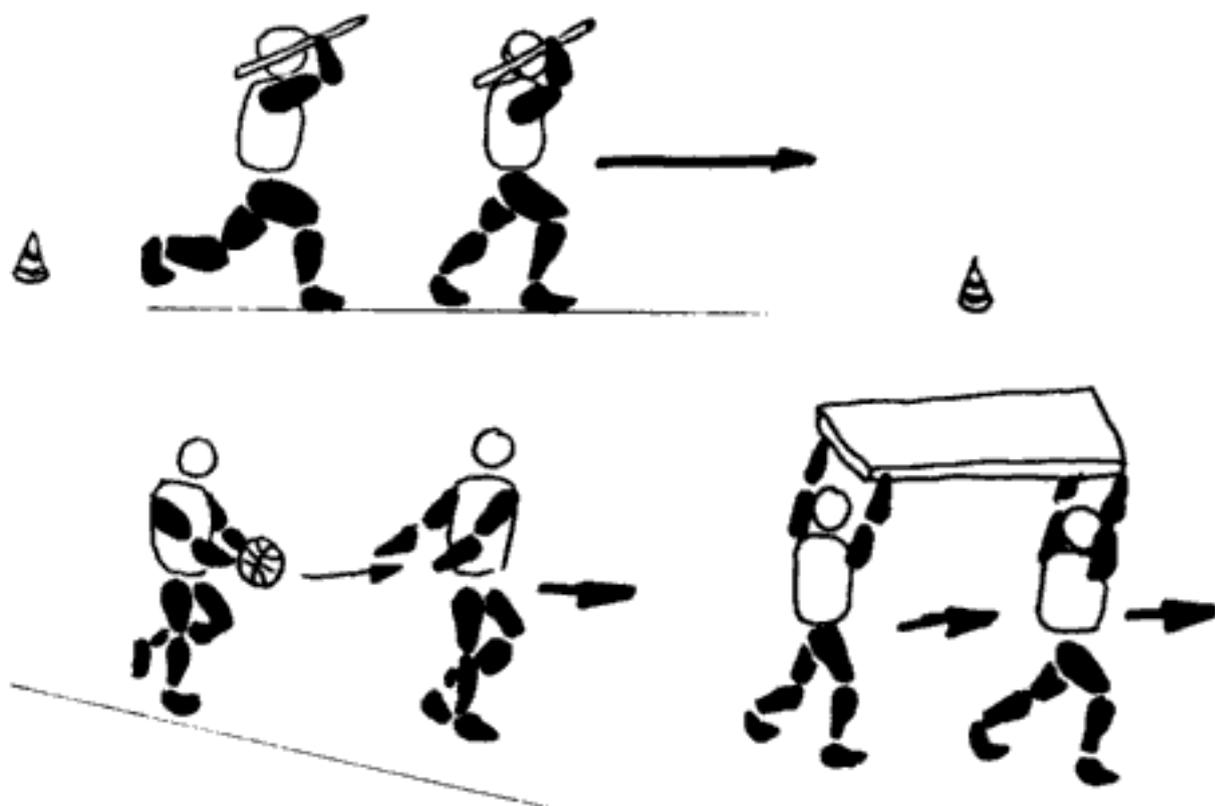
Consigna: Adaptar la distancia de las series al nivel de los atletas.

Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Por equipos de cuatro alumnos.

Material: Postes de señalización, una pica por alumno, dos balones medicinales por equipo y una colchoneta por equipo.

Situación: Los alumnos compiten transportando distintos materiales. En una primera distancia 300 m deben transportar una pica, para



pasar a la siguiente distancia y transportar dos balones medicinales en colaboración. En la última distancia deberán cargar una colchoneta y llegar todos unidos a la línea de meta.

Consigna: Después de un tiempo de recuperación, podemos repetir el ejercicio variado el tipo de material y las condiciones de transporte.

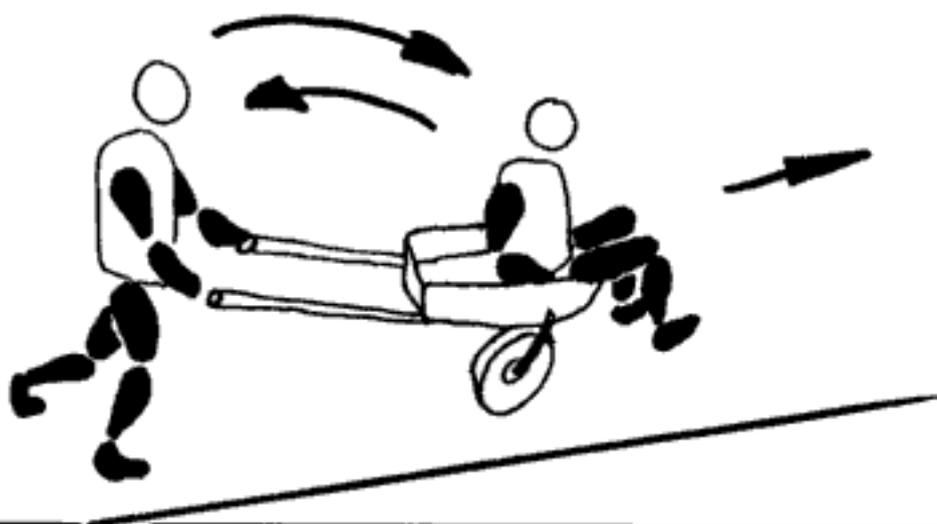
Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Equipos de varios alumnos.

Material: Una carretilla.

Situación: Los equipos deben cubrir una distancia de un kilómetro o similar cargando a un compañero dentro de la carretilla y relevándose entre ellos en la carga y transporte.

Consigna: Realizamos competiciones cronometradas por equipos.



Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Individual o en grupo.

Material: Natural: dunas, colinas, labrados, agua, nieve, toboganes...

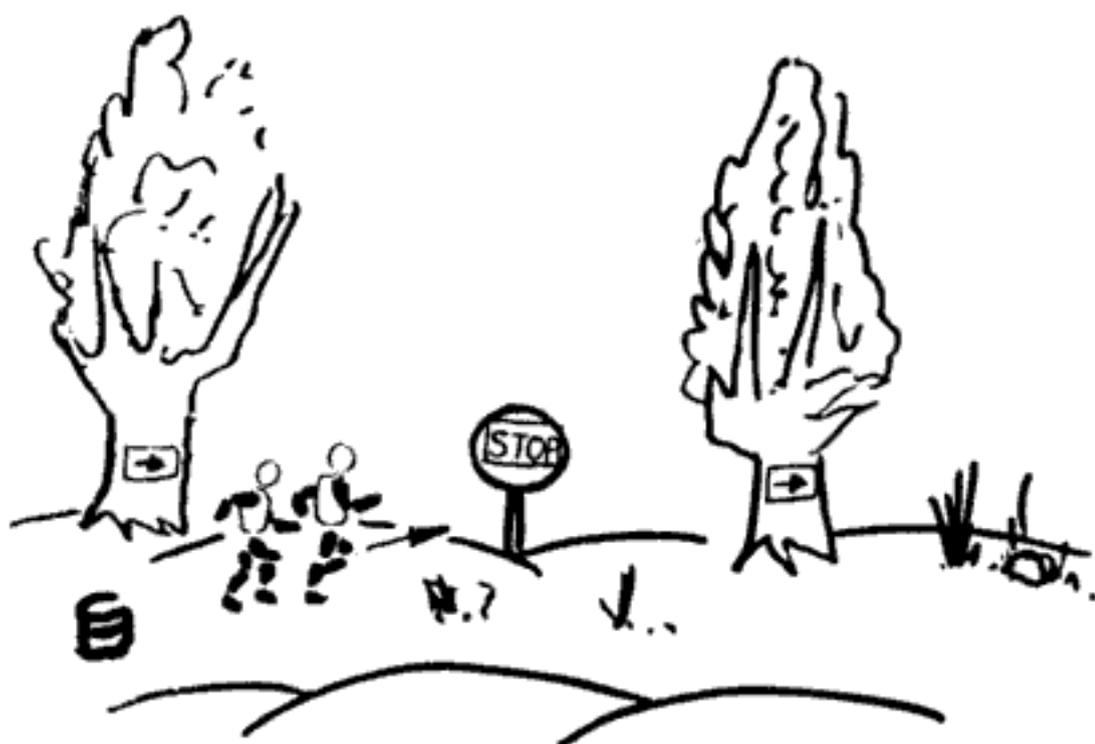
Situación: Los alumnos corren adaptándose a diferentes tipos de terreno.

Consigna: Endurecimiento del trabajo de resistencia.



Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Por equipos.



Material: Variado de señalización: postes, mensajes, pistas...

Situación: Los alumnos realizan una actividad de carrera recreativa resolviendo un recorrido de pistas y pasando por una serie de pruebas.

Consigna: Programamos la actividad con un grupo colaborador de alumnos.

Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Por equipos.

Material: Mapas de orientación, brújulas...

Situación: Los alumnos participan en un juego de carreras de orientación.

Consigna: Programamos la actividad en colaboración con el departamento de ciencias de la naturaleza del colegio.



Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Por equipos o individual.

Material: Ambiente nocturno o linternas.

Situación: Los alumnos participan en un juego nocturno de persecución. Los policías deben atrapar a los contrabandistas de las linternas, éstos jugarán siempre con las luces encendidas.

Consigna: Este tipo de juego es ideal para realizarlo en acampadas y concentraciones de primavera o verano.



RECORRIDOS ATLÉTICOS

Objetivo: Recorridos atléticos.

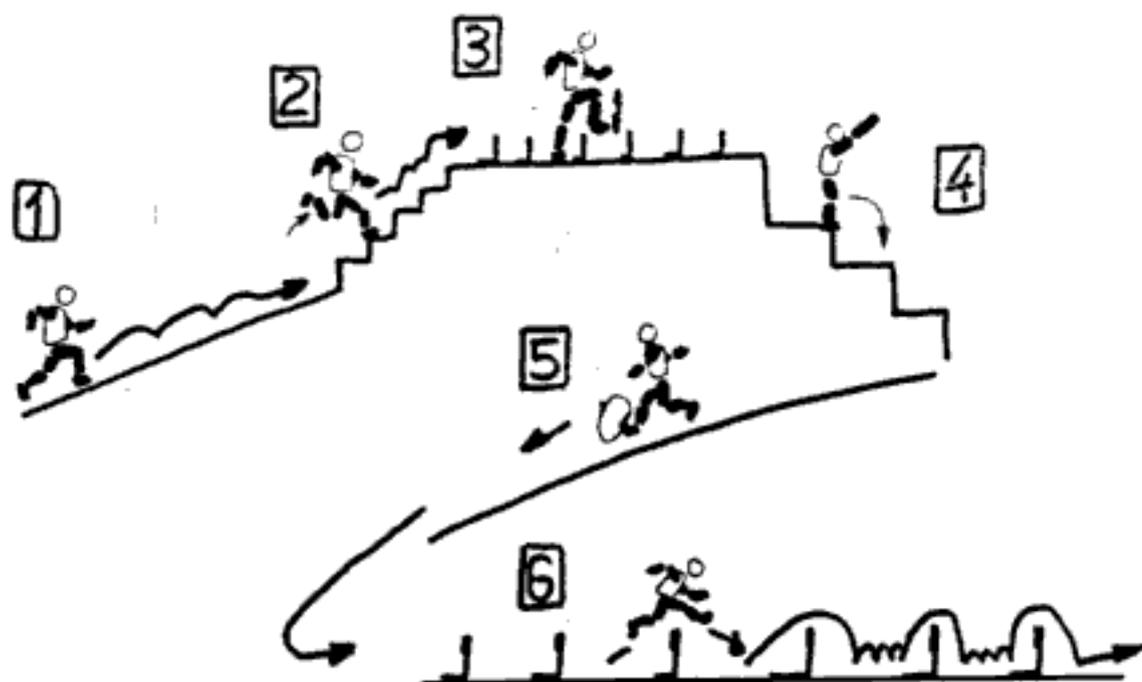
Formación: Individual.

Material: Escaleras, gradas, pendientes, vallas, obstaculines...

Situación: Los alumnos realizan el siguiente circuito: 1) Carrera saltada en un subida. 2) Subimos unas

escaleras llevando talones a glúteos. 3) Realizamos skipping entre los obstaculines. 4) Bajamos unas gradas a saltos. 5) Descendemos por una pendiente a máxima frecuencia de zancada. 6) Por último, pasamos unas vallas a cinco zancadas.

Consigna: Después de efectuar el circuito, realizamos un trote suave de carrera a modo de recuperarnos para una siguiente repetición.



Objetivo: Recorridos atléticos.

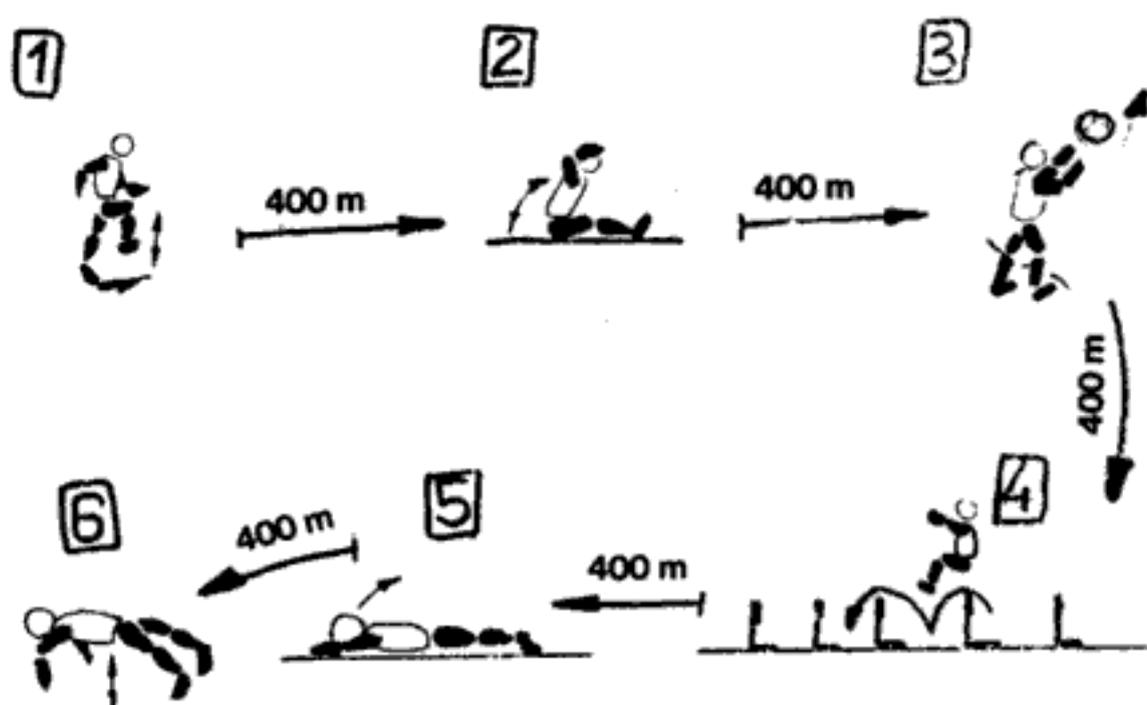
Formación: Individual.

Material: Cinco vallas y un balón medicinal.

Situación: El alumno realiza el siguiente recorrido: 1) Skipping sin desplazamiento durante unos segundos. 2) Varias repeticiones de abdominales. 3) Varias repeticiones de un multilanzamiento. 4) Saltos en

vallas. 5) Ejercicio de lumbares. 6) Ejercicio de flexiones de brazos. El alumno entre cada una de las estaciones recorre una distancia de 400 metros a un trote continuo de intensidad media.

Consigna: Circuito para la mejora de la condición física y resistencia general. Procuramos adaptar las cargas de los ejercicios a las cualidades físicas de nuestros alumnos.



Objetivo: Recorridos atléticos.

Formación: Individual o en grupo.

Material: La variedad de terrenos que ofrece la naturaleza.

Situación: Los alumnos realizan el siguiente recorrido: 1)

Mantenimiento de un ritmo continuo de carrera al 80% de intensidad. 2)

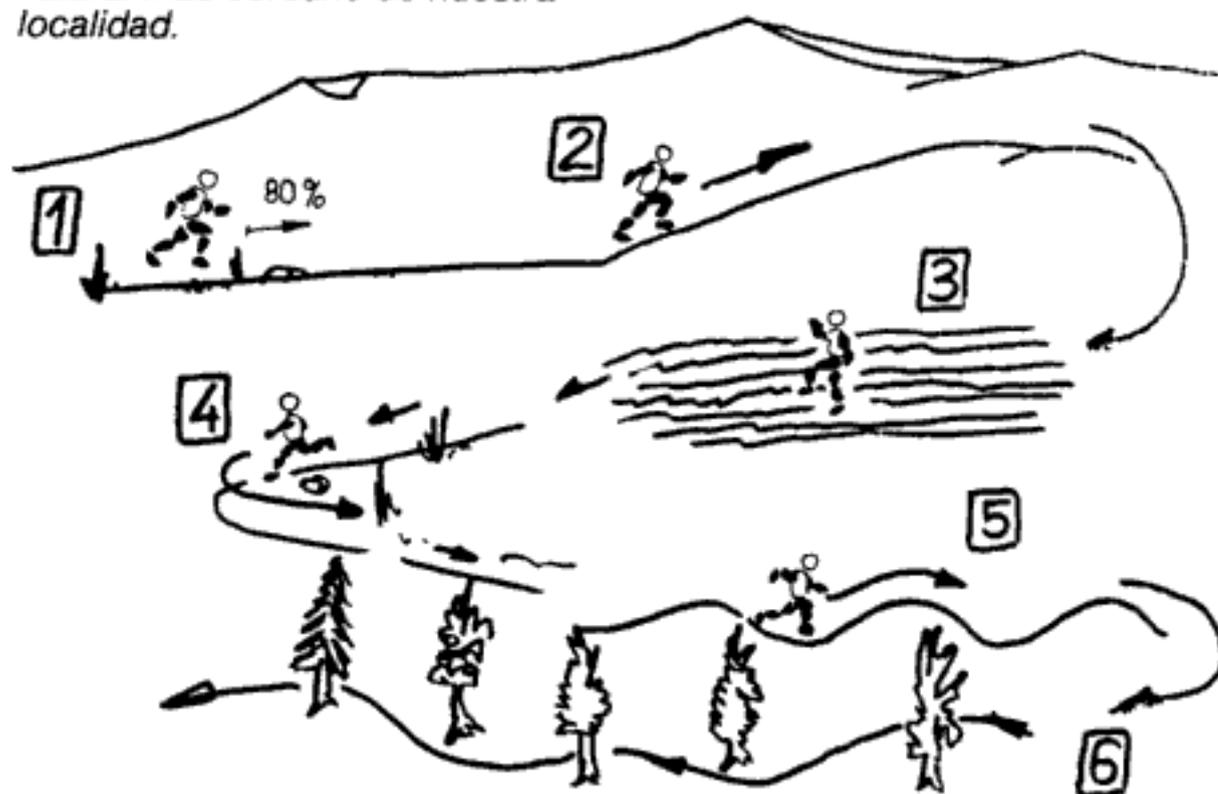
Subidas. 3) Corremos en labrados. 4)

Bajadas. 5) Corremos en un

ejercicio de lumbares. 6) Corremos en un

terreno ondulatorio, "toboganes". 6) Corremos en zigzag entre los árboles.

Consigna: Adaptamos el circuito a las características físicas de nuestros alumnos y al espacio natural más cercano de nuestra localidad.



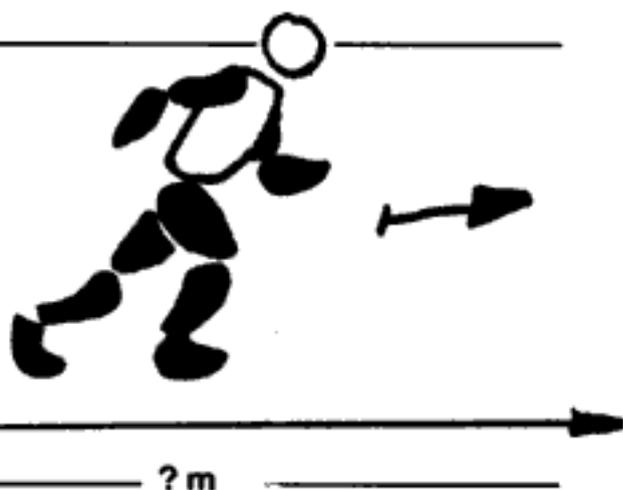
COMPETICIONES

Objetivo: Competiciones.

Formación: En grupos.

Situación: ¿Quién cubre más metros en un tiempo determinado de: 10, 12 ó 15 minutos?

Consigna: Podemos aplicar este ejercicio a modo de test. (Test de Cooper de los 12' o test de Balke de los 15').



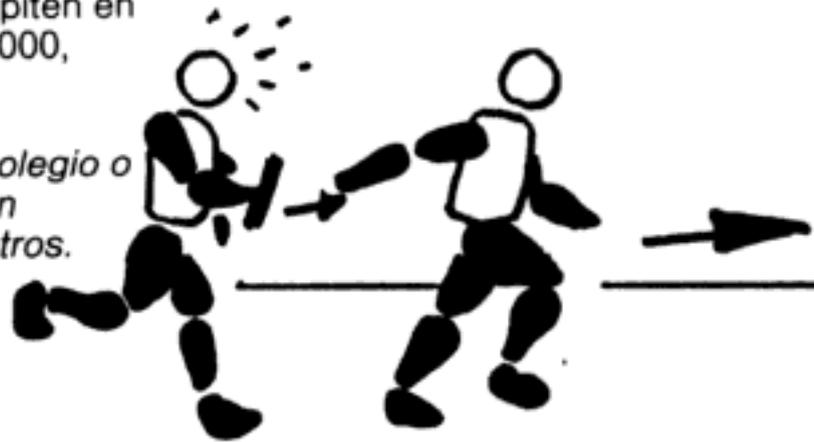
Objetivo: Competiciones.

Formación: Por equipos de varios alumnos.

Material: Un testigo de relevos por equipo.

Situación: Los alumnos compiten en relevos de resistencia: 4 x 1.000, 4 x 2.000, 6 x 3.000 metros.

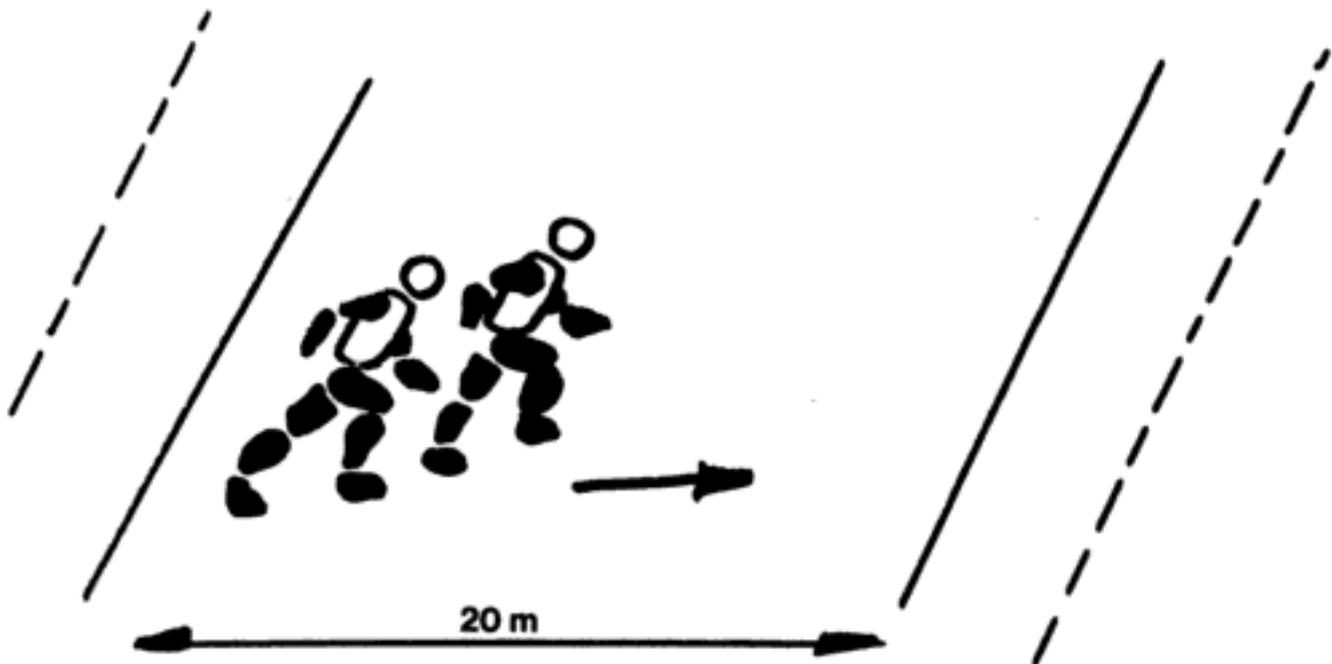
Consigna: *Realizamos competiciones internas de colegio o club. Intentamos organizar un competición entre varios centros.*



Objetivo: Competiciones.

Formación: En grupos.

Material: Banda sonora Course Navette, dorsales para los alumnos, cronómetros.



Situación: Los alumnos compiten realizando la Course Navette.

Consigna: Realizamos la competición al principio y fin de temporada para comprobar en el test, la progresión individual de cada alumno.

Objetivo: Competiciones.

Formación: Individual y libre.

Material: Postes de señalización.

Situación: Competimos en un cross dentro de la propia escuela o centro.

Consigna: Preparamos un equipo de cross y nos inscribimos en las competiciones de comarca.



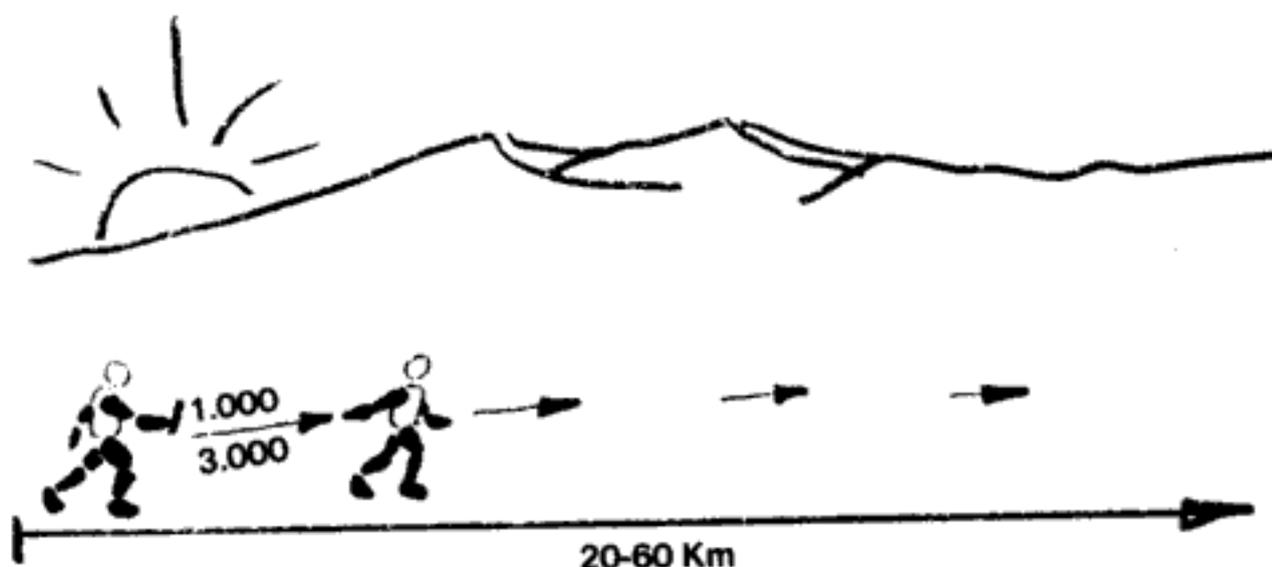
Objetivo: Competiciones.

Formación: Por equipos de colegios.

Material: Un testigo por equipo.

Situación: Se trata de recorrer una distancia entre 20 a 60 km en el menor tiempo posible. La competición es por relevos, cada alumno cubre una misma distancia entre 1.000 y 3.000 m hasta llegar al final del trayecto.

Consigna: El trayecto puede ser desde un punto céntrico de nuestra localidad, hasta algún lugar no muy lejano y popular. Establecemos un récord del recorrido y animamos a otros centros a que repitan la hazaña.



Objetivo: Competiciones.

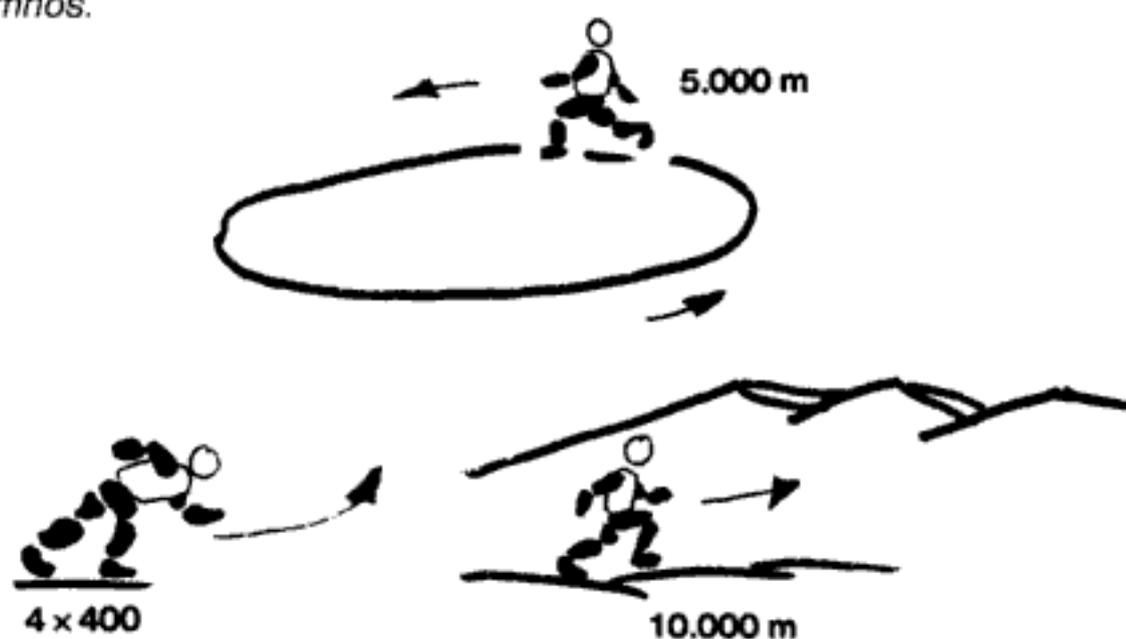
Formación: Por colegios o clubs.

Material: Bebida y comida para todos los participantes.

Situación: Todos los alumnos de un colegio o club compiten para batir el record de: ¿Qué centro cubre corriendo en diferentes tipos de relevos más distancia en 24 horas?

Consigna: Animamos a que todos los componentes del centro,

*participen en el acontecimiento,
personal administrativo, profesores y
alumnos.*



LAS CARRERAS DE RELEVOS

Son las únicas pruebas por equipos que existen en el programa atlético y por tanto se exigirá un alto nivel de cooperación entre sus integrantes con el objeto de conseguir una alta velocidad media durante la carrera, intentando reducir al máximo las pérdidas de velocidad en el cambio de testigo.

El objetivo fundamental es conseguir una perfecta transmisión del testigo a gran velocidad.

- *Juegos*
- *Motricidad de base*
- *Ejercicios de conocimiento y dominio de las técnicas de transmisión del testigo*
- *Ejercicios para coordinar la velocidad de los dos relevistas, manteniendo la distancia de cambio*



- *Ejercicios para la transmisión-recepción del testigo a máxima velocidad*
- *Ejercicios para adaptarse a las zonas reglamentarias del cambio de testigo*
- *Ejercicios de organización de los corredores, con objeto de obtener un buen rendimiento colectivo*
- *Situaciones con material alternativo*
- *Recorridos atléticos*
- *Competiciones*

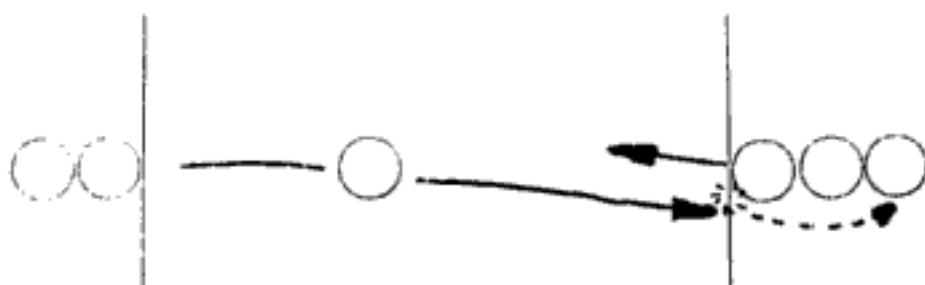
JUEGOS

Objetivo: Juegos.

Formación: Por equipos.

Situación: Cada equipo separado por la mitad y cada una de las mitades en un extremo del terreno de juego. Los jugadores efectúan relevos continuos dando una palmada a su compañero. ¿Cuántas veces cambiamos en dos minutos?

Consigna: Realizar competiciones simultáneas entre varios grupos.



Objetivo: Juegos.

Formación: Varios equipos.

Material: Dos conos de señalización.

Situación: Todos los componentes del equipo sentados, se sitúan a una distancia de 20 metros de otro compañero que está en el otro extremo; a la señal éste sale rápidamente a coger con la mano al primero de la fila con objeto de llevarlo a su posición de origen y así sucesivamente hasta trasladarse todos los compañeros al otro extremo del terreno. ¿Qué equipo finaliza antes el recorrido?



Consigna: *Variar las formas de desplazamiento y situar posibles obstáculos en el recorrido.*

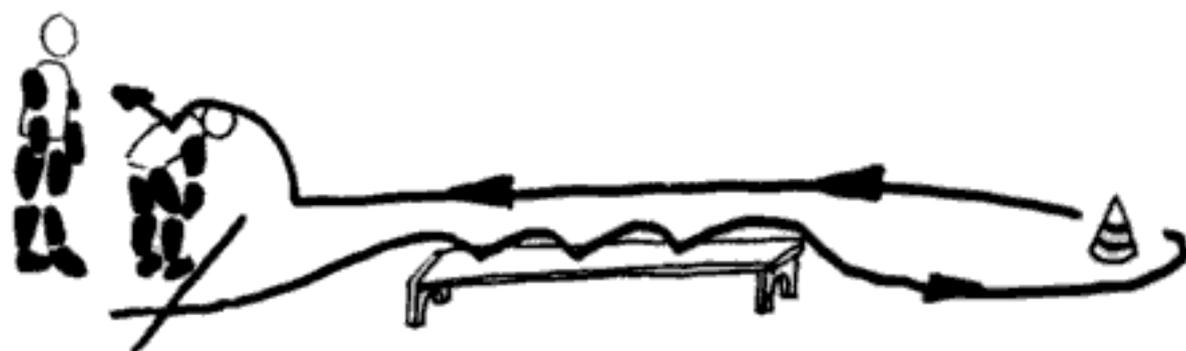
Objetivo: Juegos.

Formación: Por equipos.

Material: Un banco sueco y una señal.

Situación: El primer jugador parte a la voz del profesor, corre y pasa por encima del banco, da la vuelta a la señal y regresa a su lugar de partida saltando por encima del segundo jugador, que le estará esperando para poder efectuar su posta. Se sigue el mismo proceso, hasta que todos los jugadores completen su actuación.

Consigna: *Competir entre varios equipos y variar las situaciones de juego.*



Objetivo: Juegos.

Formación: Por equipos.

Material: Un chandal, un aro y un cono de señalización por equipo.

Situación: Todos los alumnos de cada equipo parten desde una situación inicial de sentados excepto el primero que, con una chaqueta de chandal puesta, partirá a la señal. En

el momento de la partida, el segundo relevista del equipo, ocupará la posición dentro del aro, en el cual se deberá intercambiar el chandal con su compañero que habiendo realizado la posta, dará la opción al segundo relevista. Los equipos se cambian el chandal en cada posta, hasta que finalice la actuación del último jugador.

Consigna: Variante: También nos cambiamos el pantalón del chandal.



Objetivo: Juegos.

Formación: Por equipos.

Material: Una pizarra y tiza.

Situación: Cronometraremos el tiempo que tarda un equipo en dibujar un paisaje. Cada jugador dibuja un elemento del paisaje y cede rápidamente la tiza a uno de los compañeros de su equipo, los cuales se encuentran a unos 30 metros de la pizarra. Todos los componentes del equipo pasan a dibujar.

Consigna: Comparamos el resultado del tiempo cronometrado con la actuación del resto de los equipos y

un jurado fuera de juego, denomina al equipo vencedor de mejor calidad artística.



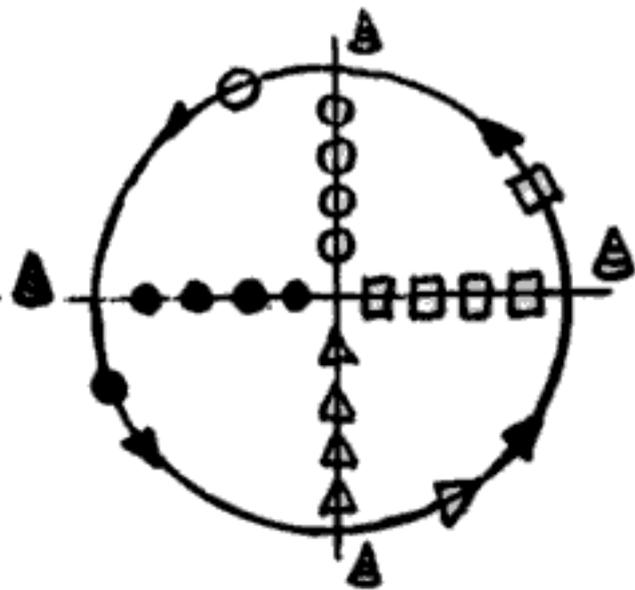
Objetivo: Juegos.

Formación: Cuatro equipos.

Material: Cuatro conos de señalización.

Situación: Atendiendo a la descripción del gráfico, realizamos competiciones de relevos en círculo.

Consigna: Variante: Si un jugador atrapa a otro de un equipo contrario, este equipo quedará descalificado.

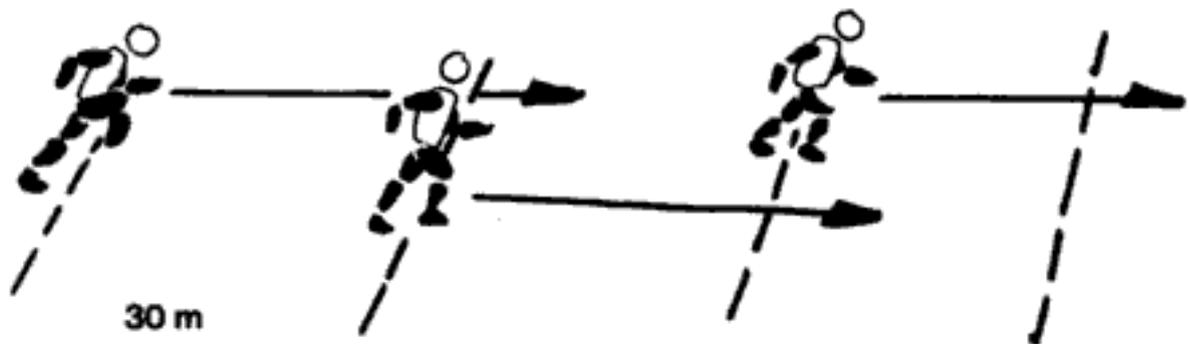


Objetivo: Juegos.

Formación: Por equipos.

Situación: Todos los jugadores colocados en una línea y separados cada uno de ellos en una distancia de 30 metros. Se inicia la posta en el momento en que el compañero antecesor cruza nuestra línea de partida. Realizamos competiciones contra varios equipos.

Consigna: Familiarización a la reacción de estímulo visual.



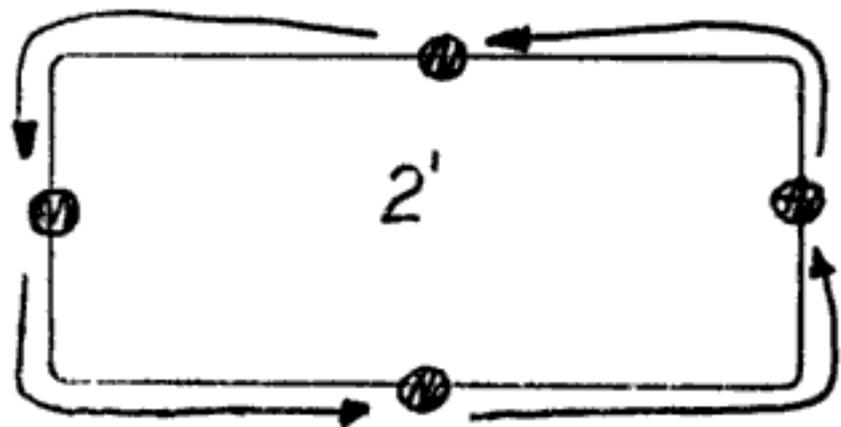
Objetivo: Juegos.

Formación: Equipos de cuatro alumnos.

Material: Un testigo.

Situación: En un espacio rectangular cada jugador ocupa un lado del mismo; uno de estos jugadores portador del testigo será el primero en iniciar el juego. Se trata de conseguir el mayor número de cambios de testigo y vueltas, en un tiempo de dos minutos.

Consigna: Competimos contra varios equipos. Cada equipo utiliza su propia estrategia de juego.



Objetivo: Juegos.

Formación: Todos en dispersión.

Material: Varios testigos de relevos.

Situación: Varios alumnos la "paran" y son a su vez portadores de testigos; éstos deben perseguir al resto de jugadores. A la voz de "atrapado", los jugadores perseguidos deben extender el brazo con la mano abierta permaneciendo unos segundos hasta la recepción del testigo, con lo cual ellos se convertirán en perseguidores. Solamente podemos atrapar a los jugadores por detrás de su espalda.

Consigna: Adaptación a la entrega y recepción de testigos.



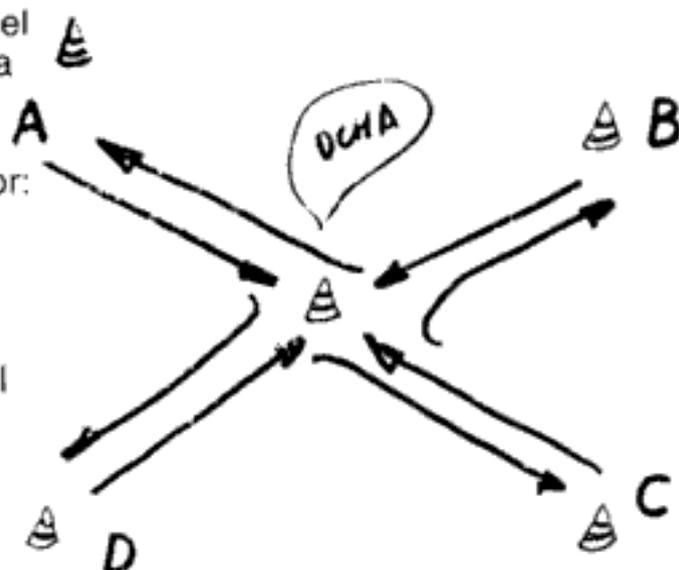
Objetivo: Juegos.

Formación: Cuatro grupos de varios alumnos.

Material: Cinco cono de señalización y cuatro testigos.

Situación: Cada grupo de alumnos ocupa una esquina del terreno formando un cuadrado. A la voz del profesor el primer jugador de cada grupo portador del testigo corre hacia el centro del cuadrado realizando la consigna del profesor: cambio al grupo de la izquierda, derecha, cambio al grupo de enfrente, al mismo de donde se parte, dar dos vueltas y cambio,... Una vez es cambiado el testigo, el transmisor ocupa su lugar en el grupo receptor.

Consigna: Familiarización con los cambios de testigo.



Objetivo: Juegos.

Formación: Alumnos en dispersión y parejas.

Material: Testigos.

Situación: Dos alumnos cogidos de la mano; uno de los cuales tiene por misión de recibir un testigo, y el otro de impedirlo. Un tercer alumno portador del testigo, debe transmitirlo al alumno receptor de la pareja. Una vez transmitido el testigo, el portador pasa a ocupar el lugar de "impedidor", el receptor pasará a portador y el "impedidor" será el receptor.

Consigna: Podemos realizar un tipo de competiciones por equipos: un equipo tiene por misión la entrega y recepción y otro equipo trata de impedirlo.



Objetivo: Juegos.

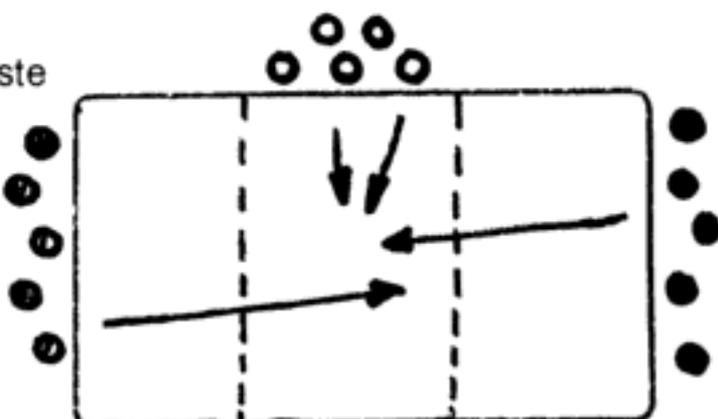
Formación: En tres grupos.

Material: Testigos.

Situación: Un grupo portador de alumnos portadores de testigos deben de entregarlos a otro grupo de compañeros que está situado al otro extremo del terreno de juego. Un tercer grupo de "Policías" intentará atrapar dentro de la zona central de juego, a los alumnos que en ese momento sean portadores

del testigo, impidiendo de que éste llegue al otro extremo.

Consigna: *Invertimos constantemente los roles de los jugadores.*



MOTRICIDAD DE BASE

Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Por equipos.

Material: Postes de señalización, aros, picas, balones, ...

Situación: Los alumnos compiten en juegos de relevos transportando diferentes tipos de material y variando las situaciones.

Consigna: *Familiarización a la cooperación en equipo para el desarrollo de las competiciones de relevos.*



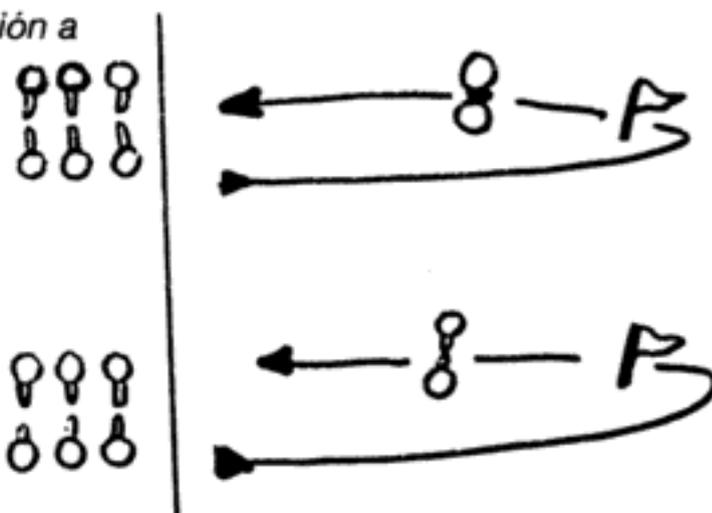
Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Grupos de alumnos en parejas.

Material: Postes de señalización.

Situación: Los alumnos compiten en relevos por equipos y en parejas cogidos de la mano.

Consigna: Ampliamos la situación a trios, cuartetos,



Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Individual y libre.

Material: Material alternativo al testigo.

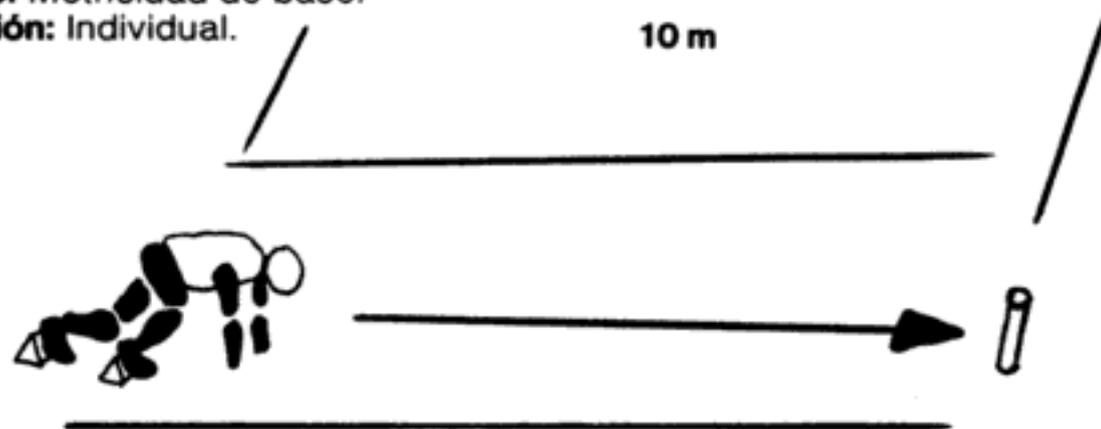
Situación: Corremos libremente transportando un testigo, nos cambiamos el testigo con el compañero y jugamos con él.

Consigna: Familiarización al transporte en carrera del testigo y a los cambios de éste.



Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Individual.



Material: Material alternativo al testigo.

Situación: El alumno realiza una salida de velocidad y trata de capturar un testigo, colocado en posición vertical a unos 10 metros de distancia.

Consigna: *Realizamos competiciones entre varios alumnos.*

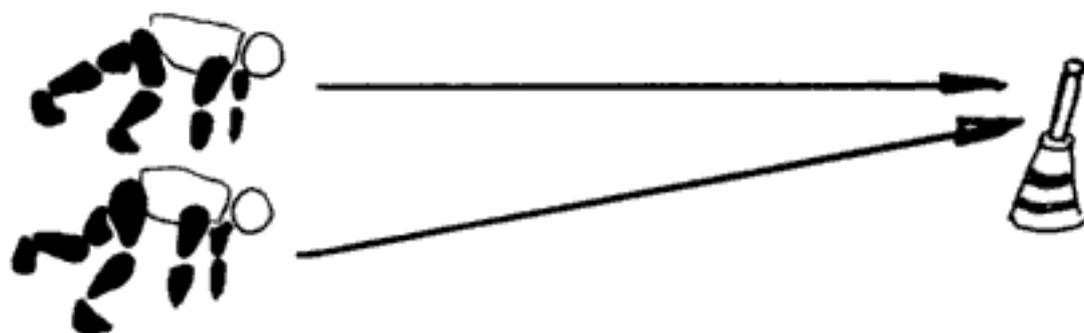
Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Por parejas.

Material: Un testigo y un cono de señalización.

Situación: Dos alumnos partiendo desde una misma posición tratan de disputarse la captura del testigo que se encuentra colocado encima del cono a unos 10 metros de distancia.

Consigna: *Captura del testigo a máxima velocidad.*



Objetivo: Motricidad de base.

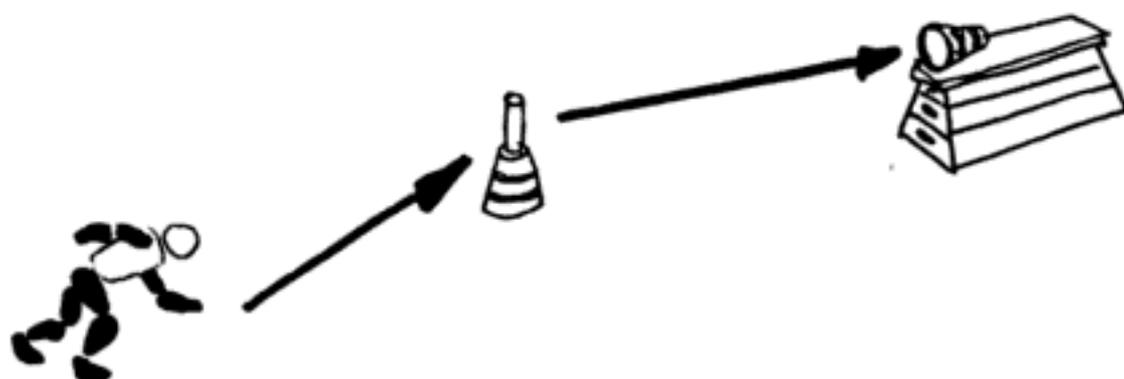
Formación: Por parejas.

Material: Cuatro conos de señalización, dos testigos, y dos plintos.

Situación: Dos alumnos compiten en una carrera, en la cual deben recoger los testigos de los primeros conos, y posteriormente depositarlos dentro de los segundos

conos, que se hallan colocados encima de los plintos.

Consigna: Familiarización con la recepción y entrega de testigos.



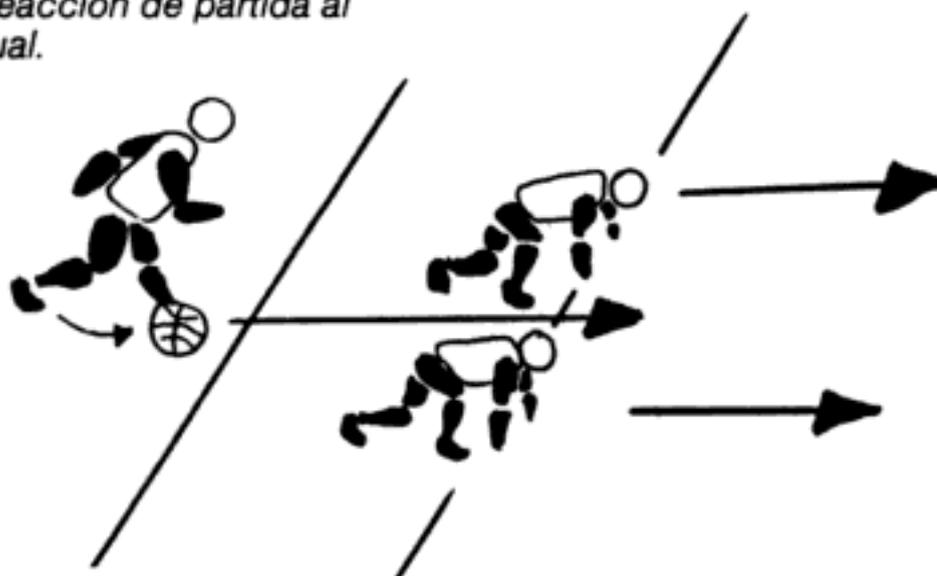
Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Individual.

Material: Un balón.

Situación: Los alumnos se colocan en una misma línea de partida y observan a un compañero atrasado, el cual dará la señal de partida mediante el golpeo de un balón. Los alumnos no podrán partir hasta que el balón cruce la línea que queda por detrás de la salida.

Consigna: Reacción de partida al estímulo visual.

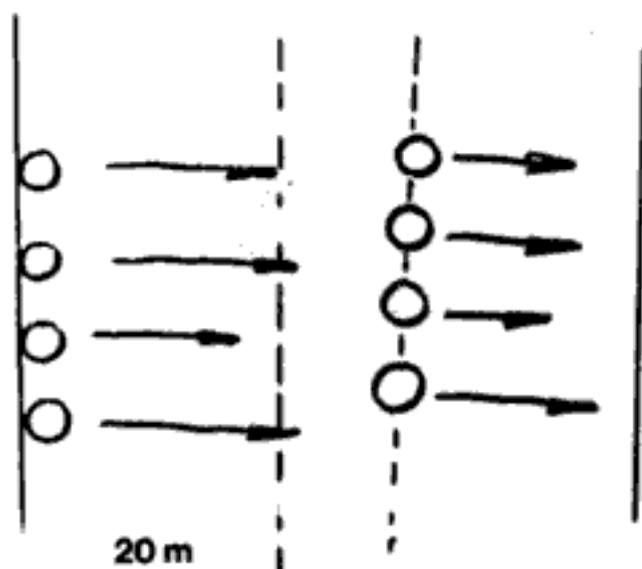


Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Por parejas.

Situación: Cuatro líneas colocadas a 20 metros de distancia entre cada una. En la primera línea, un grupo de alumnos inician la partida en carrera de velocidad; al pasar cada uno de los alumnos por la segunda línea, será la señal de partida para que su pareja, colocada en la tercera línea, inicie el final de carrera hasta la llegada a meta.

Consigna: *Reacción de partida al estímulo visual.*



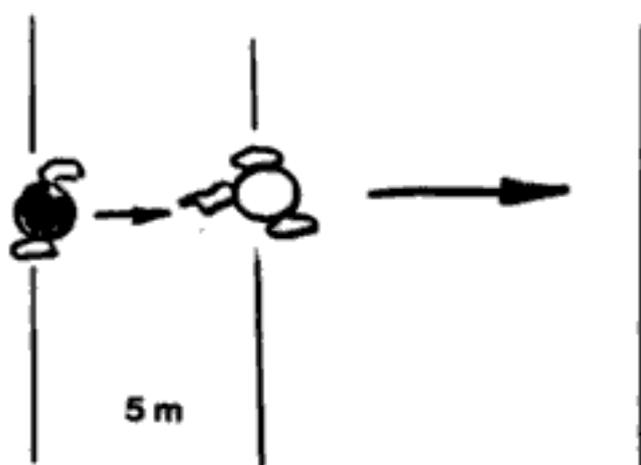
Objetivo: Motricidad base.

Formación: Por parejas.

Material: Un pañuelo por pareja.

Situación: Uno de los alumnos, que sostiene detrás de su espalda un pañuelo, debe de iniciar su partida de velocidad hasta llegar a la línea de meta, en el momento en que su compañero, que vendrá corriendo, cruce la línea de cinco metros que se encuentra por detrás de la línea de partida. El alumno más atrasado intentará atrapar el pañuelo de su compañero antes de que éste alcance la meta.

Consigna: *Reacción de partida al estímulo visual con máxima aceleración de carrera.*



EJERCICIOS DE CONOCIMIENTO Y DOMINIO DE LAS TÉCNICAS DE TRANSMISIÓN DEL TESTIGO

Objetivo: Conocimiento y dominio de las técnicas de transmisión del testigo.

Formación: En parejas.

Material: Un testigo por pareja.

Situación: Aprendizaje de la técnica de transmisión de arriba-abajo: el corredor receptor estira el brazo hacia atrás con la palma de la mano dirigida hacia arriba de tal manera que el corredor con un movimiento descendente del brazo, coloca el testigo en la mano del otro relevista.

Consigna: *Practicamos las entregas con ambas manos, aprendiendo a transmitir y recibir el testigo.*



Objetivo: Conocimiento y dominio de las técnicas de transmisión del testigo.

Formación: Por parejas.

Material: Un testigo por pareja.

Situación: Aprendizaje de la técnica de transmisión de abajo-arriba: el corredor receptor estira el brazo con

la palma de la mano dirigida hacia el suelo de tal manera que el corredor portador con una acción ascendente deposita el testigo en la mano de su compañero.

Consigna: El relevo es transportado de forma que el relevista no deba cambiarlo de mano; el primer y tercer relevista llevan el testigo en la mano derecha, mientras que el segundo y cuarto en la mano izquierda.

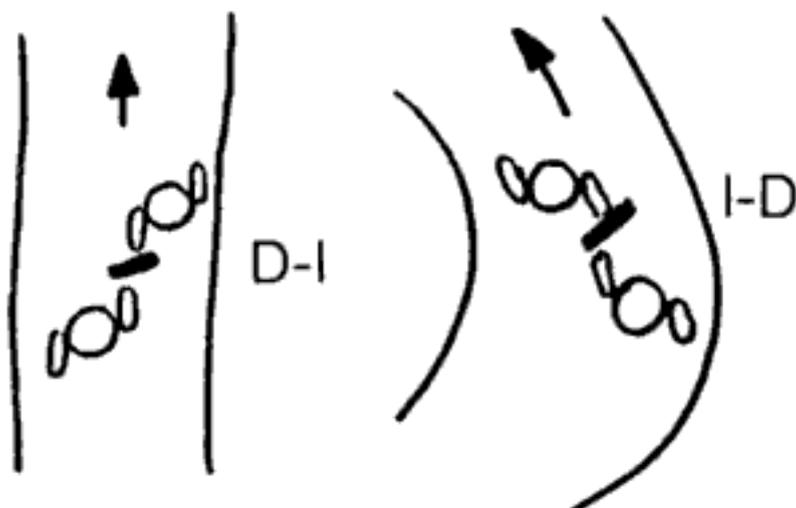


Objetivo: Conocimiento y dominio de las técnicas de transmisión del testigo.

Formación: Por parejas.

Material: Un testigo por pareja.

Situación: Efectuamos cambios de testigos de izquierda a derecha y de derecha a izquierda. Practicamos las dos técnicas de transmisión en zonas de curva y recta.



Consigna: Recordamos que en un cambio de izquierda a derecha, el atleta receptor corre por el lado izquierdo de su calle y el portador por su lado derecho. En el cambio de derecha a izquierda, ocurre lo contrario.

Objetivo: Conocimiento y dominio de las técnicas de transmisión del testigo.

Formación: Por grupos.

Material: Un testigo por grupo.

Situación: Sentados en el suelo uno detrás de otro y manteniendo una distancia de 1,50 metros de separación, practicamos el cambio de testigo con movimientos amplios de braceo.

Consigna: Utilizamos las dos técnicas de cambio, realizando la transmisión-recepción alternando ambas manos.



Objetivo: Conocimiento y dominio de las técnicas de transmisión del testigo.

Formación: En grupos.

Material: Un testigo por grupo.

Situación: En una posición de parados y de pie, realizamos el ejercicio anterior. Posteriormente, repetimos el ejercicio andando.

Consigna: Utilizar una consigna para indicar el momento del cambio de testigo.



Objetivo: Conocimiento y dominio de las técnicas de transmisión del testigo.

Formación: Por parejas.

Material: Un testigo por pareja.

Situación: Dos alumnos corriendo en un ligero trote, cambian el testigo alternando una y otra vez las posiciones de transmisión y recepción.

Consigna: ¿En qué técnica cambian mejor?



EJERCICIOS PARA COORDINAR LA VELOCIDAD DE LOS DOS RELEVISTAS, MANTENIENDO LA DISTANCIA DE CAMBIO

Objetivo: Coordinación de la velocidad de los dos relevistas, manteniendo la distancia de cambio.

Formación: Grupos de cuatro alumnos.

Material: Un testigo por grupo y un silvato.

Situación: Los alumnos corren en fila india con un ligero trote de carrera, manteniendo una distancia de separación entre 1,50 y 2 metros. Cada vez que el profesor "pita" con su silvato, se produce un cambio de testigo.

Consigna: *Aumentamos progresivamente la velocidad, procurando mantener la distancia de separación.*



Objetivo: Coordinación de la velocidad de los dos relevistas, manteniendo la distancia de cambio.

Formación: Grupos de cuatro alumnos.

Material: Un testigo por grupo.

Situación: Se realiza la misma ejecución del ejercicio anterior, pero esta vez, los alumnos emiten una consigna para indicar el momento del cambio.

Consigna: *El profesor observa y rectifica las incorrecciones técnicas de los alumnos.*



Objetivo: Coordinación de la velocidad de los dos relevistas, manteniendo la distancia de cambio.

Formación: Grupos de cuatro alumnos.

Material: Un testigo por grupo.

Situación: Los alumnos corren a un ritmo vivo efectuando cambios de testigo. El alumno que entrega el testigo, pasa rápidamente a ocupar el primer puesto del grupo.

Consigna: *Procuramos mantener constante, la distancia óptima del cambio de testigo.*



Objetivo: Coordinación de la velocidad de los dos relevistas, manteniendo la distancia de cambio.

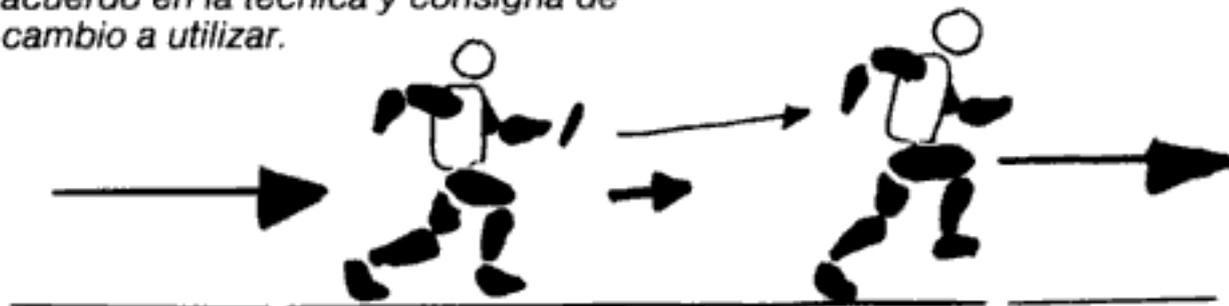
Formación: Por parejas.

Material: Un testigo por pareja.

Situación: Dos alumnos corren uno detrás de otro en un ligero trote. El alumno atrasado, portador de testigo, debe estar atento al cambio de ritmo "sorpresa" que realizará su compañero.

Inmediatamente esto suceda, el alumno responsable de la entrega deberá reaccionar y correr rápidamente hasta alcanzar la distancia de cambio y entregar el testigo.

Consigna: *Los alumnos se ponen de acuerdo en la técnica y consigna de cambio a utilizar.*



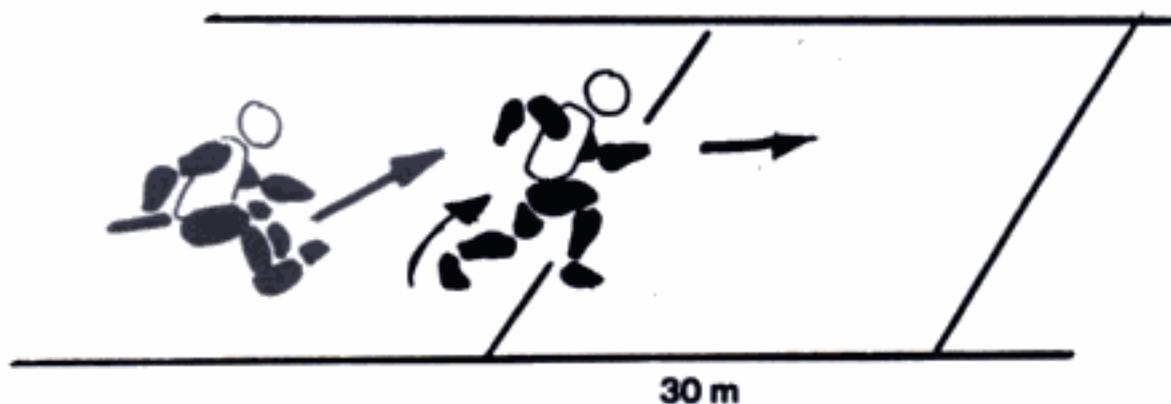
Objetivo: Coordinación de la velocidad de los dos relevistas, manteniendo la distancia de cambio.

Formación: Por parejas.

Material: Un testigo por pareja y postes de señalización.

Situación: Dos alumnos uno sentado detrás de otro y a un metro de distancia, el alumno atrasado portador del testigo debe reaccionar y alcanzar a su compañero, cuando éste salga a toda velocidad.

Consigna: Debemos cambiar el testigo antes de la zona señalada.



Objetivo: Coordinación de la velocidad de los dos relevistas, manteniendo la distancia de cambio.

Formación: Por parejas.

Material: Un testigo por pareja, silbato para el profesor y postes de señalización.



Situación: Corriendo al trote y manteniendo la distancia de cambio, reaccionamos al "pitido" del profesor, cambiando el testigo dentro de la zona señalada.

Consigna: Los alumnos entran a máxima velocidad en la zona.

EJERCICIOS PARA LA TRANSMISIÓN-RECEPCIÓN DEL TESTIGO A MÁXIMA VELOCIDAD

Objetivo: Transmisión-recepción del testigo a máxima velocidad.

Formación: Por parejas.

Material: Un testigo por pareja.

Situación: Un alumno portador del testigo, entrega el mismo a máxima velocidad, a un compañero parado.

Consigna: Variamos las manos de entrega y el tipo de técnica utilizada.



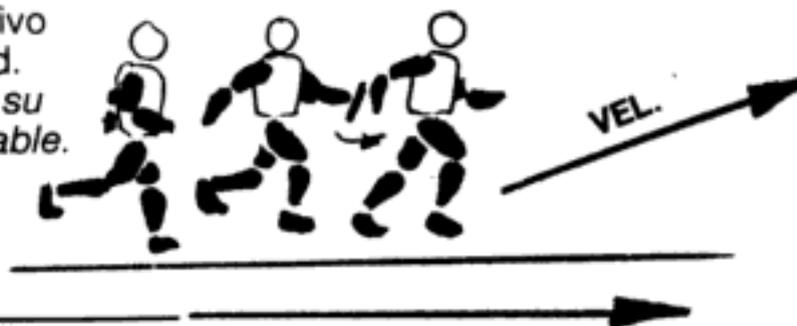
Objetivo: Transmisión-recepción del testigo a máxima velocidad.

Formación: Grupo de cuatro alumnos.

Material: Un testigo por grupo.

Situación: Realizando un progresivo de velocidad y manteniendo las distancias de cambio, cambiamos el testigo rápidamente en el momento culminante en que el progresivo adquiera la máxima velocidad.

Consigna: Cada grupo utiliza su técnica de cambio más favorable.



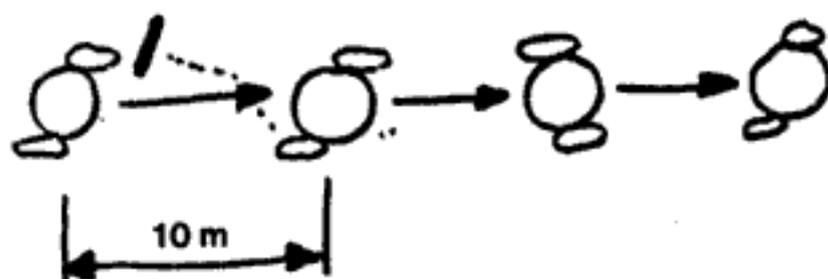
Objetivo: Transmisión-recepción del testigo a máxima velocidad.

Formación: Grupos de cuatro alumnos.

Material: Un testigo por grupo.

Situación: Los corredores se desplazan a una velocidad regular y separados a diez metros de distancia, el último de ellos con el testigo inicia una aceleración con objeto de cambiar el testigo correctamente en la técnica elegida al compañero que va delante y así sucesivamente hasta completar la acción los cuatro relevistas.

Consigna: *Vamos incrementando las distancias de diez en diez metros.*



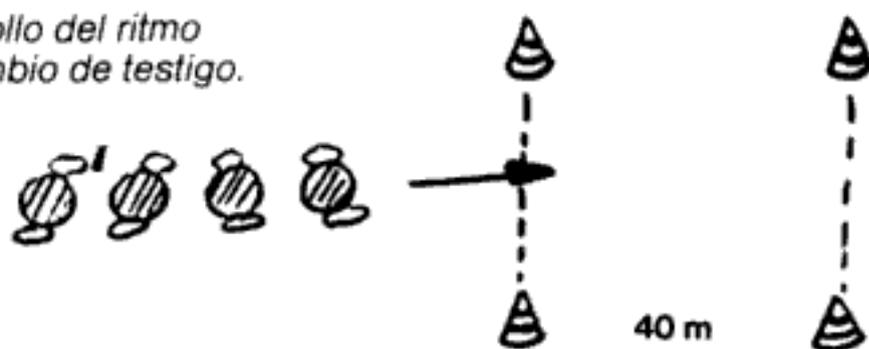
Objetivo: Transmisión-recepción del testigo a máxima velocidad.

Formación: Equipos de cuatro corredores.

Material: Un testigo por equipo y dos conos de señalización.

Situación: Los corredores inician una carrera progresiva con el objeto de llegar a la zona señalizada de 40 metros, a la máxima velocidad posible y en el orden previsto del cambio de testigo; se trata de realizar los cuatro cambios de forma consecutiva, antes de concluir el espacio delimitado.

Consigna: Desarrollo del ritmo específico del cambio de testigo.



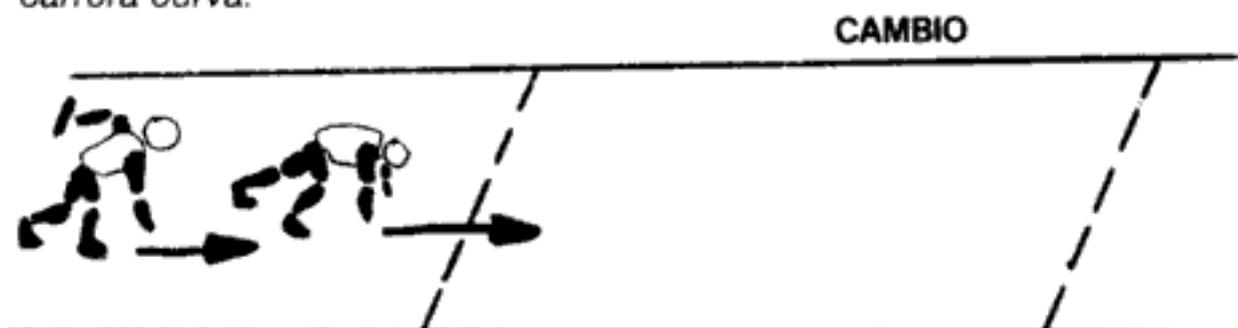
Objetivo: Transmisión-recepción del testigo a máxima velocidad.

Formación: Por parejas.

Material: Un testigo por pareja y material de señalización.

Situación: Dos alumnos parten en posición de salida en tres apoyos, uno detrás de otro a dos metros de distancia. El alumno más atrasado es portador del testigo, el cual debe transmitirlo a su compañero en el momento preciso en que alcancen la máxima velocidad.

Consigna: Repetir el ejercicio en una carrera curva.



Objetivo: Transmisión-recepción del testigo a máxima velocidad.

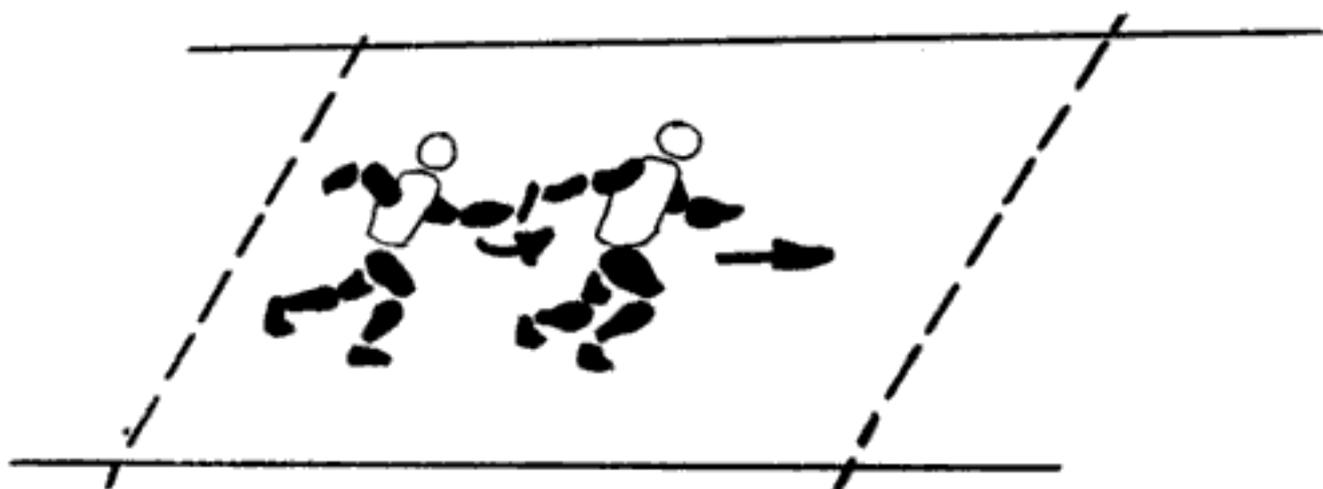
Formación: Por parejas.

Material: Un testigo por pareja y material de señalización.

Situación: Dos parejas salen simultáneamente procurando

alcanzar una velocidad óptima con el propósito de realizar el cambio de testigo con el compañero a máxima velocidad y dentro de la zona señalizada. ¿Qué pareja consigue realizar el cambio correcto con el compañero hacia el final del espacio delimitado?

Consigna: *Vamos reduciendo progresivamente el espacio inicial de cambio, desde los cuarenta metros hasta los veinte reglamentarios.*



EJERCICIOS PARA ADAPTARSE A LAS ZONAS REGLAMENTARIAS DEL CAMBIO DE TESTIGO

Objetivo: Adaptación a las zonas reglamentarias del cambio de testigo.

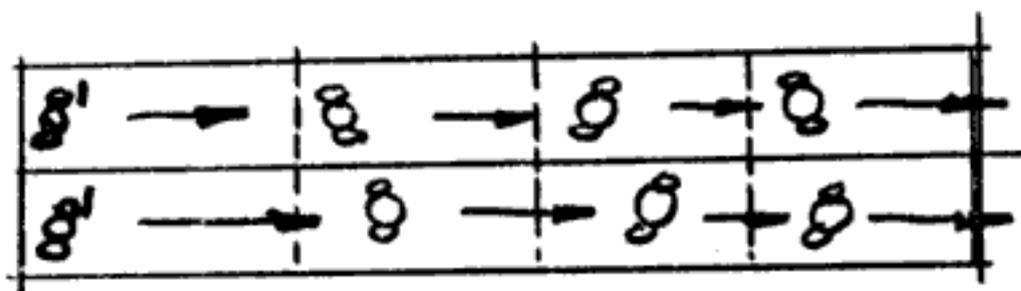
Formación: Varios equipos de relevos.

Material: Un testigo por equipo y conos de señalización.

Situación: Cada equipo coloca a sus componentes distribuidos en cada

una de las zonas señalizadas de 30 metros. Los componentes de cada zona deben recibir el testigo dentro de la misma.

Consigna: ¿Qué equipo consigue la victoria? ¿Por qué? Los alumnos reflexionan sobre cual puede ser la mejor colocación de los relevistas, para poder recibir en óptimas condiciones el testigo dentro de la zona.



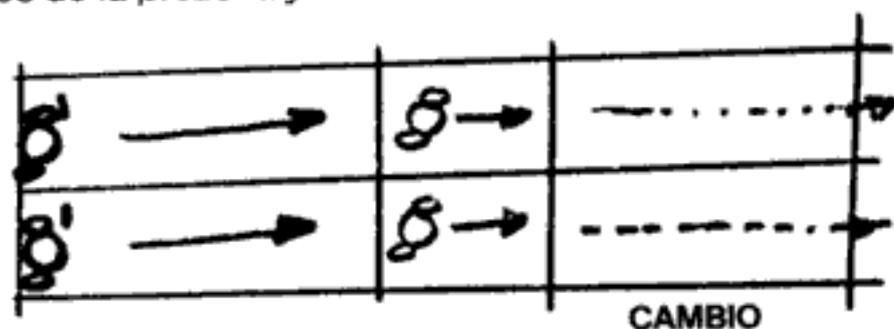
Objetivo: Adaptación a las zonas reglamentarias del cambio de testigo.

Formación: Dos parejas.

Material: Un testigo por pareja y material de señalización.

Situación: Dos alumnos receptores colocados dentro de la prezona de 10 metros, deben recibir el testigo entregado por sus compañeros, que partirán de 40 metros atrás, dentro del espacio de la zona de 20 metros.

Consigna: Los alumnos conocen las limitaciones de la prezona y zona de relevos.



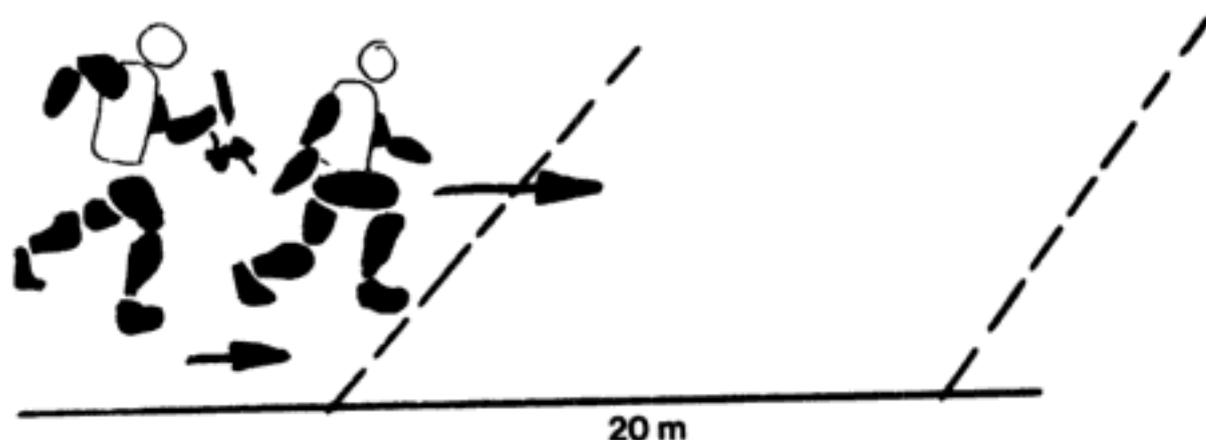
Objetivo: Adaptación a las zonas reglamentarias del cambio de testigo.

Formación: Por parejas.

Material: Un testigo por pareja y material de señalización.

Situación: La pareja de alumnos, corriendo a máxima velocidad deben efectuar el cambio de testigo dentro de la zona señalizada de 20 metros.

Consigna: Ajustar las velocidades, manteniendo la distancia de cambio.



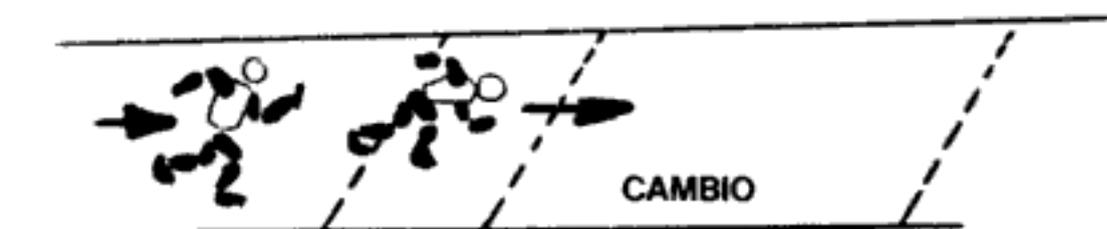
Objetivo: Adaptación a las zonas reglamentarias del cambio de testigo.

Formación: Por parejas.

Material: Un testigo por pareja y material de señalización.

Situación: Los alumnos deben conseguir el cambio de testigo dentro de la zona y a máxima velocidad. Para ello, el alumno receptor, partirá desde la prezona tomando referencias para iniciar su puesta en acción, ajustando la distancia de cambio con su compañero transmisor.

Consigna: Los dos compañeros comentan el resultado de la ejecución, a fin de mejorarla.



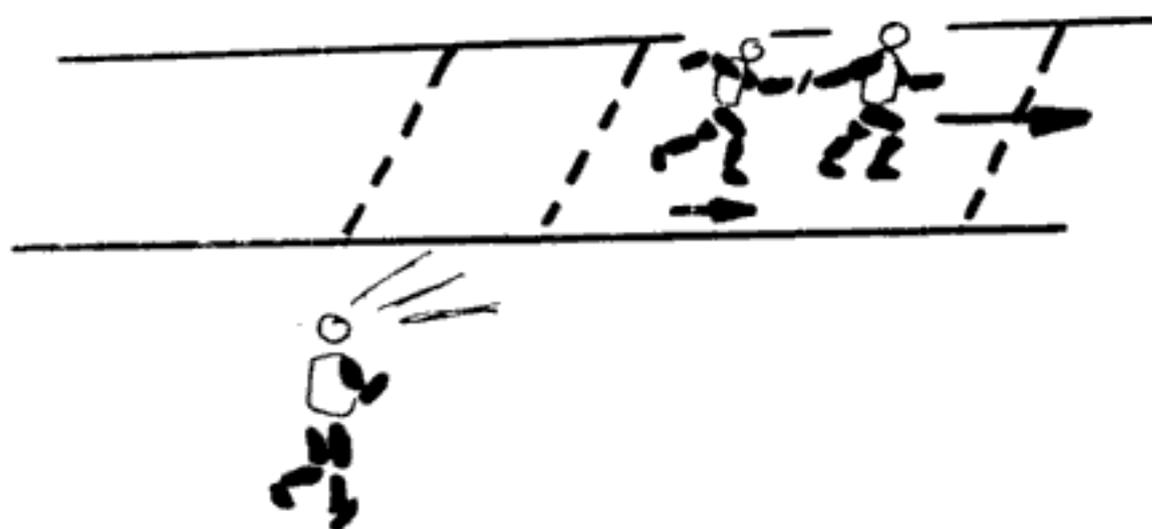
Objetivo: Adaptación a las zonas reglamentarias del cambio de testigo.

Formación: Por parejas.

Material: Un testigo por pareja y material de señalización.

Situación: Utilizamos el ejercicio anterior. Un compañero observador informa a sus compañeros del resultado detectado.

Consigna: Repetimos el ejercicio en zonas de curva y recta.



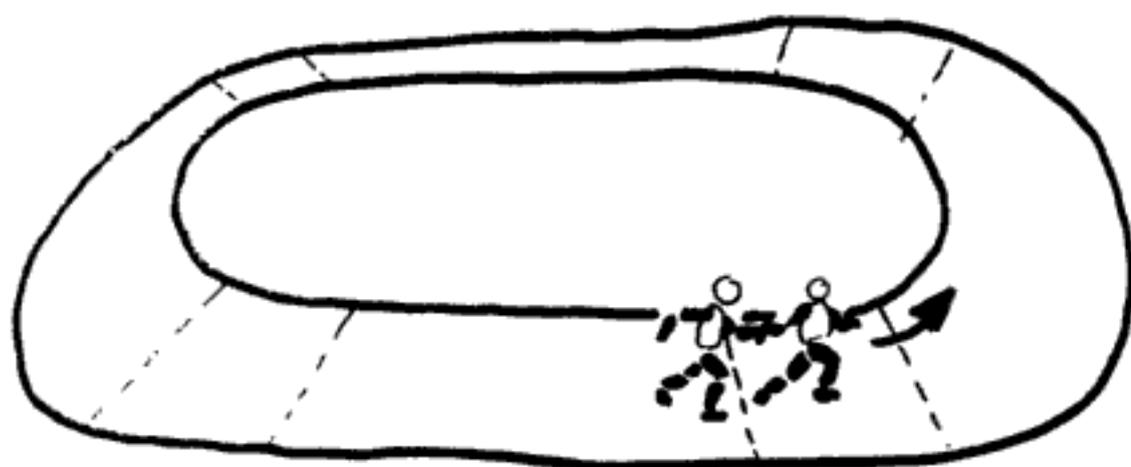
Objetivo: Adaptación a las zonas reglamentarias del cambio de testigo.

Formación: Por equipos de cuatro relevistas.

Material: Un testigo por equipo, pista de atletismo y material de señalización.

Situación: Los equipos efectúan relevos de 4 x 50 m realizando los cambios del testigo en zonas reglamentarias.

Consigna: *Competimos varias veces contra otros equipos y tratamos de resolver los errores cometidos en cada una de las actuaciones.*



EJERCICIOS DE ORGANIZACIÓN DE LOS CORREDORES, CON OBJETO DE OBTENER UN BUEN RENDIMIENTO COLECTIVO

Objetivo: Organización de los corredores con objeto de obtener un buen rendimiento colectivo.

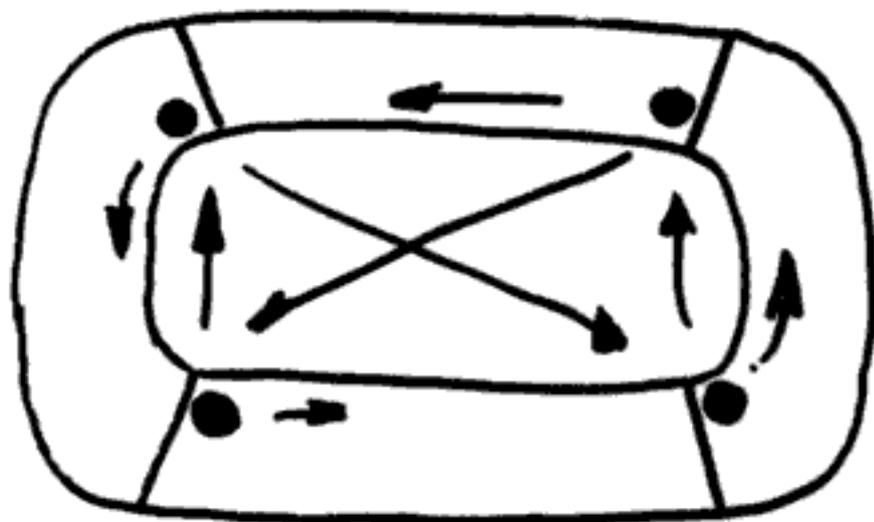
Formación: Equipo de relevos.

Material: Un testigo y una pista de atletismo.

Situación: El equipo de relevos efectúa varias cargas, variando, en

cada una de ellas, sus posiciones específicas.

Consigna: ¿Conseguimos el mismo registro?



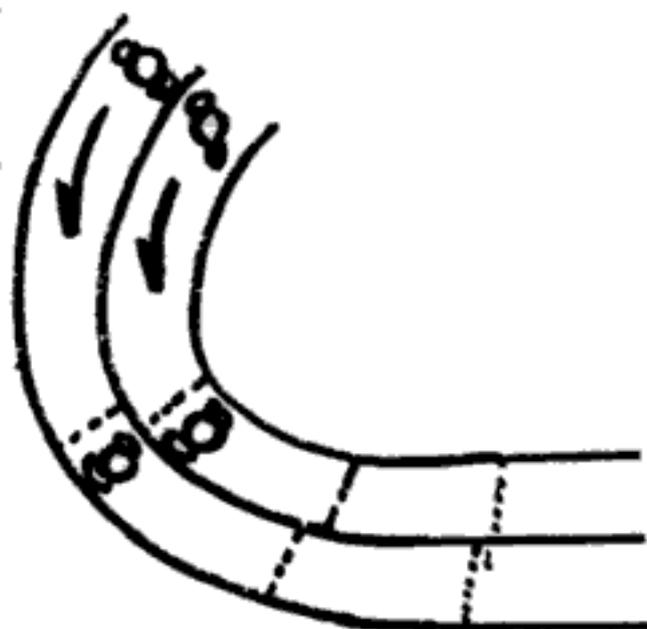
Objetivo: Organización de los corredores con objeto de obtener un buen rendimiento colectivo.

Formación: Equipo de relevo por parejas.

Material: Dos testigos y una pista de atletismo.

Situación: Situados los dos primeros relevistas en la primera posta, efectuar cambios en competición a los sesenta metros de carrera. Cambiar las posiciones y observar el comportamiento competitivo de los corredores.

Consigna: Buscamos a los corredores más idóneos en la carrera curva.



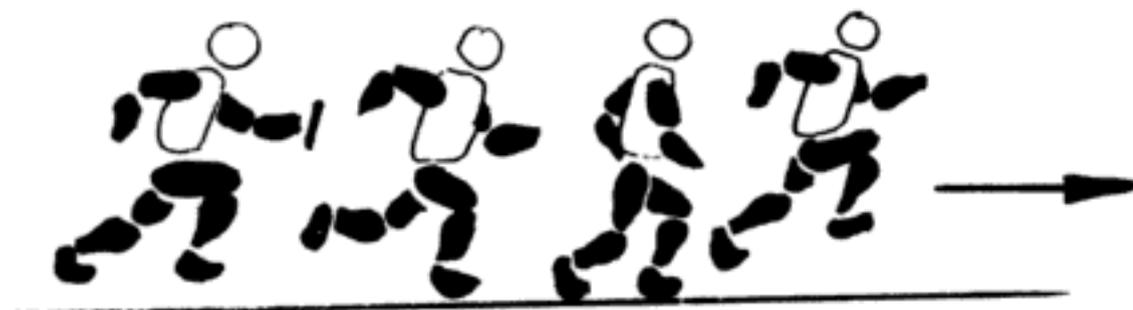
Objetivo: Organización de los corredores con objeto de obtener un buen rendimiento colectivo.

Formación: En grupos de cuatro, formando equipo de competición.

Material: Un testigo por equipo.

Situación: Los corredores practican el cambio de testigos ocupando sus lugares específicos de competición. Trabajamos los cambios de derecha-izquierda, izquierda-derecha, ...

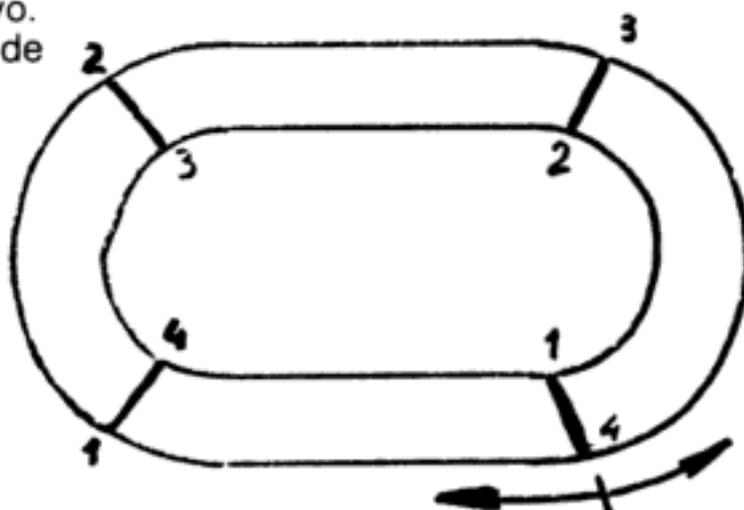
Consigna: Mantener las distancias de entrega incrementando progresivamente la velocidad.



Objetivo: Organización de los corredores con objeto de obtener un buen rendimiento colectivo.

Formación: Equipo de relevo.

Material: Un testigo y pista de atletismo.



Situación: Efectuamos dos carreras de 4 x 100, la primera en sentido reglamentario y la segunda en sentido contrario.

Intentamos igualar ambos registros.

Consigna: Organizamos una competición entre varios equipos. ¿Quién iguala el registro u obtiene la diferencia más pequeña?

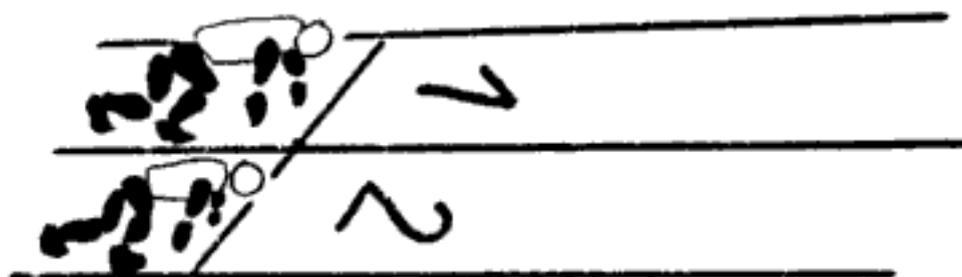
Objetivo: Organización de los corredores con objeto de obtener un buen rendimiento colectivo.

Formación: Dos equipos de 4 x 100.

Material: Dos testigos y una pista de atletismo.

Situación: Relevos de 4 x 100 con handicap de un equipo que saldrá sin la compensación reglamentaria con respecto al otro, con el objeto de estimularlo en su rendimiento.

Consigna: Los equipos intercambian sus posiciones y comparan sus propios registros y los contrastan con el rival.



Objetivo: Organización de los corredores con objeto de obtener un buen rendimiento colectivo.

Formación: Equipo de relevos en competición.

Material: Una cámara filmadora.

Situación: El profesor filma a sus

alumnos en una competición de 4 x 100. Los alumnos observan detenidamente la carrera y toman consciencia de sus errores.

Consigna: Hacer valoraciones críticas de tipo individual y colectivo.



SITUACIONES CON MATERIAL ALTERNATIVO

Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Por parejas.

Material: Palos de escoba recortados.

Situación: Las parejas se cambian el testigo explorando diversas situaciones.

Consigna: Podemos realizar este mismo ejercicio en un ambiente de naturaleza con los trozos de ramas que encontramos por el suelo.



Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Por equipos.

Material: Variado: pelotas, aros, picas, colchonetas, ...

Situación: Muchos de los materiales que utilizamos en la educación física pueden ser transportados por los alumnos e intervenir en juegos de relevos.

Consigna: Podemos utilizar los juegos de relevos como una solución pedagógica y estimulativa para el trabajo de cualidades como la resistencia, fuerza, potencia, agilidad, ...



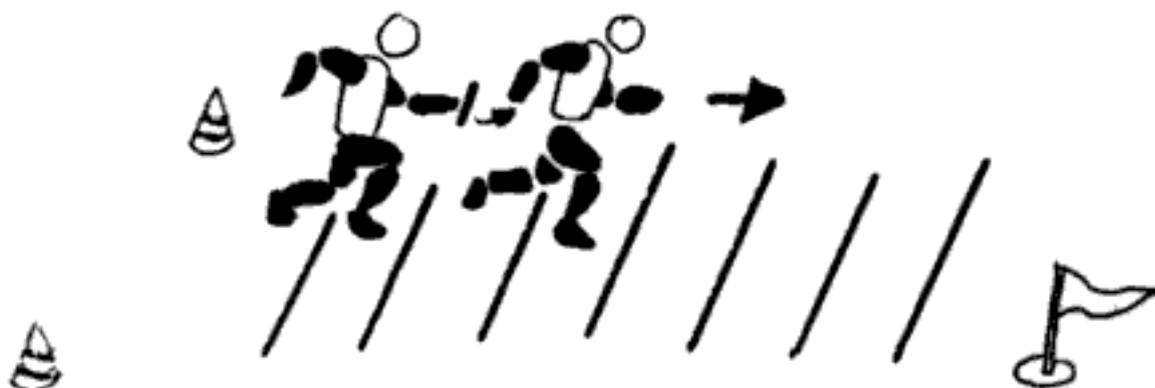
Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Por equipos.

Material: Picas y postes de señalización.

Situación: Los equipos compiten corriendo entre picas.

Consigna: Desarrollamos las cualidades de frecuencia y amplitud de zancada.



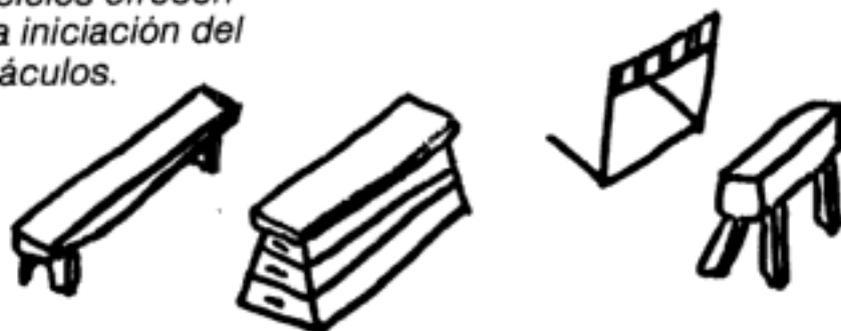
Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Por equipos.

Material: Bancos suecos, plintos, vallas, potros, ...

Situación: Los equipos compiten salvando todo tipo de obstáculos.

Consigna: Estos ejercicios ofrecen una alternativa para la iniciación del pase de vallas y obstáculos.



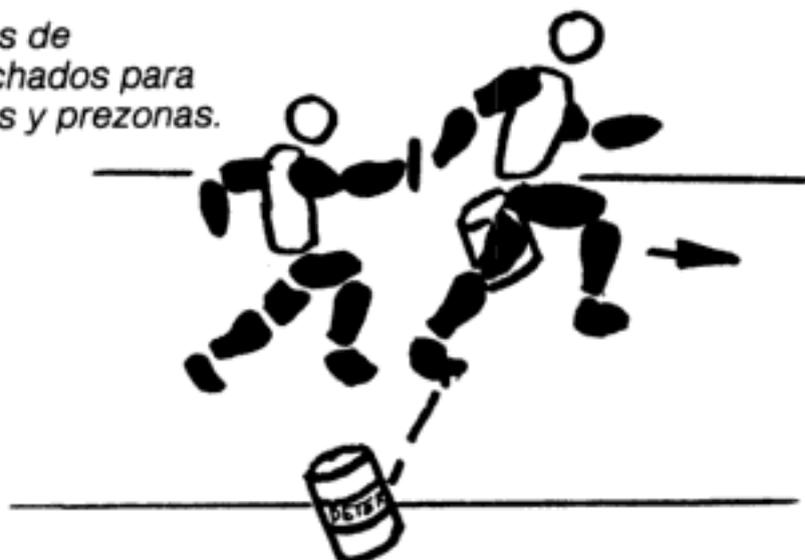
Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Por equipos.

Material: Tambores de detergente y testigos.

Situación: Realizamos competiciones de relevos entre varios equipos.

Consigna: Los tambores de detergente son aprovechados para la señalización de zonas y prezonas.



Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Por equipos.

Material: Colchonetas de todo tipo.

Situación: Los equipos compiten corriendo por encima de las colchonetas.

Consigna: Variamos las situaciones y como testigo utilizamos diversos materiales: picas, balones, aros, ...



Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Por equipos.

Material: Una piscina poco profunda, testigos y boyas.

Situación: Realizamos pruebas de relevos corriendo dentro de una piscina.

Consigna: En verano, y al terminar un entrenamiento caluroso, este tipo de ejercicios serán del todo refrescante para el alumno.



Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Equipos de ocho alumnos, divididos en parejas.

Material: Cronómetro, mapa, y

brújula por equipo. Ambiente de naturaleza.

Situación: Los equipos compiten en carreras cronometradas de orientación por relevos. Cada posta es realizada por una pareja del equipo, que mediante las indicaciones de un mapa y brújula, deben de encontrar la pareja receptora. La partida de los equipos es escalonada a cada 10 minutos.

Consigna: *Desarrollamos la resistencia aeróbica.*



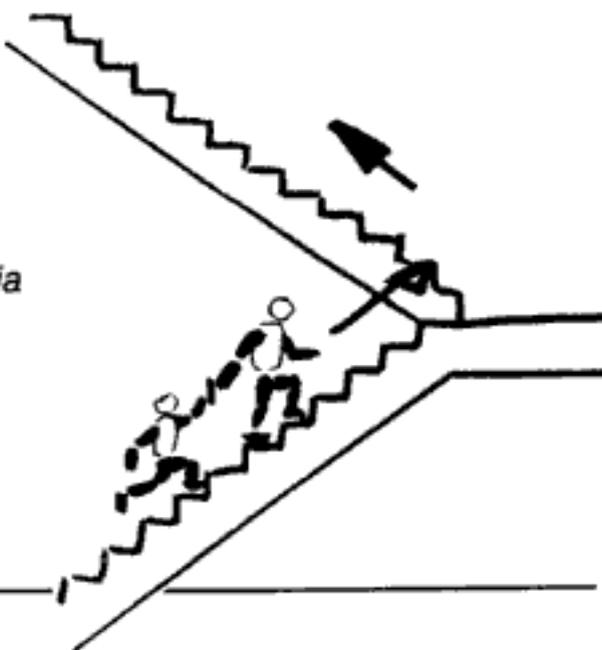
Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Por equipos.

Materia: Escalinata urbana.

Situación: Los equipos realizan relevos subiendo una escalinata.

Consigna: *Desarrollamos la potencia muscular de carrera.*



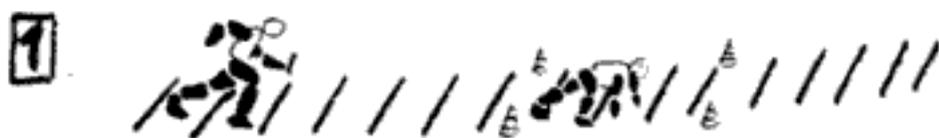
RECORRIDOS ATLÉTICOS

Objetivo: Recorridos atléticos.

Formación: Equipo de relevos.

Material: Conos de señalización, picas, vallas y testigos.

Situación: El equipo de relevos realiza el siguiente recorrido: 1) Cambio de testigo corriendo con apoyos entre las picas y ejecutando el cambio dentro de la zona señalizada. 2) El equipo de relevos unido pasa 10 vallas andando y realizando el cambio de testigo. 3) Por parejas cambio de testigo a gran velocidad dentro de la zona. 4) Cambio del testigo corriendo con talones a glúteos. 5) Todo el equipo sentado y estando separados a la



distancia de entrega, cambiamos varias veces de testigo braceando con energía.

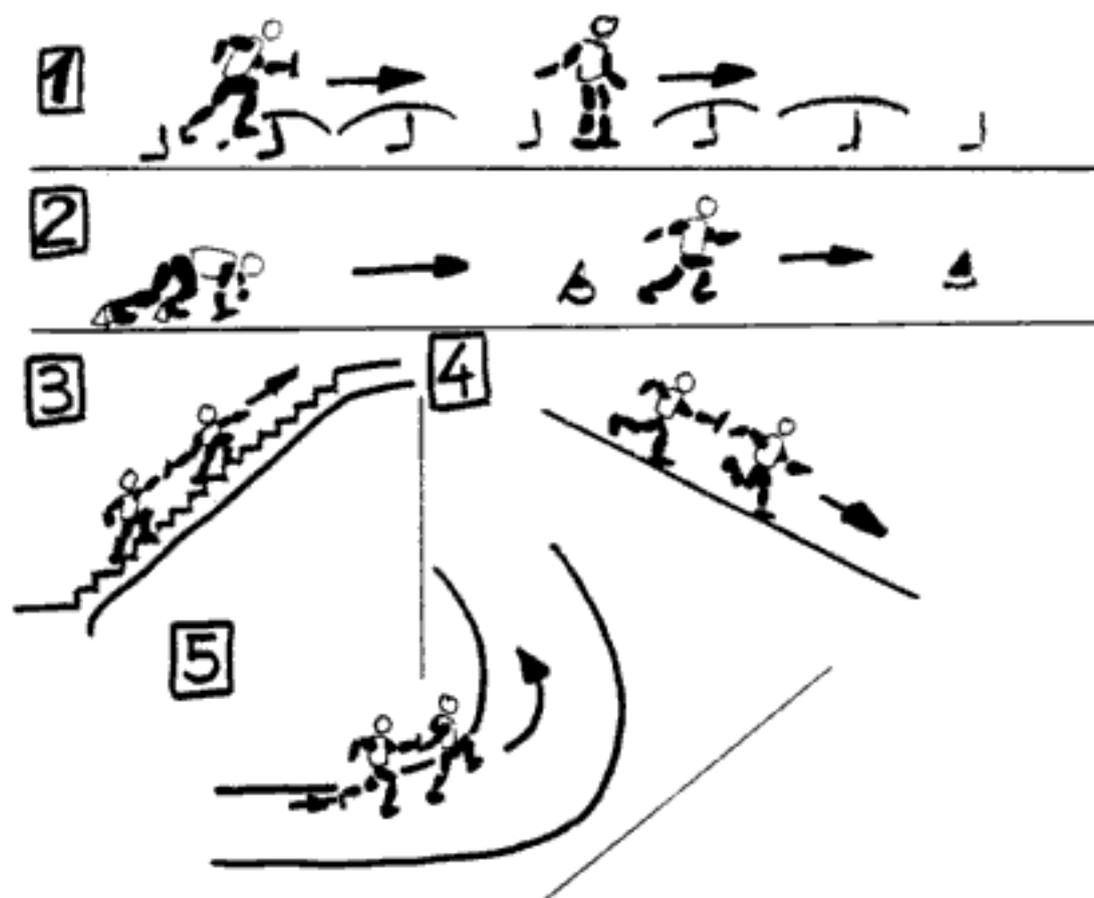
Consigna: Repetimos varias veces el recorrido y ofrecemos pausas de recuperación entre cada una de las repeticiones.

Objetivo: Recorridos atléticos.

Formación: Por parejas.

Material: Obstaculines, conos de señalización, escaleras, tacos de salida y testigos.

Situación: Los alumnos realizan el siguiente recorrido: 1) Intercambio del testigo corriendo entre los obstaculines. 2) Salida de tacos y cambio del testigo en la zona. 3) Cambio del testigo subiendo las escaleras. 4) Cambio del testigo a



máxima velocidad y en bajada. 5) Cambio del testigo en curva.

Consigna: La pareja de alumnos se intercambia la faceta de entrega y recepción.

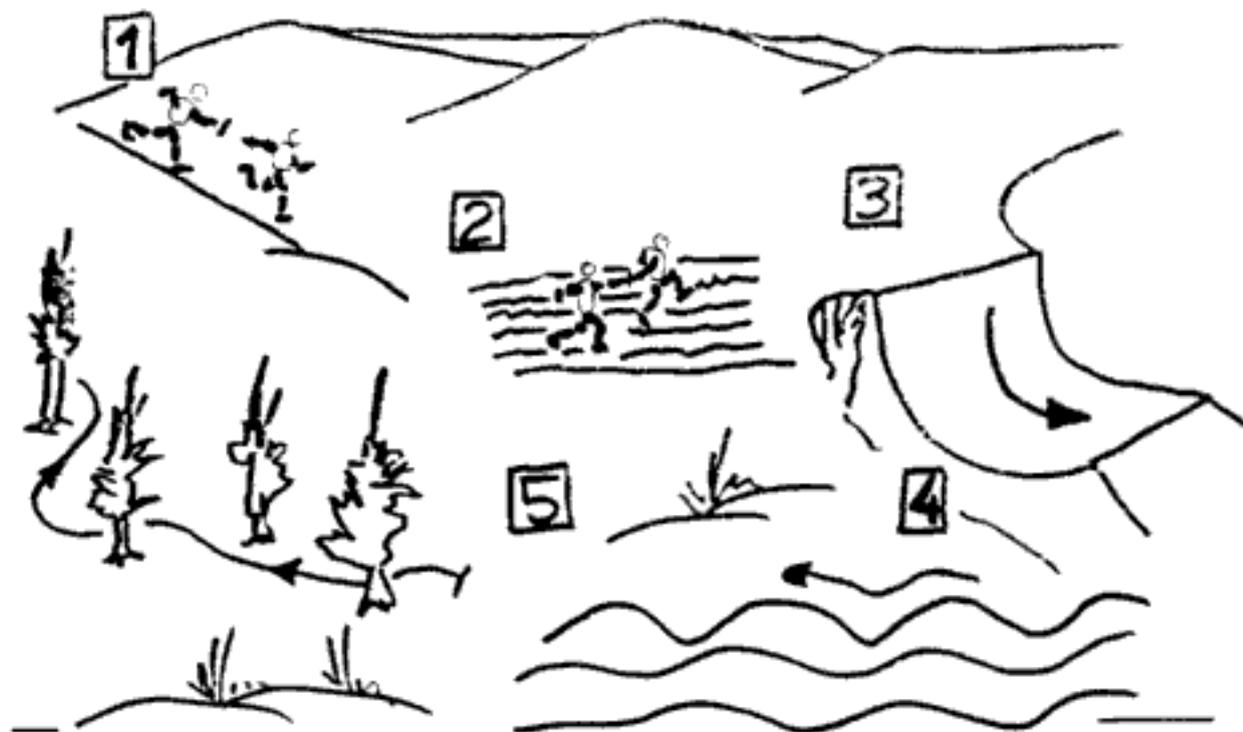
Objetivo: Recorridos atléticos.

Formación: En parejas.

Material: La variedad del terreno que ofrece el medio rural.

Situación: Los alumnos realizan el siguiente recorrido en plena naturaleza: 1) Cambio del testigo en bajada. 2) Nos cambiamos el testigo corriendo en un labrado. 3) Cambio del testigo enlazando una bajada con una subida. 4) Cambios en terrenos ondulatorios. 5) Cambios realizando zig zag entre los árboles.

Consigna: Entre ejercicios nos recuperamos corriendo suavemente y realizando pequeños y continuos cambios. Variamos las posiciones de entrega y recepción.



COMPETICIONES

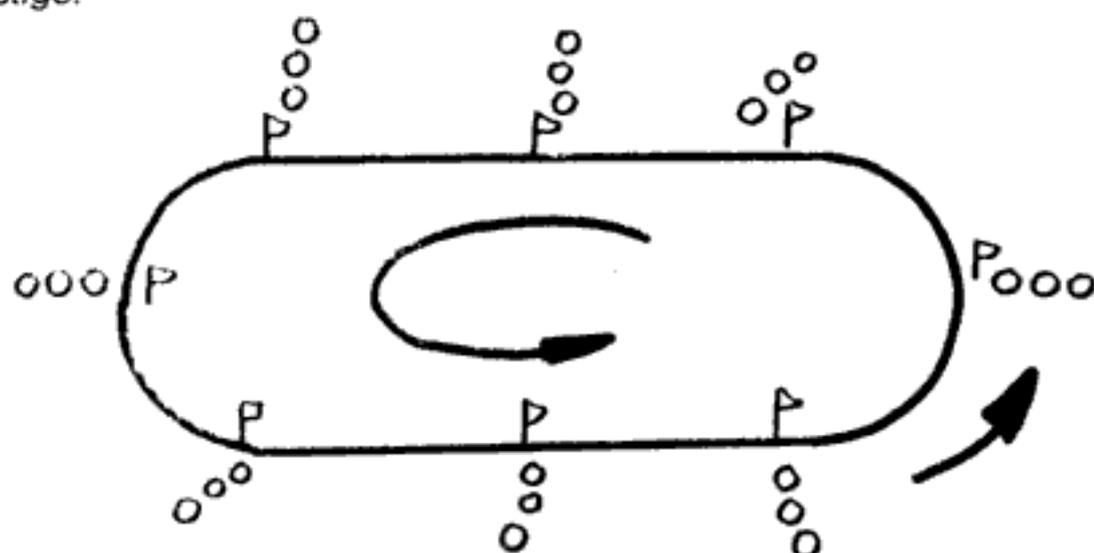
Objetivo: Competiciones.

Formación: Por equipos de ocho alumnos.

Material: Un testigo por equipos y conos de señalización.

Situación: Los equipos compiten en calles libres y sin zonas. El relevista siempre ocupa la posta de su compañero antecesor, hasta que el equipo complete ocho vueltas a una pista de 400 m. Situamos las postas a cada 50 m.

Consigna: Utilizar la técnica de cambio del 4 x 100 m. El responsable del cambio es el atleta que recibe el testigo.



Objetivo: Competiciones.

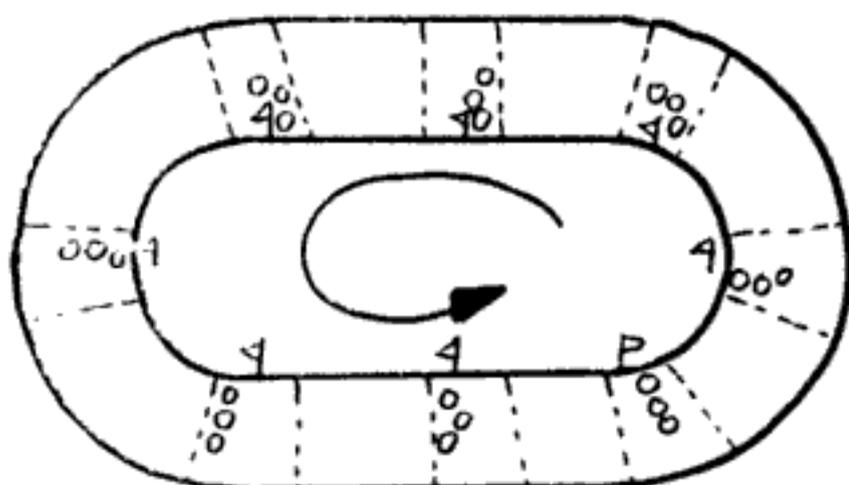
Formación: Equipos de ocho relevistas.

Material: Un testigo por equipo.

Situación: Los equipos compiten en un 8 x 50 m. Cada relevista ocupa la

posta de su compañero antecesor hasta completar ocho vueltas a la pista. Los cambios deben realizarse en zonas reglamentarias.

Consigna: Competición en relevos de resistencia de la velocidad.



Objetivo: Competiciones.

Formación: Equipos de cuatro relevistas.

Material: Un testigo por equipo.

Situación: Los equipos compiten en un relevo de distancias crecientes: 4 x 100, 200, 400 y 800 m. El primer relevista corre 100 metros, el segundo 400, ...

Consigna: En la primera posta utilizamos zonas de cambio del 4 x 100 y corremos por calles. A partir de la segunda posta se utiliza la zona de cambio del 4 x 400 y se pasa a la calle libre.



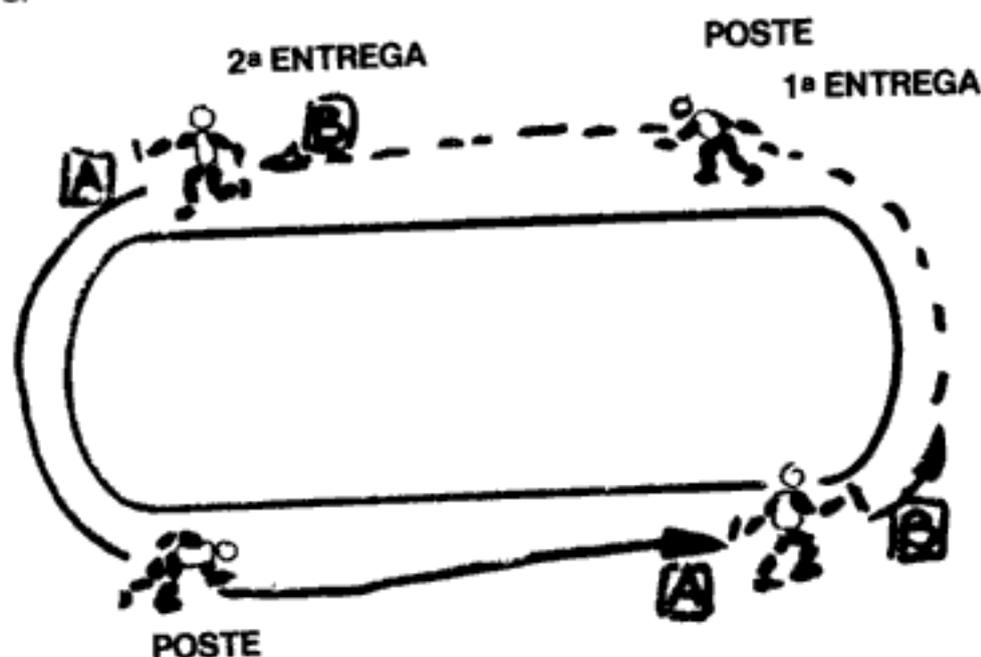
Objetivo: Competiciones.

Formación: Equipos de cuatro relevistas.

Material: Dos testigos por equipo.

Situación: Corremos un relevo de 2 x 200 m. Realizamos dos entregas: la primera se realiza en los primeros cien metros a un compañero colaborador que estando de poste, solamente tendrá por misión la recepción del primer testigo. El segundo testigo se cambiará en la segunda posta al compañero que correrá los restantes 200 m. Este segundo relevista realizará la tercera posta, entregando el testigo a otro compañero de poste. Una vez entregado el último testigo, correrá con el testigo que le queda, hasta llegar a la meta.

Consigna: Ambos relevistas corren con un testigo en cada mano. Invertimos los papeles con los compañeros que actuaban de postes.



Objetivo: Competiciones.

Formación: Equipos de cuatro alumnos, (dos chicas y dos chicos).

Material: Un testigo por equipo.

Situación: Competimos en equipos de relevos de carácter mixto.

Consigna: Los mismos equipos que compiten en un 4 x 60 m luego compiten en un 4 x 300 m.



Objetivo: Competiciones.

Formación: Equipos formados por: un atleta Infantil, uno Cadete, uno Junior, y otro Senior.

Material: Un testigo por equipo.

Situación: Competimos en relevos de 4 x 100 m. Combinamos las edades de los relevistas del equipo.

Consigna: Programamos esta competición para algún tipo de festival atlético de nuestra localidad, compitiendo con los clubes más cercanos.



CAPÍTULO V

***LAS CARRERAS DE
VALLAS / OBSTÁCULOS***

La carrera de vallas supone una evolución de la carrera lisa a la carrera con obstáculos de tal manera que ésta representa una progresión técnica, en donde el paso de obstáculos es salvado a través de zancadas modificadas por la altura y distancia de los mismos, con el propósito de asimilar, en lo posible, estas secuencias a las de una carrera normal.

A pesar de su aparente simplicidad es una especialidad técnicamente difícil, cuyo objetivo prioritario consiste en desarrollar la capacidad del alumno en superar una serie de recorridos con obstáculos diversos, manteniendo un buen ritmo de carrera, pero modificando la altura de los mismos y la distancia entre ellos.

Las situaciones que proponemos en esta especialidad las ordenaremos didácticamente bajo el siguiente esquema:

- *Juegos*
- *Motricidad de base*
- *Ejercicios de adaptación al paso de la valla*
- *Ejercicios para el aprendizaje del paso de la valla*
- *Ejercicios para desarrollar el ritmo entre vallas*
- *Ejercicios de desarrollo de la zancada entre vallas*
- *Ejercicios de equilibrio y coordinación del centro de gravedad y los segmentos libres*
- *Ejercicios para el ataque y salida del obstáculo de la ría*



- Situaciones con material alternativo
- Recorridos atléticos
- Competiciones

JUEGOS

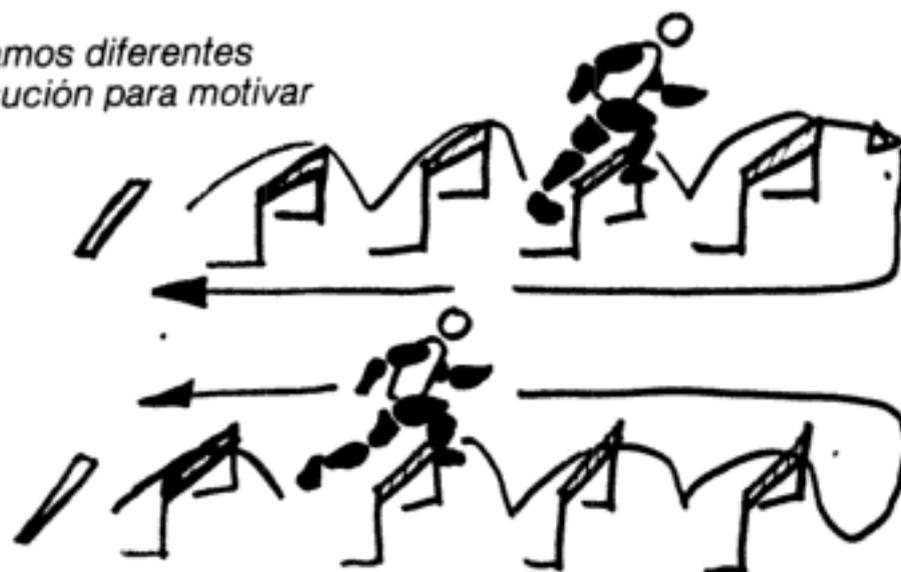
Objetivo: Juegos.

Formación: Por equipos.

Material: Alternativo a la valla.

Situación: Varios equipos compiten en juegos de relevos franqueando los obstáculos.

Consigna: Buscamos diferentes variantes de ejecución para motivar el juego.



Objetivo: Juegos.

Formación: Individual o por equipos.



Material: Tres vallas y conos de señalización.

Situación: ¿Quién hace el mejor crono?

Consigna: *Variantes: por parejas unidos de la mano, transportando objetos: balones, picas, aros, ...*

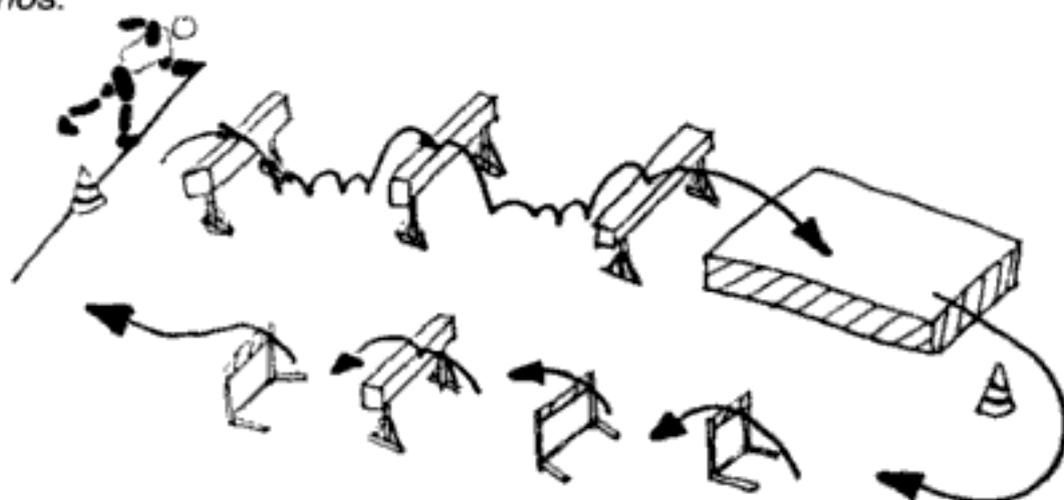
Objetivo: Juegos.

Formación: Individual o por equipos.

Material: Obstáculos, colchoneta gruesa, vallas y conos de señalización.

Situación: Los alumnos compiten individualmente o por equipos, relevos, franqueando los obstáculos marcados en el recorrido.

Consigna: *Adaptar la distancia del recorrido a la capacidad física de los alumnos.*



Objetivo: Juegos.

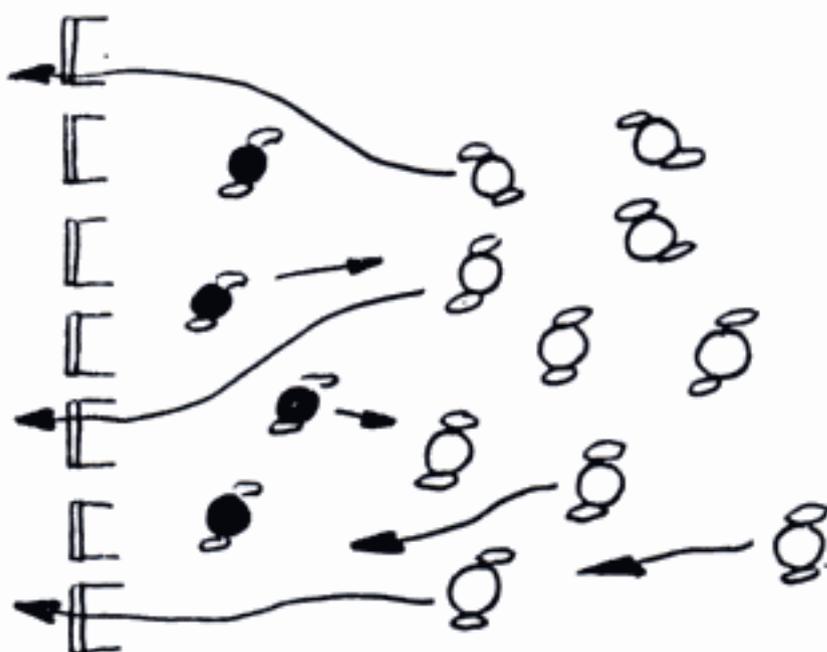
Formación: Individual y libre.

Material: Vallas.

Situación: Cuatro alumnos "paran", "policías de aduana" deberán atrapar a sus compañeros "los contrabandistas", antes de que superen la línea de fondo marcada

por las vallas. Los **cuatro primeros** alumnos atrapados serán los que pararán posteriormente.

Consigna: Cada policía solamente podrá atrapar a un contrabandista, y para pasar a contrabandista **deberán** atrapar cada uno a uno.

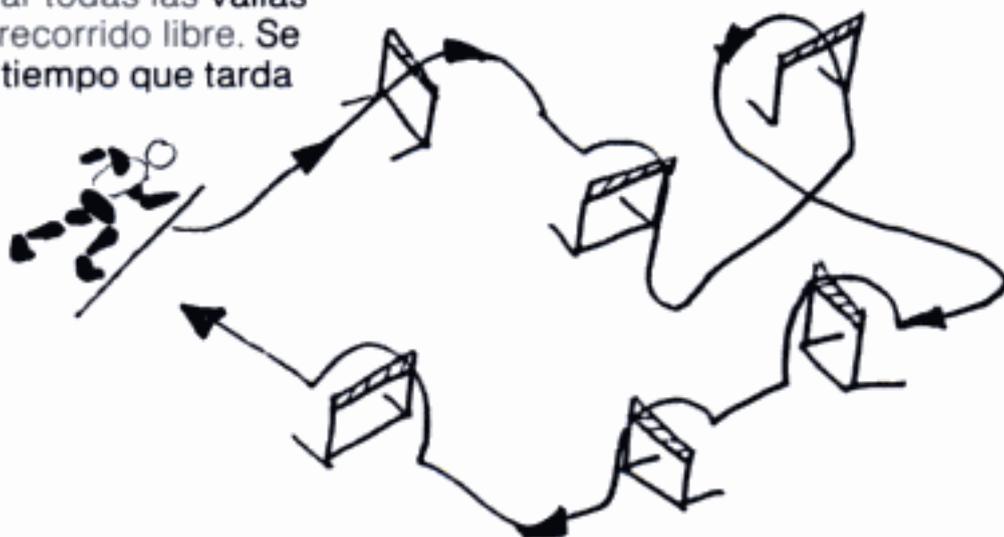


Objetivo: Juegos.

Formación: Individual.

Material: Vallas.

Situación: Con una distribución anárquica de las vallas en el terreno, cada alumno deberá resolver la situación de pasar todas las vallas marcándose un recorrido libre. Se cronometrará el tiempo que tarda cada alumno.



Consigna: Todas las vallas deben ser pasadas por la cara de los contrapesos.

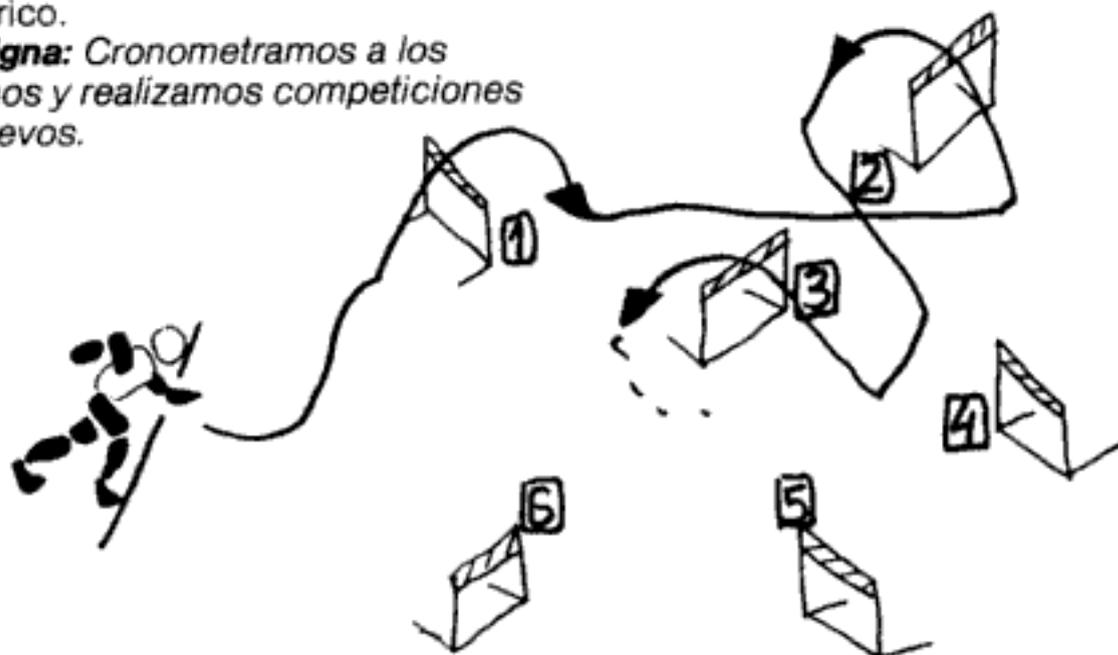
Objetivo: Juegos.

Formación: Individual.

Material: Vallas.

Situación: En la misma situación del ejercicio anterior pero esta vez con las vallas numeradas, el alumno deberá pasarlas todas por el orden numérico.

Consigna: Cronometramos a los alumnos y realizamos competiciones de relevos.



Objetivo: Juegos.

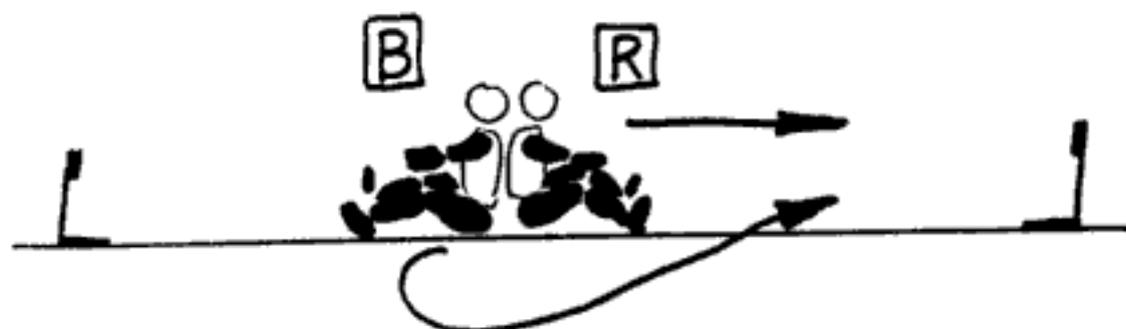
Formación: Alumnos por parejas y divididos en dos mitades de la clase.

Material: Vallas.

Situación: Cada alumno sentado de espaldas a su compañero y todos ellos en línea. Una línea de alumnos que responderán con el color blanco y otra línea que responderá al color rojo, deben de reaccionar a la voz del profesor. A la voz de "blancos", éstos perseguirán a rojos antes de

que crucen la línea de vallas situada unos metros delante de ellos, y viceversa.

Consigna: Intercambiamos el código de reacción.



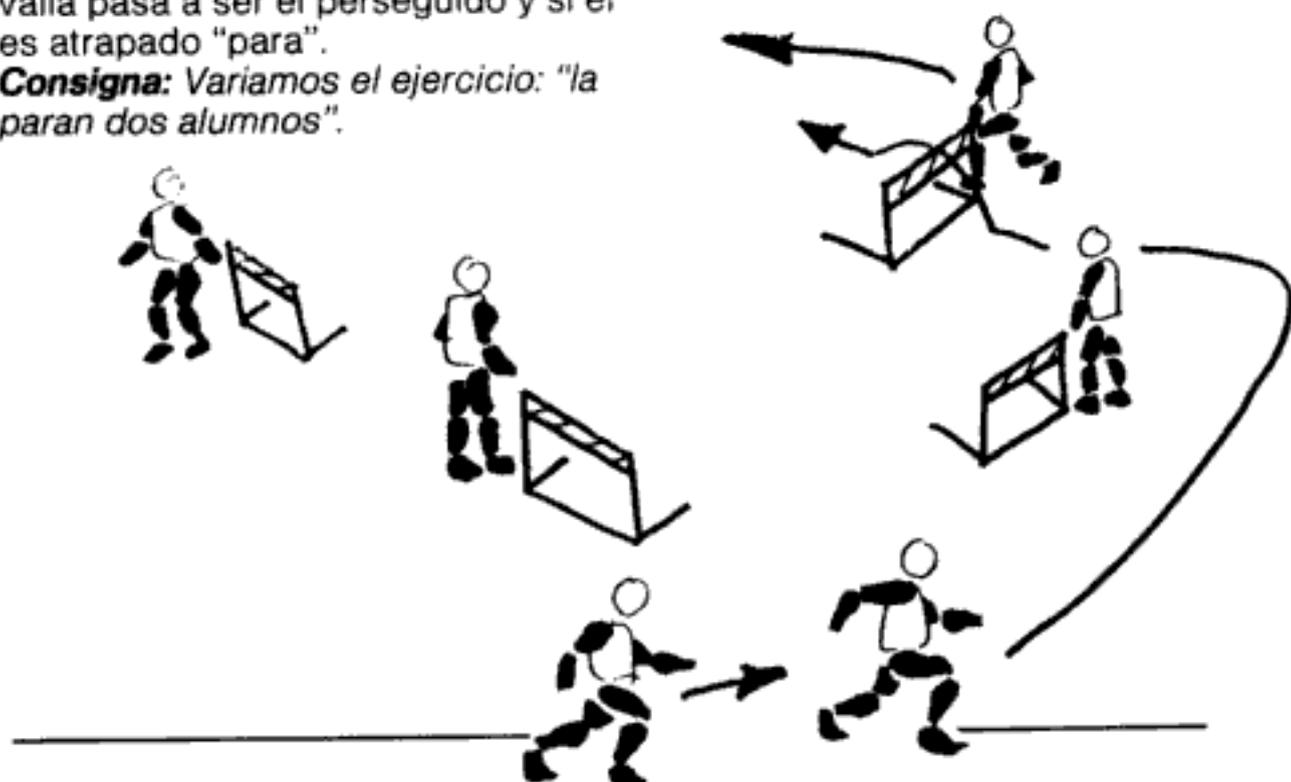
Objetivo: Juegos.

Formación: Individual y libre.

Material: Vallas.

Situación: Cada alumno situado al lado de una valla. Un alumno "la para" persiguiendo a uno de sus compañeros que no tiene valla, éste se libra de la persecución saltando una valla y el alumno del lado de la valla pasa a ser el perseguido y si él es atrapado "para".

Consigna: Variamos el ejercicio: "la paran dos alumnos".



Objetivo: Juegos.

Formación: Individual.

Material: Vallas.

Situación: Jugamos a "la paras". El alumno que "para" persigue a un compañero; si éste salta una de las vallas distribuidas al azar en el terreno, el que "para" debe cambiar de perseguidor.

Consigna: Todas las vallas deberán ser saltadas por la cara de los contrapesos.

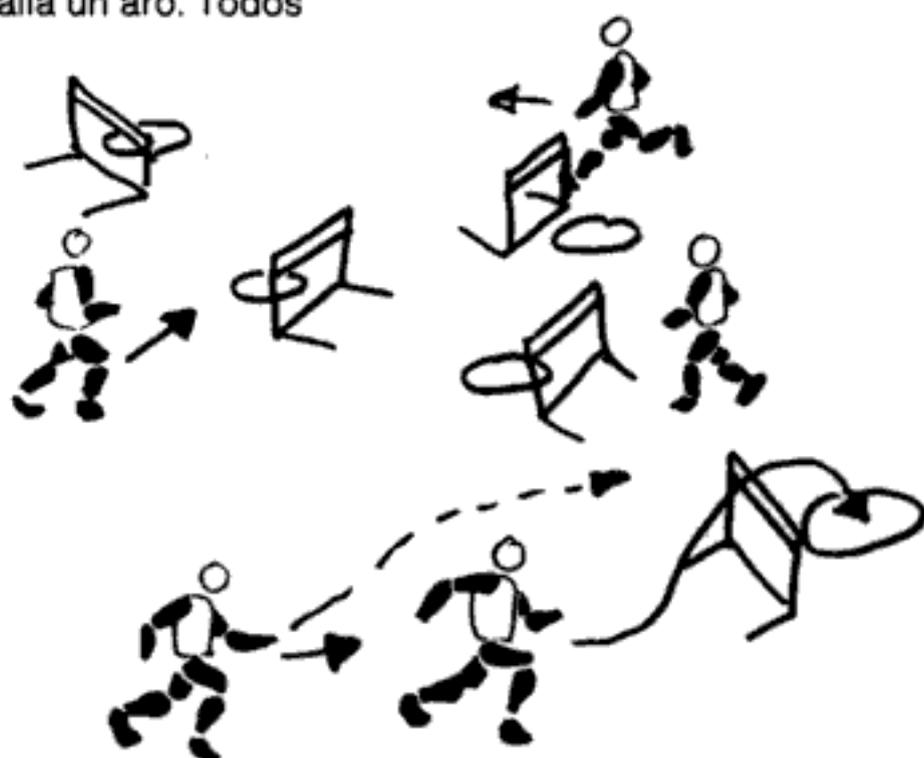


Objetivo: Juegos.

Formación: Individual.

Material: Vallas y aros.

Situación: Colocamos las vallas anárquicamente en el terreno, y delante de cada valla un aro. Todos



los alumnos corren libremente entre las vallas mientras uno "la para". El perseguido se salva de ser atrapado si salta una valla y se queda dentro de un aro.

Consigna: Animamos a los alumnos a que busquen variantes que motiven el juego.

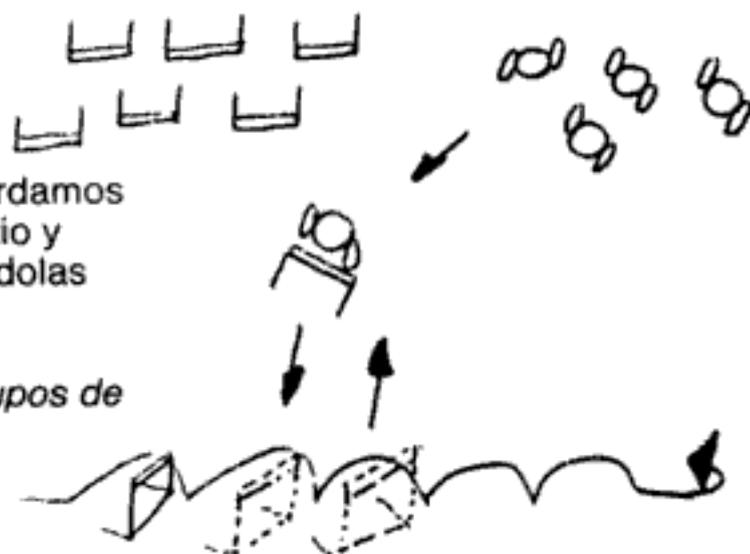
Objetivo: Juegos.

Formación: Grupos de cinco alumnos.

Material: Vallas.

Situación: ¿Cuánto tiempo tardamos en colocar las vallas en su sitio y pasarlas todas ellas guardándolas otra vez?

Consigna: Realizamos competiciones con varios grupos de alumnos.

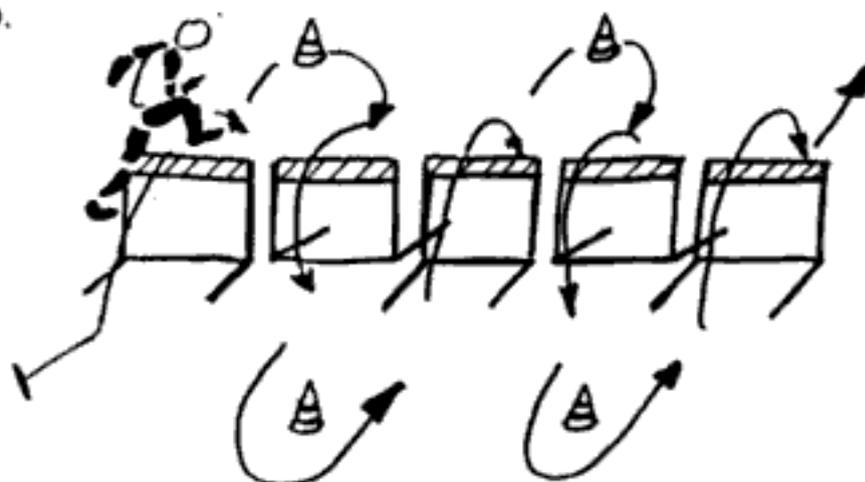


Objetivo: Juegos.

Formación: Individual.

Material: Vallas y conos de señalización.

Situación: Los alumnos compiten en busca del mejor crono pasando las vallas según el gráfico.



Consigna: Motivamos la sesión con competiciones de relevos, cronometrajes por equipos, transportando materiales, ...

MOTRICIDAD DE BASE

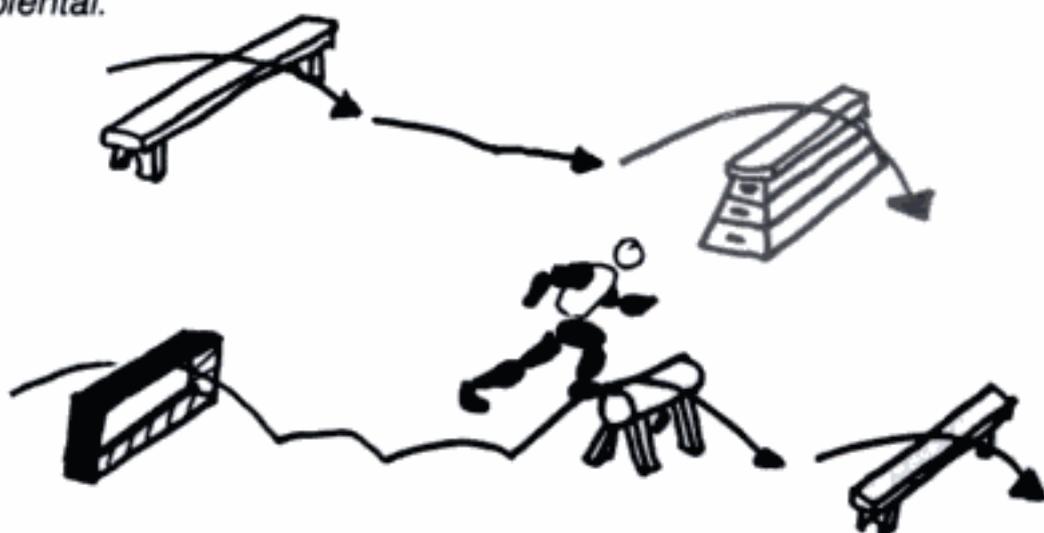
Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Individual y libre.

Material: Todo tipo que posibilite la acción de pasar vallas y obstáculos.

Situación: Con una distribución anárquica del material sobre el terreno, el alumno explora la situación motriz presentada.

Consigna: Animamos la sesión con música ambiental.



Objetivo: Motricidad de base.

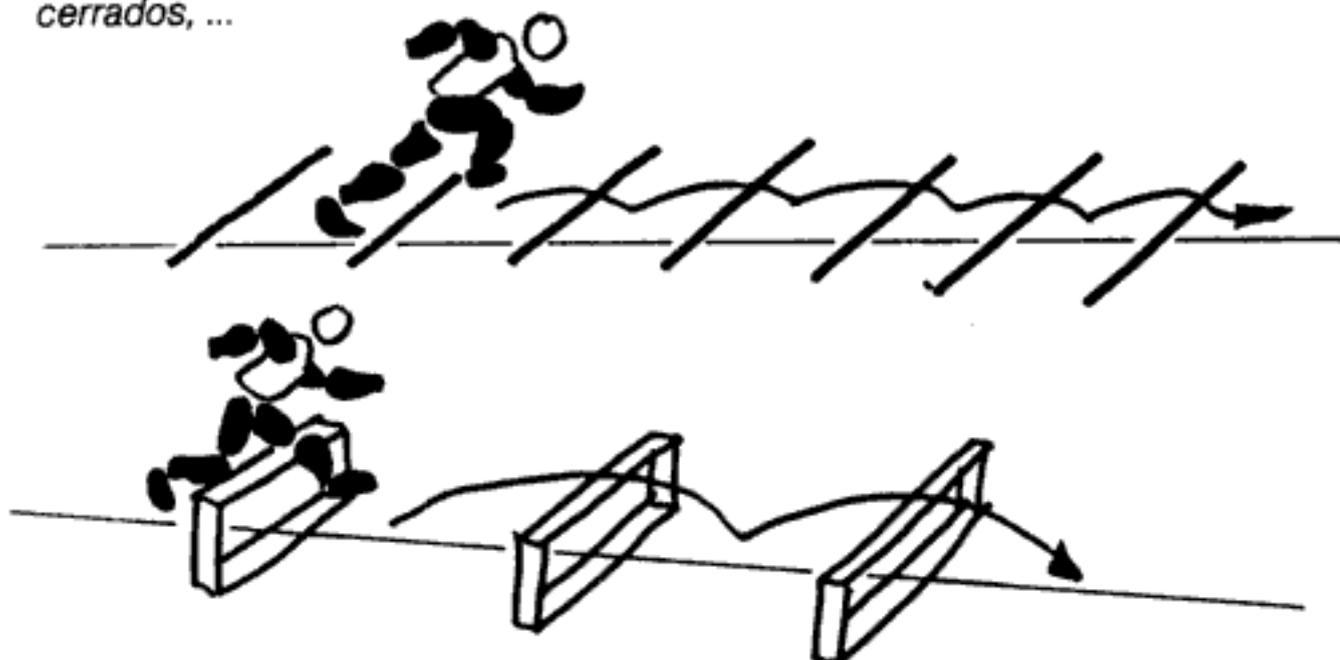
Formación: Individual o por grupos.

Material: Picas, aros, bancos suecos, cajones de plinton, ...

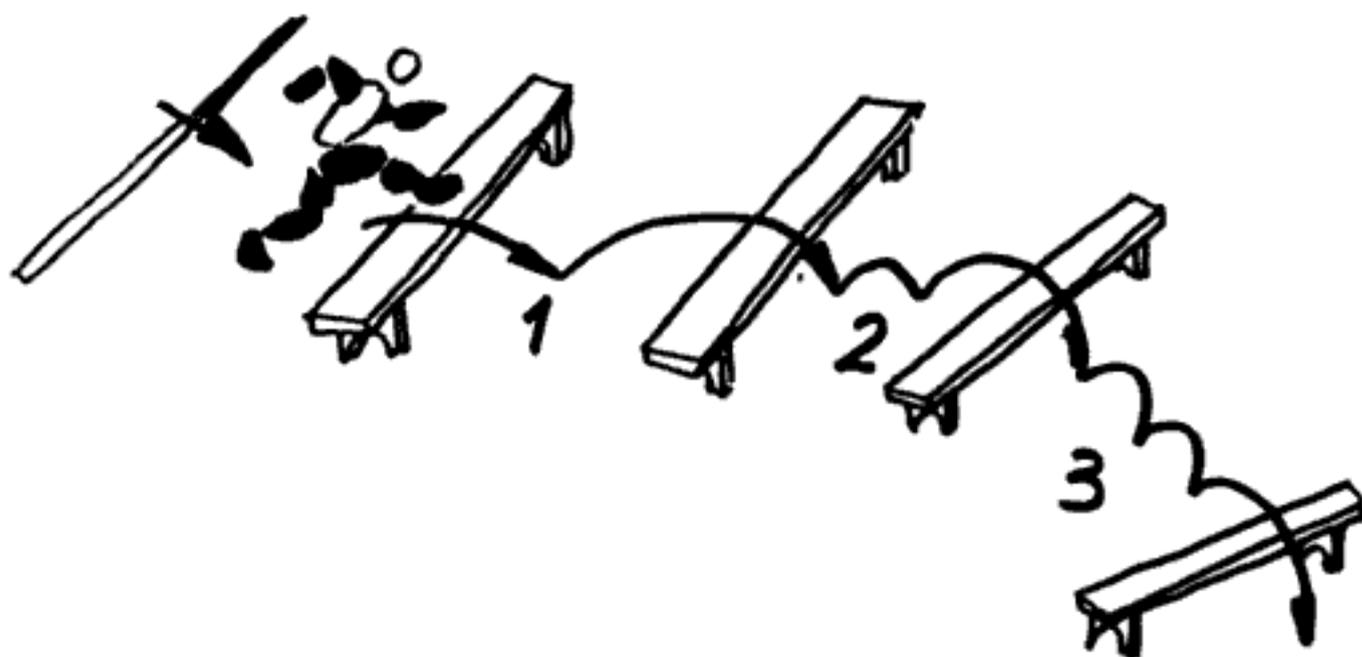
Situación: Presentando un acondicionamiento del medio con varias estaciones semidefinidas el

alumno soluciona cada situación motriz.

Consigna: El profesor reconduce la situación e introduce nuevas consignas de acción: *franqueamos los obstáculos transportando pelotas, por parejas, con los ojos cerrados, ...*



Objetivo: Motricidad de base.
Formación: Individual.



Material: Bancos suecos.

Situación: Los alumnos franquean los bancos colocados a la misma separación, con distintos números de apoyos.

Consigna: Variamos las distancias entre obstáculos. ¿Quién franquea los bancos con más apoyos y con menos?

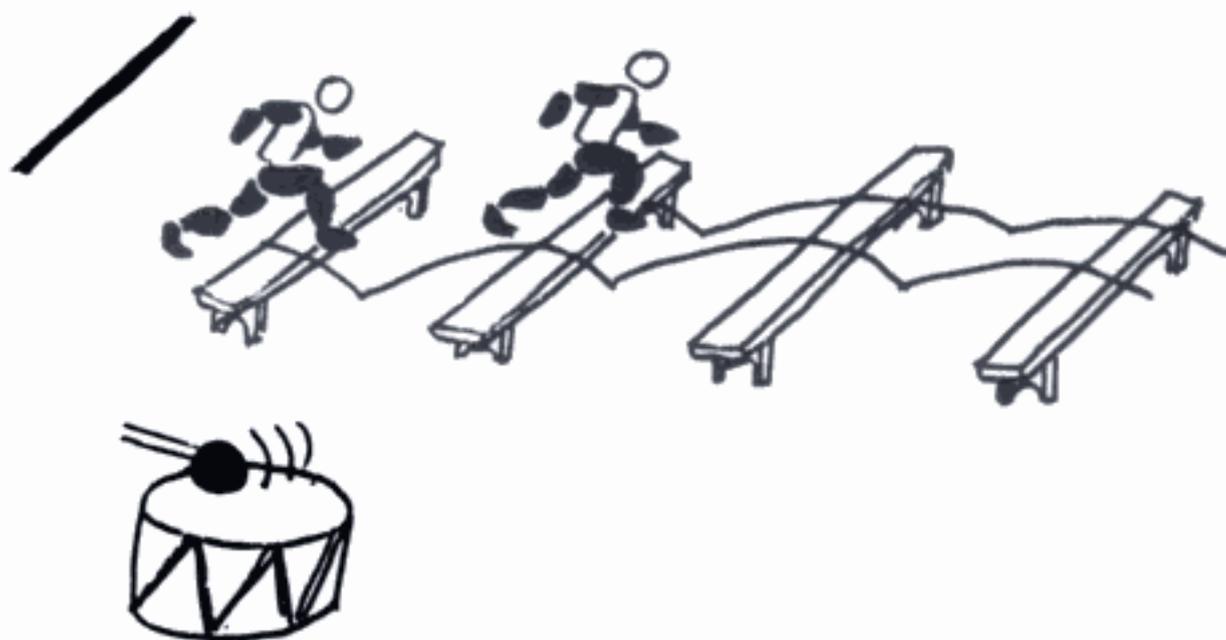
Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Individual.

Material: Bancos suecos.

Situación: Los alumnos pasan los bancos al ritmo que marca el profesor con un tambor.

Consigna: Introducimos todo tipo de ritmos y variamos las distancias entre los bancos.



Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Individual.

Material: Bancos suecos y picas.

Situación: Saltamos los bancos suecos con apoyos entre las picas.

Consigna: Variamos el número de picas entre bancos y la distancia entre picas.



Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Individual y libre.

Material: Vallas.

Situación: El alumno interactúa con las vallas libremente.

Consigna: ¿Cómo podemos franquear las vallas?



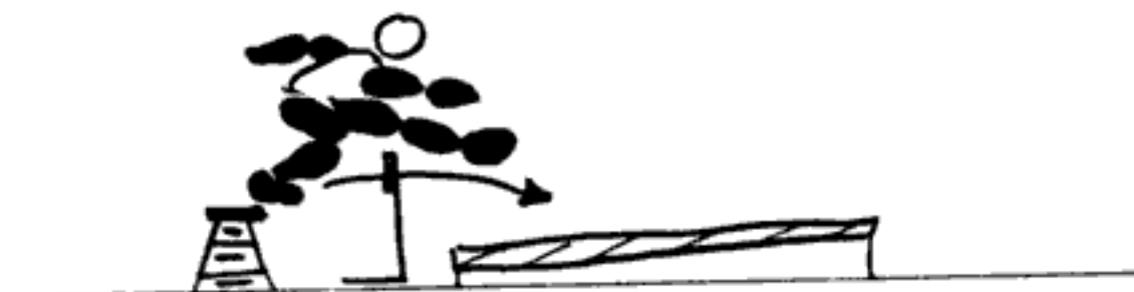
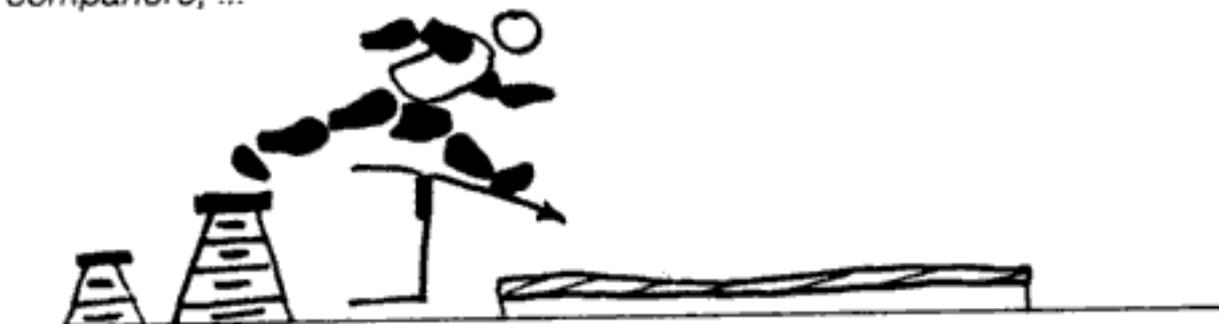
Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Individual.

Material: Vallas, cajones de plinton, colchonetas, minitramp, ...

Situación: El alumno explora varias situaciones de franqueo de obstáculos, solucionando la situación motriz en cada una de las estaciones.

Consigna: Reforzamos la sesión con juegos de persecución y atrape, con juegos de imitar las acciones del compañero, ...



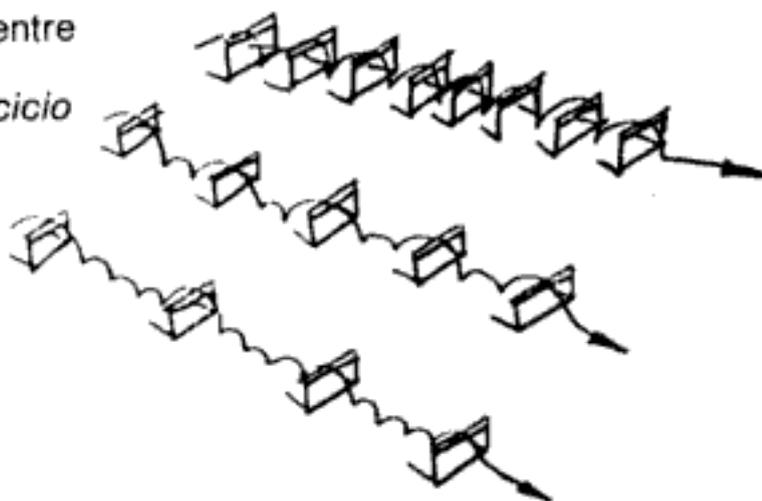
Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Individual.

Material: Vallas de iniciación o material alternativo.

Situación: Con varias estaciones de vallas y variando la distancia de las vallas, en cada una de las estaciones, el alumno corre entre ellas.

Consigna: Repetimos el ejercicio con distancias entre vallas alternadas e irregulares.



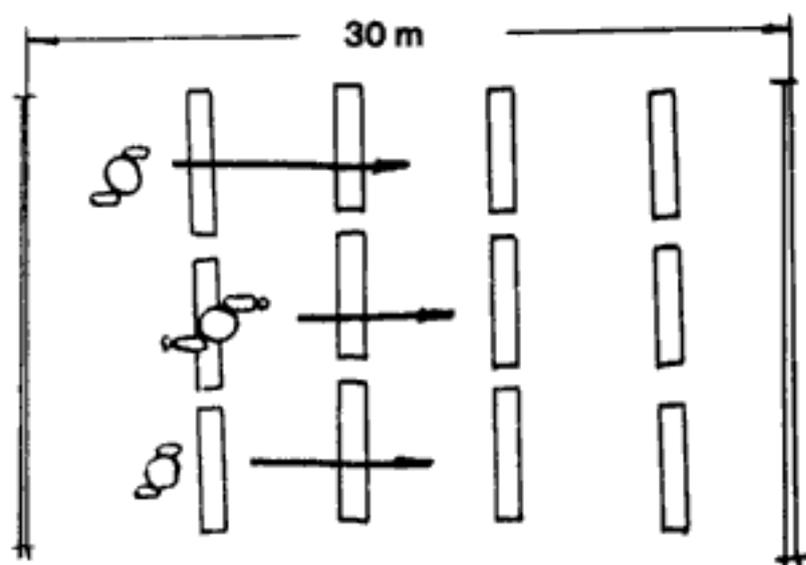
Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Individual.

Material: Bancos suecos, vallas de iniciación, ...

Situación: Los alumnos compiten franqueando los obstáculos colocados en distancias constantes.

Consigna: Competiciones individuales cronometradas, por grupos, de relevos y por series.



EJERCICIOS DE ADAPTACIÓN AL PASO DE LA VALLA

Objetivo: Adaptación al paso de la valla.

Formación: Individual.

Material: Vallas y una pared.

Situación: El alumno, con una pierna apoyada delante de la valla, repite varias veces con la pierna posterior la acción de envolver la valla.

Mantenemos las manos apoyadas

en una pared con los brazos extendidos. Repetimos el ejercicio con ambas piernas.

Consigna: El alumno localiza y se concentra en el movimiento de la pierna posterior.



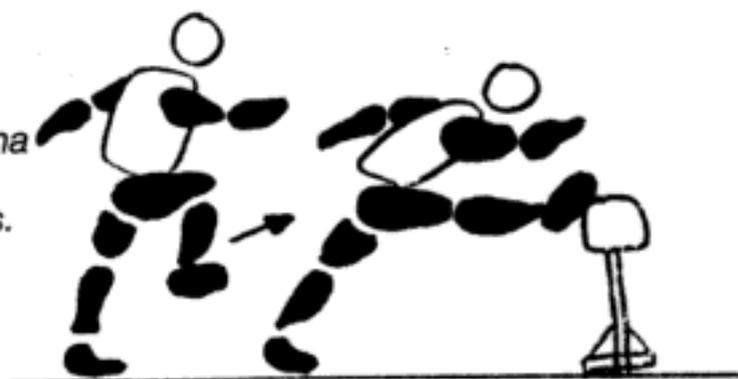
Objetivo: Adaptación al paso de la valla.

Formación: Individual.

Material: Obstáculo.

Situación: Realizamos acción de la pierna de ataque en un obstáculo. El alumno parte de un equilibrio estático en acción de batida o impulso.

Consigna: Atacamos por la pierna estirada y con una buena coordinación de brazos y piernas.



Objetivo: Adaptación al paso de la valla.

Formación: Por parejas.

Material: Vallas.

Situación: Un alumno estira de los brazos a su compañero que se encuentra con las piernas entre la valla, este último traspasa la pierna posterior en acción de envolver la valla, transportando la rodilla al frente.



Consigna: Al pasar la valla mantenemos durante un instante un equilibrio con la pierna de ataque extendida, mientras la otra pierna permanece libre con la rodilla alta.

Objetivo: Adaptación al paso de la valla.

Formación: Individual.

Material: Vallas.

Situación: Mantenemos la pierna de ataque delante de la valla, mientras la pierna posterior repite continuamente acciones de envolver la valla.

Consigna: Procurar mantener el equilibrio con una eficaz coordinación de brazos.



Objetivo: Adaptación al pase de la valla.

Formación: Individual.

Material: Vallas.

Situación: Pasamos una valla andando: 1) Lanzamos pierna de ataque apoyándola delante de la valla. 2) Realizamos acción de envolver la valla con la pierna de batida. 3) Mantenemos unos segundos el equilibrio del "tándem de impulso". 4) Desequilibrio al caer con fondo de piernas.

Consigna: Insistimos en la coordinación del movimiento de brazos.



Objetivo: Adaptación al paso de la valla.

Formación: Individual.

Material: Vallas.

Situación: Alternamos movimientos del paso de la valla con una y otra pierna y hacia el frente y atrás.

Consigna: Debemos concentrarnos en la localización y percepción segmentaria del cuerpo.



Objetivo: Adaptación al paso de la valla.

Formación: Individual.

Material: Vallas.

Situación: Pasamos las vallas andando una a una, con la misma pierna y cambiando.

Consigna: Procuramos que la pierna de ataque realice sus apoyos con el metatarso manteniendo la línea de caderas alta.



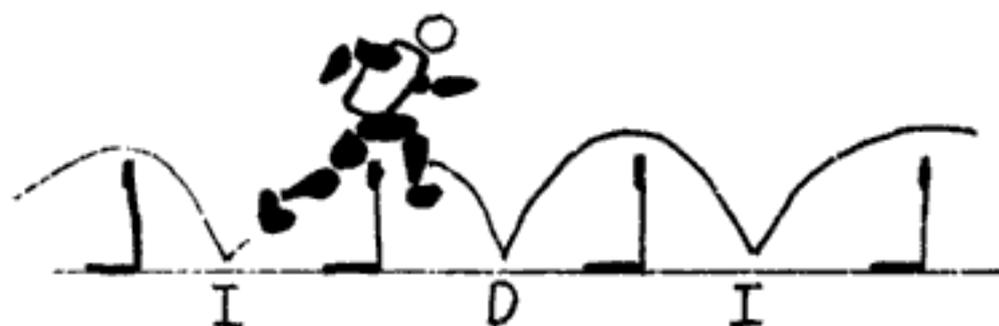
Objetivo: Adaptación al paso de la valla.

Formación: Individual.

Material: Vallas.

Situación: Pasamos vallas tan sólo con un apoyo entre ellas, procurando que la pierna posterior de batida pase rápidamente la valla y continúe su acción hacia el ataque de la valla siguiente.

Consigna: No debemos mantener atrasada la acción del tronco, ya que dificultará la continuidad rítmica del ejercicio.



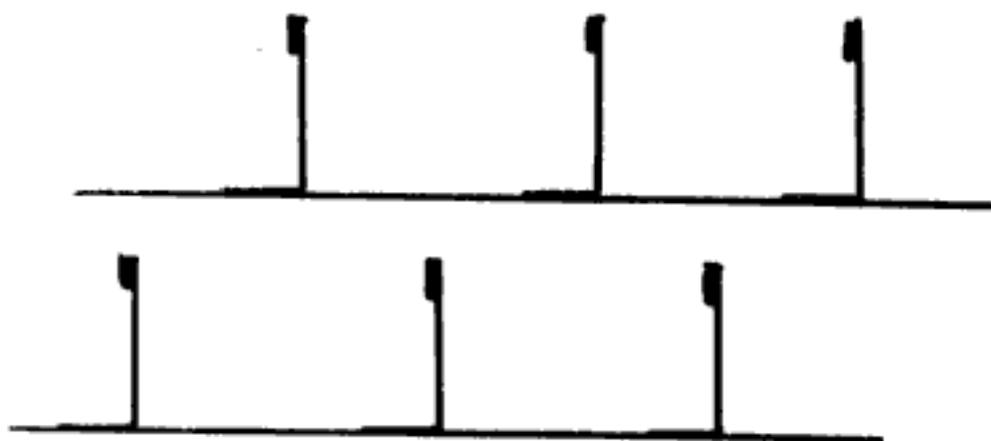
Objetivo: Adaptación al paso de la valla.

Formación: Individual.

Material: Vallas.

Situación: Atendiendo a la disposición de las vallas según el gráfico: ejecutamos acción de pierna de ataque y acción de pierna de batida, alternando las vallas de uno y otro lado por la parte interior de éstas.

Consigna: Recordamos al alumno que la pierna de ataque siempre deberá colocarse por delante de la valla.



EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL PASO DE LA VALLA

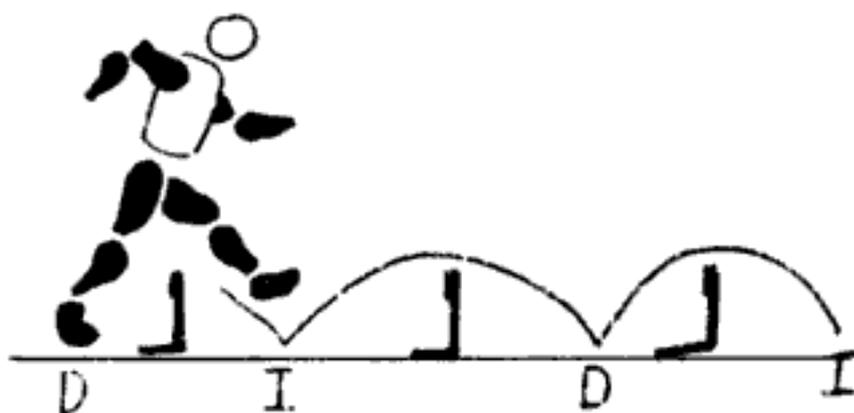
Objetivo: El aprendizaje del paso de la valla.

Formación: Individual.

Material: Vallas de iniciación.

Situación: Colocando las vallas en su punto más bajo, el alumno realiza acciones de "zarpazo" de pierna de ataque con apoyos de metatarso en su recepción.

Consigna: *En la recepción intentamos mantener la rodilla de la pierna libre alta y con una eficaz extensión de la pierna de recepción, manteniendo las caderas altas.*



Objetivo: El aprendizaje del paso de la valla.

Formación: Individual.

Material: Vallas de iniciación.

Situación: Situando las vallas en su punto más bajo, efectuamos impulsos de pierna de batida, lanzando el tronco hacia adelante con una pequeña extensión de la pierna libre.

Consigna: Mantenemos la coordinación de brazos y piernas, tratando de que la pierna libre recepcione lo más cerca de la valla sin que ésta se hunda.



Objetivo: El aprendizaje del paso de la valla.

Formación: Individual.

Situación: Acción de zarpazo de la pierna de ataque, seguido de una acción de envolver la valla de la pierna libre.

Consigna: Alternamos el ejercicio con las dos piernas sin olvidar en ningún momento la coordinación de brazos.



Objetivo: El aprendizaje del paso de la valla.

Formación: Individual.

Material: Vallas.

Situación: Ejecutamos la acción que realiza la pierna de batida al envolver la valla, por un exterior de la misma.

Consigna: Recordamos que la pierna de ataque debe situarse por delante de la valla.



Objetivo: El aprendizaje del paso de la valla.

Formación: Individual.

Material: Vallas.

Situación: Como en el ejercicio anterior pero esta vez la acción es ejecutada por la pierna de ataque. La pierna de batida corre libre por el exterior.

Consigna: Debemos lograr que la pierna de ataque recepcione lo más rápidamente posible con el suelo.



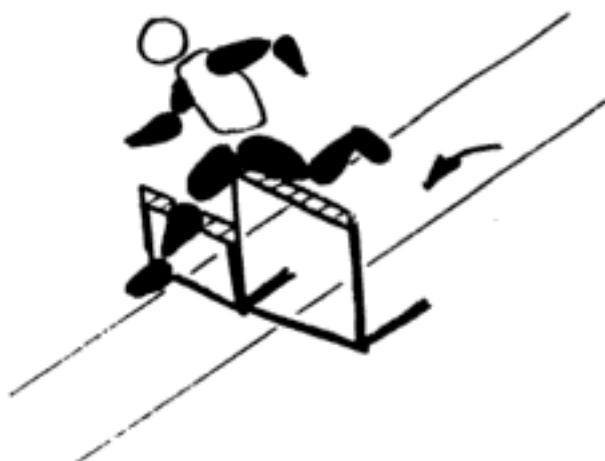
Objetivo: El aprendizaje del paso de la valla.

Formación: Individual.

Material: Vallas reglamentarias y vallas de iniciación.

Situación: Colocando las vallas según gráfico, pasamos éstas con una pierna de ataque por la valla baja, mientras que la pierna de batida pasa por la valla alta.

Consigna: Desarrollamos el ejercicio alternando la situación con las dos piernas.



EJERCICIOS PARA DESARROLLAR EL RITMO ENTRE VALLAS

Objetivo: Desarrollar el ritmo entre vallas.

Formación: Individual.

Material: Vallas.

Situación: Pasamos las vallas a dos zancadas, tres, cuatro...

Consigna: Para alumnos de iniciación podemos sustituir las vallas por obstaculines.



Objetivo: Desarrollar el ritmo entre vallas.

Formación: Individual.

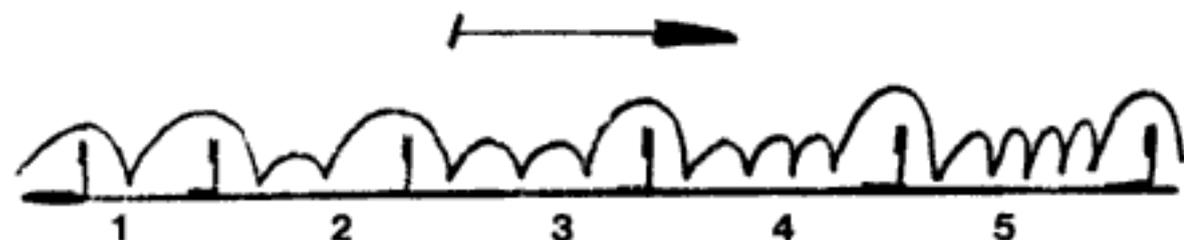
Material: Vallas.

Situación: Pasamos las vallas progresando en el número de zancadas, con distancias entre vallas crecientes.

Consigna: Este mismo ejercicio puede realizarse en regresivo en el número de zancadas y alternando progresivo con regresivo.

Adaptamos la distancia entre vallas a las características de los alumnos.

También podemos progresar el número de zancadas entre distancias constantes, aumentando la frecuencia y disminuyendo la longitud de zancada.



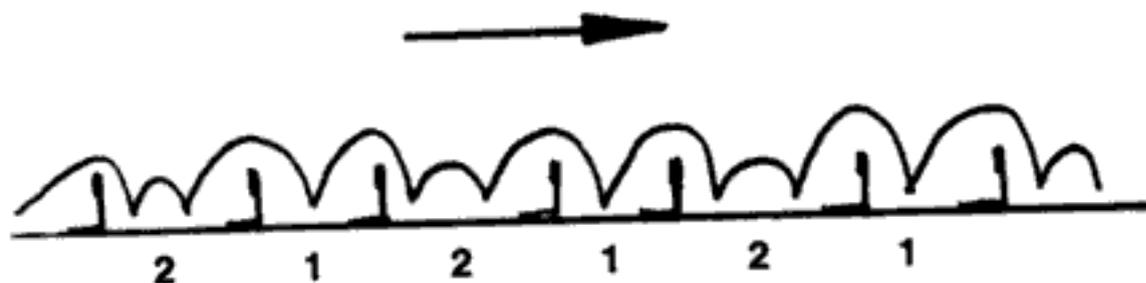
Objetivo: Desarrollar el ritmo entre vallas.

Formación: Individual.

Material: Vallas.

Situación: Pasamos las vallas con número de zancadas alternadas, una, una, dos, dos,... entre distancias también alternadas.

Consigna: *Repetimos el ejercicio pero esta vez, con distancias constantes entre vallas.*



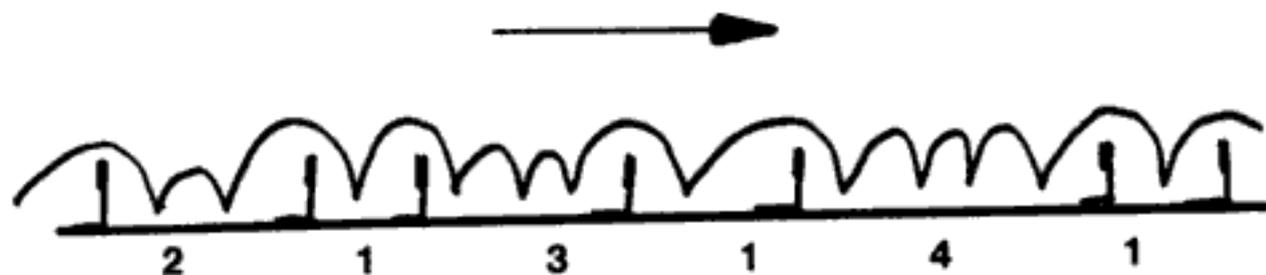
Objetivo: Desarrollar el ritmo entre vallas.

Formación: Individual.

Material: Vallas.

Situación: Tratamos de pasar las vallas que se encuentran situadas en distancias variables, adaptando la estructura y ritmo de la zancada entre cada valla.

Consigna: *El alumno soluciona libremente el número de zancadas entre cada valla.*



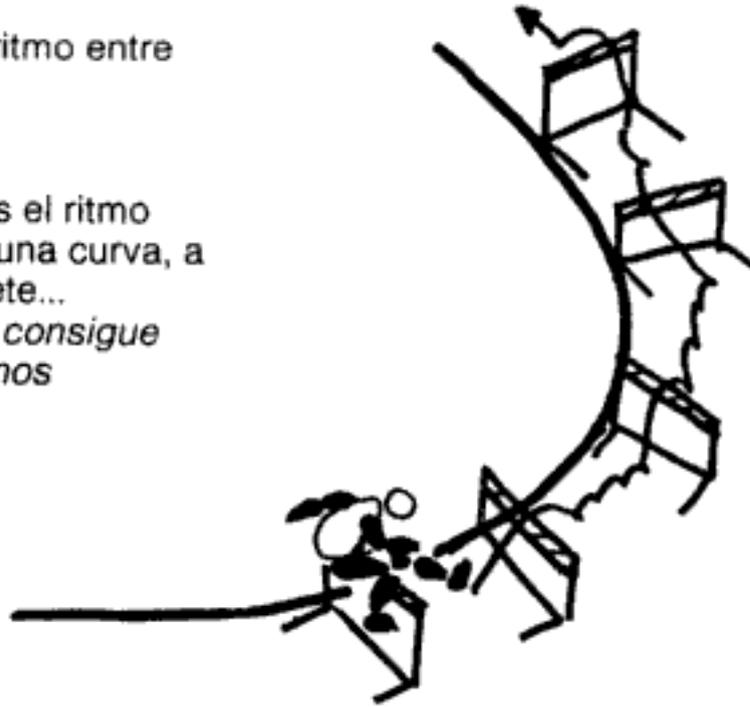
Objetivo: Desarrollar el ritmo entre vallas.

Formación: Individual.

Material: Vallas.

Situación: Desarrollamos el ritmo entre vallas situadas en una curva, a cinco zancadas, seis, siete...

Consigna: *¿Qué alumno consigue cruzar las vallas con menos zancadas?*



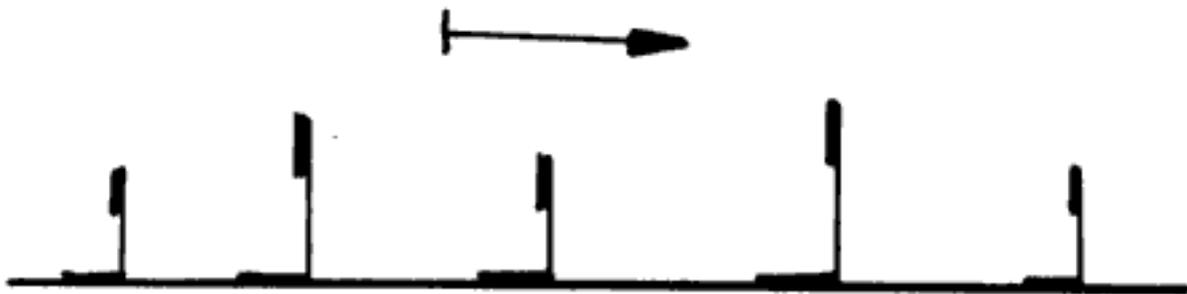
Objetivo: Desarrollar el ritmo entre vallas.

Formación: Individual.

Material: Vallas.

Situación: Trabajamos el ritmo con vallas en alturas alternadas y distancias constantes.

Consigna: *Utilizamos diferentes ritmos entre vallas, con frecuencias y amplitudes de zancada variables.*



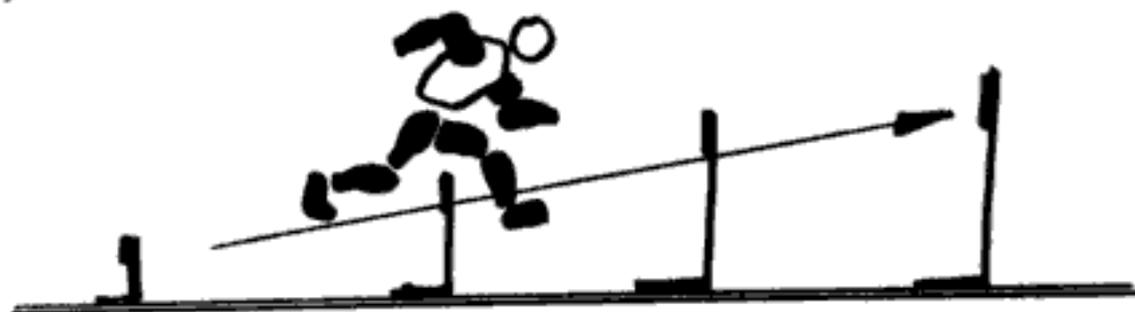
Objetivo: Desarrollar el ritmo entre vallas.

Formación: Individual.

Material: Vallas.

Situación: Resolución del ritmo entre vallas con alturas crecientes y distancias constantes. Pasamos a una zancada, a dos, tres...

Consigna: *Introducimos variantes de los ejercicios anteriores.*



Objetivo: Desarrollar el ritmo entre vallas.

Formación: Individual.

Material: Vallas.

Situación: Pasamos las vallas con alturas variables y distancias constantes.

Consigna: *Variamos el número de zancadas entre vallas e introducimos todo tipo de variables de ejecución, ya sean de adaptación al ritmo o a la técnica del pase de la valla.*



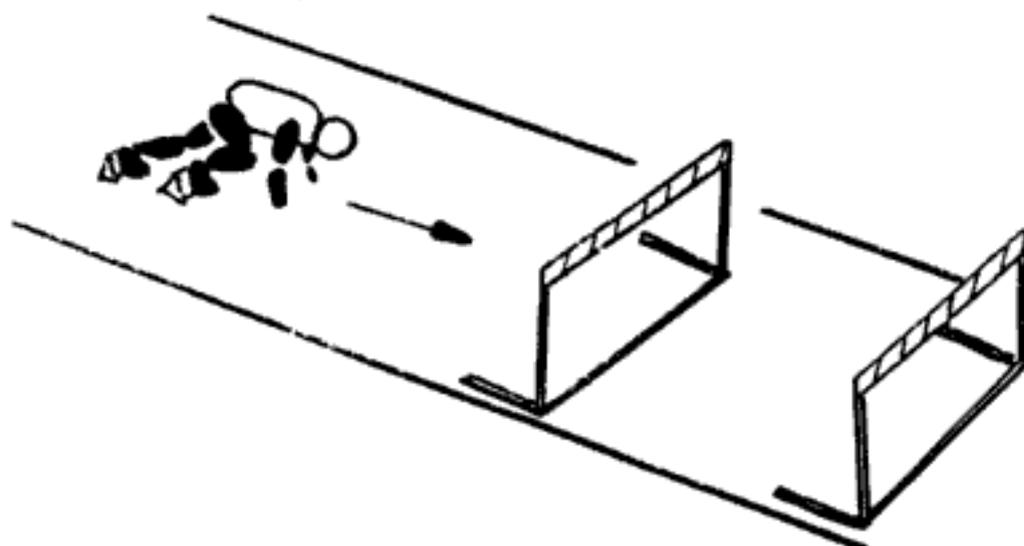
Objetivo: Desarrollar el ritmo entre vallas.

Formación: Individual.

Material: Vallas y tacos de salida.

Situación: Desde los tacos de salida, pasamos las vallas a la altura y distancia reglamentaria de la edad.

Consigna: Comprobar las distancias y alturas de vallas actuales para cada edad.



EJERCICIOS DE DESARROLLO DE LA ZANCADA ENTRE VALLAS

Objetivo: Desarrollo de la zancada entre vallas.

Formación: Individual.

Material: Vallas.

Situación: El alumno pasa las vallas con una sola zancada entre ellas, tratando de que ésta sea de la mayor amplitud posible.

Consigna: Corregimos todos los apoyos que no sean debidamente realizados con el metatarso.



Objetivo: Desarrollo de la zancada entre vallas.

Formación: Individual.

Material: Vallas.

Situación: Con las vallas tumbadas, pasamos entre ellas a dos, tres zancadas... con un tramo inicial de velocidad lanzada.

Consigna: *Insistimos en conseguir una zancada amplia y frecuente a la vez.*



Objetivo: Desarrollo de la zancada entre vallas.

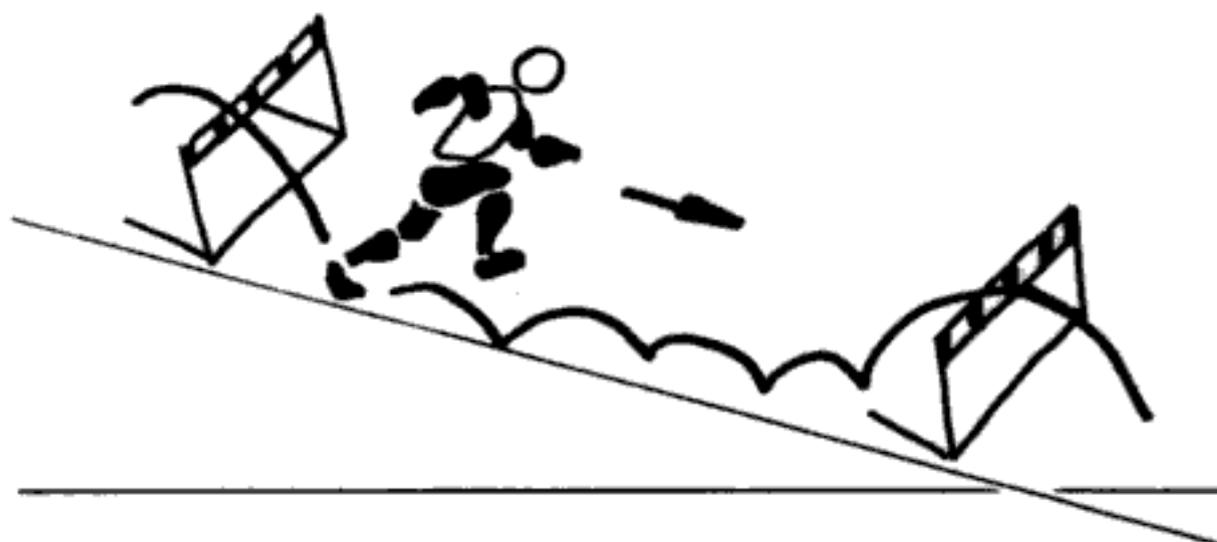
Formación: Individual.

Material: Vallas.

Situación: Pasamos las vallas con zancadas de carrera saltada.

Consigna: *Iniciamos el ejercicio con vallas en el punto más bajo.*

Tratamos de que todos los apoyos se realicen con el metatarso.



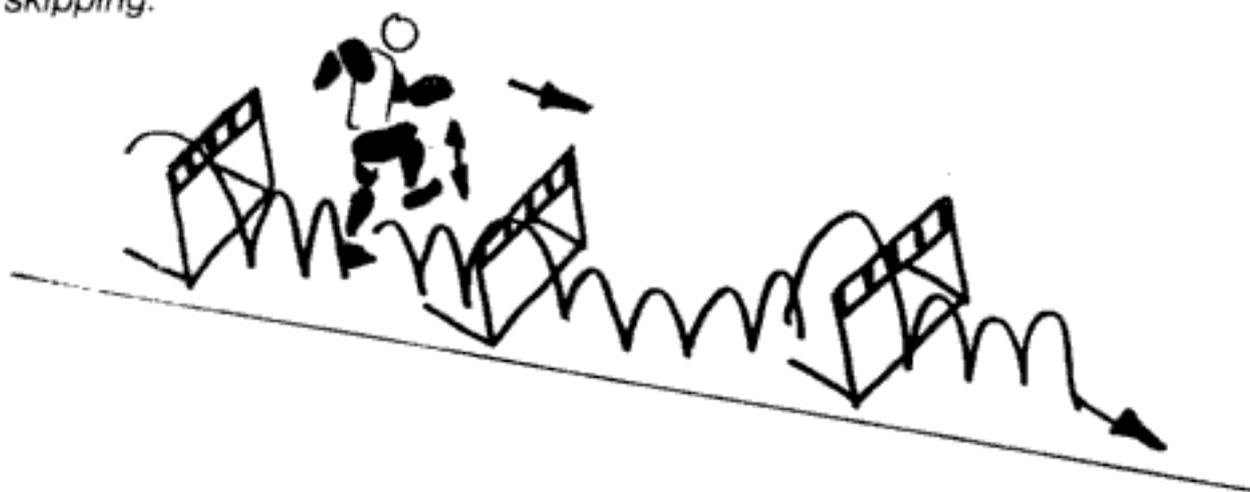
Objetivo: Desarrollo de la zancada entre vallas.

Formación: Individual.

Material: Vallas.

Situación: El alumno ejecuta el pase de las vallas con zancadas a modo de skipping corto de frecuencia.

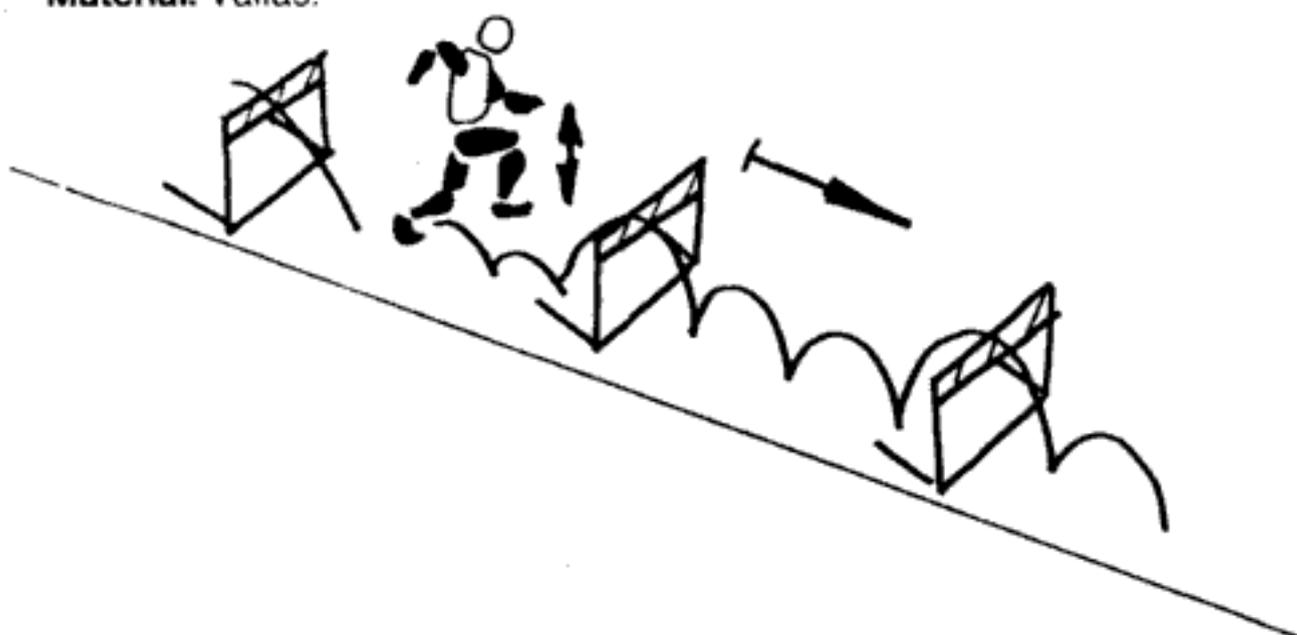
Consigna: *Mantenemos una posición alta de caderas en el skipping.*



Objetivo: Desarrollo de la zancada entre vallas.

Formación: Individual.

Material: Vallas.



Situación: En la misma situación del ejercicio anterior, desarrollamos las zancadas con skipping largo de amplitud.

Consigna: *El alumno se concentra en lograr unos potentes impulsos de zancada elevando la rodilla de la pierna libre.*

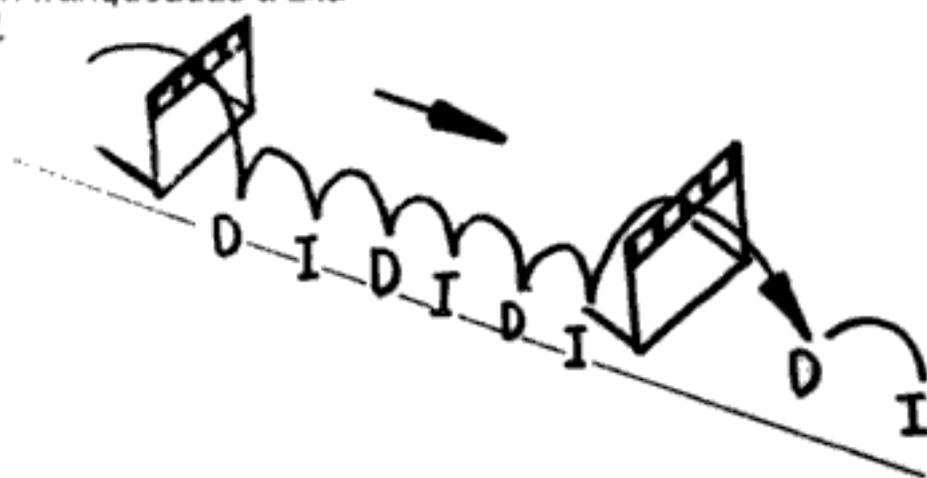
Objetivo: Desarrollo de la zancada entre vallas.

Formación: Individual.

Material: Vallas.

Situación: Ejecutamos la base de las vallas con cinco zancadas entre vallas.

Consigna: *Queremos lograr que el alumno sea capaz de adquirir una relación estable entre frecuencia y amplitud de zancada, para que las vallas sean franqueadas a alta velocidad.*



EJERCICIOS DE EQUILIBRIO Y COORDINACIÓN DEL CENTRO DE GRAVEDAD Y LOS SEGMENTOS LIBRES

Objetivo: Equilibrio y coordinación del centro de gravedad y los segmentos libres.

Formación: Individual.

Situación: El alumno en una posición inicial de sentado en el suelo con piernas estiradas con acción de braceo, pasa una y otra vez con las dos piernas a la posición del pase de la valla. Coordinamos las acciones de brazos y lanzamos el tronco hacia la pierna estirada, "pierna de ataque".

Consigna: El alumno puede imaginarse mentalmente, la situación de carrera entre vallas y el pase de éstas.



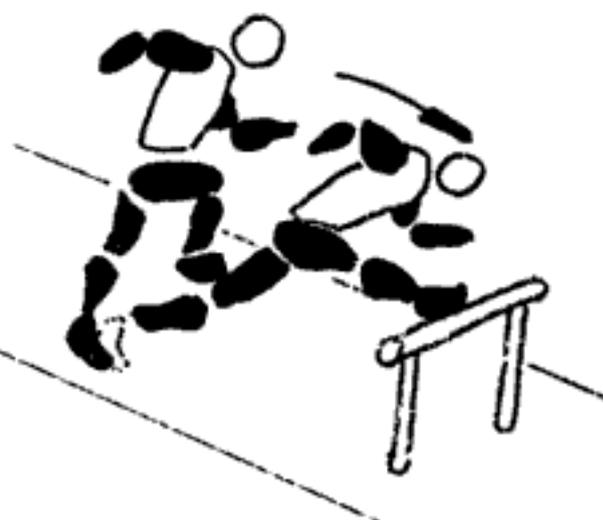
Objetivo: Equilibrio y coordinación del centro de gravedad y los segmentos libres.

Formación: Individual.

Material: Obstáculo.

Situación: Con la búsqueda de una batida activa el alumno se lanza con la pierna libre estirada de ataque, lanzando a su vez su centro de gravedad, acción del tronco, hacia dicha pierna que se apoyará en el obstáculo.

Consigna: La acción de brazos, coordina el movimiento de la batida y la misma acción de "ataque".



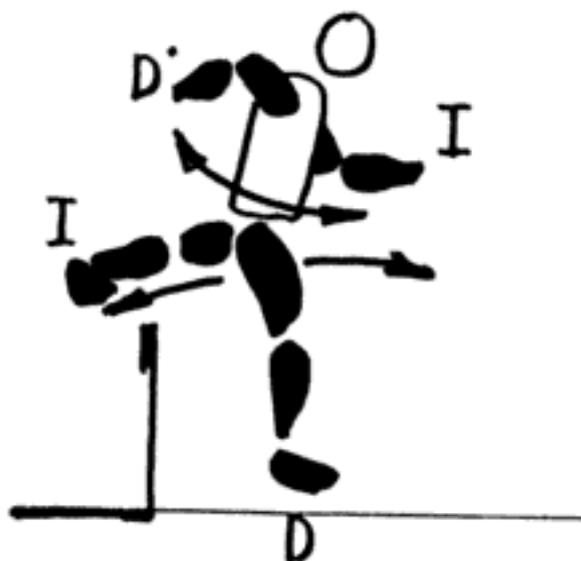
Objetivo: Equilibrio y coordinación del centro de gravedad y los segmentos libres.

Formación: Individual.

Material: Obstáculo.

Situación: El alumno, con posición inicial atendiendo al gráfico, realiza la acción de recuperar la pierna libre en acción de "envolver la valla" coordinando al mismo tiempo la acción de brazos.

Consigna: Puede incluirse la acción de flexión y extensión del tronco.



Objetivo: Equilibrio y coordinación del centro de gravedad y los segmentos libres.

Formación: Individual.

Material: Vallas.

Situación: Pasando una valla andando y con un ligero impulso de la pierna de batida, mantiene el equilibrio durante unos segundos con la rodilla de la pierna libre alta y una buena extensión de cadera y pierna de apoyo.

Consigna: Incidimos en no olvidar la coordinación de brazos que ayudarán al alumno a mantener su equilibrio.



Objetivo: Equilibrio y coordinación del centro de gravedad y los segmentos libres.

Formación: Individual.

Material: Vallas.

Situación: El alumno pasa las vallas marcando una flexión del tronco hacia la pierna libre "pierna de ataque", seguida de una rápida

extensión de esta pierna y del tronco en el momento de la recepción.

Consigna: Buscamos acción simultánea de envolver la valla, y de bajar velozmente la pierna de ataque.



Objetivo: Equilibrio y coordinación del centro de gravedad y los segmentos libres.

Formación: Individual.

Material: Vallas.

Situación: Repetimos el ejercicio anterior buscando unos segundos la fase de equilibrio al salir de la valla.

Consigna: Realizamos el mismo con zancadas de skipping y varias vallas.



EJERCICIOS PARA EL ATAQUE Y SALIDA DEL OBSTÁCULO DE LA RÍA

Objetivo: El ataque y salida del obstáculo de la ría.

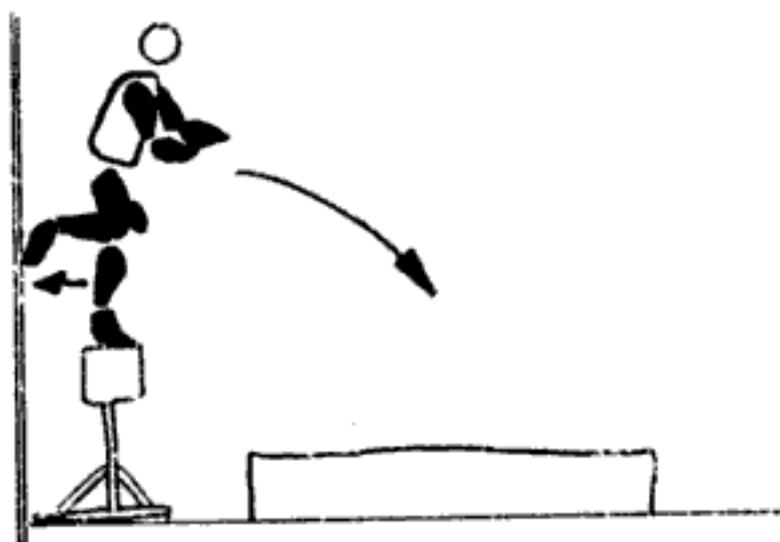
Formación: Individual.

Material: Una pared, obstáculo y colchoneta.

Situación: El alumno apoyado en una pared y encima del obstáculo

impulsa con una pierna a caer en la colchoneta.

Consigna: Descubrimos cual es nuestra mejor pierna de impulso.



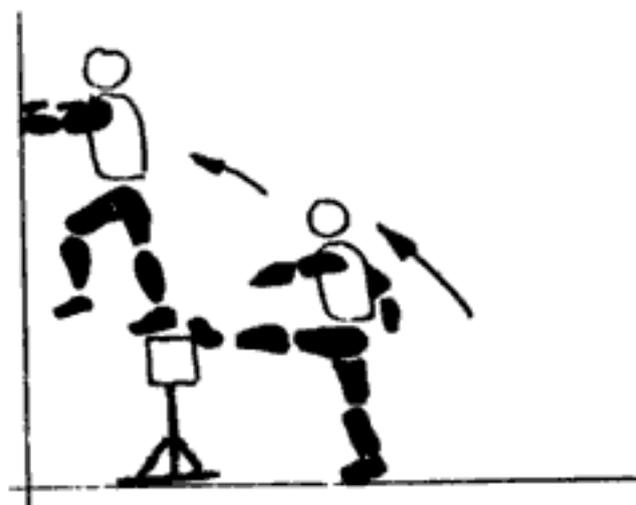
Objetivo: El ataque y salida del obstáculo de la ría.

Formación: Individual.

Material: Obstáculo y una pared.

Situación: Con un pequeño impulso de la pierna de batida, el alumno sube encima del obstáculo y mantiene el equilibrio apoyándose en la pared con las manos.

Consigna: Alternamos el ejercicio con ambas piernas.



Objetivo: El ataque y salida del obstáculo de la ría.

Formación: Individual.

Material: Obstáculo.

Situación: Con pequeños impulsos colocamos la pierna libre encima del obstáculo.

Consigna: Prestamos atención en la coordinación de brazos.



Objetivo: El ataque y salida del obstáculo de la ría.

Formación: Individual.

Material: Varios obstáculos.

Situación: Se franquean los obstáculos uno detrás de otro, con tres zancadas de carrera.

Consigna: Intentamos mecanizar el gesto.



Objetivo: El ataque y salida del obstáculo de la ría.

Formación: Individual.

Material: Obstáculo y colchoneta de altura.

Situación: Con carrera inicial fuerte el alumno franquea el obstáculo con un potente impulso, intentando llegar lo más lejos posible sobre la colchoneta.

Consigna: El alumno debe recepcionar sobre la colchoneta solamente con una pierna.



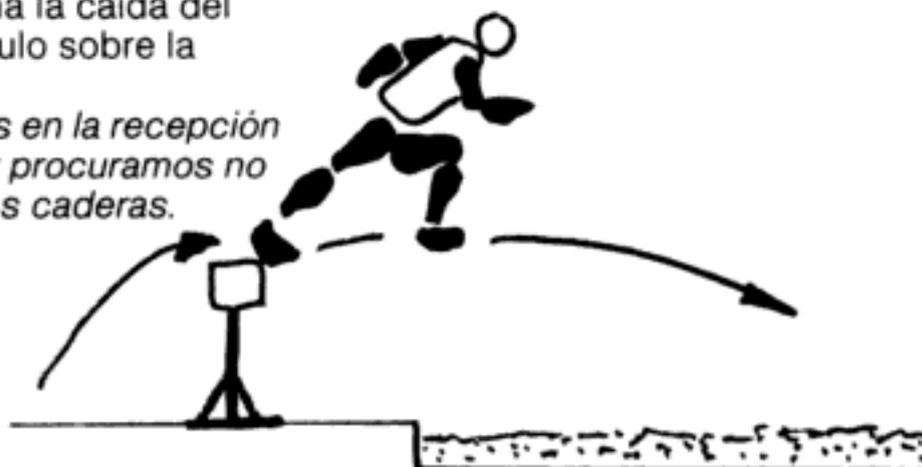
Objetivo: El ataque y salida del obstáculo de la ría.

Formación: Individual.

Material: Obstáculo y foso de longitud.

Situación: Con la misma ejecución del ejercicio anterior, pero esta vez el alumno recepciona la caída del franqueo del obstáculo sobre la arena del foso.

Consigna: Insistimos en la recepción de una sola pierna y procuramos no hundir demasiado las caderas.



SITUACIONES CON MATERIAL ALTERNATIVO

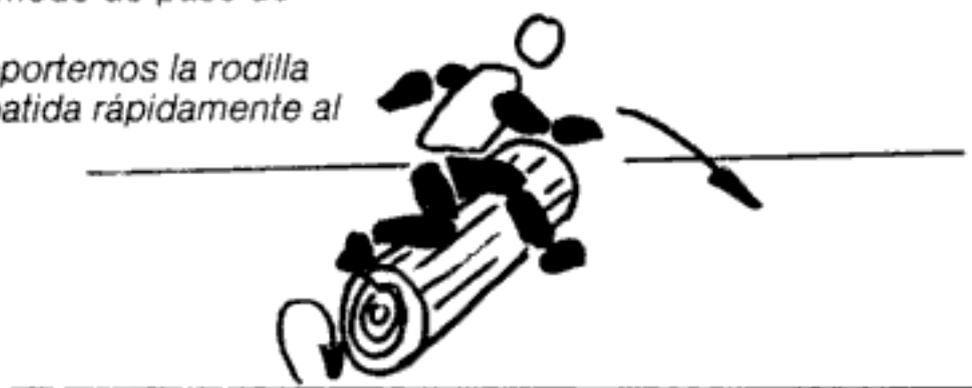
Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Individual.

Material: Cilindro de espuma.

Situación: El alumno se deja rodar por el cilindro a modo de pase de valla.

Consigna: *Transportemos la rodilla de la pierna de batida rápidamente al frente.*



Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Individual.

Material: Colchoneta de goma-espuma y obstáculo.

Situación: Colocamos la colchoneta encima del obstáculo, sirviéndonos para efectuar pasajes de valla andando o en "skipping".

Consigna: *Al pasar el obstáculo tratamos de no sentarnos en la colchoneta.*



Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Libre.

Material: Barandillas de tipo urbano.

Situación: Cruzamos las barandillas andando o en "skipping" simulando el pase de la valla.

Consigna: *Seguimos insistiendo en la mejora de los elementos técnicos desarrollados.*



Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Individual.

Material: Picas y vallas.

Situación: Disponemos la situación según gráfico para que el alumno pueda desarrollar y controlar el ritmo entre vallas. Colocamos diferente número de picas entre las vallas de modo que el alumno trabaje con distintos ritmos.

Consigna: El alumno intenta lograr los ritmos entre vallas con alta frecuencia de zancada.



Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Individual.

Material: Trampolines y caballos de saltos.

Situación: Pasamos con carrera de skipping los caballos de salto, deslizándonos sobre ellos a modo de vallas procurando realizar una acción activa con la pierna de batida sobre el trampolín.



Consigna: Conseguir flexionar el tronco en el paso del caballo y extenderlo rápidamente al salir del mismo.

Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Individual.

Material: Cajones de batida de madera y vallas.

Situación: Con la distribución del material según el gráfico, efectuamos una batida y pasamos la valla con la pierna libre, recepcionando con la de batida sobre el cajón, realizando a continuación una hiperextensión y paso de la siguiente valla...

Consigna: Mantener alta la línea de caderas.



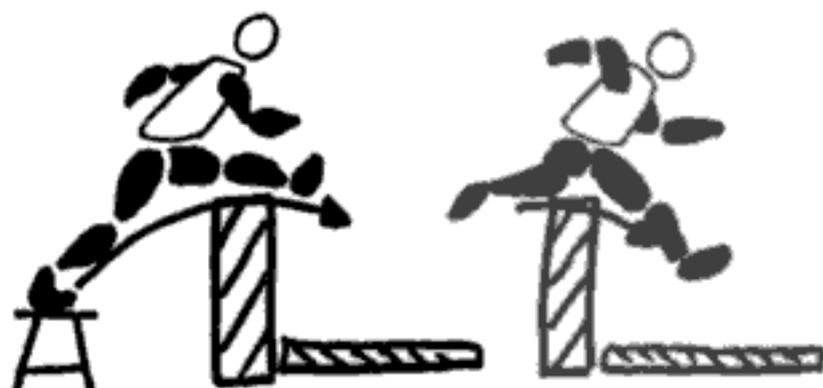
Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Individual.

Material: Bancos suecos, colchonetas gruesas y colchonetas de goma-espuma.

Situación: Disponemos del material según gráfico; pasamos las colchonetas con un marcado impulso de batida y la pierna de ataque avanzará velozmente con un marcado apoyo de metatarso al salir de la "valla" situando la cadera en el mismo eje de esta pierna.

Consigna: Mantenemos la hiperextensión en la pierna de recepción manteniendo la rodilla de la pierna libre alta.



Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Individual.

Material: Vallas recortadas "obstaculines".

Situación: Desarrollamos una sesión de ritmo de zancada franqueando los obstaculines con diferente número de apoyos entre ellos.

Consigna: Debemos mantener en todo momento una correcta actitud de carrera procurando no hundir la cadera en los apoyos de zancada.



Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Individual.

Material: Conos de señalización y picas.

Situación: Según gráfico el alumno franquea los obstáculos a modo de obstaculines. Desarrollamos ejercicios de adaptación al pase de la valla.

Consigna: Destinamos este tipo de ejercicios para aquellos alumnos que estén en fase de iniciación atlética.



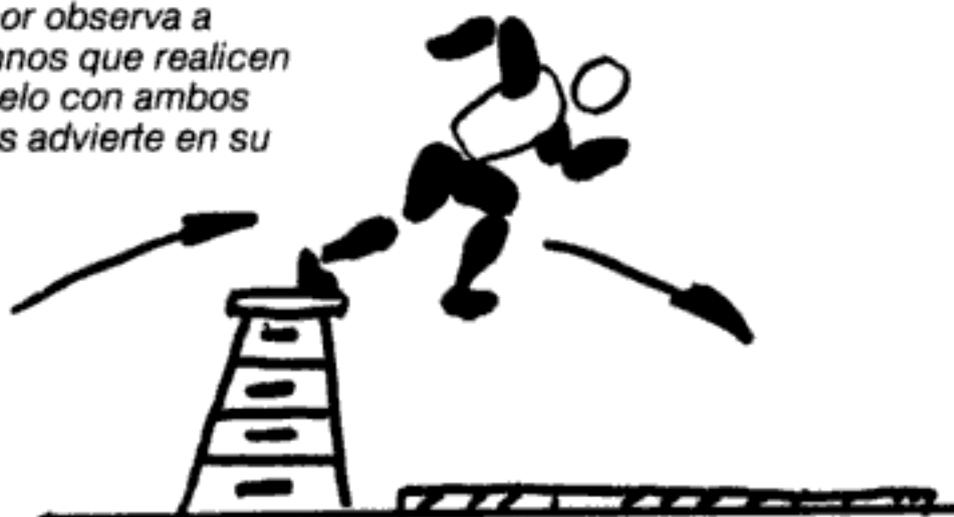
Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Individual.

Material: Plinto y colchonetas.

Situación: El alumno simula pases de la ría en el plinto.

Consigna: El profesor observa a todos aquellos alumnos que realicen el contacto en el suelo con ambos apoyos a la vez y les advierte en su defecto.



Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Individual o libre.

Material: Tambores de detergente.

Situación: Los alumnos franquean libremente "los obstáculos" y acondicionamos el medio para un trabajo de ritmo.

Consigna: Este tipo de material es aconsejable para el desarrollo de



objetivos de motricidad de base adaptados a la especialidad de vallas.

Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Individual.

Material: Propio de la naturaleza.

Situación: Realizamos sesiones de vallas en plena naturaleza, adaptando los medios que ofrece a nuestros objetivos.

Consigna: *Tratamos de motivar la imaginación del alumno para que descubra diferentes alternativas naturales concernientes al paso de la valla.*



RECORRIDOS ATLÉTICOS

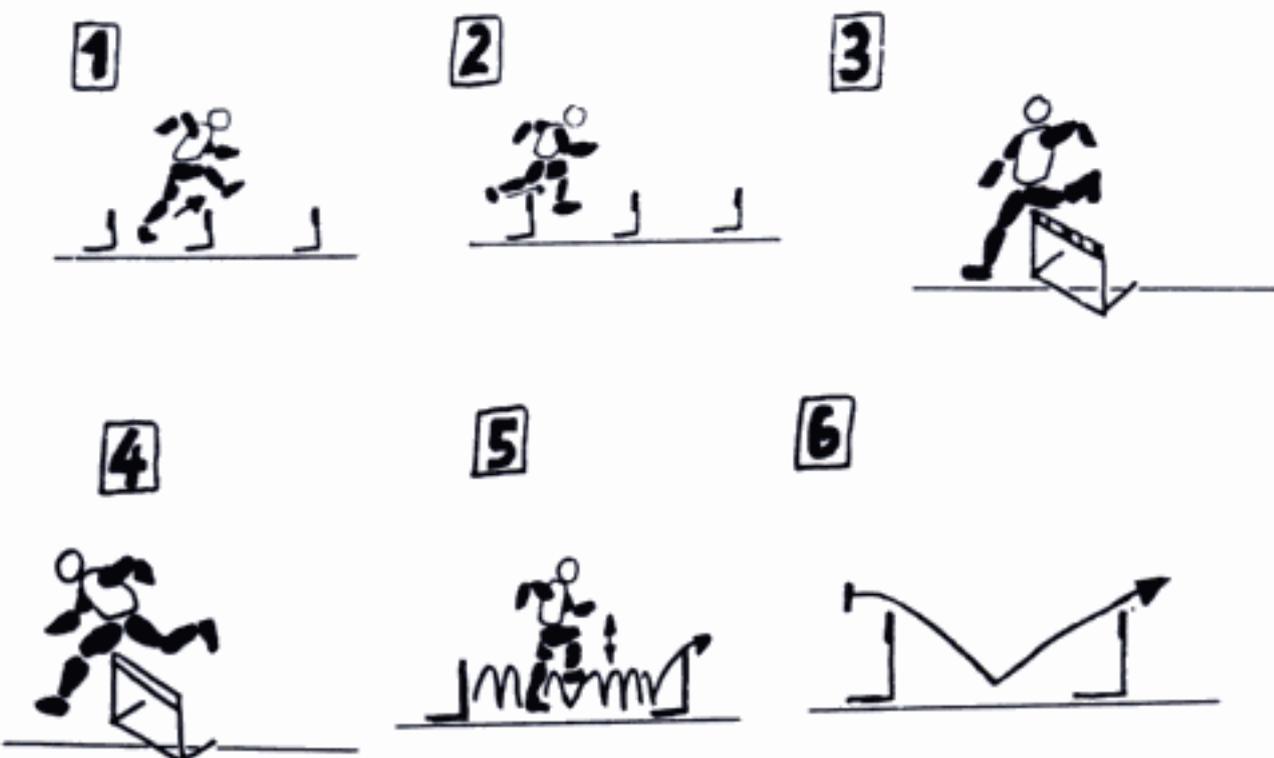
Objetivo: Recorridos atléticos.

Formación: Individual.

Material: Vallas y obstaculines.

Situación: 1) Impulsos de batida entre obstaculines. 2) Zarpazos de recepción de la pierna de ataque en obstaculines. 3) Acción de envolver la valla por un exterior. 4) Acción de pierna de ataque por el exterior de la valla. 5) Ritmo entre vallas con zancadas de "skipping". 6) Pasaje de las vallas a una sola zancada.

Consigna: El profesor observa y conciencia a los alumnos de sus errores técnicos.



Objetivo: Recorridos atléticos.

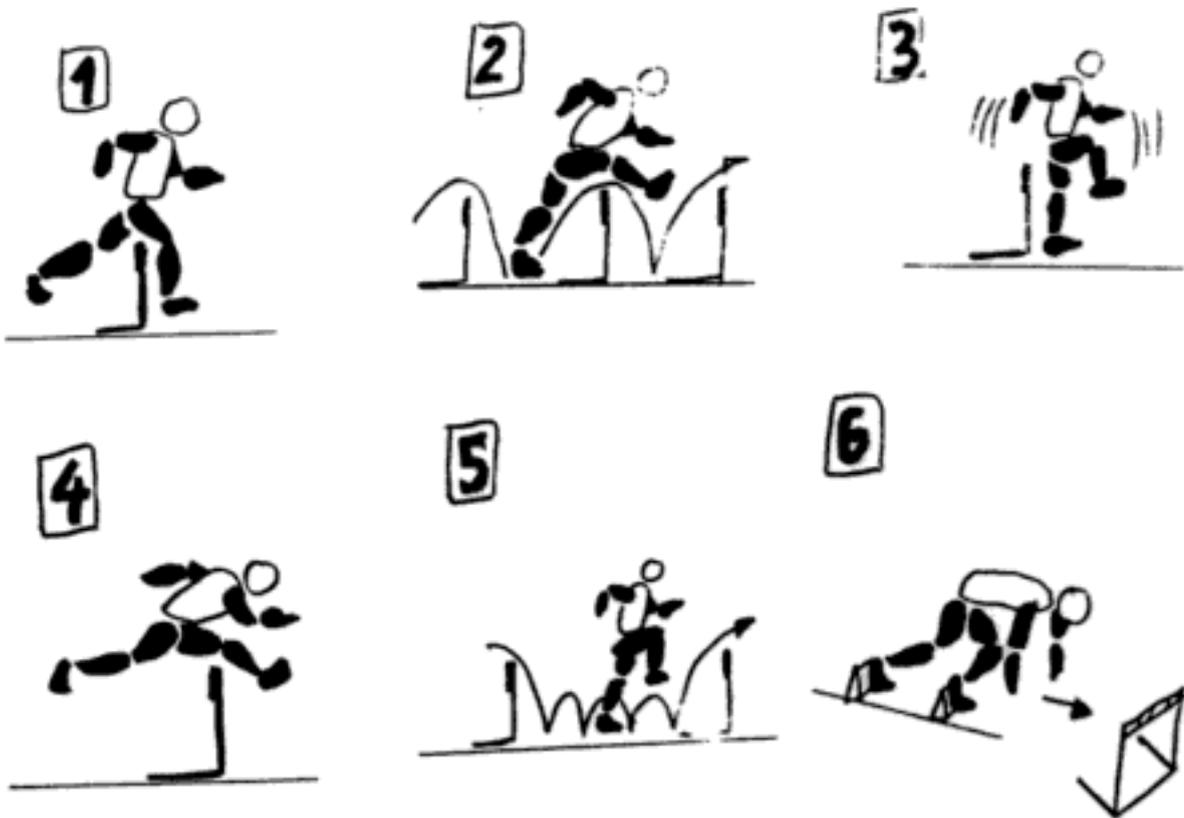
Formación: Individual.

Material: Vallas.

Situación: 1) Pasar las vallas andando. 2) Pasar las vallas con un sólo apoyo entre ellas. 3) Pasamos las vallas andando y mantenemos el equilibrio unos segundos al salir de

cada valla. 4) Pasaje de vallas andando con ligero impulso previo a la batida y trabajando la acción de flexión-extensión del tronco. 5) Vallas en "skipping" corto de tres zancadas. 6) Salida y "ataque" de la primera valla.

Consigna: Los alumnos recuperan en cada recorrido observando y detectando errores de sus compañeros.



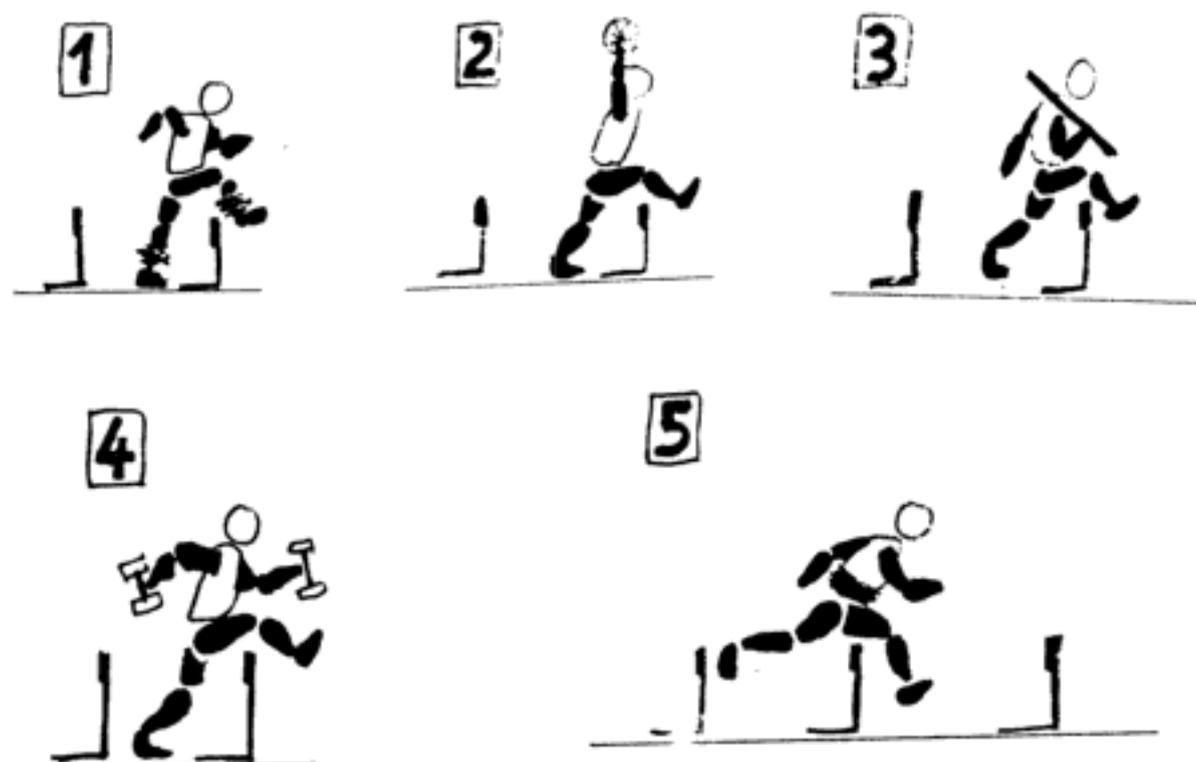
Objetivo: Recorridos atléticos.

Formación: Individual.

Material: Vallas, tobilleras lastradas, balón medicinal, barras de halteras, mancuernas y cinturón lastrado.

Situación: Entre un número de cinco a ocho vallas en cada estación, el alumno pasa todas ellas, transportando el material según se observa en el gráfico.

Consigna: El profesor incide en la acción de coordinación de brazos y en el mantenimiento de caderas altas. Se recomienda la utilización de este recorrido para aquellos alumnos más especializados en el deporte del atletismo.



COMPETICIONES

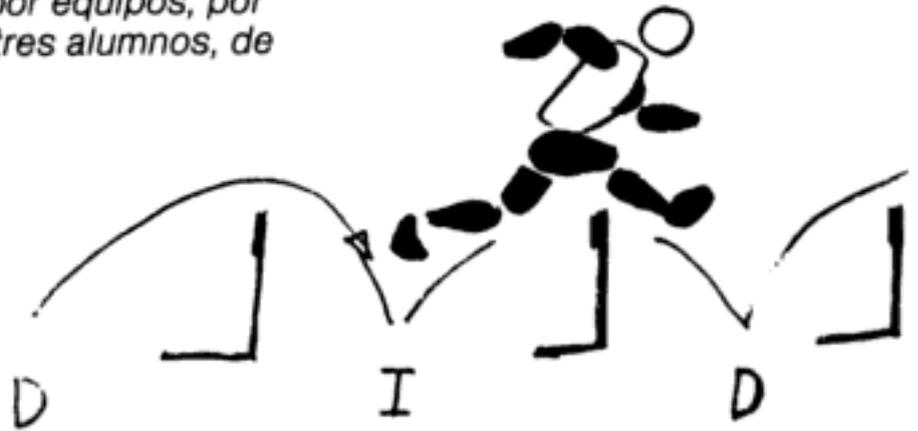
Objetivo: Competiciones.

Formación: Individual.

Material: Vallas.

Situación: El alumno pasa las vallas andando y coordinando una valla de ataque con pierna izquierda y otra con pierna derecha.

Consigna: Realizamos competiciones cronometradas individualmente, competiciones cronometradas por equipos, por series de dos o tres alumnos, de relevos...



Objetivo: Competiciones.

Formación: Individual.

Material: Vallas.

Situación: Los alumnos compiten en series de varios alumnos pasando las vallas con una sola zancada entre ellas.

Consigna: Adaptamos la distancia a las características de los alumnos.



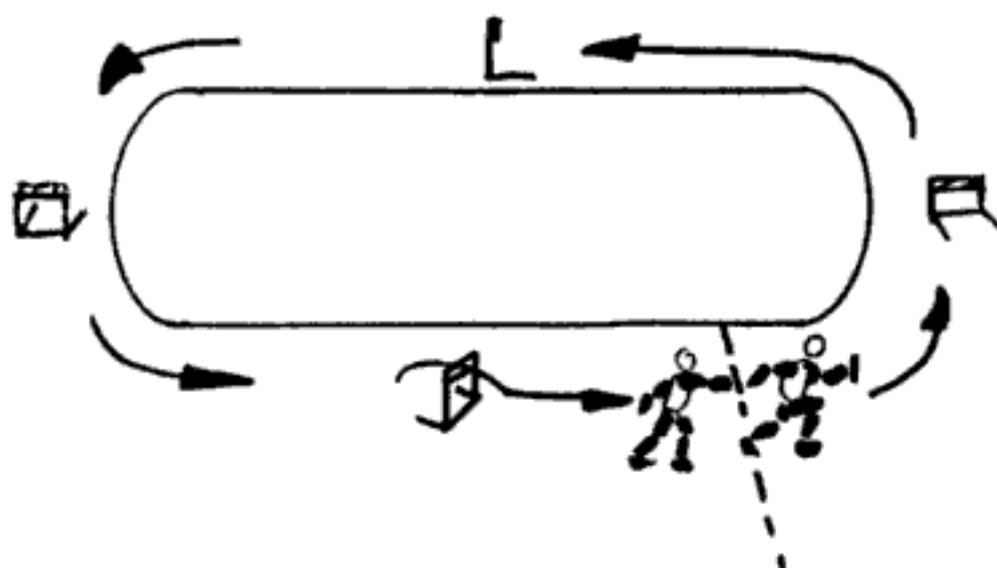
Objetivo: Competiciones.

Formación: Por equipos reducidos.

Material: De cuatro a diez vallas.

Situación: Realizamos competiciones de relevos con vallas de 4 x 200 m, 300, 400...

Consigna: Animamos a los alumnos a que introduzcan todo tipo de variantes.



Objetivo: Competiciones.

Formación: Individual.

Material: Vallas.

Situación: Los alumnos organizados en series del mismo nivel compiten con vallas a la distancia y altura reglamentaria de su edad, debiendo ser pasadas todas con cinco zancadas.

Consigna: Variamos las situación con competiciones alternando una valla a cinco zancadas y otra a seis zancadas. Reducimos un poco la distancia entre vallas.



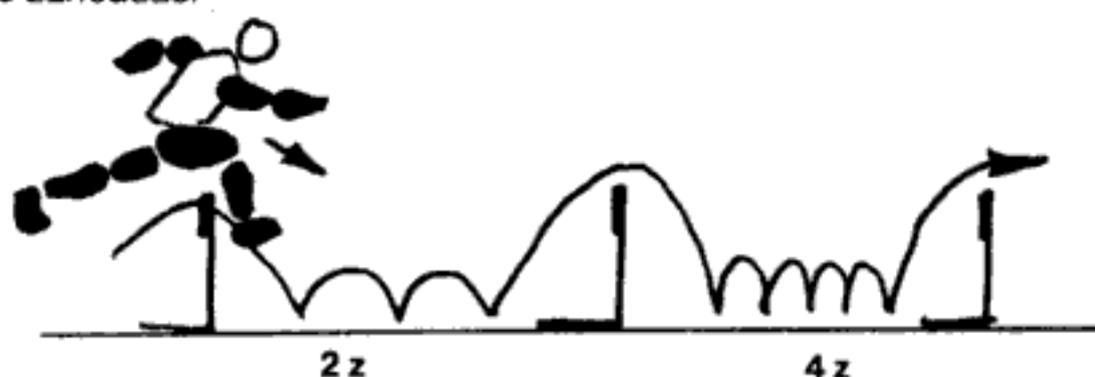
Objetivo: Competiciones.

Formación: Alumnos en series.

Material: Vallas.

Situación: Competimos en distancias alternadas entre las vallas, combinando también el número de zancadas, a dos y cuatro.

Consigna: Variamos el ejercicio manteniendo la distancia constante entre las vallas y alternando el número de zancadas.



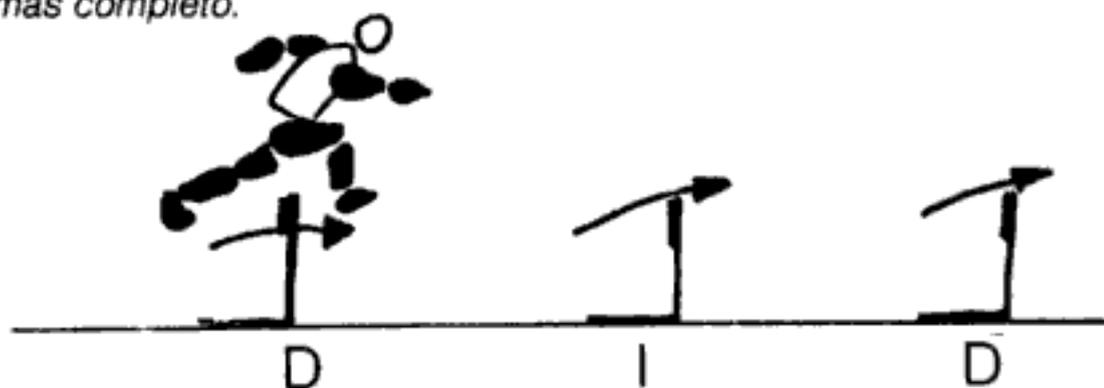
Objetivo: Competiciones.

Formación: Alumnos en series del mismo nivel.

Material: Vallas.

Situación: Competimos en una serie de 60 mv atacando con la pierna buena a la que estamos acostumbrados, y otra vez con la pierna "tonta".

Consigna: Esta competición designa al vallista más completo.



PARTE III

Las disciplinas de saltos

EL TRIPLE SALTO

El triple es un salto complejo y poco natural, en el cual el saltador debe realizar tres saltos consecutivos como si fuese uno sólo, buscando una buena correlación en las distancias alcanzadas en cada una de ellas.

Las consignas específicas a contemplar en esta especialidad están caracterizadas por una carrera de aproximación con una buena progresión, un ritmo regular en el encadenamiento de los tres saltos y un correcto equilibrio en el desarrollo de la acción.

Las situaciones que proponemos en esta especialidad las ordenaremos didácticamente bajo el siguiente esquema:

- *Juegos*
- *Motricidad de base*
- *Ejercicios de coordinación global del salto*
- *Ejercicios de enlace entre la carrera y los saltos*
- *Ejercicios de educación de la batida*
- *Ejercicios de impulso de los saltos*
- *Ejercicios para el desarrollo y mejora del eje de desplazamiento*
- *Ejercicios de educación de la batida*
- *Situaciones con material alternativo*
- *Recorridos atléticos*
- *Competiciones*



JUEGOS

Objetivo: Juegos.

Formación: Individual.

Material: En la playa.

Situación: Los jugadores deben realizar saltos triples en diferentes terrenos: arena blanda, arena dura, con el agua hasta los tobillos, etc.

Consigna: Vivenciar diversas sensaciones en las distintas superficies.



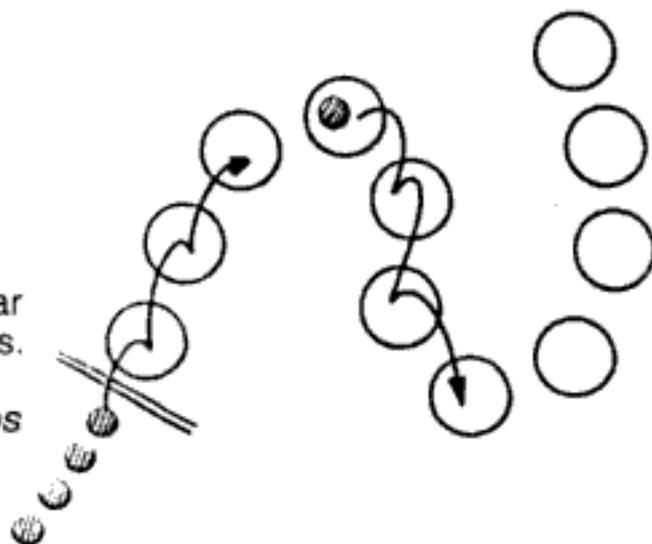
Objetivo: Juegos.

Formación: Todos los alumnos en fila.

Material: Aros.

Situación: Un jugador sale realizando "primeros de triple" dentro de un aro, al tercer salto saldrá el siguiente jugador a intentar alcanzarlo y así todos los jugadores.

Consigna: Aumentar la distancia entre los aros y la disposición de los mismos.



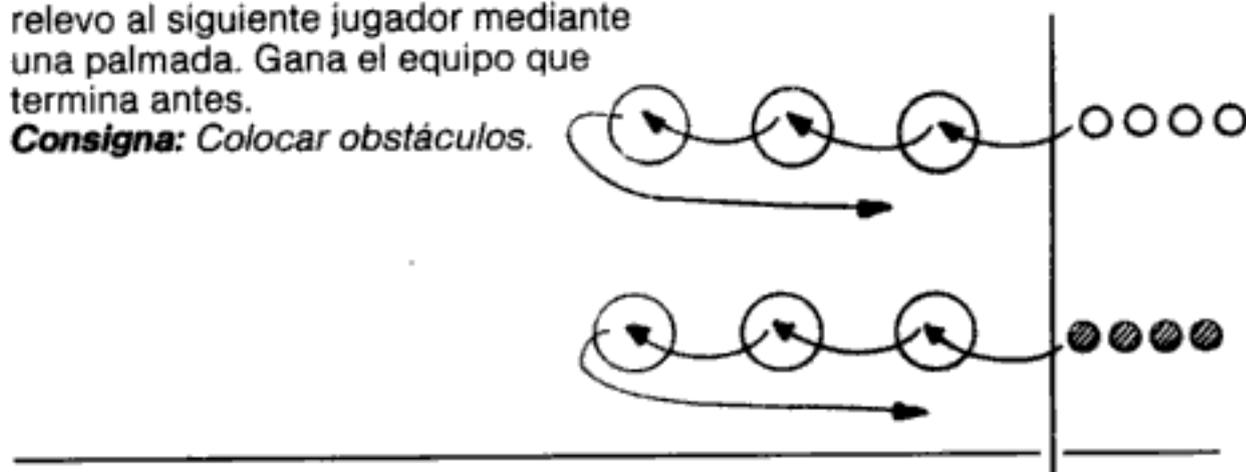
Objetivo: Juegos.

Formación: Dos equipos.

Material: Seis aros.

Situación: Los dos equipos en la línea de salida formando filas. Delante de los equipos los tres aros separados unos dos metros entre ellos; a la señal, sale el primer jugador que deberá realizar los tres saltos de triple, cada uno dentro de un aro, volver corriendo y pasar el relevo al siguiente jugador mediante una palmada. Gana el equipo que termina antes.

Consigna: Colocar obstáculos.



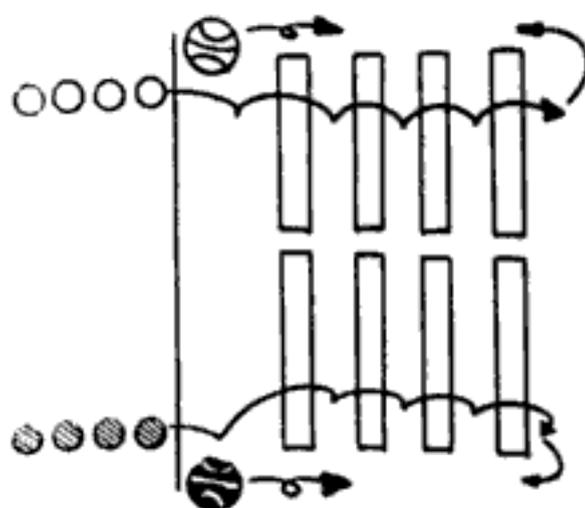
Objetivo: Juegos.

Formación: Equipos de cinco jugadores en fila.

Material: Un balón medicinal y cuatro bancos suecos por equipo.

Situación: Se colocan los bancos suecos separados a 1,5 metros, y se lanza el balón rodando junto a los bancos. Mientras el balón rueda, saltar los bancos en segundos triples. Al final coger el balón y volver con éste en las manos, pasarlo al siguiente jugador. Gana el equipo que consigue realizarlo en el menor tiempo posible.

Consigna: Desarrollo de la coordinación específica.



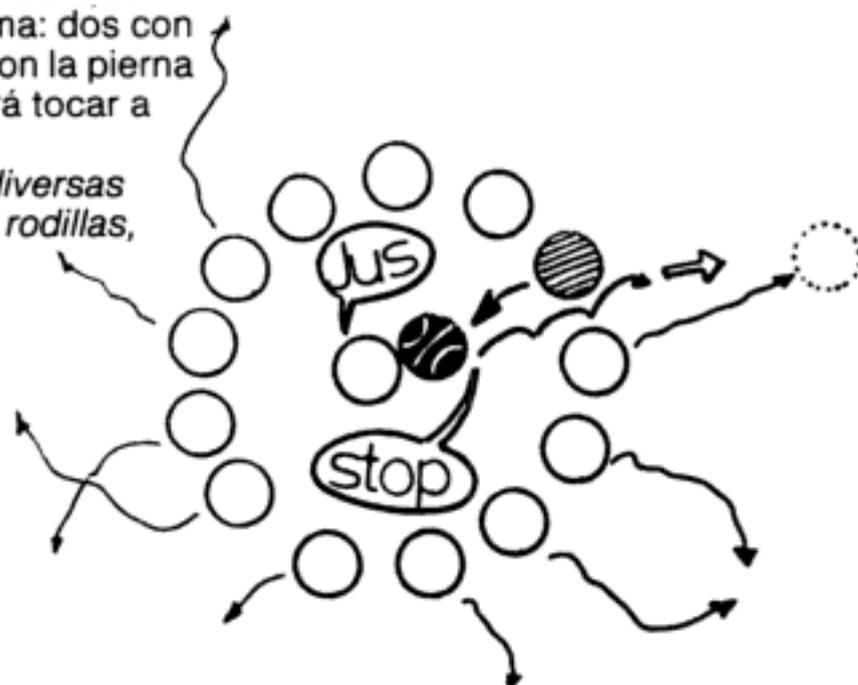
Objetivo: Juegos.

Formación: Todos los alumnos en el centro del terreno, el profesor en el centro.

Material: Una pelota.

Situación: El profesor lanza la pelota al aire a la vez que dice el nombre de un niño, éste tendrá que ir a coger la pelota, cuando la tenga dirá "stop" y el resto de los niños que habrán salido corriendo, se pararán. El que lleva la pelota tendrá que dar tres pasos de la siguiente forma: dos con la pierna derecha y uno con la pierna izquierda y luego intentará tocar a alguien.

Consigna: Partiendo de diversas posiciones: sentados, de rodillas, etc.



Objetivo: Juegos.

Formación: Individual.

Material: Seis colchonetas.

Situación: El jugador desde la línea de salida deberá colocar un pie en cada colchoneta; a la señal realizará una ida en primeros de triple y la vuelta igual pero con la otra pierna, y a continuación lo mismo pero en segundos de triple. Gana el jugador que lo hace en menos tiempo.



Consigna: Probad con la serie de triple completa, a la ida D-D-I y a la vuelta I-I-D.

Objetivo: Juegos.

Formación: Individual.

Material: Colchonetas, plintos y un banco sueco.

Situación: Iniciar una carrera realizando el primer apoyo con la pierna derecha sobre un banco sueco y el segundo apoyo también con la derecha sobre el plinto de tres cajones y el tercer apoyo sobre el plinto completo y la pierna izquierda; gana el jugador que inventa más maneras de caerse.

Consigna: Variar las distancias banco-plinto-plinto, manteniendo el ritmo.



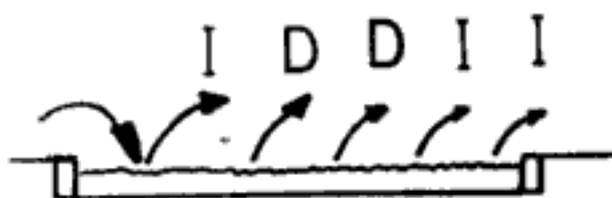
Objetivo: Juegos.

Formación: En grupos reducidos.

Material: Una piscina de muy poca profundidad.

Situación: Desde el borde de la piscina, realizar multisaltos con la condición de que se realicen con la serie del triple salto, ida y vuelta, se pasa el relevo al siguiente jugador a través de una palmada en la mano. Gana el equipo que invierte menos tiempo.

Consigna: Poner tablas de nado como obstáculos.



Objetivo: Juegos.

Formación: Individual.

Material: Una piscina.

Situación: Colocamos dos torres de tablas de nado en el agua y realizamos "primero de triple" y "segundo de triple" sobre las torres y caída al agua. Gana el que llega más lejos.

Consigna: Gana el que salpique más lejos.



Objetivo: Juegos.

Formación: Grupos reducidos.

Situación: Todos los equipos en la línea de salida. El primer jugador realizará desde parado un triple salto y desde el lugar que ha recepcionado su compañero, efectuará a su vez otro salto triple y así sucesivamente. Gana el equipo que llega más lejos, sumando los saltos de todos sus jugadores.



Consigna: Realizar dos veces la secuencia del triple salto por jugador y sumar el total igualmente.

MOTRICIDAD DE BASE

Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Individual.

Situación: Saltos sobre el lugar con cambio de piernas: 1) Sobre el pie izquierdo. 2) Alternativos. 3) Dos veces con el izquierdo y uno con el derecho. 4) Todas las combinaciones posibles.

Consigna: Proponer desplazamientos libres efectuando este trabajo de descubrimiento de las posibilidades motoras del salto.



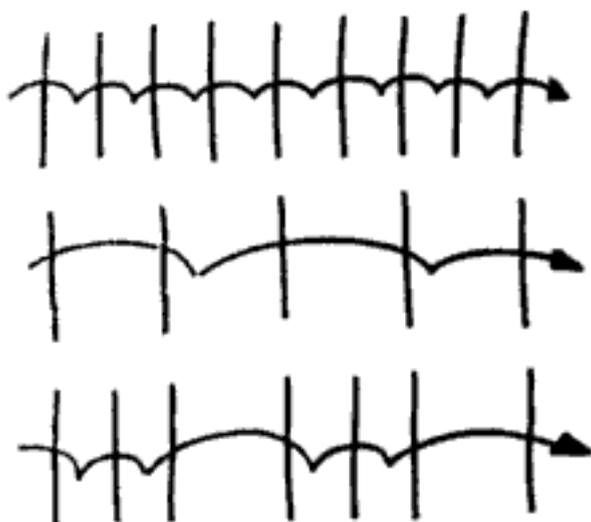
Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Individual.

Material: Picas.

Situación: Efectuar los recorridos de frecuencia y de amplitud uniforme que se observan en el gráfico y a continuación, desarrollar el ritmo específico del triple, en el tercer y último recorrido.

Consigna: Educación del ritmo.



Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Individual.

Situación: Efectuar una carrera y al llegar a las señales, efectuar dos

apoyos intermedios y continuamos corriendo.

Consigna: Reacción de los apoyos en el impulso; apoyos activos.

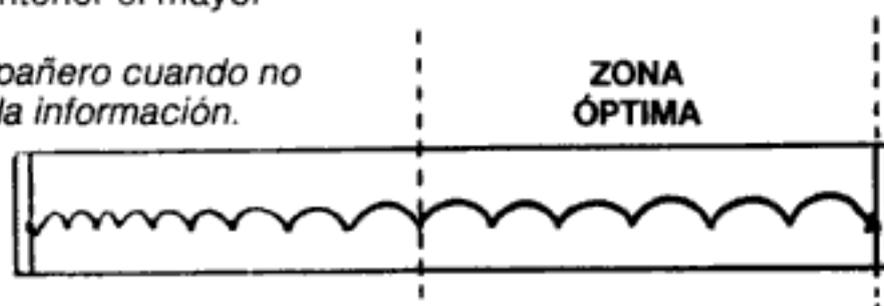


Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Por parejas.

Situación: Efectuar una carrera creciente en velocidad y amplitud hasta llegar a una zona óptima, la cual debemos mantener el mayor tiempo posible.

Consigna: El compañero cuando no actúa, observa y da información.



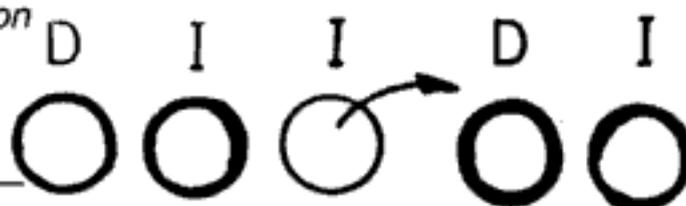
Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Individual.

Material: Aros.

Situación: Salto global en los aros del mismo color, salvo en el salto a la pata coja que corresponde al aro blanco y es el tiempo fuerte.

Consigna: Educación del salto con una sola pierna.



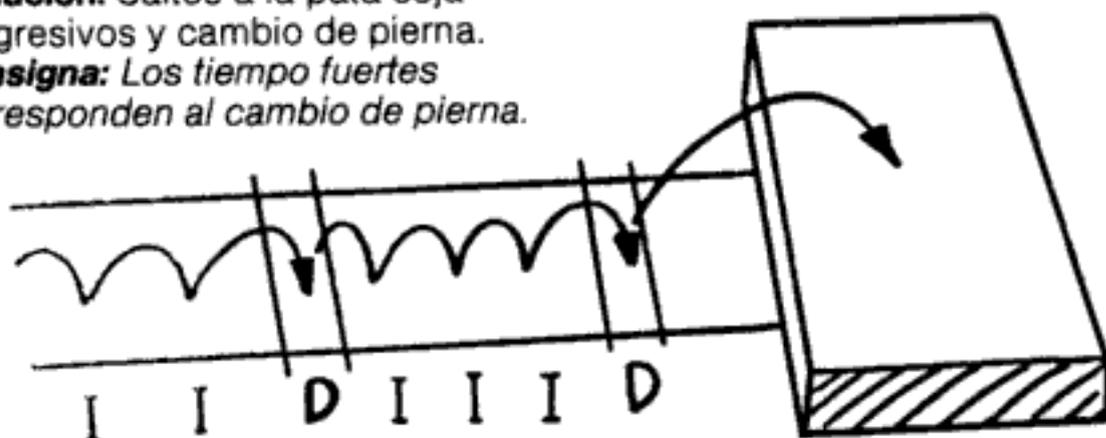
Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Individual.

Material: Una colchoneta de tamaño medio y material para marcas.

Situación: Saltos a la pata coja progresivos y cambio de pierna.

Consigna: Los tiempo fuertes corresponden al cambio de pierna.



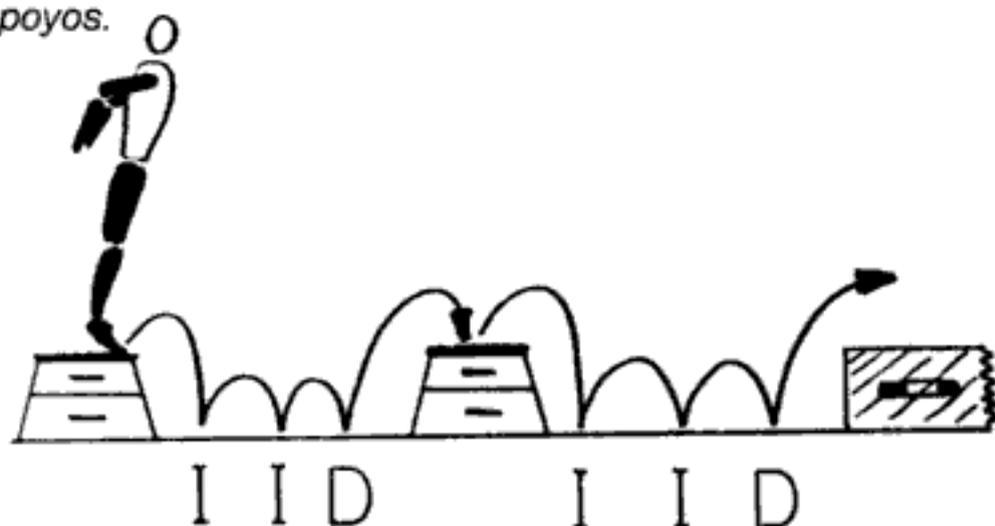
Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Individual.

Material: Plintos y una colchoneta grande.

Situación: Efectuar el recorrido propuesto en el gráfico.

Consigna: Educación del ritmo específico con apoyos.



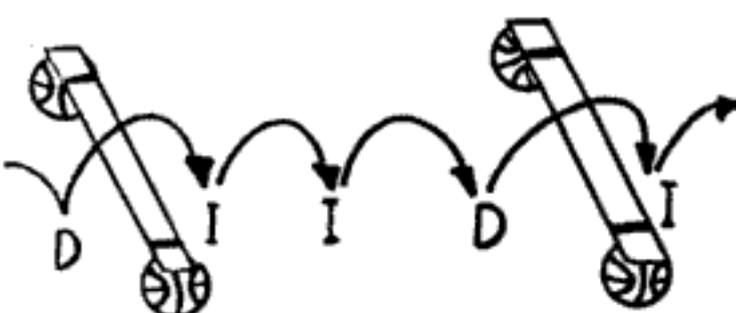
Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Individual.

Material: Pelotas medicinales y tablas de vallas.

Situación: Efectuar el recorrido propuesto en el gráfico.

Consigna: Educación del ritmo específico con obstáculos a franquear.



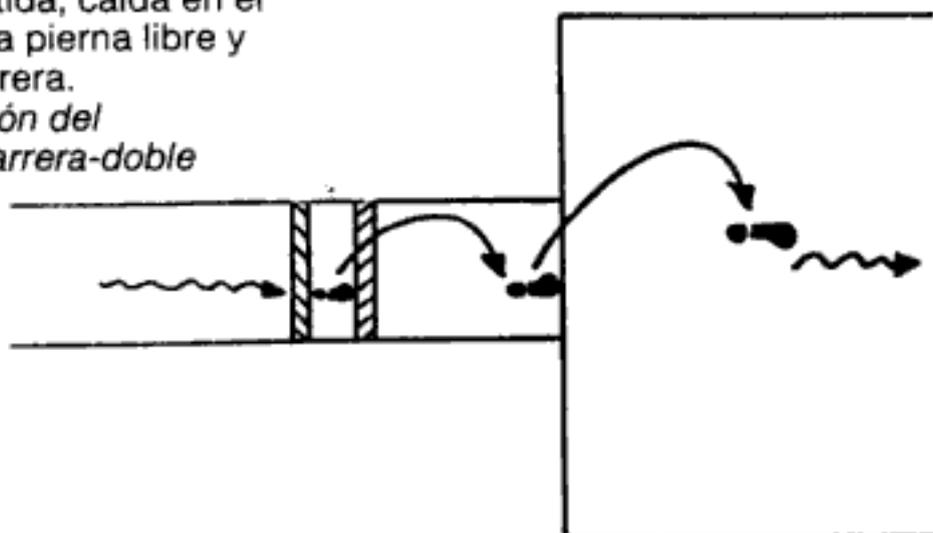
Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Individual.

Material: Un foso de arena o un sistema sustitutorio en el gimnasio.

Situación: Después de una carrera de aproximación, efectuar una batida sobre la tabla para encadenar con la siguiente batida, caída en el foso o similar con la pierna libre y continuamos la carrera.

Consigna: Educación del encadenamiento carrera-doble impulsión-carrera.



EJERCICIOS PARA LA COORDINACIÓN GLOBAL DEL SALTO

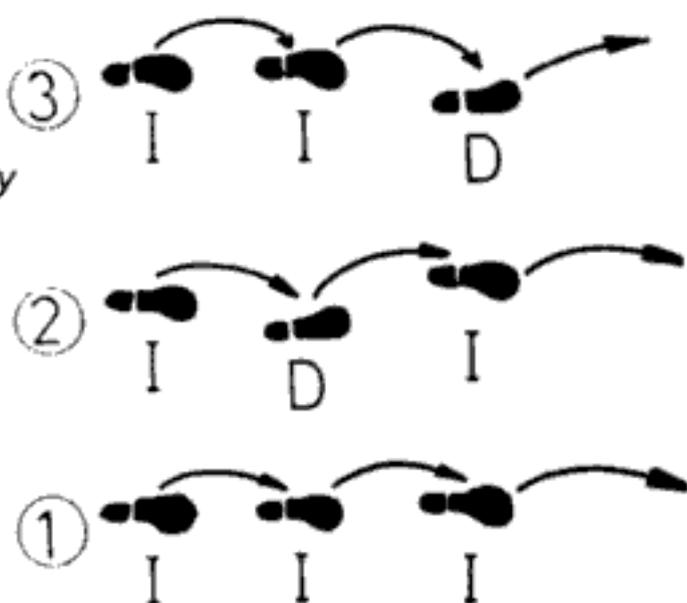
Objetivo: La coordinación del salto.

Formación: Individual.

Situación: Efectuar varias series de triple con los históricos estilos: 1)

Irlandés (I-I-I o D-D-D). 2) Griego (I-D-I o D-I-D). 3) Escocés o actual (I-I-D o D-D-I).

Consigna: Realizar los triples con ambas combinaciones de piernas y tras carrera previa.



Objetivo: La coordinación del salto.

Formación: Individual.

Material: Una cuerda por alumno.

Situación: Efectuar saltos de triple siguiendo el ritmo de la cuerda.

Consigna: Proponer otras combinaciones de saltos y el ritmo de salto de la cuerda.



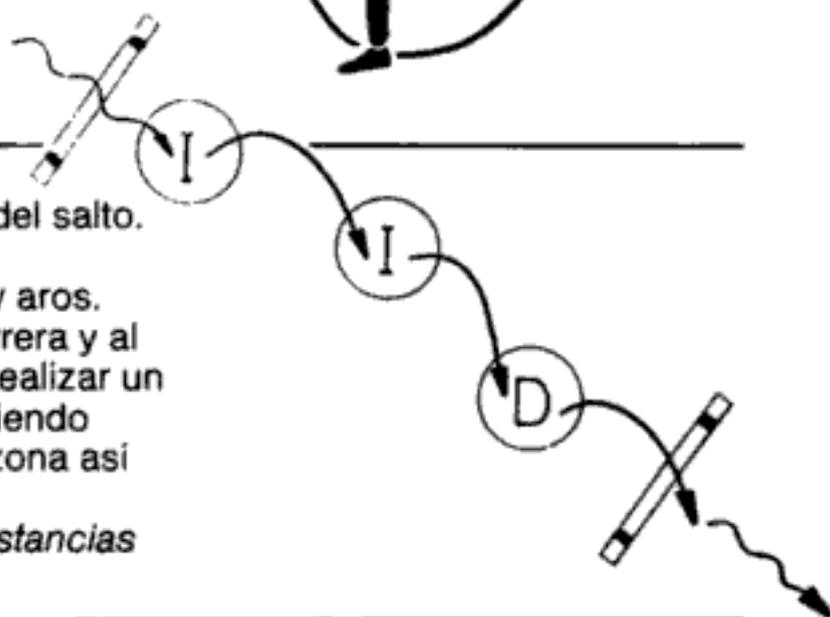
Objetivo: La coordinación del salto.

Formación: Individual.

Material: Tablas de vallas y aros.

Situación: Efectuar una carrera y al llegar a la zona de saltos, realizar un salto triple y continuar corriendo hasta llegar a la siguiente zona así sucesivamente.

Consigna: Jugar con las distancias entre aro y aro.



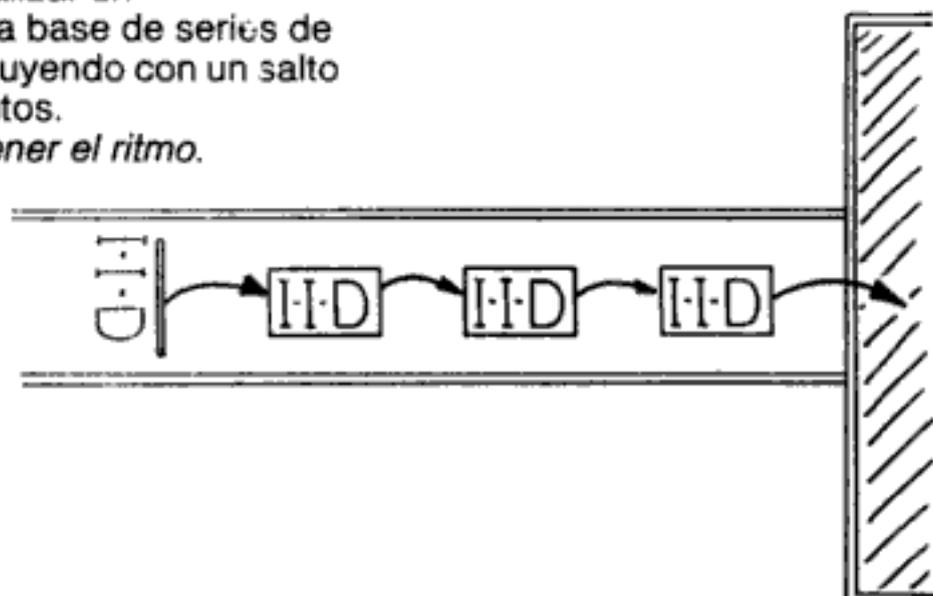
Objetivo: La coordinación del salto.

Formación: Individual.

Material: Tablas de vallas o picas y un foso de arena.

Situación: Efectuar dos series de triple salto sobre el lugar, y a continuación, realizar un desplazamiento a base de series de triple salto, concluyendo con un salto al foso a pies juntos.

Consigna: Mantener el ritmo.



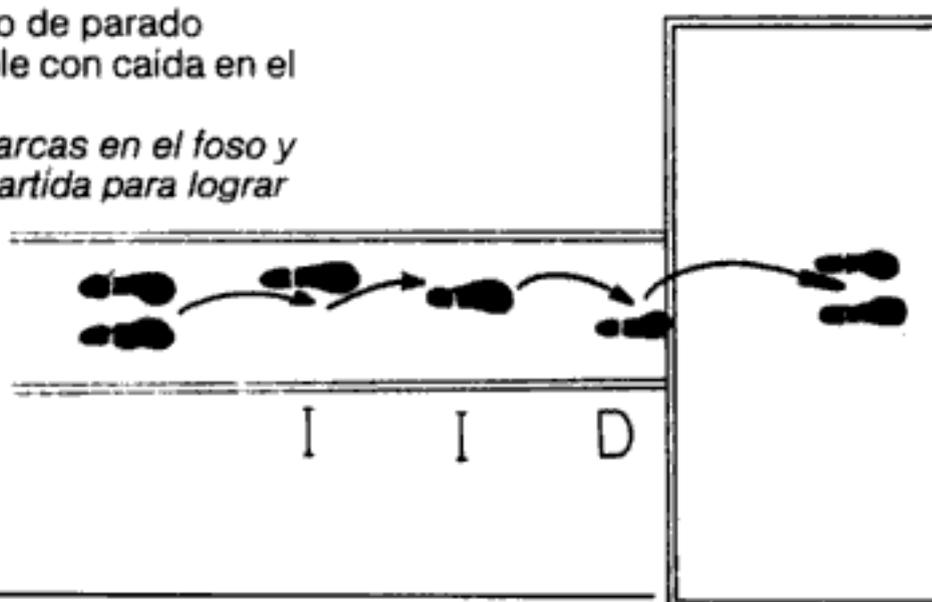
Objetivo: La coordinación del salto.

Formación: Individual.

Material: Un foso de arena y material de señalización.

Situación: Partiendo de parado realizar un salto triple con caída en el foso.

Consigna: Situar marcas en el foso y variar el punto de partida para lograr mayor rendimiento.



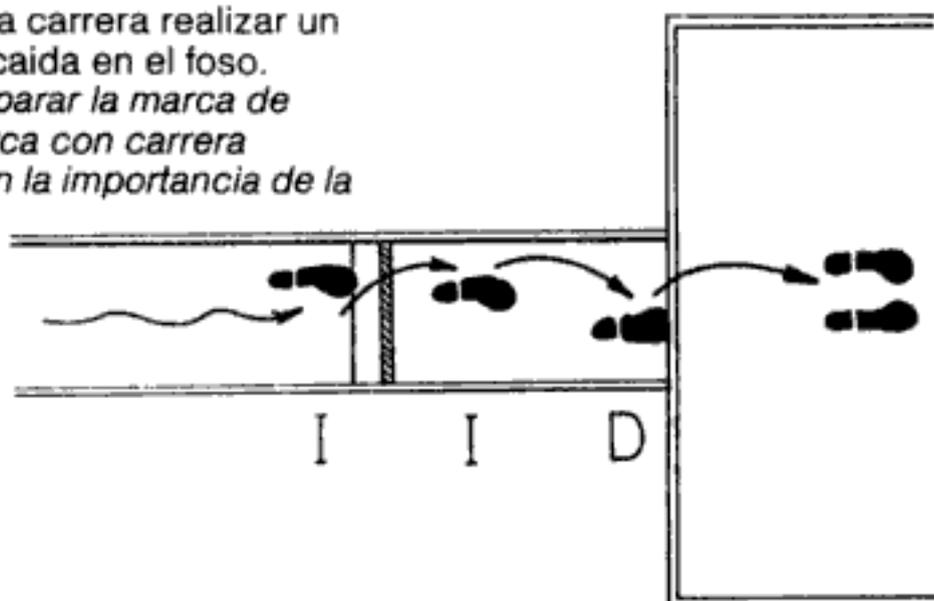
Objetivo: La coordinación del salto.

Formación: Individual.

Material: Un foso de arena y material de señalización.

Situación: Previa carrera realizar un triple salto con caída en el foso.

Consigna: Comparar la marca de parado, a la marca con carrera previa. Insistir en la importancia de la carrera.

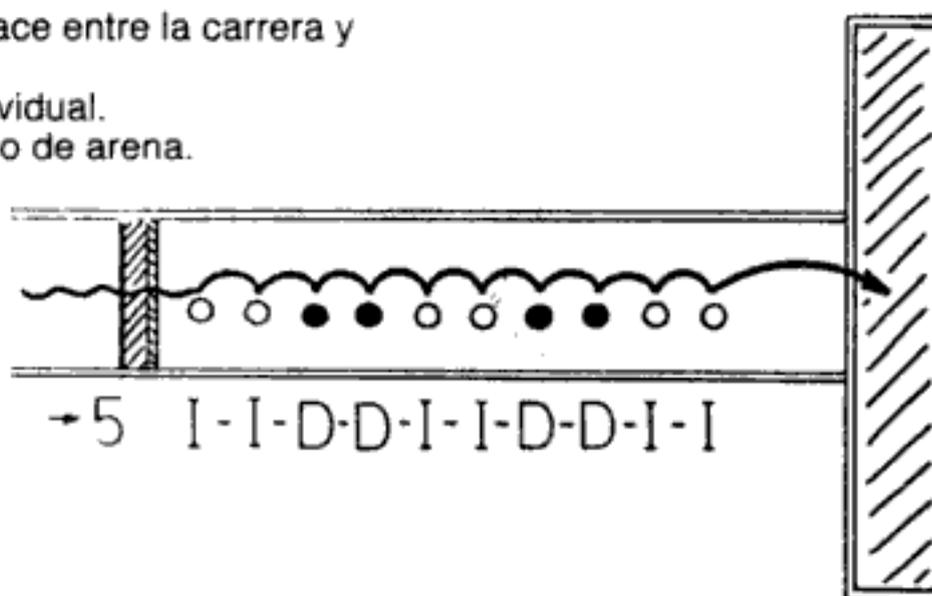


EJERCICIOS DE ENLACE ENTRE LA CARRERA Y LOS SALTOS

Objetivo: El enlace entre la carrera y los saltos.

Formación: Individual.

Material: Un foso de arena.



Situación: Efectuar una carrera de cinco zancadas y, a continuación, enlazar con el deca salto que se indica en el gráfico. Recepcionar con los pies juntos.

Consigna: Durante los saltos poner acento en el cambio de pierna.

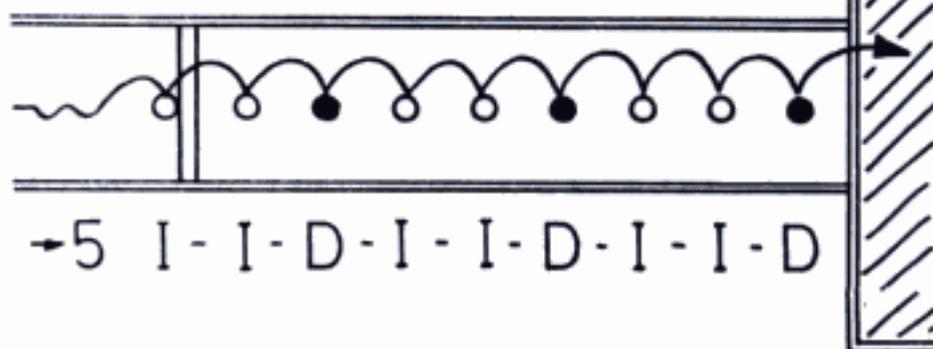
Objetivo: El enlace entre la carrera y los saltos.

Formación: Individual.

Material: Un foso de arena.

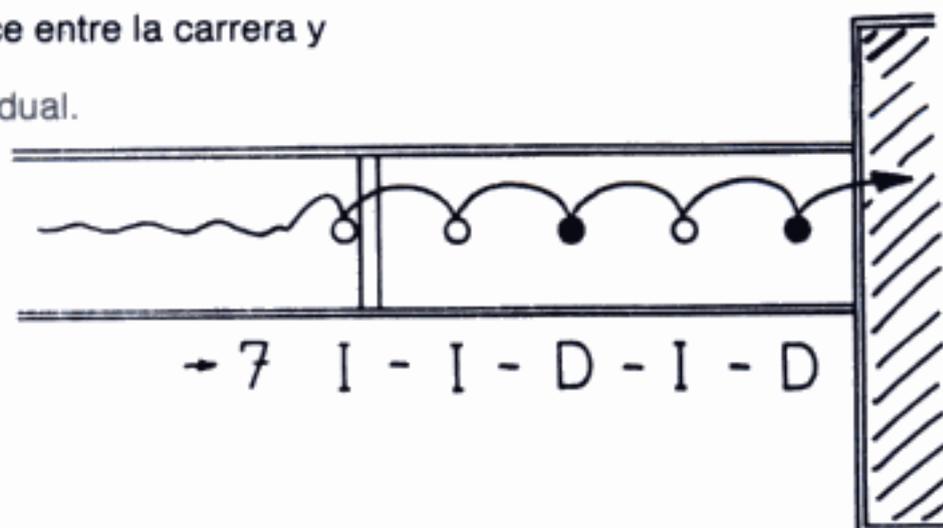
Situación: Efectuar una carrera de cinco zancadas y, a continuación, encadenar tres series de triple salto, concluyendo el último con un salto a pies juntos en el foso.

Consigna: Poner énfasis en las batidas con el pie derecho.



Objetivo: El enlace entre la carrera y los saltos.

Formación: Individual.



Material: Un foso de arena.

Situación: Efectuar una carrera de siete zancadas y, a continuación, realizar un pentasalto con caída en el foso a pies juntos.

Consigna: Poner especial atención en el salto final.

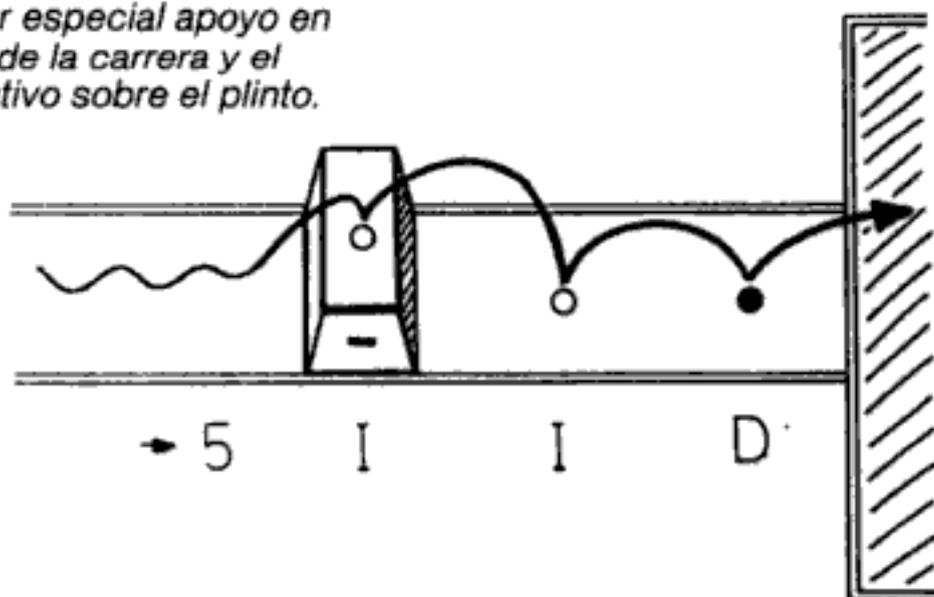
Objetivo: El enlace entre la carrera y los saltos.

Formación: Individual.

Material: Un foso de arena.

Situación: Realizar un triple salto después de cinco o siete zancadas, siendo el primer impulso sobre un plinto.

Consigna: Poner especial apoyo en la coordinación de la carrera y el primer apoyo activo sobre el plinto.



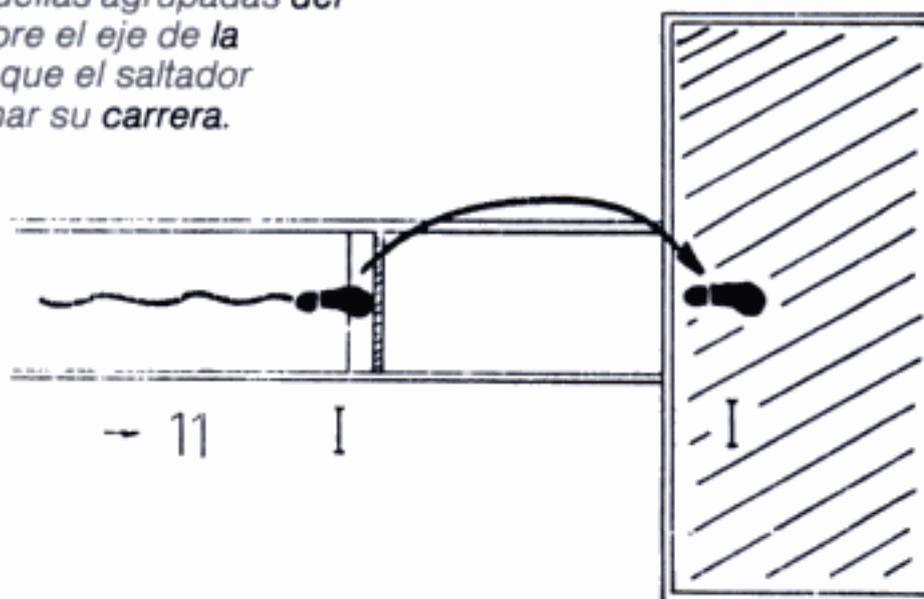
Objetivo: El enlace entre la carrera y los saltos.

Formación: Individual.

Material: Un foso de arena y material para señalar.

Situación: Efectuar una carrera completa de once, trece o quince zancadas, finalizando con una impulsión sobre la tabla de batida.

Consigna: Las huellas agrupadas del pie de batida sobre el eje de la carrera prueban que el saltador empieza a dominar su carrera.



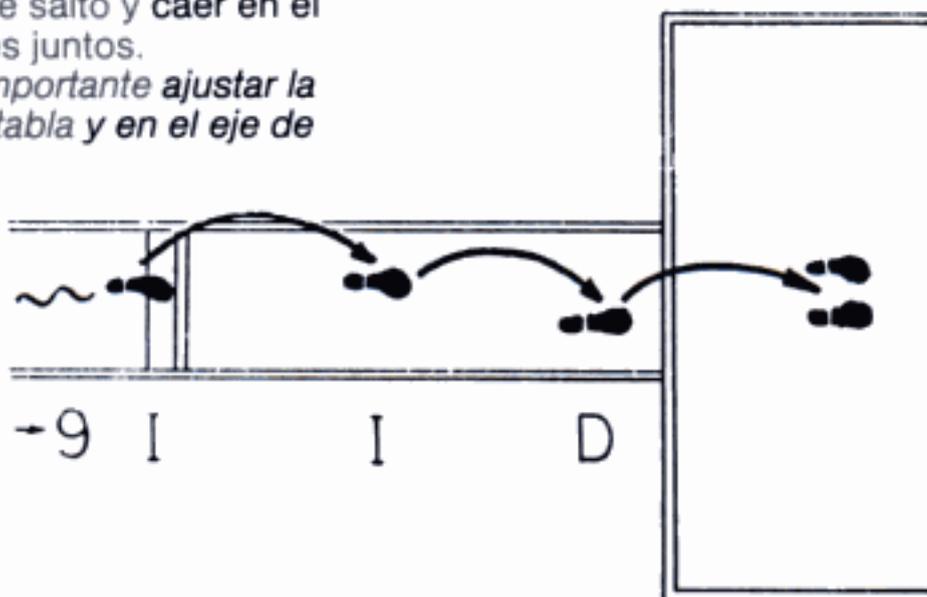
Objetivo: El enlace entre la carrera y los saltos.

Formación: Individual.

Material: Un foso de arena.

Situación: Después de realizar una carrera progresivamente acelerada de nueve, once o trece zancadas, efectuar un triple salto y caer en el foso con los pies juntos.

Consigna: Es importante ajustar la batida sobre la tabla y en el eje de carrera.



EJERCICIOS DE EDUCACIÓN EN LA BATIDA

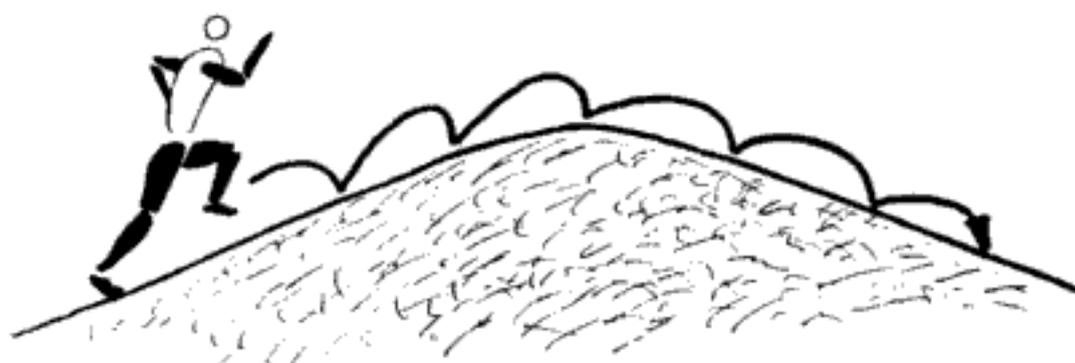
Objetivo: Educación en la batida.

Formación: Individual.

Material: En la naturaleza.

Situación: Desarrollar sobre cuestras y descensos naturales las siguientes series: 1) "Primeros de triple" 2) "Segundos de triple". 3) Secuencias de triple salto alternativas (I-D-D o D-D-I).

Consigna: Realizar el mismo trabajo en terreno llano con obstáculos naturales. En todos los casos hacer hincapié en el apoyo activo de los pies.



Objetivo: Educación en la batida.

Formación: Individual.

Material: Un foso de arena y un plinto.

Situación: Efectuar una carrera batiendo en la tabla de longitud y a continuación cambiar el apoyo sobre el plinto ubicado en el mismo foso y desarrollamos el "zarpazo". Caer con los pies juntos.

Consigna: El saltador a partir de la información visual recibida, se

orienta en relación a la disposición del plinto. Variar la distancia y la altura del mismo.



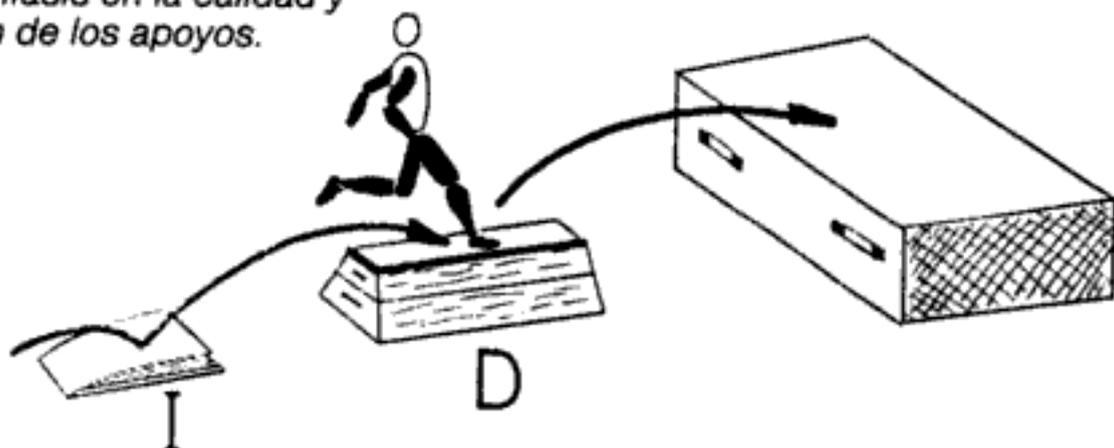
Objetivo: Educación en la batida.

Formación: Individual.

Material: Una colchoneta grande, un saltómetro, una cinta elástica, un trampolín duro y un plinto.

Situación: Desarrollar una carrera corta y, a continuación, efectuar un salto en el trampolín, cambiar de pierna en el segundo apoyo sobre el plinto y caer con pies juntos sobre la colchoneta de altura.

Consigna: Desarrollo de las batidas del "segundo de triple" y caídas sobre superficies sobreelevadas. Poner énfasis en la calidad y duración de los apoyos.



Objetivo: Educación en la batida.

Formación: Individual.

Material: Un foso de arena.

Situación: Efectuar una carrera de cinco zancadas y, a continuación, efectuar un "primero de triple", intentando alcanzar la máxima distancia posible ¿quién llega más lejos?

Consigna: No hundirse, sino al contrario, estirar bien la pierna de batida en el segundo apoyo.



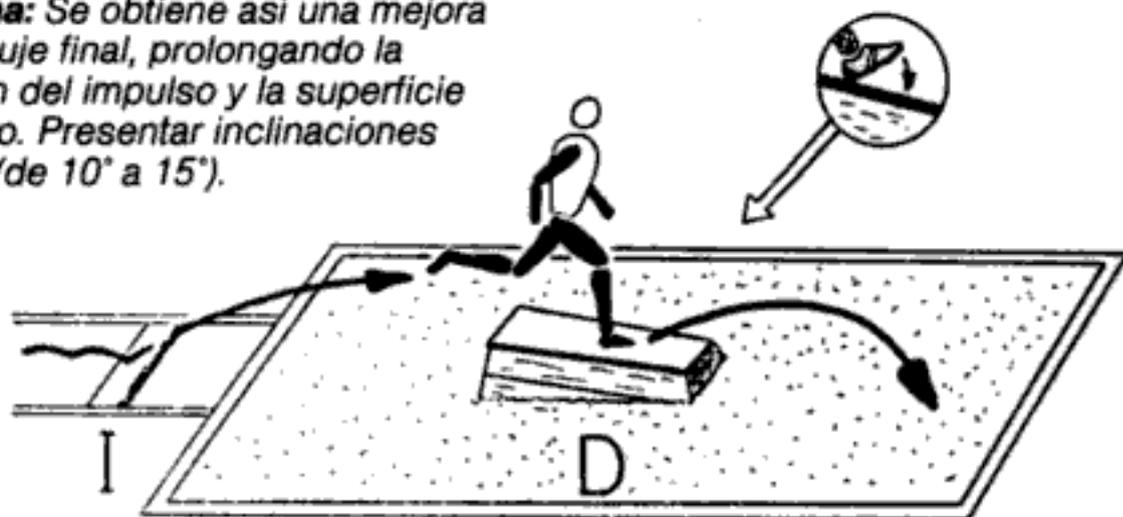
Objetivo: Educación en la batida.

Formación: Individual.

Material: Un foso de arena y un plinto.

Situación: Desarrollar una carrera hasta el borde de la calle con el foso de arena, y una vez allí, efectuar el despegue con batida posterior sobre un plinto inclinado hacia adelante.

Consigna: Se obtiene así una mejora del empuje final, prolongando la duración del impulso y la superficie de apoyo. Presentar inclinaciones suaves (de 10° a 15°).



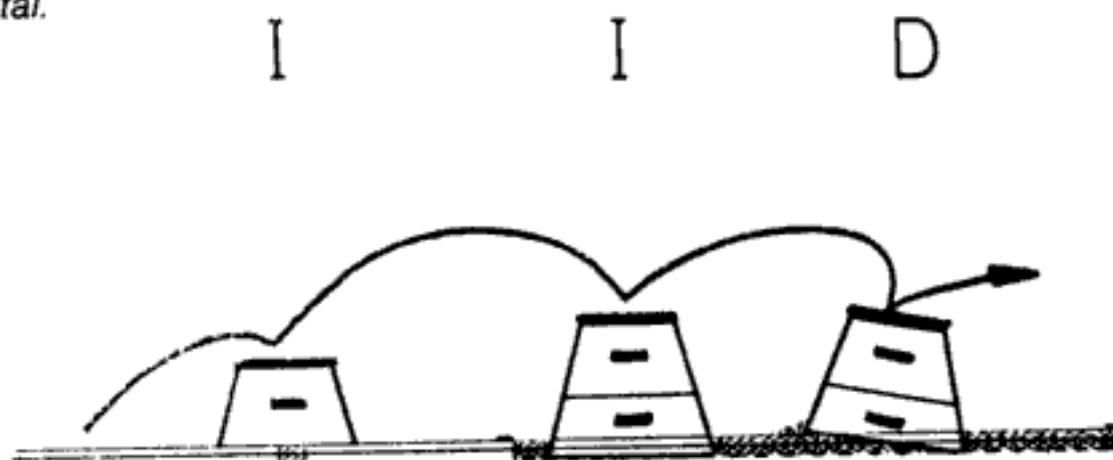
Objetivo: Educación en la batida.

Formación: Individual.

Material: Un foso de arena y tres plintos.

Situación: Después de una carrera corta realizar un salto sobre un cajón de plinto y apoyo posterior sobre un plinto horizontal de dos cajones, para finalizar con un apoyo sobre un plinto inclinado hacia adelante, también de dos cajones; caída a pies juntos.

Consigna: La batida del segundo al tercer plinto se realizará en un mismo plano, con trayectoria horizontal.



EJERCICIOS DE IMPULSO EN LOS SALTOS

Objetivo: El impulso en los saltos.

Formación: Individual.

Material: Escaleras o gradas.

Situación: Realiza la serie de triple salto sobre escaleras o gradas.

Consigna: Variar la dificultad y las series de saltos.



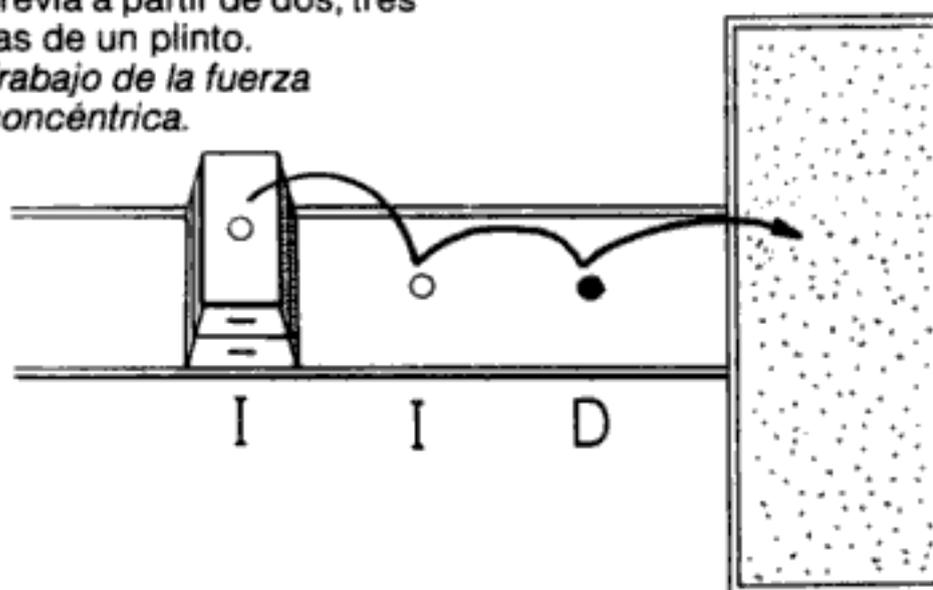
Objetivo: El impulso en los saltos.

Formación: Individual.

Material: Un foso de arena y un plinto.

Situación: Desarrollar un triple salto sin carrera previa a partir de dos, tres o cuatro cajas de un plinto.

Consigna: Trabajo de la fuerza excéntrica-concéntrica.



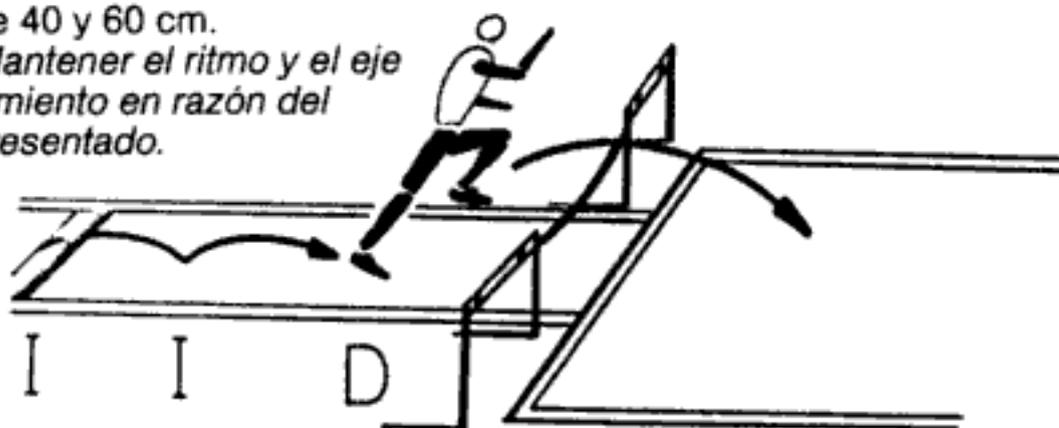
Objetivo: El impulso en los saltos.

Formación: Individual.

Material: Un foso de arena, dos vallas y una goma elástica.

Situación: Efectuar un triple salto sin carrera previa, realizando el tercer salto por encima de un elástico situado entre 40 y 60 cm.

Consigna: Mantener el ritmo y el eje de desplazamiento en razón del obstáculo presentado.



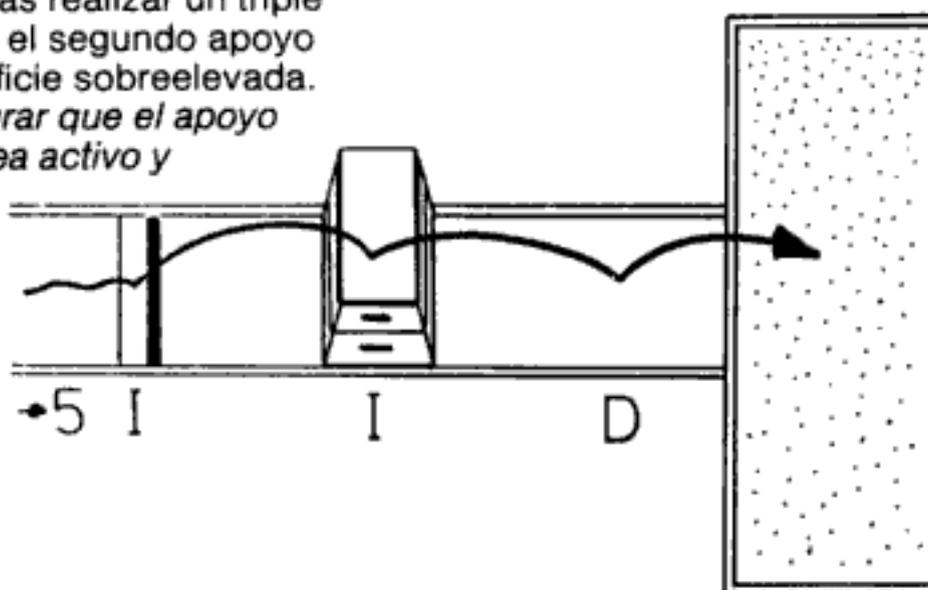
Objetivo: El impulso en los saltos.

Formación: Individual.

Material: Un foso de arena y un plinto.

Situación: Después de una carrera de cinco zancadas realizar un triple salto, realizando el segundo apoyo sobre una superficie sobreelevada.

Consigna: Procurar que el apoyo sobre el plinto sea activo y equilibrado.



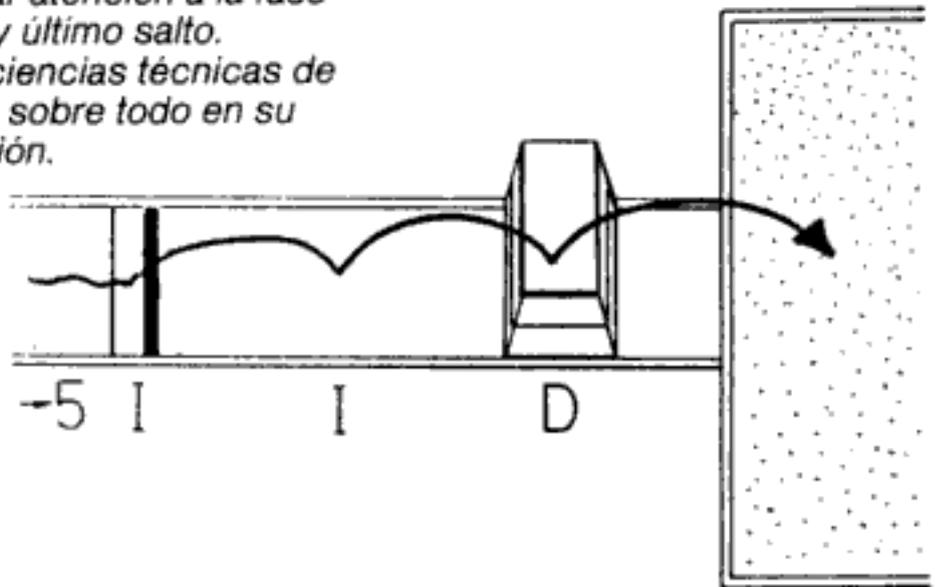
Objetivo: El impulso en los saltos.

Formación: Individual.

Material: Un foso de arena y un plinto.

Situación: Después de una carrera de cinco zancadas efectuar un triple salto, realizando el tercer apoyo sobre una superficie sobreelevada.

Consigna: Prestar atención a la fase aérea del tercer y último salto. Corregir las deficiencias técnicas de este tercer salto, sobre todo en su fase de suspensión.



Objetivo: El impulso en los saltos.

Formación: Individual.

Material: Un foso de arena, cajones del plinto, dos vallas y una goma elástica.

Situación: Partiendo de la pierna de batida sobre el plinto, realizar la serie del triple salto, pasando por dos obstáculos bajos y un tercero más alto que hay que superar, sin perder el eje de desplazamiento.

Consigna: Conforme aumenta el nivel de los alumnos, aumentar la distancia entre las cajas, así como la altura de las mismas.



EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO Y MEJORA DEL EJE DE DESPLAZAMIENTO

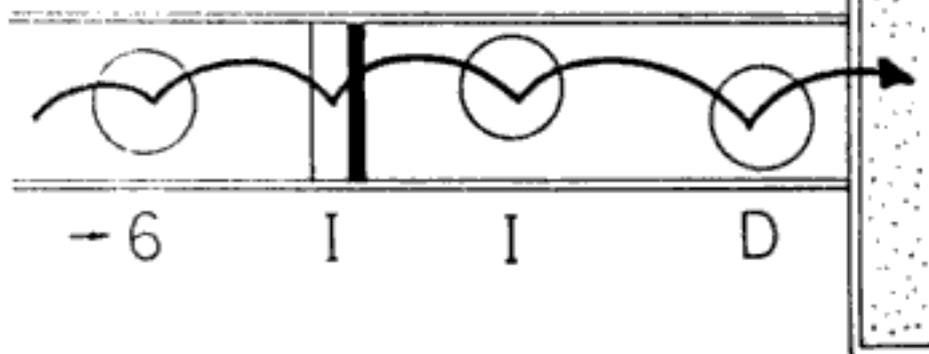
Objetivo: Desarrollo y mejora del eje de desplazamiento.

Formación: Individual.

Material: Un foso de altura y aros.

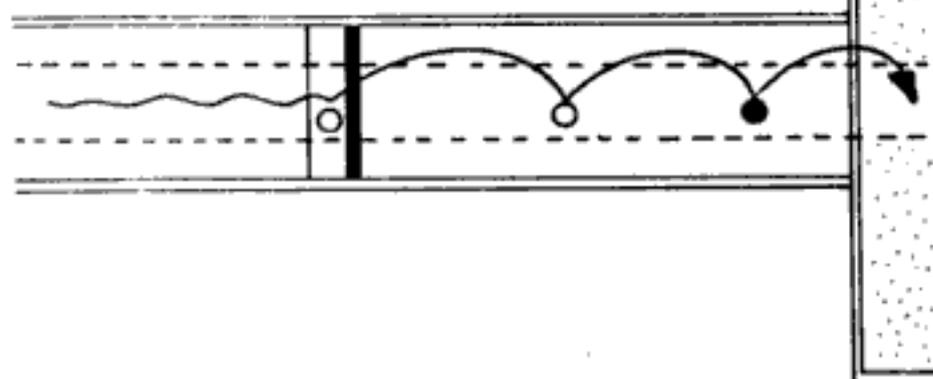
Situación: Efectuar una carrera de siete, nueve u once zancadas y encadenar con un triple salto (I-I-D o D-D-I), situando cada apoyo sobre los aros colocados a tal efecto.

Consigna: En función de la frecuencia o amplitud de la zancada, acortar o alargar la distancia de los aros entre sí. Orientación dirigida al desplazamiento.



Objetivo: Desarrollo y mejora del eje de desplazamiento.

Formación: Individual.



Material: Un foso de arena y material de señalización.

Situación: Después de una carrera previa de cinco, siete o nueve zancadas, efectuar un triple salto en un pasillo de 60 cm de ancho.

Consigna: Si nos mantenemos en el eje de desplazamiento, ganamos eficacia y logramos mejor marca.

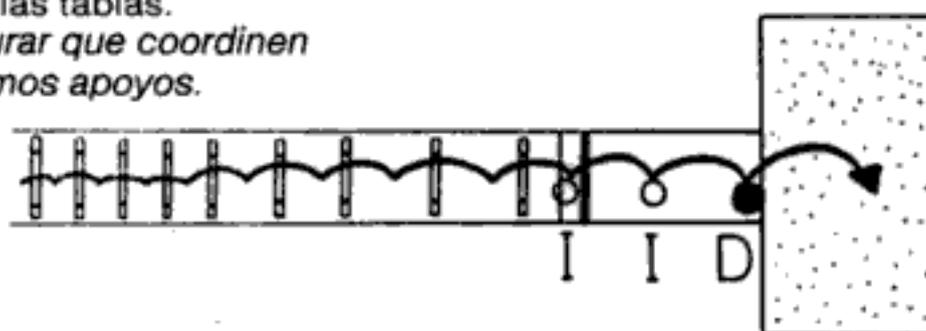
Objetivo: Desarrollo y mejora del eje de desplazamiento.

Formación: Individual.

Material: Un foso de arena y tablas de vallas.

Situación: Efectuar una carrera aumentando progresivamente las distancias entre las tablas.

Consigna: Procurar que coordinen bien los dos últimos apoyos.

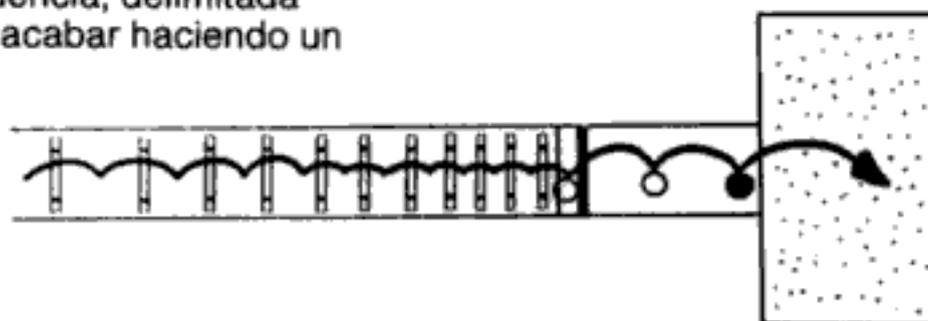


Objetivo: Desarrollo y mejora del eje de desplazamiento.

Formación: Individual.

Material: Un foso de arena y tablas de vallas o picas.

Situación: Mantener una carrera en progresiva frecuencia, delimitada por las tablas y acabar haciendo un triple salto.



Consigna: Mantener el eje de la carrera y aprovechar la frecuencia para transmitir al "primero de triple" una óptima energía.

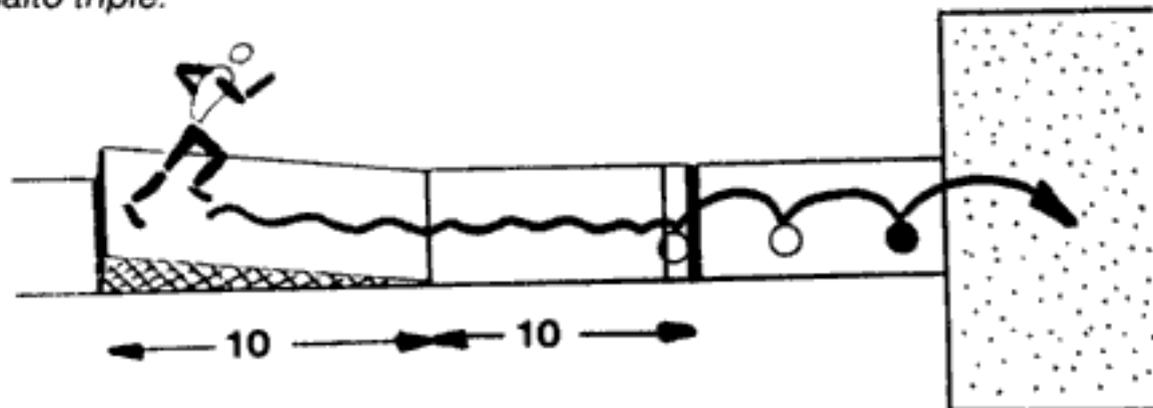
Objetivo: Desarrollo y mejora del eje de desplazamiento.

Formación: Individual.

Material: Un foso de arena y un plano inclinado artificial o natural de unos 10 m de longitud.

Situación: Partiendo desde el vértice del plano, desarrollar una carrera frecuente y acelerada hasta llegar a la tabla de batida y realizamos un triple salto.

Consigna: El ángulo de adaptación se adaptará según la velocidad que se necesite. Mantener el eje de desplazamiento durante la carrera y el salto triple.



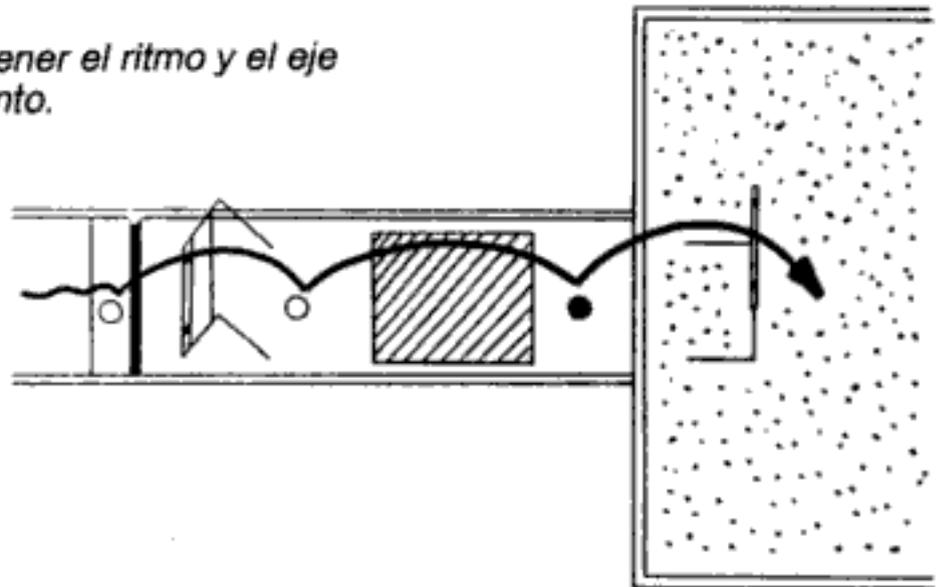
Objetivo: Desarrollo y mejora del eje de desplazamiento.

Formación: Individual.

Material: Un foso de arena, dos vallas y una colchoneta plana.

Situación: Efectuar un triple salto previa carrera de siete, nueve u once zancadas, salvando los obstáculos presentados.

Consigna: Mantener el ritmo y el eje de desplazamiento.



SITUACIONES CON MATERIAL ALTERNATIVO

Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Individual.

Material: Bancos y vallas invertidas.

Situación: Realizar saltos a pies juntos superando los obstáculos presentados.

Consigna: Ritmo vivo procurando que la reacción del pie en contacto con el suelo sea muy rápida.



Objetivo: Situaciones con material alternativo.

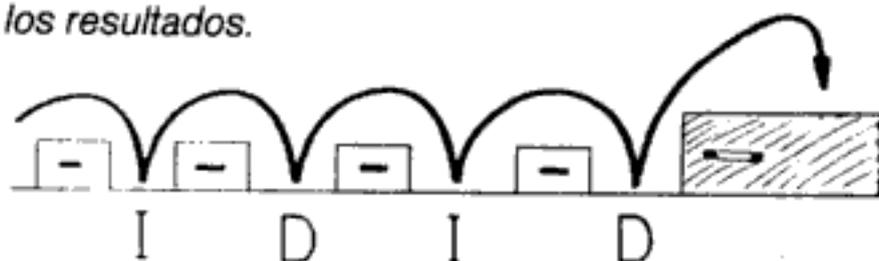
Formación: Individual.

Material: Un plinto y una colchoneta de tamaño medio.

Situación: Efectuar un pentasalto (I-D-I-D y recepción) por encima de

los cajones del plinto a caer sobre la colchoneta.

Consigna: Medir la distancia alcanzada y anotad los resultados.



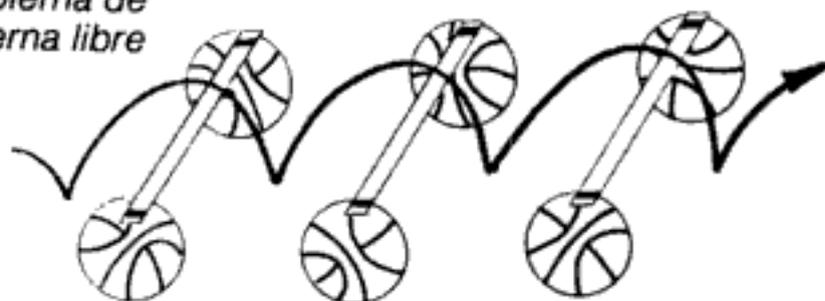
Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Individual.

Material: Balones medicinales y tablas de vallas.

Situación: Efectuar una sucesión de "primeros de triple" (I-I-I... o D-D-D-D...) por encima del material presentado.

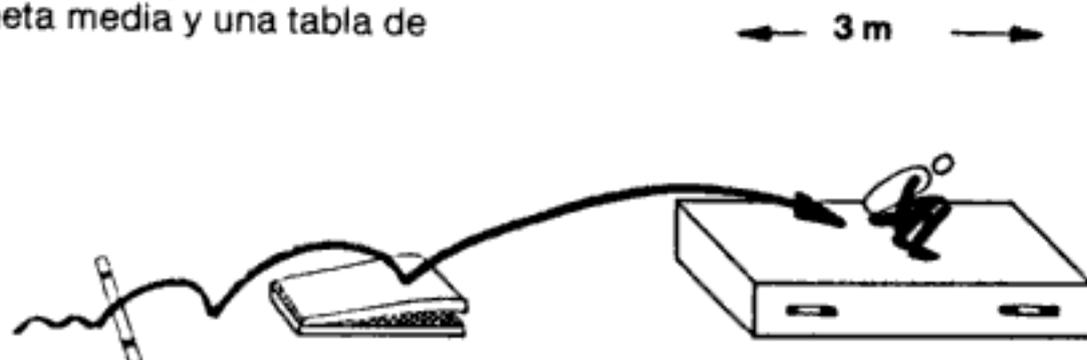
Consigna: Flexionar la pierna de impulsión y relajar la pierna libre mirando hacia adelante.



Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Individual.

Material: Un trampolín, una colchoneta media y una tabla de vallas.



Situación: Después de una carrera de aproximación efectuar un "primero de triple", concluyendo con un salto de recepción a pies juntos.

Consigna: Procurar que el salto del "primero de triple" sea largo y rasante; evitar las trayectorias altas.

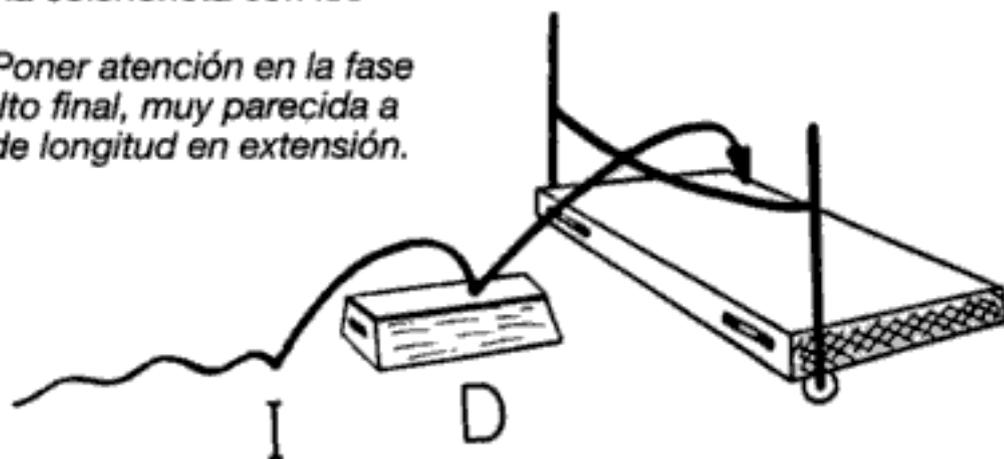
Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Individual.

Material: Un plinto, un saltómetro, una cinta elástica y una colchoneta media.

Situación: Después de una carrera de aproximación, efectuar un "segundo de triple" (I-D o D-I), superando la altura propuesta y cayendo en la colchoneta con los pies juntos.

Consigna: Poner atención en la fase aérea del salto final, muy parecida a la del salto de longitud en extensión.



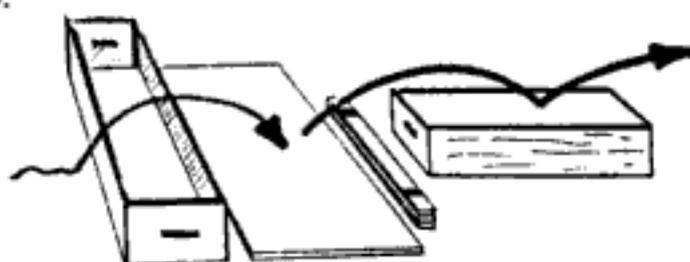
Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Individual.

Material: Un plinto, una colchoneta rígida y una tabla de valla.

Situación: Después de una carrera de aproximación, encadenar un "primero de triple" con un "segundo de triple", pasando por encima de los obstáculos.

Consigna: Solicitar las recepciones con el pie, los más lejos posible.



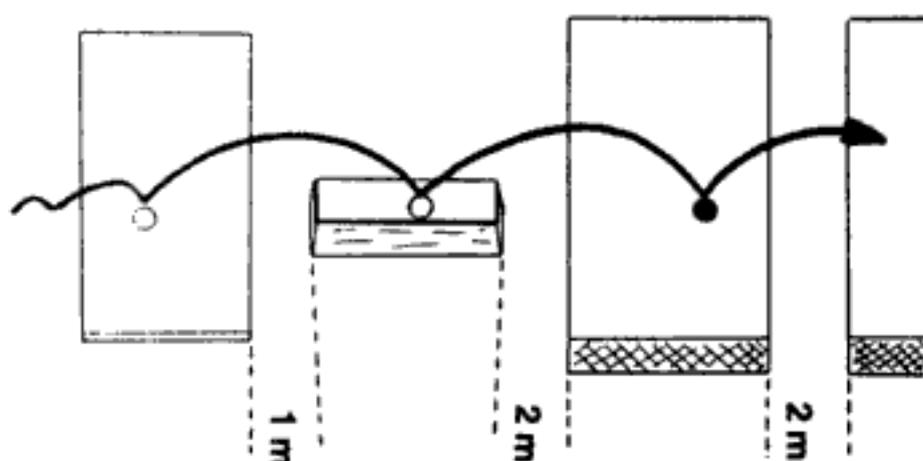
Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Individual.

Material: Una colchoneta rígida, un cajón de plinto y dos colchonetas medias.

Situación: Efectuar un triple salto, tal como se describe en el gráfico.

Consigna: Descubrir otras formas diferentes de saltos triples con este material.



Objetivo: Situaciones con material alternativo.

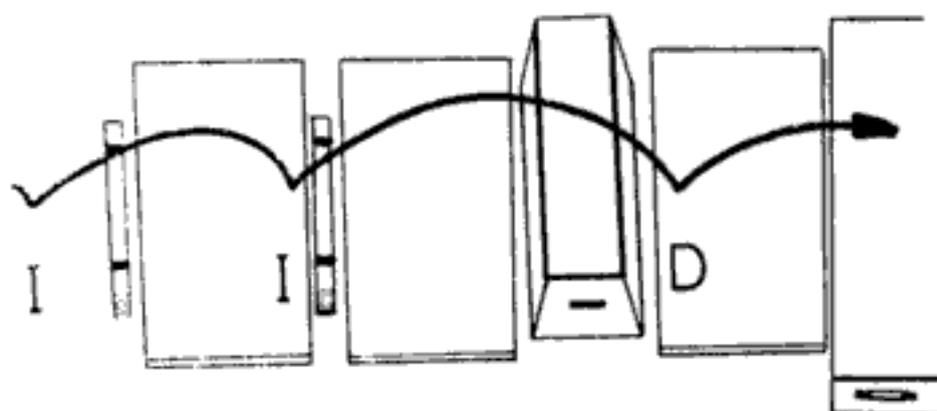
Formación: Individual.

Material: Tres colchonetas rígidas, una colchoneta de tamaño medio, tablas de vallas y un plinto.

Situación: Después de una carrera de aproximación efectuar un triple

salto, tal como se describe en el gráfico.

Consigna: Evitar el hundimiento en los respectivos saltos como consecuencia de trayectorias excesivamente altas.



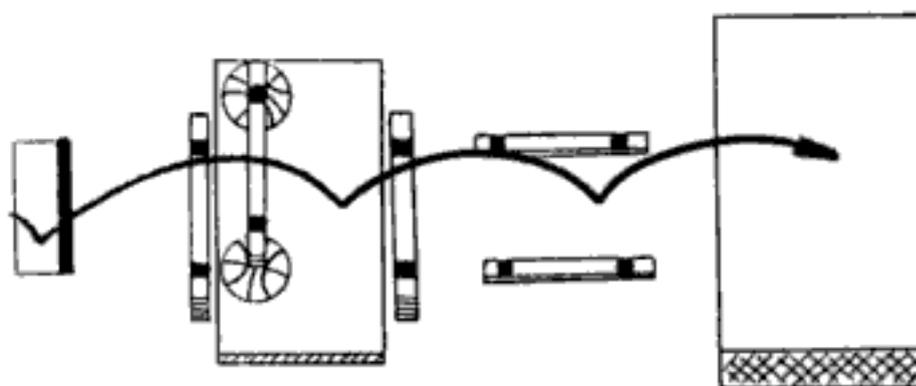
Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Individual.

Material: Una colchoneta rígida, tablas de vallas, balones medicinales y una colchoneta de tamaño medio.

Situación: Después de una carrera de aproximación efectuar un triple salto, tal como se describe en el gráfico.

Consigna: Mantener el ritmo en las sucesivas batidas.



RECORRIDOS ATLÉTICOS

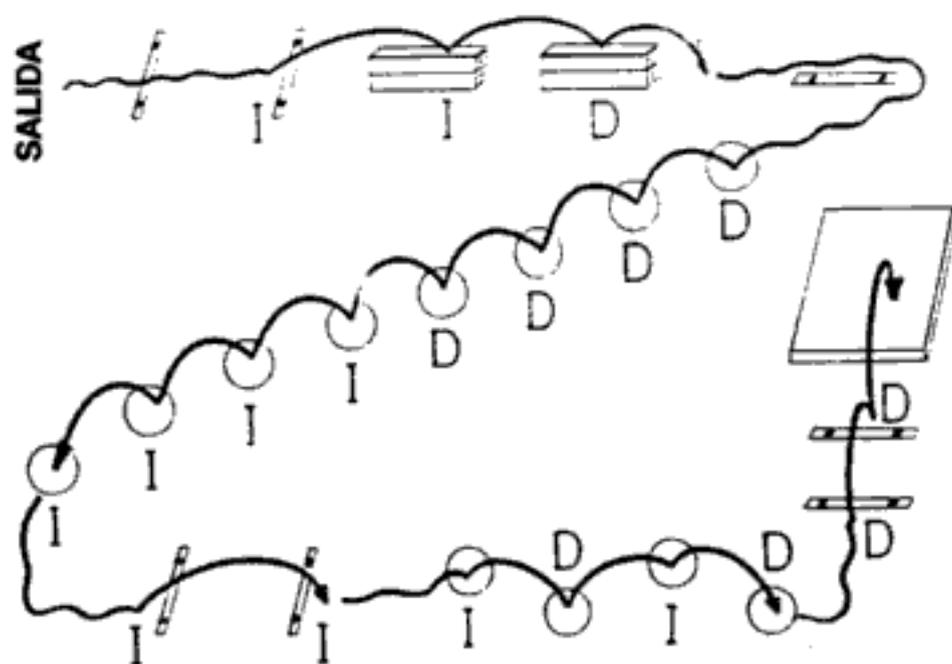
Objetivo: Recorridos atléticos.

Formación: Individual.

Material: En el gimnasio: colchonetas, plintos, aros y tablas de vallas.

Situación: Realizar el recorrido que se presenta en el esquema.

Consigna: Es importante mantener el ritmo en los saltos encadenados.



Objetivo: Recorridos atléticos.

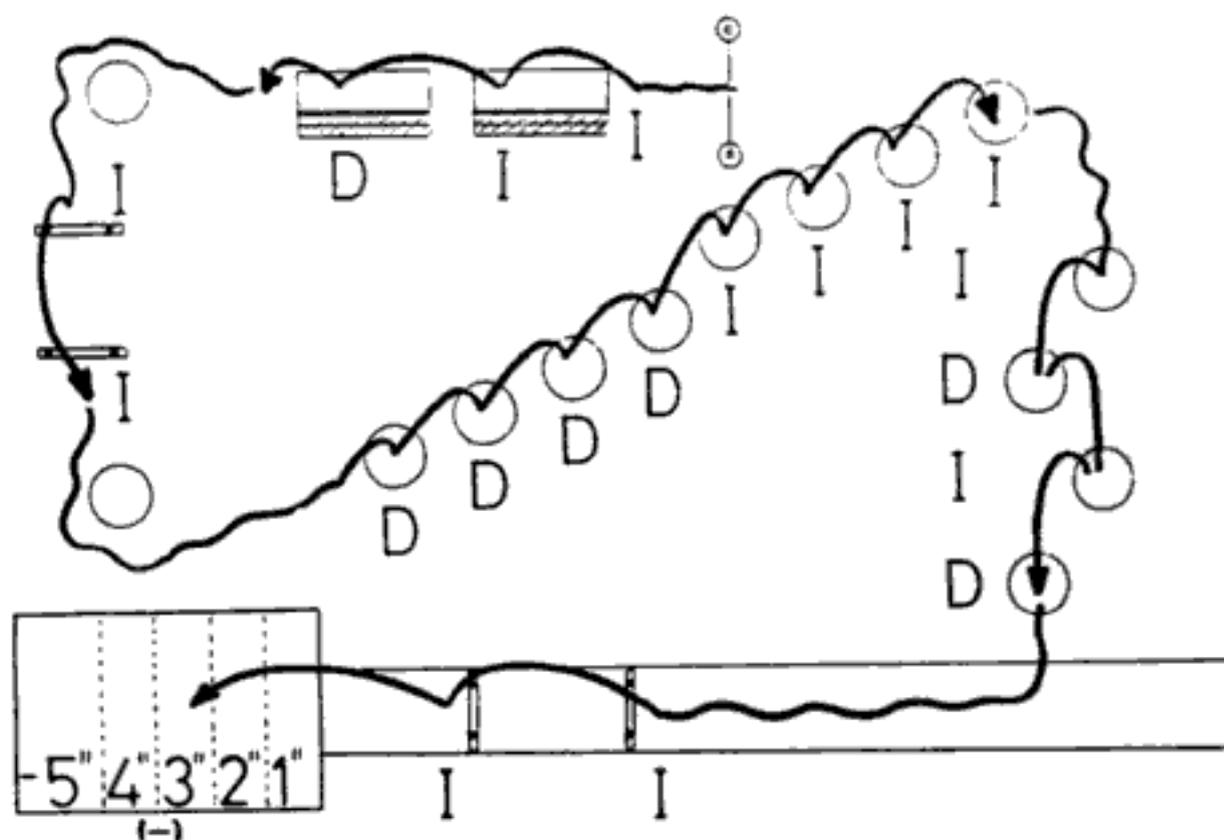
Formación: Individual.

Material: En el estadio: plintos, aros, tablas de vallas y foso de arena.

Situación: Realizar el recorrido que se representa en el esquema.

Consigna: Cronometrar el tiempo y penalizar los errores en la ejecución

de las dificultades, bonificando el tiempo total en función del salto final.



COMPETICIONES

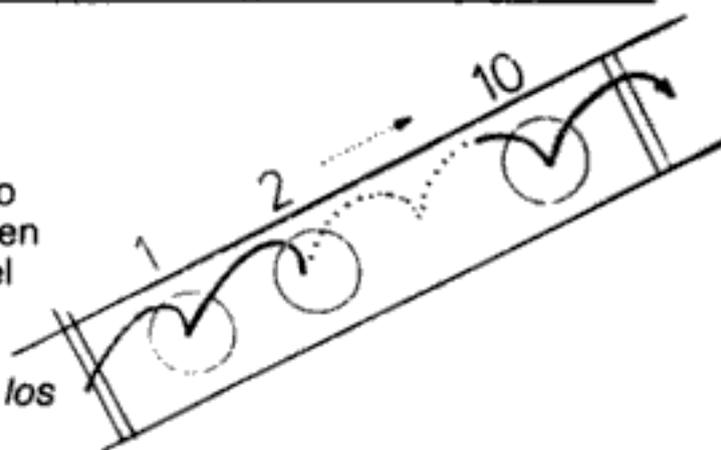
Objetivo: Competiciones.

Formación: Individual.

Material: Diez aros.

Situación: Cronometrar el tiempo empleado en recorrer diez aros en "primeros de triple". ¿Quién es el más rápido?

Consigna: El mismo juego cronometrado pero disponiendo los aros en círculo.



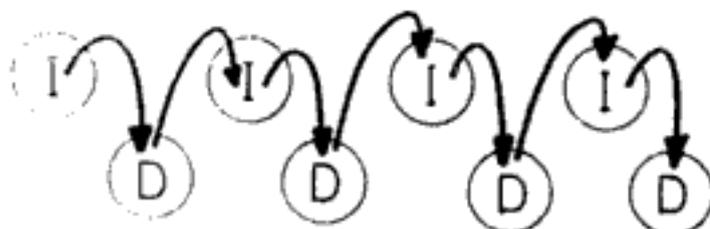
Objetivo: Competiciones.

Formación: Individual.

Material: Ocho aros.

Situación: Cronometrar el tiempo empleado en recorrer ocho aros en "segundos de triple" y con apoyos cruzados. ¿Quién acaba antes sin equivocarse?

Consigna: *Buscar otras posibilidades competitivas en base a la variación de la serie de multisaltos y la disposición espacial de los aros u otros objetos auxiliares.*



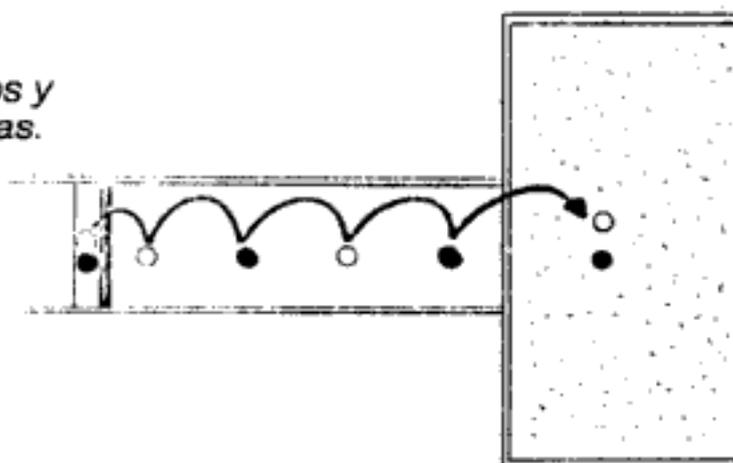
Objetivo: Competiciones.

Formación: Individual.

Material: Un foso de arena y material de señalización.

Situación: Partiendo de parado, efectuar un pentasalto con caída en el foso y desplazamiento en "segundos de triple". ¿Quién logra mayor distancia?

Consigna: *Buscar otras combinaciones de multisaltos y medir las distancias obtenidas.*



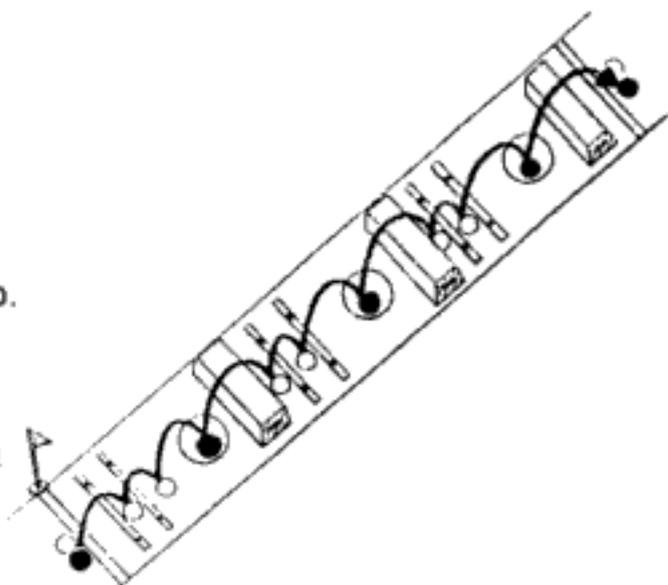
Objetivo: Competiciones.

Formación: Individual.

Material: Tablas de vallas, aros y plintos.

Situación: Cronometrar el tiempo utilizado para recorrer el circuito, desarrollando la serie del triple salto.

Consigna: Cronometrar dos recorridos a cada alumno, uno con cada serie de triple, es decir, la primera serie con I-I-D y la segunda con D-D-I y al final sumar los tiempos.



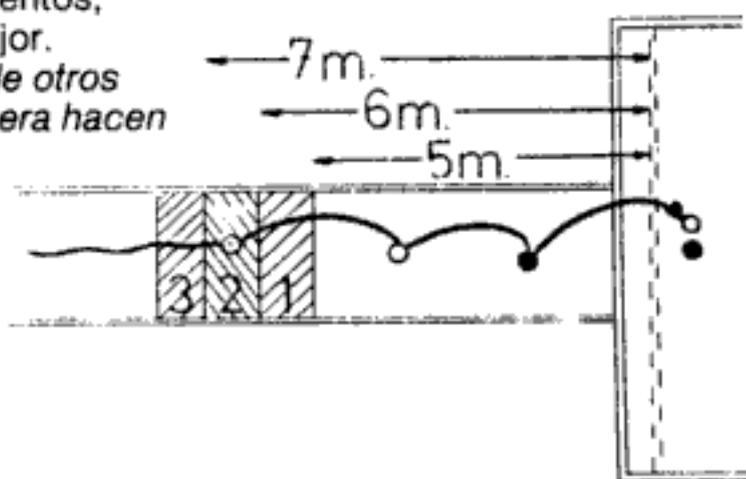
Objetivo: Competiciones.

Formación: Por equipos (A y B).

Material: Un foso de arena y material para señalar.

Situación: Saltar lo más lejos posible, efectuando un triple salto con carrera previa, eligiendo la zona de batida, valorada según su proximidad al foso de menos a más puntos (1 a 3 puntos) y caer por detrás de la línea de referencia en el foso. El equipo que consiga acumular más puntos gana. Cada jugador dispone de tres intentos, siendo contabilizado el mejor.

Consigna: Los jugadores de otros equipos que están a la espera hacen de jueces.



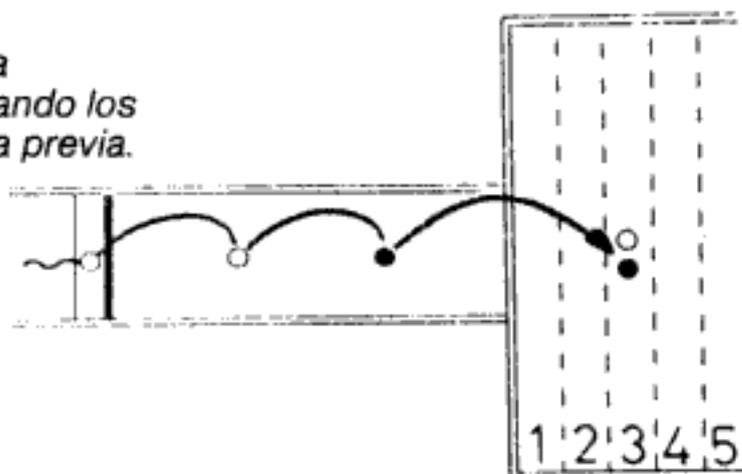
Objetivo: Competiciones.

Formación: Individual.

Material: Un foso de arena y material para señalar.

Situación: Cada jugador efectúa dos saltos de triple, cada uno con serie diferente (I-I-D y D-D-I), según en la zona que recepcione tendrá una puntuación; contabilizar el número de puntos que acumula cada alumno, sabiendo que tiene dos intentos por serie y sólo se anota la mejor de cada una de ellas.

Consigna: Realizar la misma competición, pero desarrollando los saltos de parado, sin carrera previa.



EL SALTO DE LONGITUD

Es el salto más clásico y natural del programa y constituye una especialidad en la que se reúnen gran parte de las cualidades fundamentales del Atletismo, pues con una buena velocidad de base y fuerza en relación al peso corporal, ya se poseen las cualidades fundamentales de un buen saltador.

Debido al carácter natural de la especialidad, no es el alumno el que tiene que adaptarse a una técnica determinada, sino que el propio alumno debe desarrollar su propia técnica, de acuerdo con sus características personales.

Las situaciones que proponemos en esta especialidad las ordenaremos didácticamente.

- *Juegos*
- *Motricidad de base*
- *Ejercicios para mejorar la carrera de aproximación*
- *Ejercicios de percepción de la batida*
- *Ejercicios de enlace carrera-batida*
- *Ejercicios para la batida*
- *Ejercicios para desarrollar la acción de los segmentos libres en la suspensión*
- *Ejercicios para mejorar la orientación del impulso y la caída*
- *Situaciones con material alternativo*
- *Recorridos atléticos*
- *Competiciones*



JUEGOS

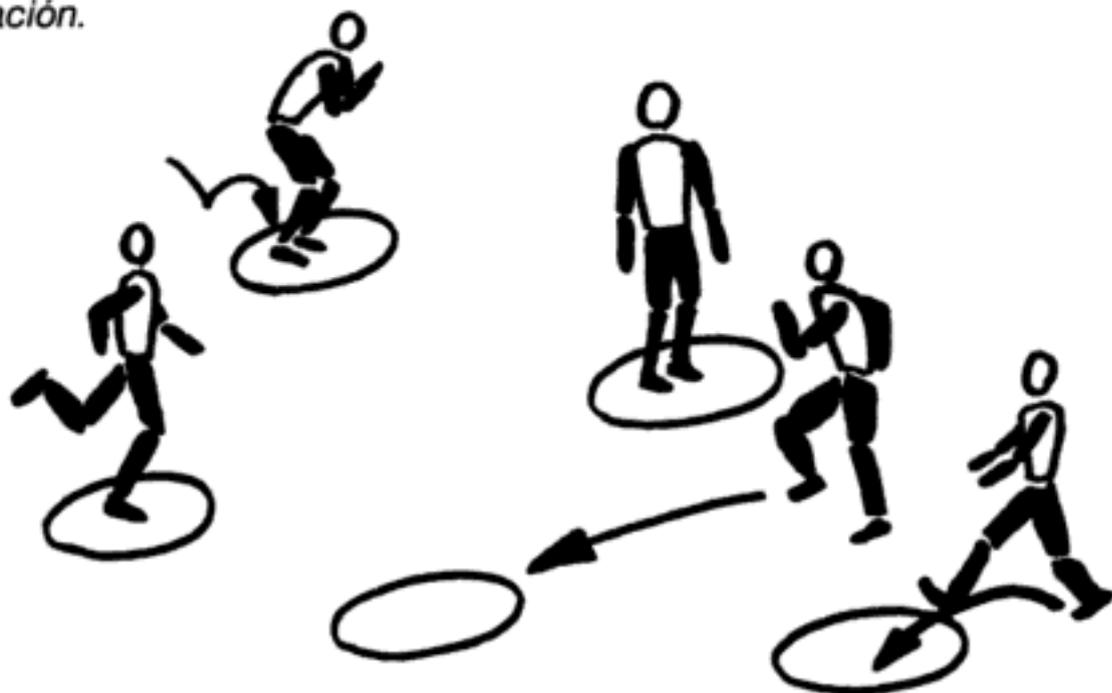
Objetivo: Juegos.

Formación: Grupo.

Material: 15/20 aros, siempre menos aros que alumnos.

Situación: Sobre una superficie determinada se distribuyen libremente los aros. A la orden del profesor ya sea con la voz, palmadas o golpe de pandero, todos los alumnos deberán saltar en el centro de un aro. ¿Quién se queda sin casa?

Consigna: Habilidad y capacidad de observación.



Objetivo: Juegos.

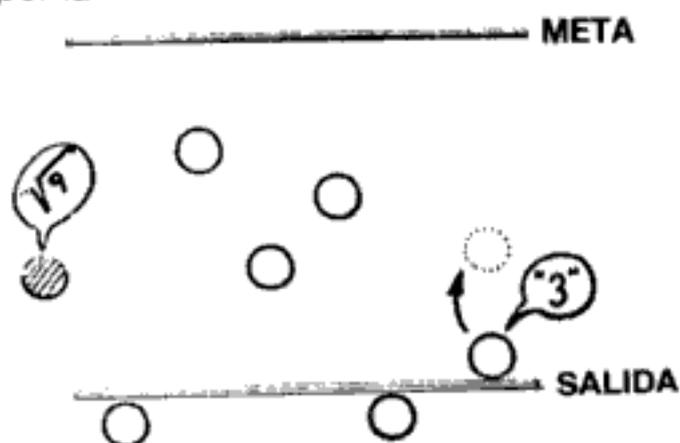
Formación: En hilera desde la línea de salida.

Situación: Desde la posición de salida, el profesor irá haciendo

preguntas de cualquier tema; el que lo sepa responde rápidamente y si lo adivina, da un salto con los pies juntos. Gana el que llega antes a la línea de llegada.

Consigna: Desarrollo de la fuerza del tren inferior y agilidad mental.

También podemos realizar el juego en grupos de cinco cogidos por la cintura.

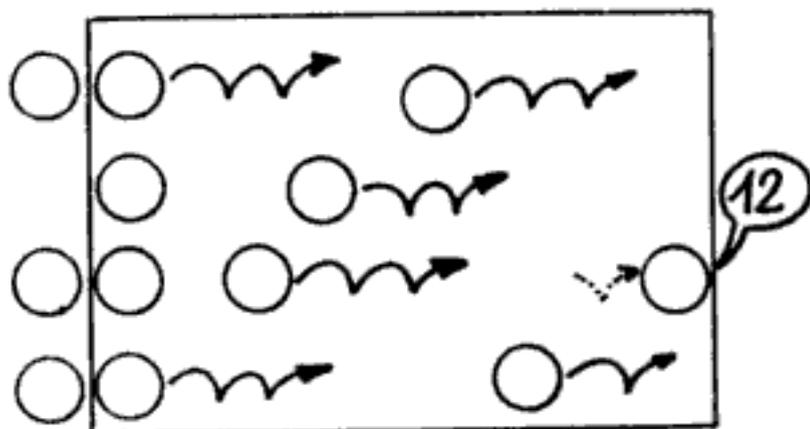


Objetivo: Juegos.

Formación: En hilera detrás de la línea de salida.

Situación: Los jugadores deben cubrir una distancia de 20 m, mediante saltos con los pies juntos. Gana el que lo consigue con el menor número de saltos.

Consigna: A la pata coja o también, por parejas con una pierna atada al compañero.



Objetivo: Juegos.

Formación: Grupos.

Situación: La mitad del grupo se dispone en círculo abierto y separados a 2-3 m en posición arrodillada, simulando un cordero; el resto del grupo deberá saltar por encima de los compañeros sin tocarlos. Si esto ocurriese se intercambiarían las posiciones.

Consigna: Decisión y coordinación.



Objetivo: Juegos.

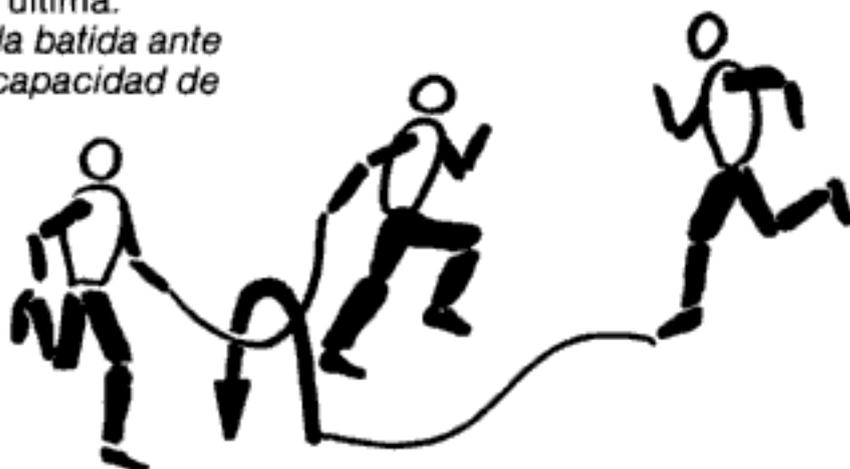
Formación: Por parejas y para un jugador.

Material: Una cuerda por pareja.

Situación: Las parejas llevan las cuerdas, cogiéndolas una por cada extremo, corriendo en dispersión por todo el terreno; el jugador que para tiene que intentar saltar las cuerdas. Si consigue saltar la cuerda de una pareja, éstos tendrán que soltarse y

también pararán; gana la pareja que consigue quedarse la última.

Consigna: Mejora de la batida ante un obstáculo móvil y capacidad de decisión.

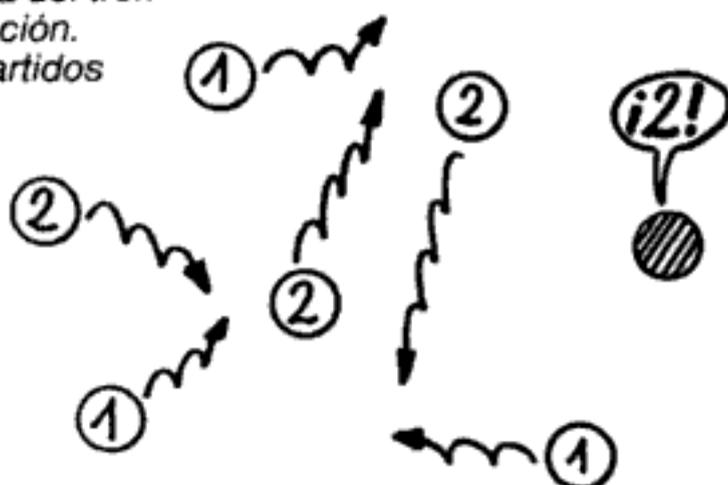


Objetivo: Juegos.

Formación: Por parejas.

Situación: Las parejas en dispersión van corriendo cada una por su cuenta, a la voz del profesor un componente de la pareja persigue al otro a la pata coja.

Consigna: Trabajo de fuerza del tren inferior y velocidad de reacción. Probar con obstáculos repartidos libremente por el terreno.



Objetivo: Juegos.

Formación: Dos equipos.

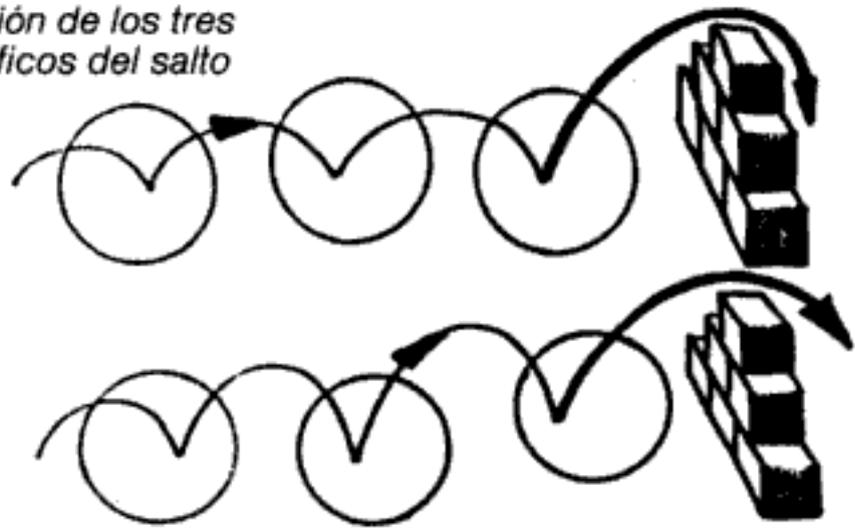
Material: Doce cubos de espuma, seis aros y un foso de arena.

Situación: Colocamos los cubos de

espuma formando una torre y a continuación colocamos los aros en fila con una distancia de 1,5 m entre ellos.

Los equipos hacen relevos, con la condición de que el jugador que derrumbe la torre tiene que reconstruirla antes de dar el relevo. Gana el equipo que lo hace en menos tiempo.

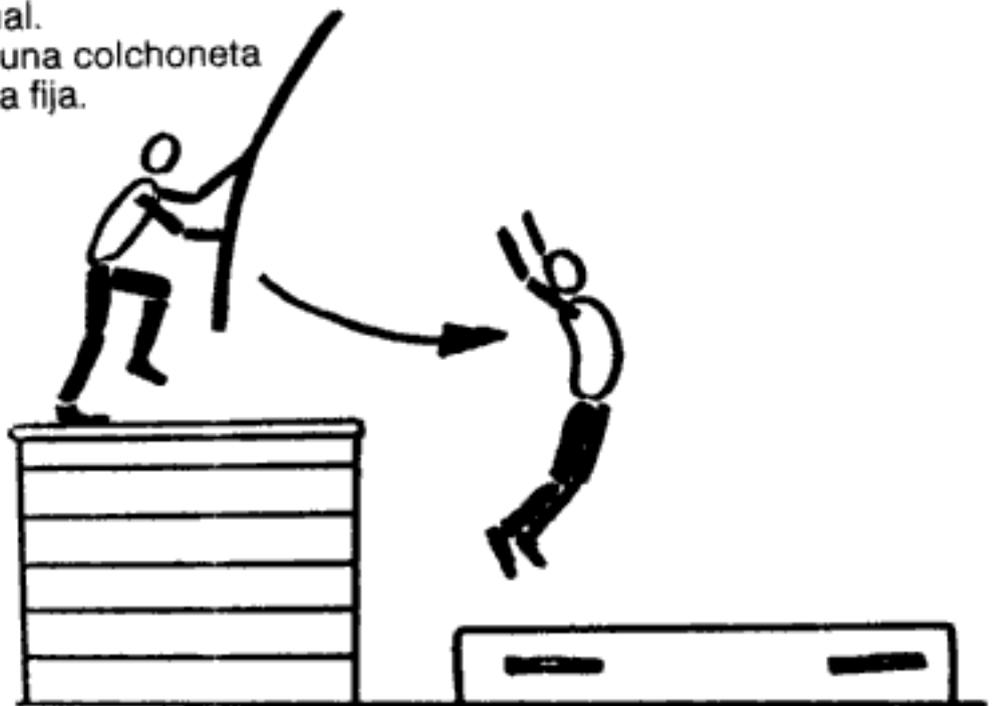
Consigna: Coordinación de los tres últimos pasos específicos del salto de longitud.



Objetivo: Juegos.

Formación: Individual.

Material: Un plinto, una colchoneta grande y una cuerda fija.



Situación: Subimos al plinto, nos colgamos de la cuerda y realizamos un vuelo estilo "Tarzán". Nos soltamos y realizamos la extensión dorsal. Gana el que llega más lejos.

Consigna: Aproximación a la extensión dorsal. Ir aumentando progresivamente la altura.

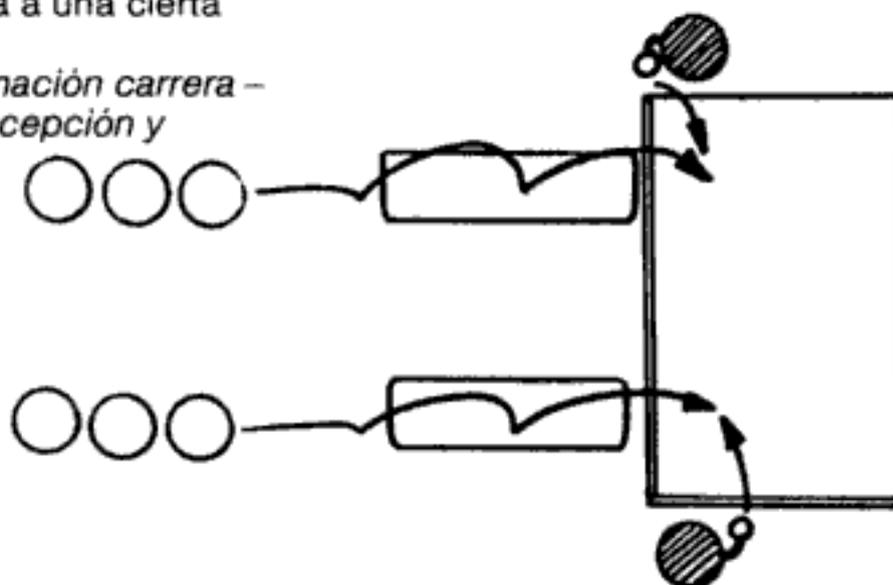
Objetivo: Juegos.

Formación: En dos grupos.

Material: Dos plintos, dos pelotas y dos banderas o conos.

Situación: Efectuar una carrera y salto posterior batiendo con una sola pierna sobre el plinto. Durante el vuelo, un compañero nos lanzará una pelota que tendremos que coger y con ella intentar darle a un cono o bandera dispuesta a una cierta distancia.

Consigna: Coordinación carrera – batida – vuelo – recepción y lanzamiento.



Objetivo: Juegos.

Formación: Individual.

Material: Una piscina.

Situación: Realizar una carrera con batida sobre una pierna al borde de la piscina. Gana el jugador que llega más lejos.

Consigna: Pérdida del miedo a la caída. ¿Quién salpica más lejos?



MOTRICIDAD DE BASE

Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Por parejas.

Situación: Un compañero frente al otro, los dos inician una carrera y al llegar a un punto uno inicia una voltereta, mientras el otro salta por encima franqueándolo.

Consigna: Coordinar la acción para evitar encontronazos.



Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Individual.

Material: Colchonetas.

Situación: Efectuar saltos de 4 colchonetas dispuestas entre si de forma regular.

Consigna: Procurar realizar el mismo número de apoyos entre los obstáculos.



Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Individual.

Material: Aros y potros.

Situación: Realizar series de saltos con apoyo sobre potros, batiendo y recepcionando con los pies juntos en las zonas indicadas por los aros.

Consigna: Podéis realizar el mismo ejercicio con alumnos "saltar a pidola".



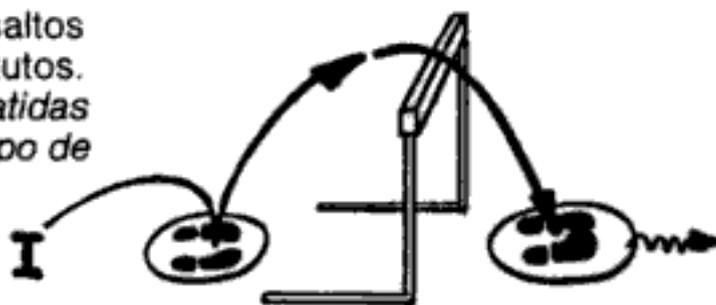
Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Individual.

Material: Aros y vallas.

Situación: Realizar series de saltos sin apoyo sobre vallas o sustitutos.

Consigna: Buscar todas las batidas posibles hasta dominar este tipo de obstáculos.



Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Individual.

Material: Un foso de arena o la propia playa.

Situación: Efectuar una carrera y al llegar al foso, realizar un salto cayendo en la arena con el pie de la pierna libre.

Consigna: Obligación de caer con el pie plano dejando huella.



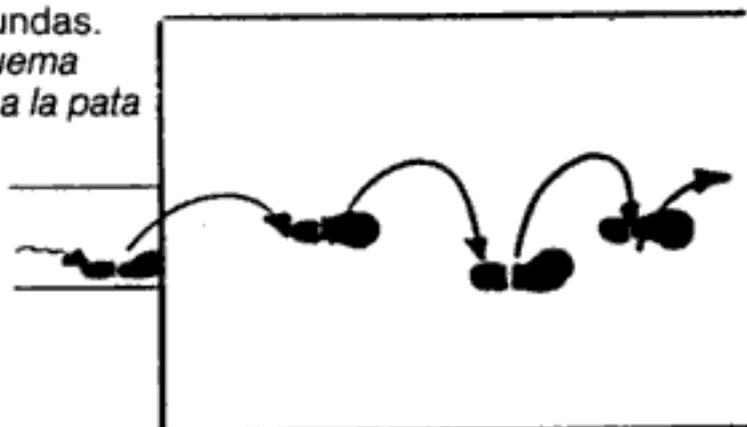
Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Individual.

Material: En el foso de arena o en la playa.

Situación: Después de una carrera de batida efectuar un salto y caer con la pierna libre, realizando a continuación zancadas profundas.

Consigna: Siguiendo el esquema planteado, desarrollar saltos a la pata coja.



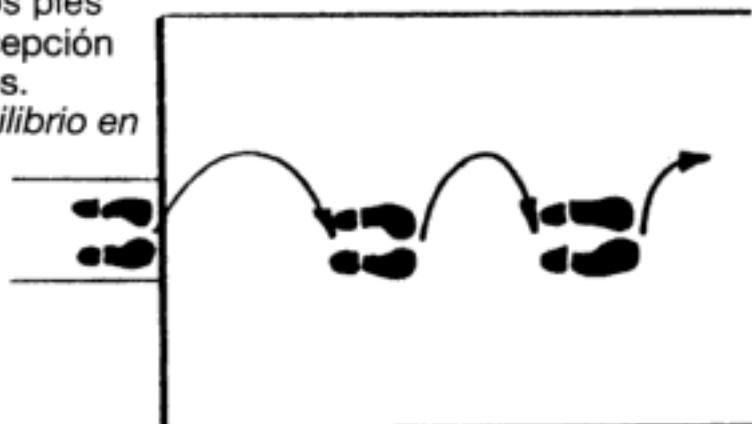
Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Individual.

Material: En el foso de arena o en la playa.

Situación: De pie, y en posición estática, efectuar un salto en profundidad cayendo con los pies juntos y encadenando la recepción con otros saltos a pies juntos.

Consigna: No perder el equilibrio en la recepción.



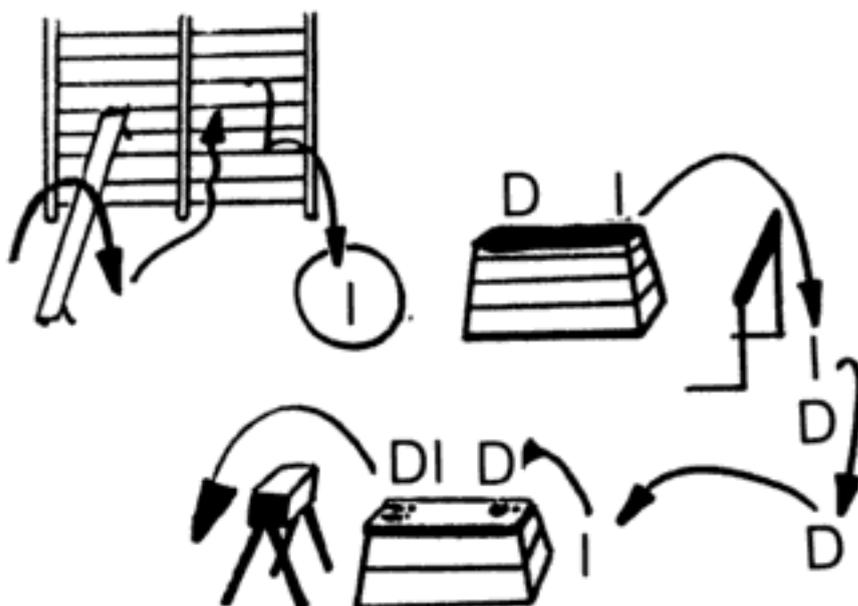
Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Individual.

Material: Un banco sueco, una espaldera, un aro, dos plintos, una valla y un potro.

Situación: Realizar el recorrido que se representa en el esquema.

Consigna: Buscar otros posibles recorridos con el mismo material.



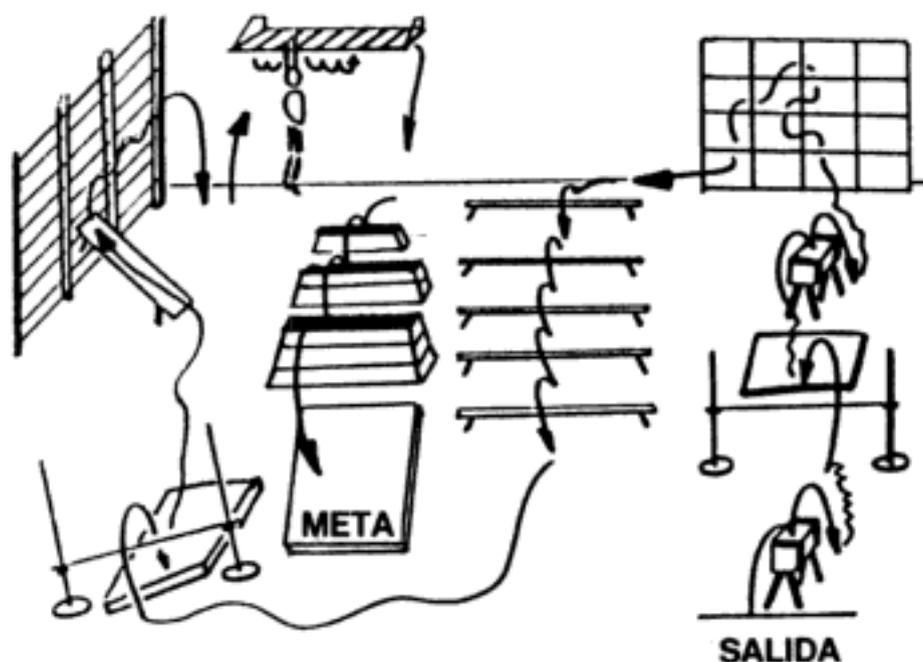
Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Por grupos (en relevos).

Material: Todo el material que se disponga en el gimnasio.

Situación: Realizar el recorrido que se representa en el esquema.

Consigna: Realizar los recorridos que os sugiera vuestra imaginación, en base al material que se dispone.



EJERCICIOS PARA MEJORAR LA CARRERA DE APROXIMACIÓN

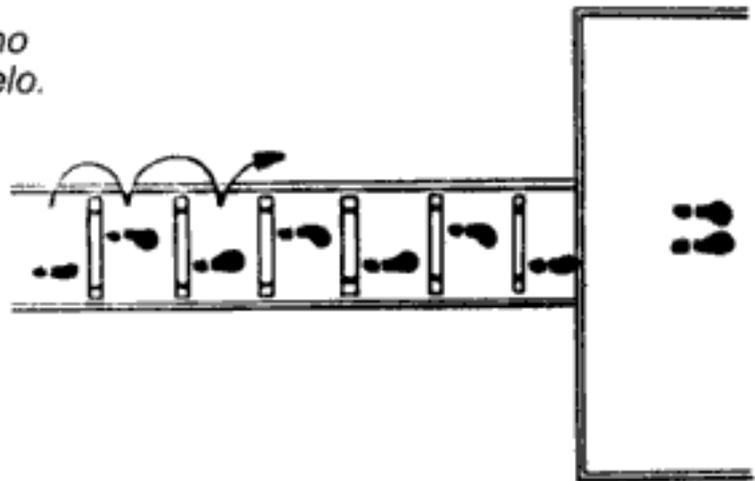
Objetivo: La carrera de aproximación.

Formación: Individual.

Material: Un foso de longitud y las maderas de las vallas.

Situación: Efectuar un determinado número de zancadas desarrollando los apoyos entre las maderas de las vallas; acabar con un salto.

Consigna: Mantener el ritmo acelerado y no mirar el suelo.



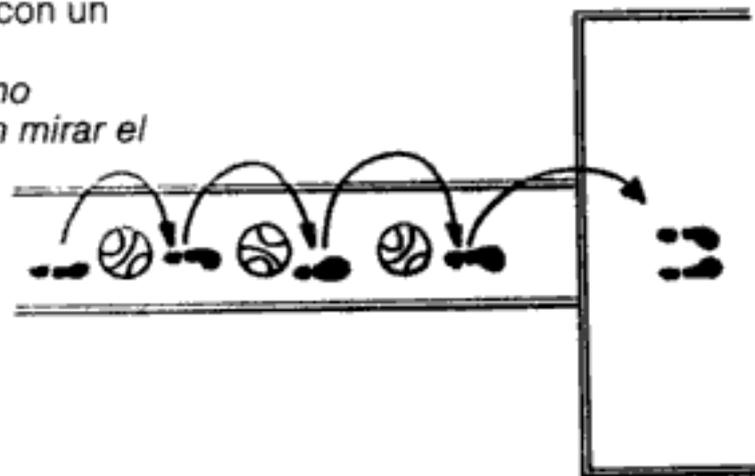
Objetivo: La carrera de aproximación.

Formación: Individual.

Material: Un foso de longitud y balones medicinales.

Situación: Efectuar un número de zancadas determinado, pasando por encima de los balones medicinales, con el objeto de realizar zancadas altas y redondas; finalizar con un salto.

Consigna: Mantener el ritmo acelerado y progresivo, sin mirar el suelo.



Objetivo: La carrera de aproximación.

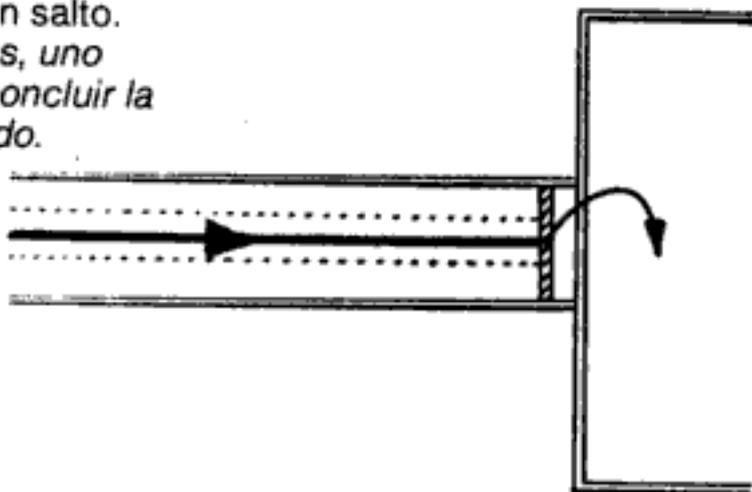
Formación: Por parejas.

Material: Un foso de longitud y tiza u otro material de señalización.

Situación: Marcar un pasillo más estrecho que la calle y marcar

también una línea de 5 cms de grosor en su mitad longitudinal, el alumno debe mantener una carrera alineada y en el eje de carrera, yendo sus pies tangentes a la línea longitudinal. Finalizar con un salto.

Consigna: Al ser por parejas, uno observa y el otro actúa, al concluir la acción, comentar el resultado.



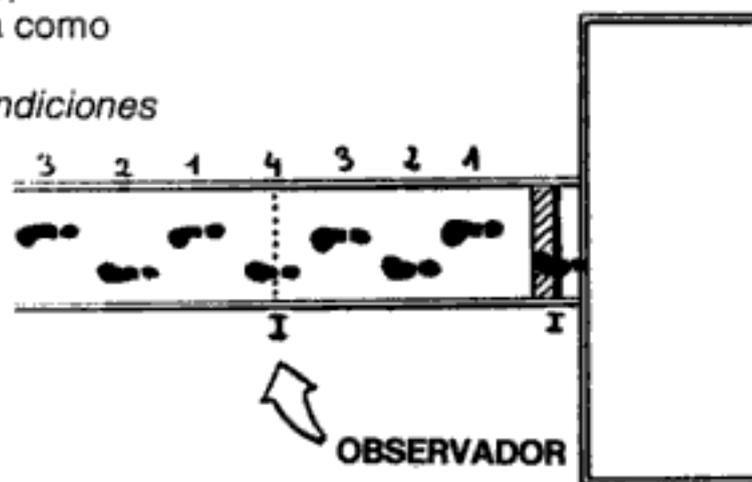
Objetivo: La carrera de aproximación.

Formación: Por grupos de cinco.

Material: Un fosó y material de señalización.

Situación: El saltador efectúa una carrera en sentido contrario, utilizando la tabla de batida como marca de salida.

Consigna: Correr en las condiciones reales de salto.

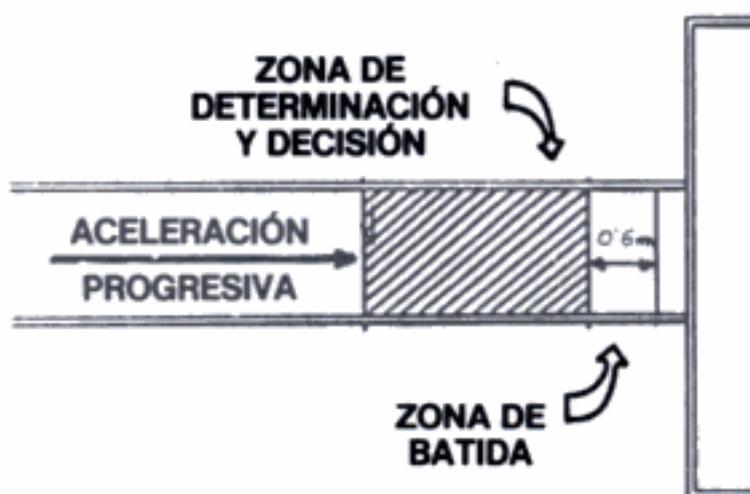


Objetivo: La carrera de aproximación.

Formación: Por parejas.

Hidden page

Consigna: Al final los alumnos escogerán sus puntos de partida y controles intermedios, explicando los criterios elegidos.



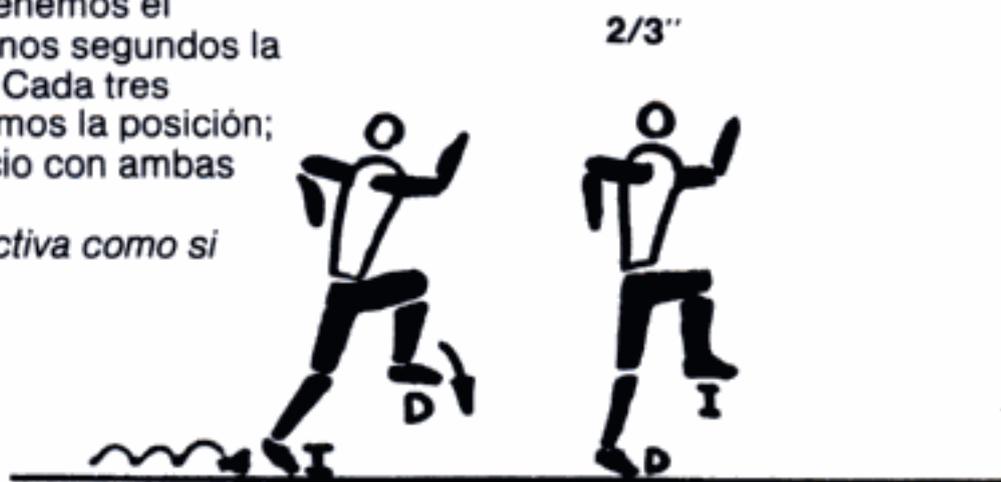
EJERCICIOS DE PERCEPCIÓN DE LA BATIDA

Objetivo: Percepción de la batida.

Formación: Individual.

Situación: Venimos caminando e iniciamos una batida enérgica con el pie correspondiente y a continuación, mantenemos el equilibrio durante unos segundos la posición de batida. Cada tres zancadas mantenemos la posición; repetimos el ejercicio con ambas piernas.

Consigna: Batida activa como si fuese un zarpazo.



Objetivo: Percepción de la batida.

Formación: Individual.

Situación: Partimos de la misma posición anterior y encadenamos batidas activas-reactivas, alternando la acción de marcar batidas, una vez con la derecha y otra con la izquierda.

Consigna: Vigilar la acción de brazos durante la ejecución del ejercicio.



Objetivo: Percepción de la batida.

Formación: Individual.

Situación: Efectuamos la misma acción anterior, pero en la batida despegamos del suelo, de manera totalmente vertical.

Consigna: Mantener una hiper-extensión del cuerpo durante toda la acción.



Objetivo: Percepción de la batida.

Formación: Individual.

Situación: Efectuamos una carrera rítmica con apoyos en forma de batidas activas continuas.

Consigna: Mantener un ritmo vivo en los apoyos activos-reactivos.



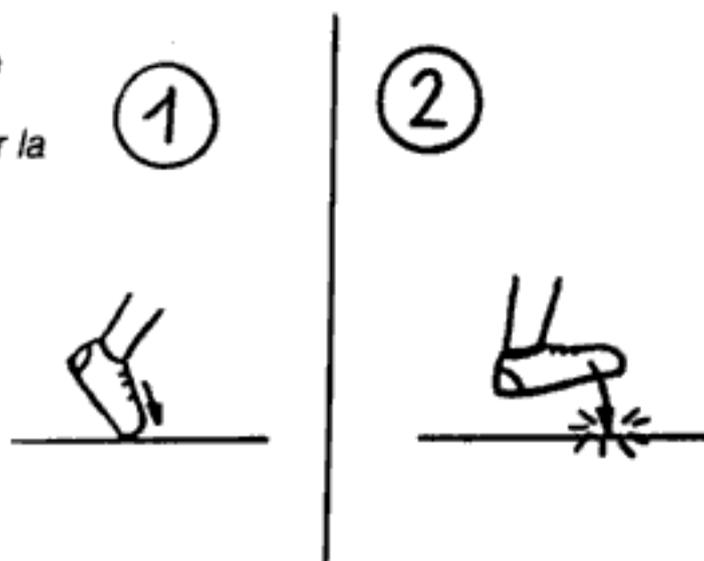
Objetivo: Percepción de la batida.

Formación: Individual.

Situación: Realizamos una serie de batidas continuas desarrollando: 1) Batidas pasivas (el pie contacta con

el suelo. 2) Batidas activas (el pie busca el suelo).

Consigna: Comparar e interiorizar la acción del pie en ambos casos.



Objetivo: Percepción de la batida.

Formación: Individual.

Material: Vallitas de diversas alturas.

Situación: Efectuamos una serie de batidas sucesivas, superando los obstáculos presentados y alternando batida – apoyo – batida, teniendo en cuenta que debemos batir siempre con la misma pierna.

Consigna: Mantener el ritmo durante el ejercicio, procurando que exista una correcta coordinación brazos-piernas, intentando que la posición final de la pierna libre en el momento de la batida, esté en ángulo recto.



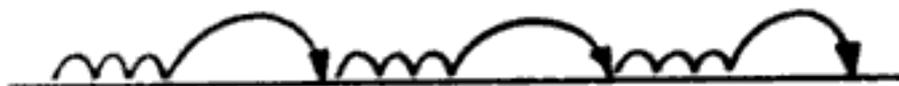
EJERCICIOS DE ENLACE CARRERA-BATIDA

Objetivo: Enlace carrera-batida.

Formación: Individual.

Situación: Encadenar varias series de carreras y saltos.

Consigna: *Coordinación entre la carrera y la batida del salto de longitud.*



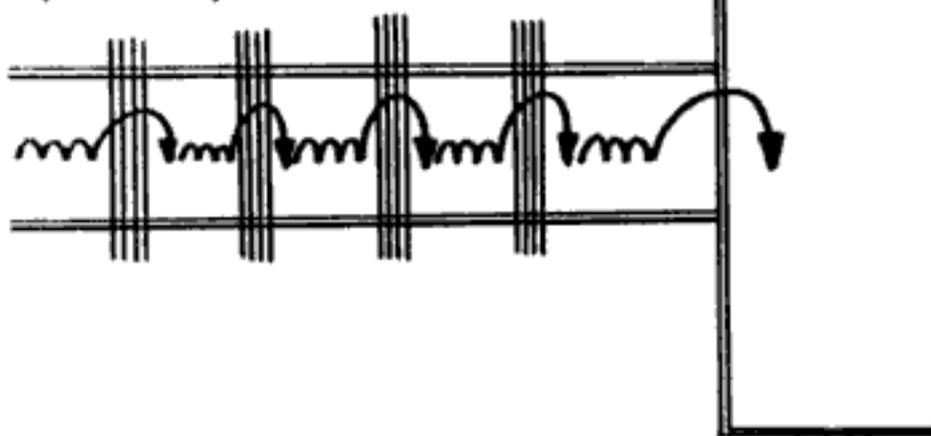
Objetivo: Enlace carrera-batida.

Formación: Individual.

Material: Un foso de longitud y picas.

Situación: Encadenamos la carrera con saltos para franquear los obstáculos presentados y acabamos con un salto al foso.

Consigna: *Presentar obstáculos a distancia uniforme para trabajar el ritmo de carrera.*



Objetivo: Enlace carrera-batida.

Formación: Individual.

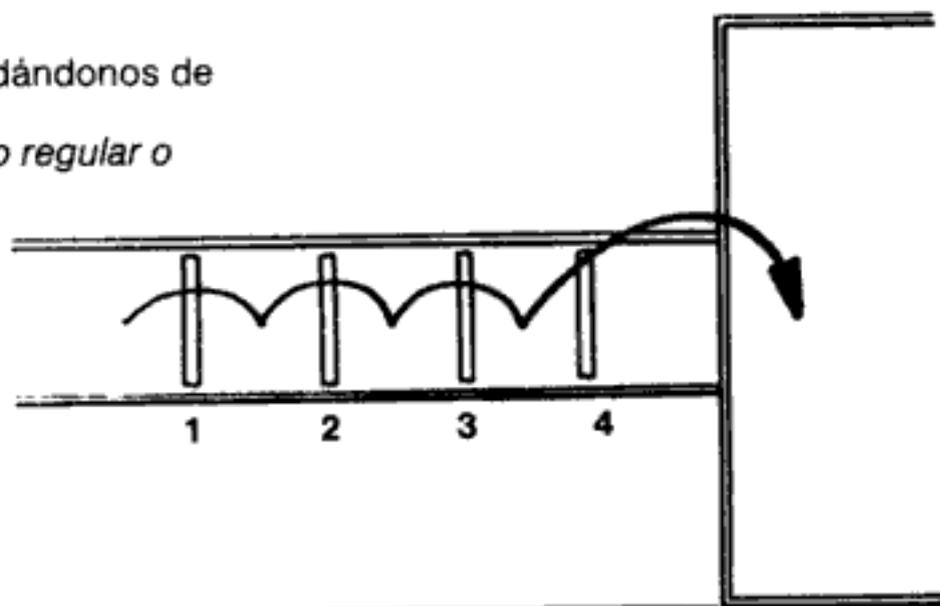
Material: Vallas.

Situación: Encadenamos varias

Hidden page

tramo final, ayudándonos de señales.

Consigna: Ritmo regular o progresivo.



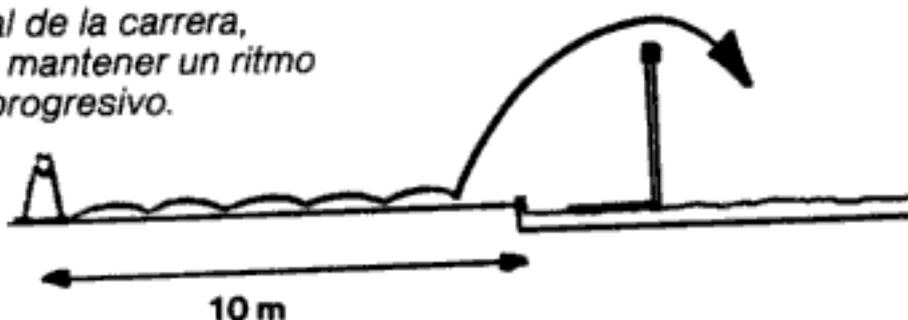
Objetivo: Enlace carrera-batida.

Formación: Individual.

Material: Un foso de longitud y dos vallas.

Situación: Realizar una carrera de 10 metros, efectuando al final un salto con objeto de superar una valla situada en el foso de arena.

Consigna: Al existir un obstáculo que superar al final de la carrera, obliga al alumno a mantener un ritmo de carrera vivo y progresivo.



EJERCICIOS PARA LA BATIDA

Objetivo: La batida.

Formación: Individual.

Material: Trampolines y colchonetas de gimnasia.

Situación: Desarrollar series encadenadas de batidas sobre el trampolín, precedidas de carreras y cayendo en un tapiz de gimnasia.

Consigna: Efectuar saltos mixtos en altura y profundidad.



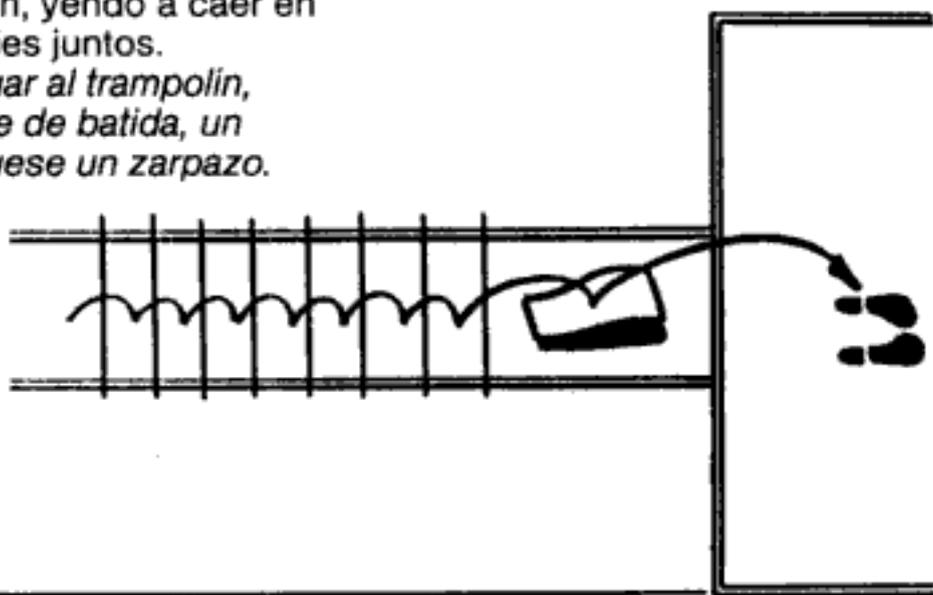
Objetivo: La batida.

Formación: Individual.

Material: Un foso de arena, picas y un trampolín.

Situación: Desarrollar una carrera rítmica y regular entre las picas para efectuar a continuación, una batida sobre el trampolín, yendo a caer en el foso con los pies juntos.

Consigna: Al llegar al trampolín, realizar con el pie de batida, un apoyo como si fuese un zarpazo.



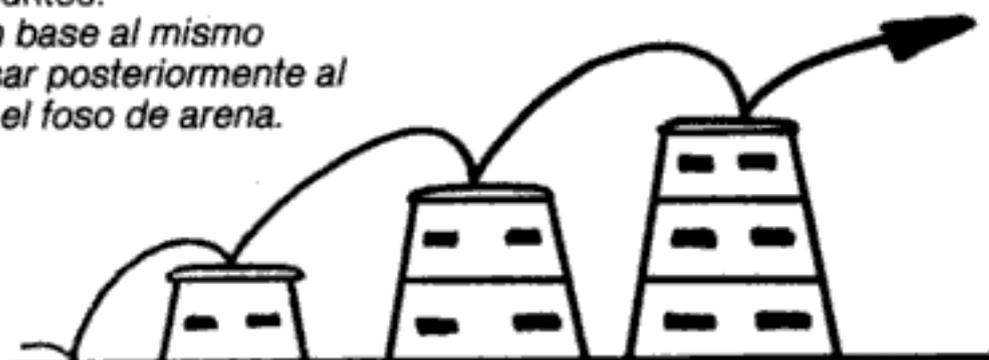
Objetivo: La batida.

Formación: Individual.

Material: Una colchoneta de salto de altura y tres plintos.

Situación: Después de una corta carrera, realizar los tres últimos apoyos sobre tres plintos, de alturas crecientes y caer en la colchoneta con los pies juntos.

Consigna: En base al mismo ejercicio, pasar posteriormente al salto final en el foso de arena.



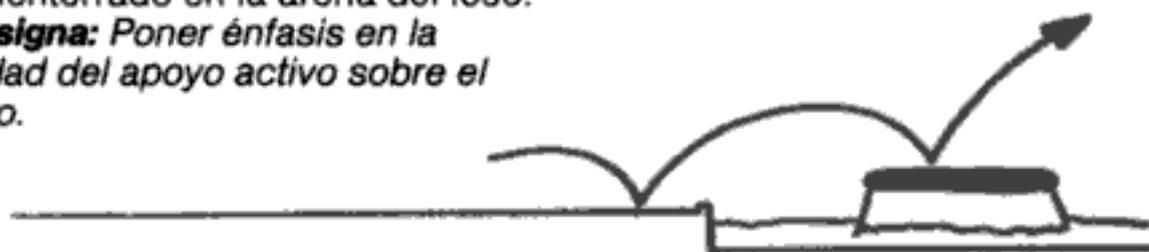
Objetivo: La batida.

Formación: Individual.

Material: Un foso de arena y un plinto.

Situación: Después de desarrollar una carrera corta hasta el borde del foso, efectuar el apoyo activo de la batida sobre un plinto bajo semienterrado en la arena del foso.

Consigna: Poner énfasis en la calidad del apoyo activo sobre el plinto.



Objetivo: La batida.

Formación: Individual.

Material: Un foso de arena.

Situación: Después de una carrera regular y progresivamente

Hidden page

EJERCICIOS PARA DESARROLLAR LA ACCIÓN DE LOS SEGMENTOS LIBRES EN LA SUSPENSIÓN

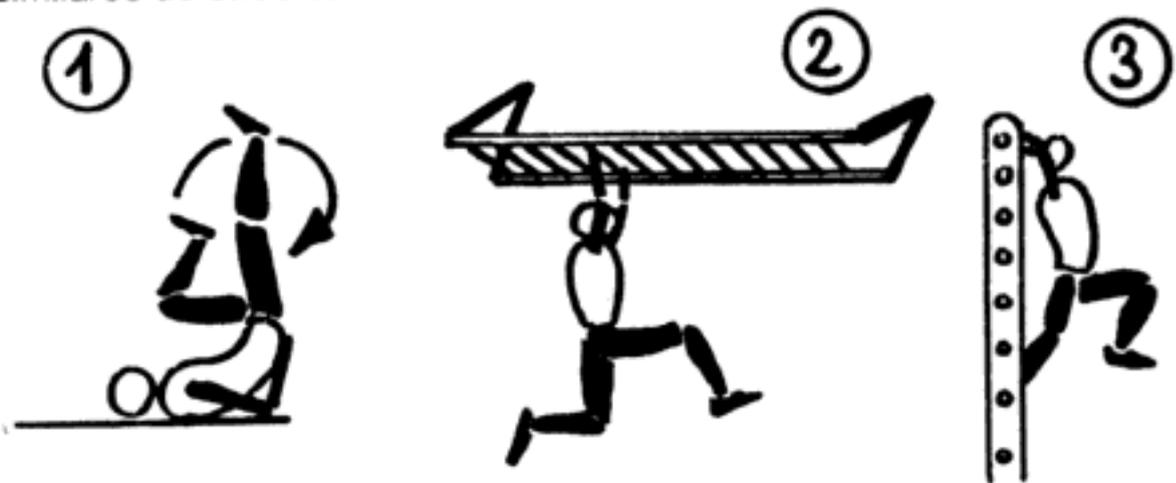
Objetivo: La acción de los segmentos libres en la suspensión.

Formación: Individual.

Material: Espaldera y escalera horizontal colgada.

Situación: En estas situaciones, desarrollar los "pasos en el aire" que se dan en los saltos de longitud con ese estilo.

Consigna: Efectuar acciones similares de otros estilos.

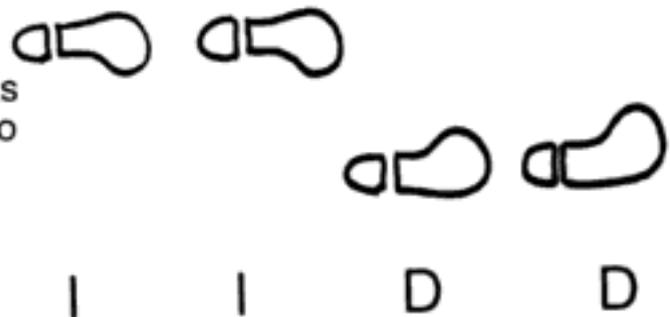


Objetivo: La acción de los segmentos libres en la suspensión.

Formación: Individual.

Situación: Encadenar varias carreras con saltos, efectuando en el espacio una media zancada.

Consigna: La pierna de batida gira rápidamente bajo la pelvis.



Objetivo: La acción de los segmentos libres en la suspensión.

Formación: Individual.

Material: Tres plintos y una colchoneta grande.

Situación: Rebotar sucesivamente sobre los plintos, efectuando "segundos de triple" desarrollar una media zancada en la fase aérea.

Consigna: En la técnica de "tijeras" o "pasos en el aire", mientras la pierna libre va hacia atrás, la pierna de batida deviene semiflexionada hacia adelante.



Objetivo: La acción de los segmentos libres en la suspensión.

Formación: Individual.

Material: Un foso de arena y un saltómetro con una cinta elástica.



Hidden page

Consigna: El desarrollo de las tijeras (1 1/2) empieza pronto, justo después de la batida.



EJERCICIOS PARA MEJORAR LA ORIENTACIÓN DEL IMPULSO Y LA CAÍDA

Objetivo: Orientación del impulso y caída.

Formación: Individual.

Material: Un foso de arena.

Situación: Después de una carrera reducida (cuatro zancadas), efectuar un salto cayendo en la arena en posición de gran apertura, la recepción se amortigua al máximo con las dos piernas simultáneamente.

Consigna: Buscar mayor carrera de impulso pero efectuar el ejercicio sobre una colchoneta grande (de altura).



Objetivo: Orientación del impulso y caída.

Formación: Individual.

Material: Un foso de arena.

Situación: Después de una carrera de batida, efectuar un salto con una primera fase de apertura y una segunda y final de cierre y recepción con los pies juntos y simultáneos.

Consigna: La pierna de batida al principio estirada, realiza un movimiento acelerado para llegar al nivel de la pierna libre.



Objetivo: Orientación del impulso y caída.

Formación: Individual.

Material: Un foso de arena y una colchoneta de salto de altura.

Situación: Después de una carrera de batida, efectuar un salto cayendo sobre el foso de altura situado en la arena y a una cierta distancia de la tabla, el objetivo es realizar el movimiento de apertura y cierre para caer lo más lejos posible en la colchoneta.

Consigna: Ayudados de plintos u otro material auxiliar, se puede obtener mayor o menor altura de recepción, según nos interese.



Objetivo: Orientación del impulso y caída.

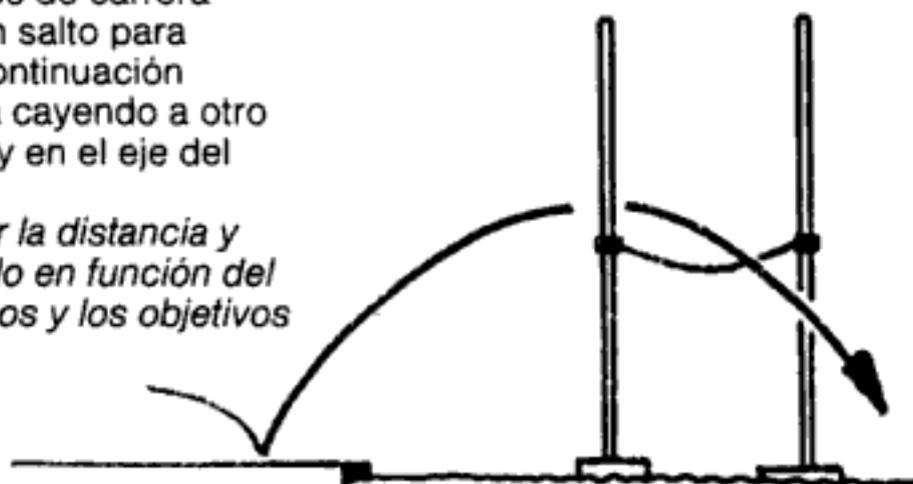
Formación: Individual.

Material: Un foso de arena, un

saltómetro de altura y una goma elástica.

Situación: Después de carrera previa, efectuar un salto para recepcionar y a continuación franquear la altura cayendo a otro lado en equilibrio y en el eje del salto.

Consigna: Regular la distancia y altura del obstáculo en función del nivel de los alumnos y los objetivos propuestos.



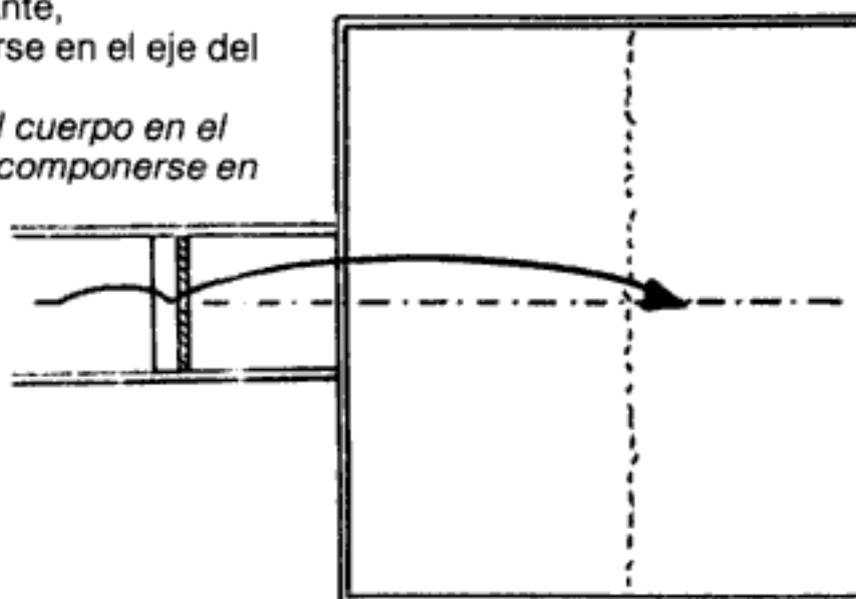
Objetivo: Orientación del impulso y caída.

Formación: Individual.

Material: Un foso de arena.

Situación: Después de carrera previa, efectuar un salto a caer detrás de la línea trazada en equilibrio y con los dos pies estirados hacia adelante, procurando proyectarse en el eje del salto.

Consigna: Dominar el cuerpo en el espacio evitando descomponerse en la recepción-caída.



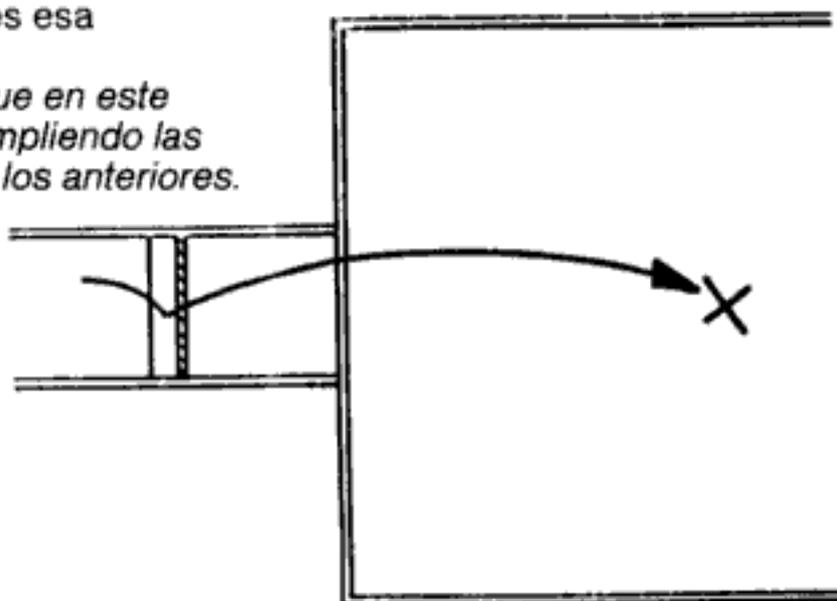
Objetivo: Orientación del impulso y caída.

Formación: Individual.

Material: Un foso de arena.

Situación: Fijar una marca en la arena procurando que sea un punto difícil de alcanzar, el objetivo es el de ir a buscar con los pies esa referencia.

Consigna: Procurar que en este ejercicio se vayan cumpliendo las premisas técnicas de los anteriores.



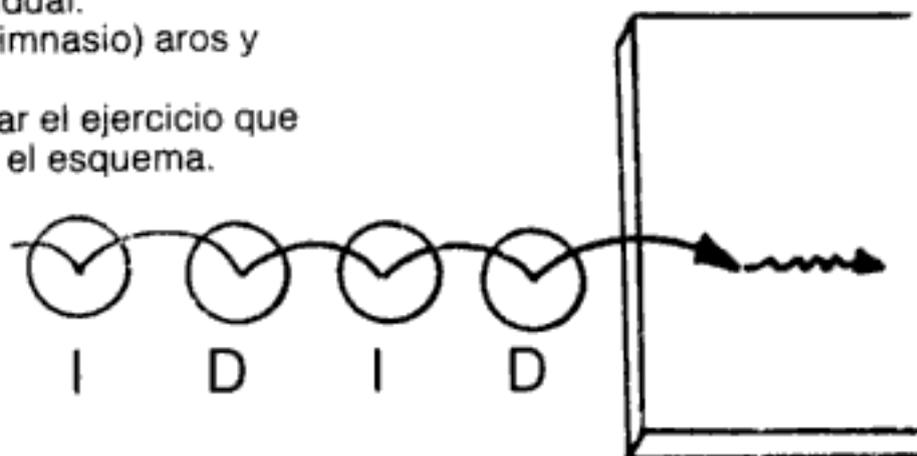
SITUACIONES CON MATERIAL ALTERNATIVO

Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Individual.

Material: (En el gimnasio) aros y colchonetas.

Situación: Realizar el ejercicio que se representa en el esquema.

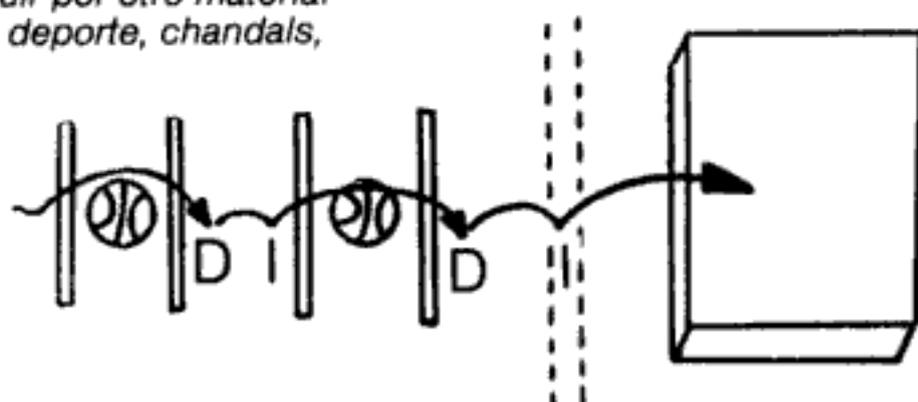


Hidden page

Material: (En gimnasio) balones medicinales, picas o maderas de las vallas.

Situación: Realizar el ejercicio que se representa en el esquema.

Consigna: Los balones medicinales se pueden sustituir por otro material como: bolsas de deporte, chandals, etc.



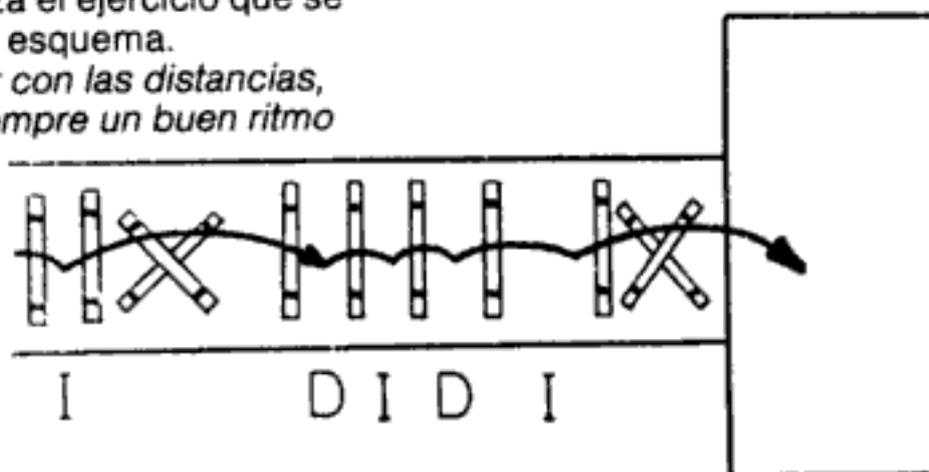
Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Individual.

Material: (En el gimnasio) vallitas bajas, tablas de vallas y colchonetas.

Situación: Realiza el ejercicio que se representa en el esquema.

Consigna: Jugar con las distancias, manteniendo siempre un buen ritmo de ejecución.



Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Individual.

Material: Bancos suecos y colchonetas.

Situación: Realiza el ejercicio que se representa en el esquema.

Consigna: Mantener el ritmo en la carrera y caer con los dos pies juntos.



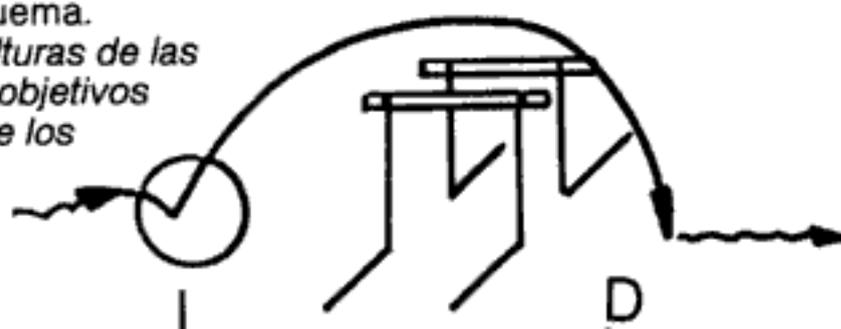
Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Individual.

Material: (En el estadio) aros y vallas.

Situación: Realizar el ejercicio que se representa en el esquema.

Consigna: Regular las alturas de las vallas en función de los objetivos propuestos y del nivel de los alumnos.



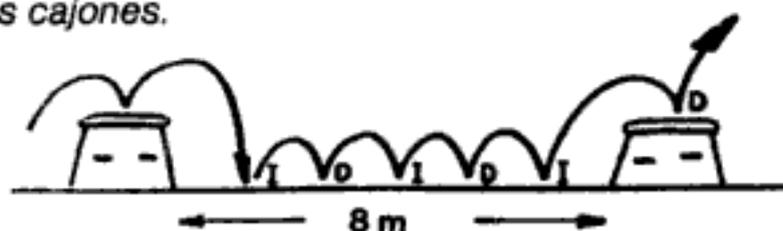
Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Individual.

Material: (En el gimnasio) plintos.

Situación: Realiza el ejercicio que se representa en el esquema.

Consigna: Buscar todas las posibilidades que se nos ocurran en base a los plintos y sus cajones.



Hidden page

Hidden page

COMPETICIONES

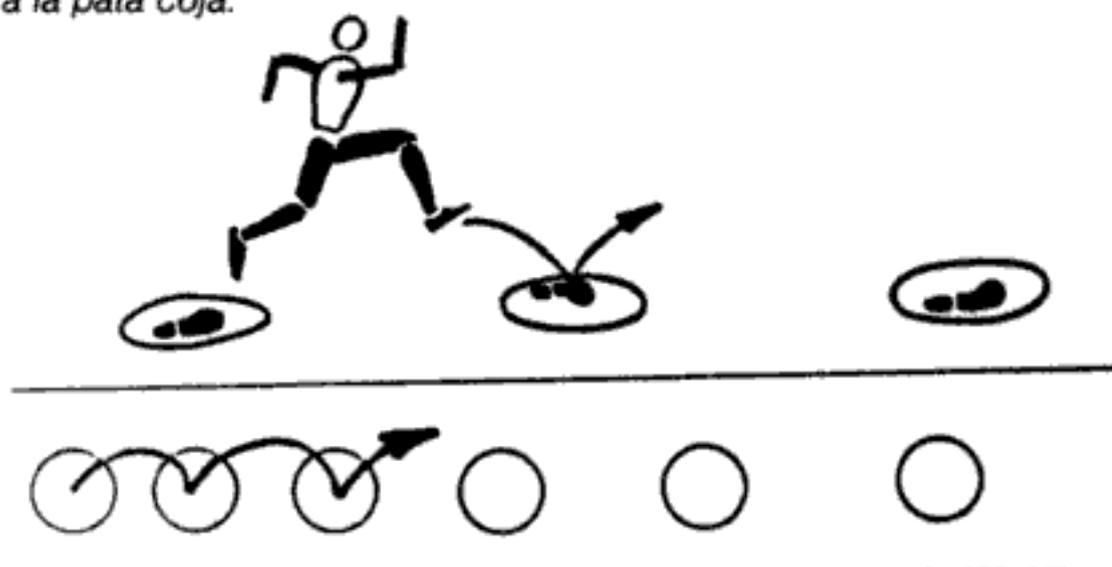
Objetivo: Competición.

Formación: Individual.

Material: Aros.

Situación: Saltos en "segundos de triple" con apoyos ubicados en el suelo y espaciados de forma creciente. Contabilizar el número de impulsos realizados.

Consigna: Proponer el mismo esquema pero con saltos a pies juntos o a la pata coja.



Objetivo: Competición.

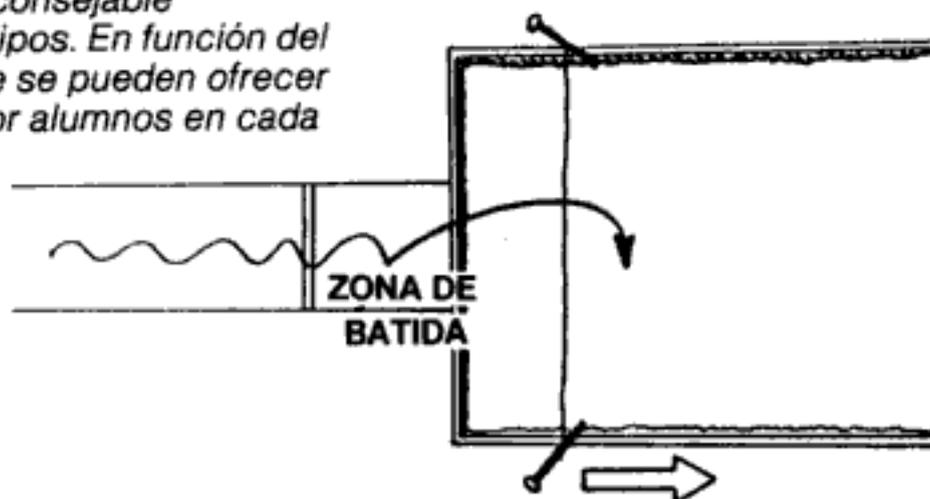
Formación: Por equipos.

Material: Un foso de arena y una goma elástica.

Situación: Los alumnos realizan un salto con objeto de franquear la distancia señalada por el elástico; si es superada se anota un punto, a continuación se señala otra distancia algo superior a la anterior (dos puntos si es superada) y así sucesivamente hasta la eliminación

total del último competidor. El equipo que suma más puntos gana.

Consigna: Al ser un concurso por eliminación, es aconsejable realizarlo por equipos. En función del tiempo disponible se pueden ofrecer varios intentos por alumnos en cada distancia.



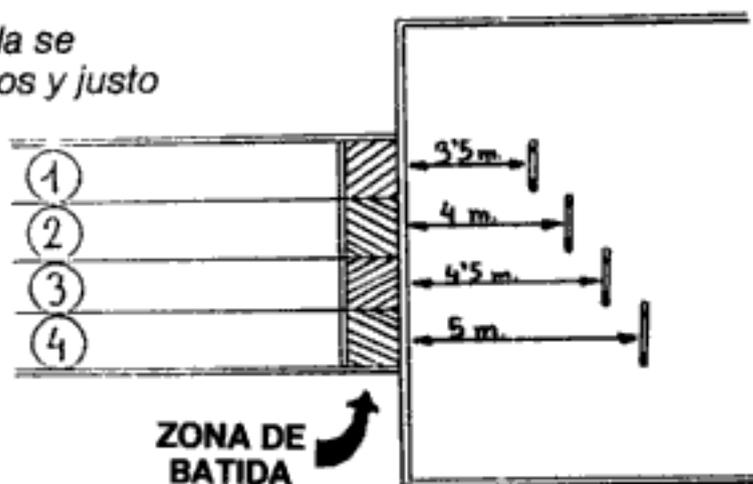
Objetivo: Competición.

Formación: Individual.

Material: Un fosó de arena, material de señalización y tablas de vallas.

Situación: Determinar cuatro calles con distintas distancias a franquear, previa carrera y salto; las calles están ordenadas de menor a mayor dificultad.

Consigna: La zona de batida se ubicará al final de los pasillos y justo antes del fosó.



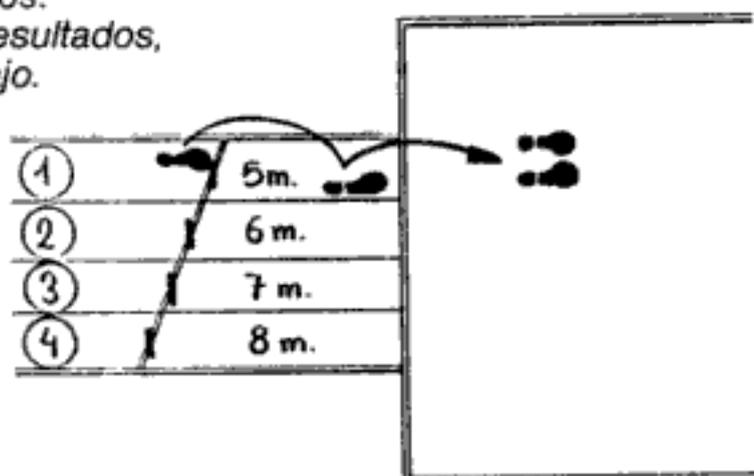
Objetivo: Competición.

Formación: Individual.

Material: Un foso de arena y material de señalización.

Situación: Determinar cuatro calles con distintas distancias a franquear en dos apoyos (una zancada) ordenados de menor a mayor distancia, la recepción se realizará en el foso con los pies juntos.

Consigna: A partir de los resultados, establecer niveles de trabajo.

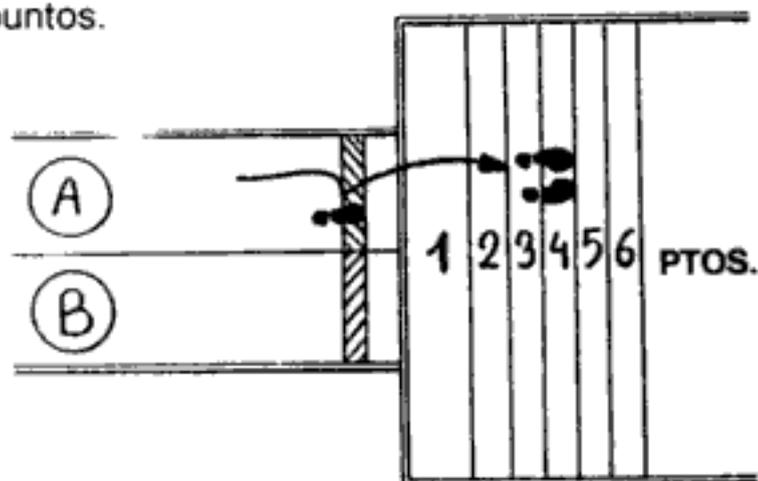


Objetivo: Competición.

Formación: Por equipos.

Material: Un foso de arena y material de señalización.

Situación: Se establecen dos calles, una para el equipo y otra para el equipo B, cada miembro de los equipos efectuará dos saltos cuya puntuación se irá acumulando. Gana el equipo que suma más puntos.



Consigna: Después de una carrera de batida saltar lo más lejos posible sin sobrepasar la zona de impulso o batida. Establecer puestos de observación para controlar la correcta ejecución del juego.

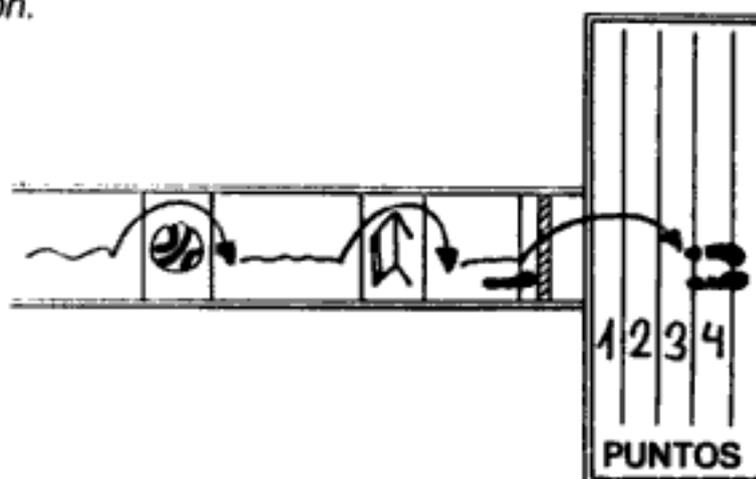
Objetivo: Competición.

Formación: Individual.

Material: Un foso de arena y el material diverso que podamos disponer (Picas, pelotas, tablas de vallas).

Situación: Sobre un número de ensayos a determinar, cada alumno intentará sumar el mayor número de puntos posibles, los cuales serán contabilizados en su equipo. El juego consiste en realizar un salto lo más largo posible teniendo en cuenta que en la carrera de batida deberá franquear una serie de zonas prohibidas.

Consigna: Si el alumno pisa la zona prohibida o toca la valla o un balón medicinal, se le penaliza con 0,5 puntos por infracción.



CAPÍTULO VIII

EL SALTO DE ALTURA

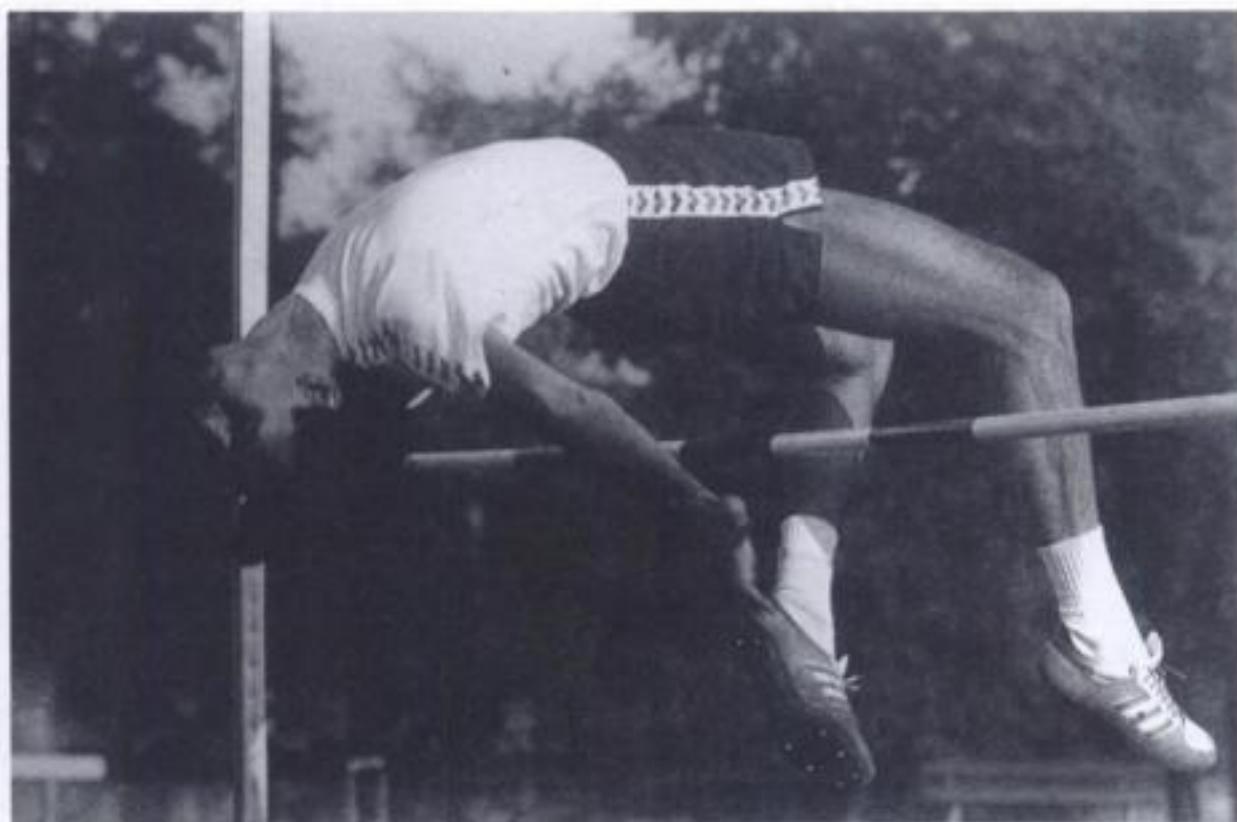
Hidden page

EL SALTO DE ALTURA

El salto de altura consiste en una secuencia de acciones, encaminadas a superar un obstáculo vertical. La carrera es reducida y no muy rápida para favorecer la ascensión vertical; en este vuelo, el centro de gravedad del cuerpo sigue una elevada curva de vuelo parabólica que está predeterminada por la velocidad de batida, el ángulo de la misma y la altura alcanzada.

El franqueo se puede realizar de cara o de espaldas, a través de los dos estilos más utilizados hasta el momento: Rodillo ventral y Fosbury. En este trabajo hemos realizado nuestra aproximación didáctica en base al estilo "fosbury", debido en gran medida, a su mayor facilidad en el aprendizaje y en suma por su mejor adaptación pedagógica.

Las situaciones que proponemos en esta especialidad las ordenaremos didácticamente.



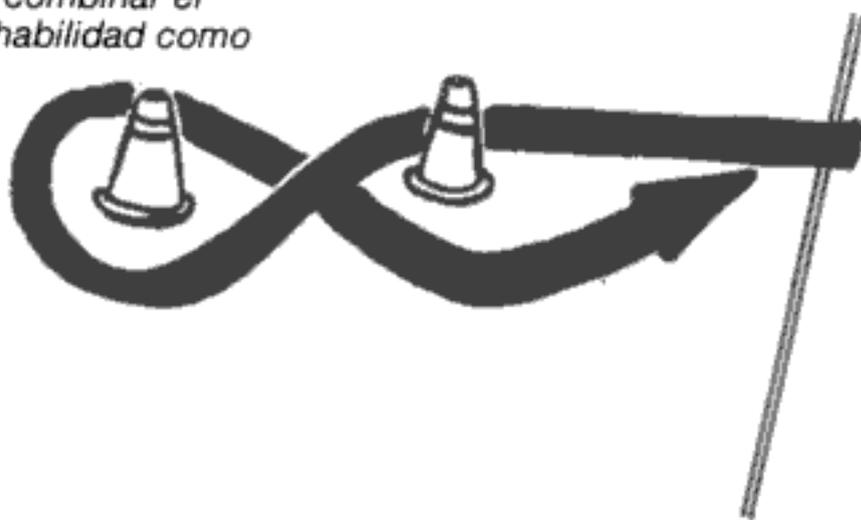
Hidden page

Hidden page

Material: Dos conos por equipo.

Situación: Partiendo desde la línea de salida, cada componente del equipo deberá correr hacia los conos en los que se realizará un "ocho" antes de volver corriendo y pasar el relevo. Gana el equipo que lo realiza en menos tiempo.

Consigna: Se puede combinar el juego con cualquier habilidad como volteos, giros, etc.



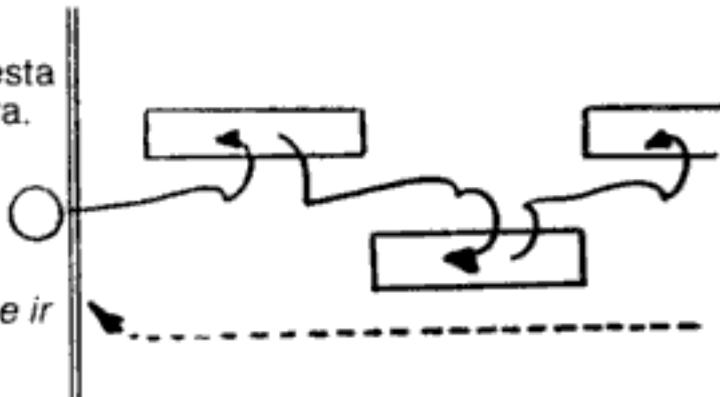
Objetivo: Juegos.

Formación: Por equipos de cinco elementos.

Material: Cuatro bancos suecos por equipo.

Situación: Desde la línea de salida, carrera frontal, batida sobre una pierna, un cuarto de giro y subir sobre un banco sueco, bajar y realizar lo mismo en el siguiente banco sueco, considerando que esta vez la pierna de batida será la otra. Llegar al final del circuito y volver corriendo para pasar el relevo al siguiente jugador.

Consigna: Sustituir los bancos suecos por plintos (mayor altura) e ir alternando con otras habilidades (volteos, giros, etc.).



Objetivo: Juegos.

Formación: En fila.

Material: Picas, cuerdas y gominolas.

Situación: Colgamos una "gominola" o cualquier golosina de una cuerda a una altura de 2 metros, lo jugadores deben realizar una impulsión sobre el pie de batida, elevación de la pierna libre y acción de brazos para intentar morder la "gominola".

Consigna: Realizar la misma acción por encima de un obstáculo. Utilizar también plintos y trampolines.



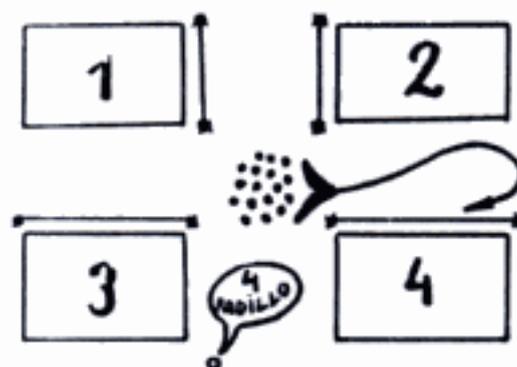
Objetivo: Juegos.

Formación: En dispersión.

Material: Cuatro colchonetas grandes y cuatro saltómetros.

Situación: Colocamos las colchonetas en las cuatro esquinas del terreno, con los saltómetros delante a baja altura. Los alumnos en el centro del espacio tendrán que dirigirse hacia el rincón que se indique, ya que previamente serán asignados los números 1, 2, 3, ó 4 a cada rincón y deberán saltar según el estilo que se indique. Por ejemplo: ¡2! "tijera" ¡4! "fosbury" etc.

Consigna: Vivenciación de las técnicas más clásicas del salto de altura.



Objetivo: Juegos.

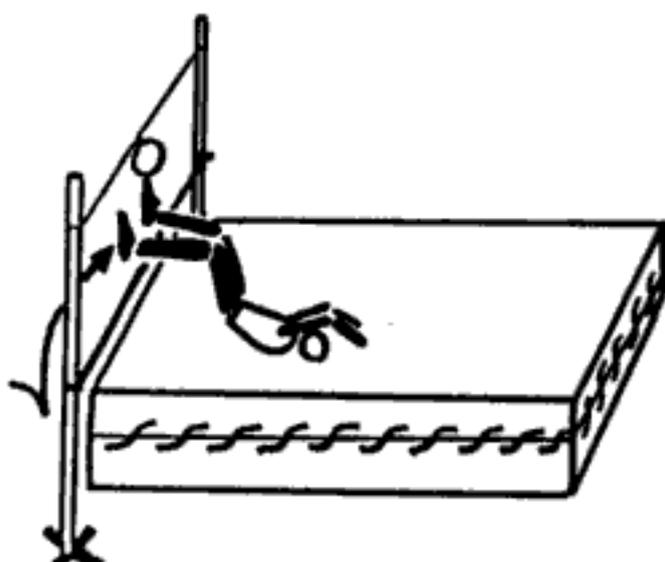
Formación: Individual.

Material: Colchoneta grande,

globos, saltómetro y gomas elásticas.

Situación: De espaldas a la colchoneta realizar un salto para pasar la goma elástica, durante el vuelo intentar golpear con los dos pies el globo que se encuentra colgado del listón a una altura de unos dos metros. ¿A ver quién lo hace explotar?

Consigna: Aprendizaje del paso del listón, con incidencia en el impulso final de piernas, una vez pasado el tronco y caderas.



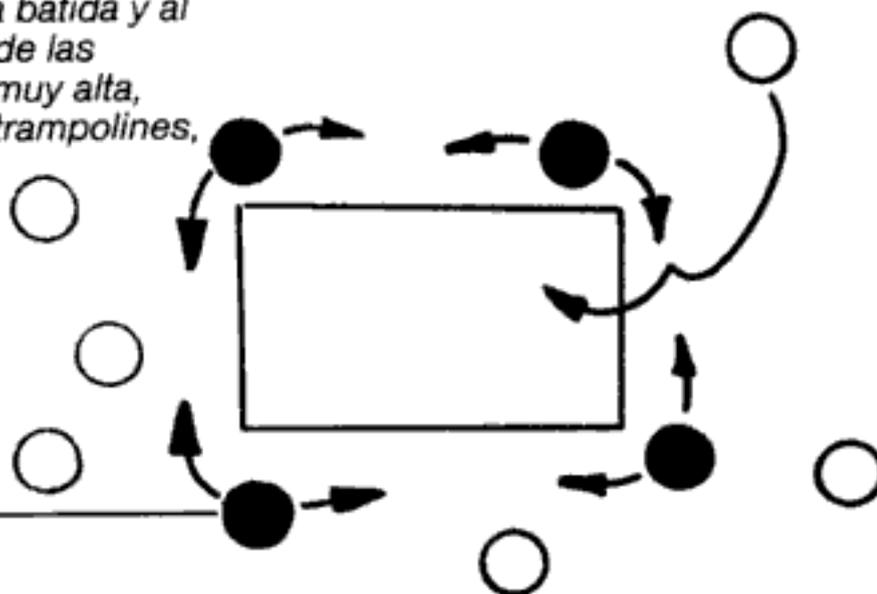
Objetivo: Juegos.

Formación: En dispersión, paran cuatro jugadores.

Material: Colchonetas grandes.

Situación: Colocamos las colchonetas en el centro del terreno, formando una torre de 1,5 metros de altura; los jugadores que paran se colocan alrededor, el resto de los jugadores tienen que intentar subir arriba realizando una batida y 1/2 giro para caer de espaldas sobre la colchoneta. Los jugadores que son tocados quedan eliminados.

Consigna: Iniciación a la batida y al 1/2 giro. Variar la altura de las colchonetas; si ésta es muy alta, utilizar multiplicadores (trampolines, minitramp).



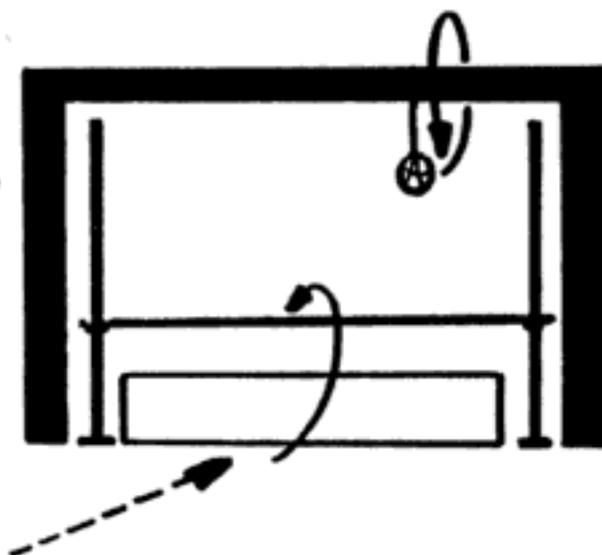
Objetivo: Juegos.

Formación: Individual.

Material: Portería de fútbol, cuerda, pelota, colchonetas grandes y saltómetro.

Situación: Colocamos la colchoneta y el saltómetro debajo de la portería, con la pelota colgando del larguero de la portería. Los jugadores deben realizar un salto con rodillo ventral por encima del listón y con la pierna libre golpear la pelota: gana el jugador que consigue dar más vueltas de cuerda al larguero.

Consigna: Experimentar el salto en rodillo ventral. Variar la altura del saltómetro y también la altura de la pelota.



MOTRICIDAD DE BASE

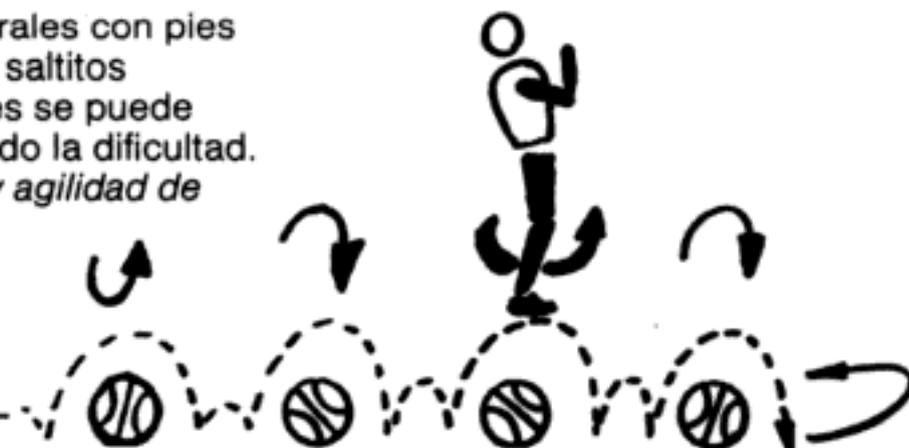
Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Individual.

Material: Balones medicinales u otro material sustitutivo de la misma altura.

Situación: Saltos laterales con pies juntos y 1/2 giro, dos saltitos intermedios y después se puede cambiar incrementando la dificultad.

Consigna: Destreza y agilidad de piernas.



Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Individual.

Situación: Saltos a pies juntos hacia atrás al llegar a la señal, 1/2 giro y saltos hacia adelante.

Consigna: *Coordinación y agilidad de piernas.*



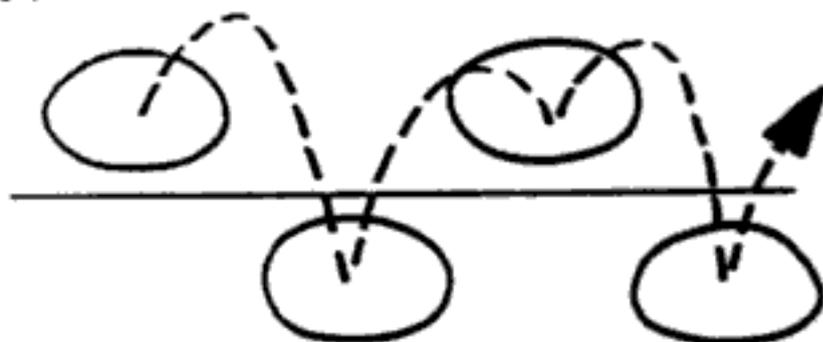
Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Individual.

Material: Diez aros o círculos trazados en el pavimento con tiza.

Situación: Saltar en zig-zag, sobre los círculos o zonas trazadas: 1) A pies juntos. 2) Con cambio de piernas "segundos de triple". 3) A la pata coja, etc.

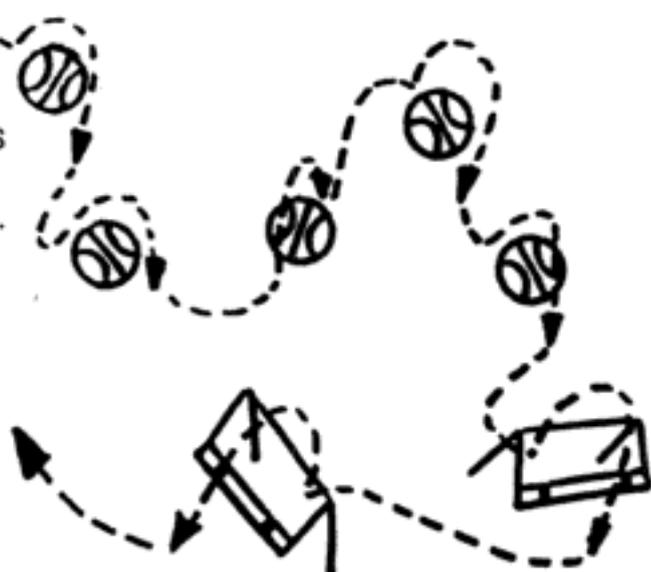
Consigna: *Variamos las distancias. Coordinación, destreza y potencia del tren inferior.*



Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Individual.

Material: Cinco vallas invertidas y siete balones medicinales.
Situación: Saltar el recorrido dispuesto en curva con alturas bajas para obtener una habilidad y potencia específica al salto de altura.
Consigna: Alternar diversas combinaciones de saltos: Pies juntos, saltos con giro, etc.



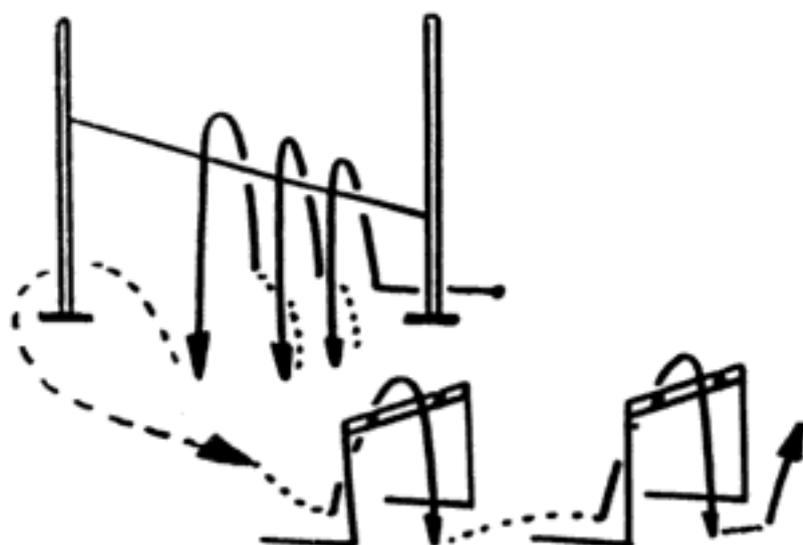
Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Individual.

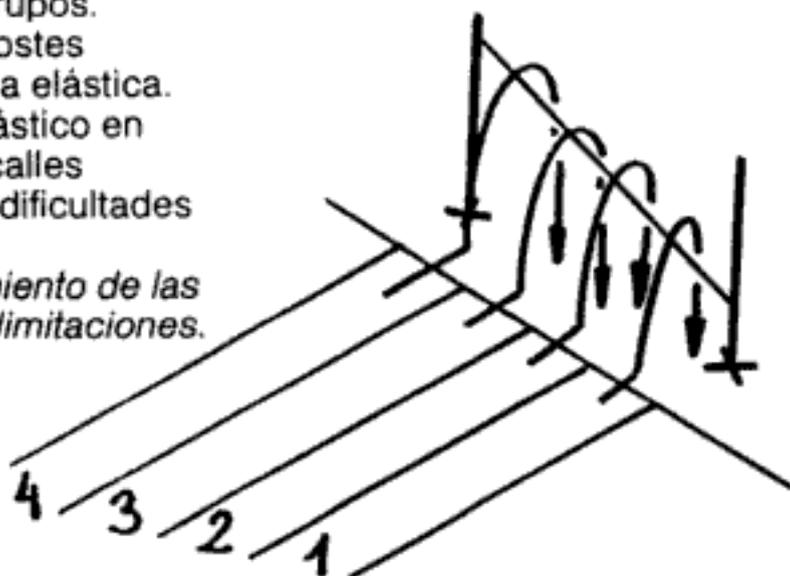
Material: Una colchoneta grande, un saltómetro, una goma elástica y tres vallas.

Situación: Colocar el elástico en oblicuo y saltar desde la derecha hacia la izquierda lo más alto posible, y a continuación, saltar las vallas por encima.

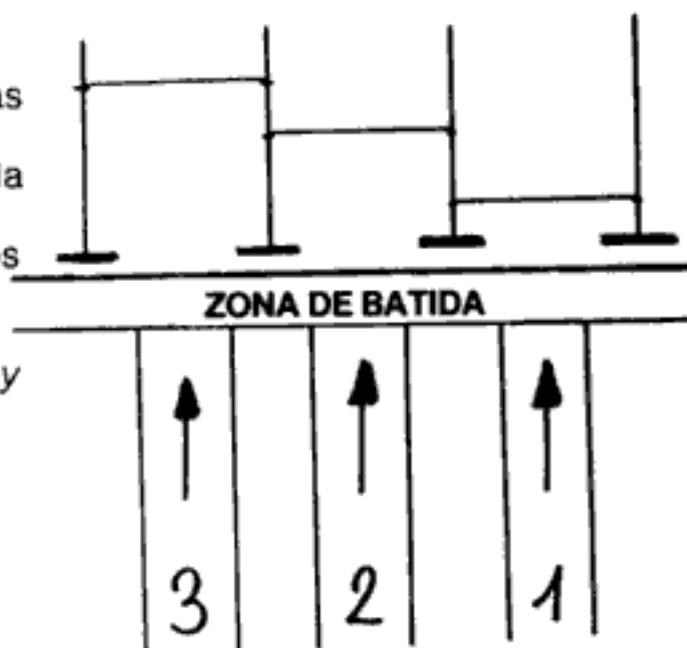
Consigna: Potencia del tren inferior.



Objetivo: Motricidad de base.
Formación: En cuatro grupos.
Material: Un juego de postes –saltómetro– y una goma elástica.
Situación: Colocar el elástico en oblicuo y trazar cuatro calles frontales al mismo, con dificultades crecientes.
Consigna: Autoconocimiento de las propias posibilidades y limitaciones.



Objetivo: Motricidad de base.
Formación: En tres grupos.
Material: Cuatro postes y tres gomas elásticas.
Situación: Con los cuatro postes a la misma distancia, pasar por los tres pasillos y seleccionar, a partir de los test, los grupos medios.
Consigna: Clasificación de niveles. Distinguir entre los que saltan bien y los que saltan mucho.

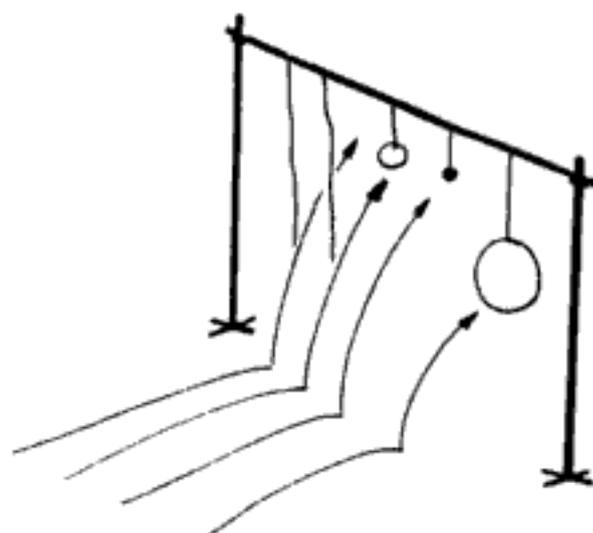


Objetivo: Motricidad de base.
Formación: Varios grupos.
Material: Un juego de postes o sustitutivo de cierta altura, una goma elástica y objetos diversos de diferentes tamaños para ser

suspendidos (pelotas, cuerdas, pañuelos, etc.).

Situación: Después de una breve carrera, batida con un pie e intentar tocar con la cabeza, mano, rodilla o pie los objetos que están colgados. En el caso de las cuerdas, debe conseguirse el pasar entre ellas sin tocarlas.

Consigna: Destreza y coordinación.



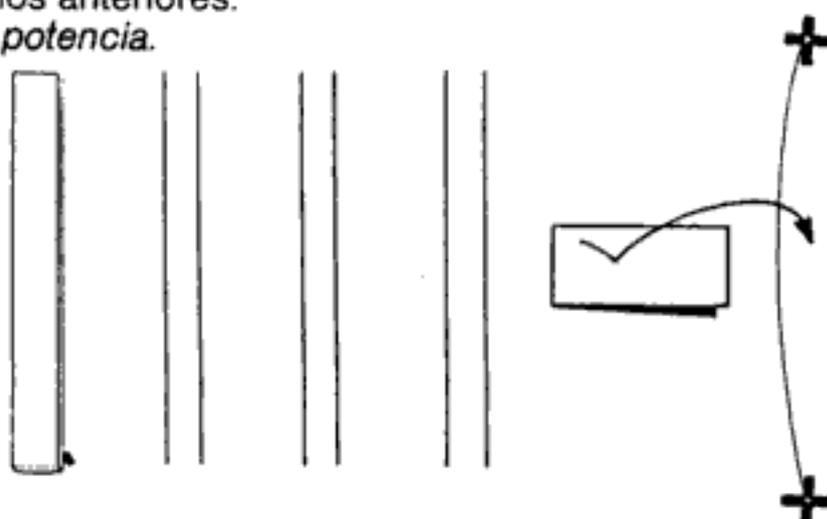
Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Dos grupos.

Material: Dos bancos suecos, doce picas, dos trampolines, un saltómetro y una goma elástica.

Situación: Preparamos dos recorridos paralelos con dificultades vivenciadas en ejercicios anteriores.

Consigna: Habilidad y potencia.



EJERCICIOS PARA MEJORAR LA CARRERA DE APROXIMACIÓN

Objetivo: La carrera de aproximación.

Hidden page

Hidden page

Hidden page

Objetivo: Determinación de la pierna de impulso.

Formación: Individual.

Situación: Evaluar el salto de longitud con cada pierna, partiendo de parado.

Consigna: *Medición de la potencia horizontal de cada pierna a través de un Test.*



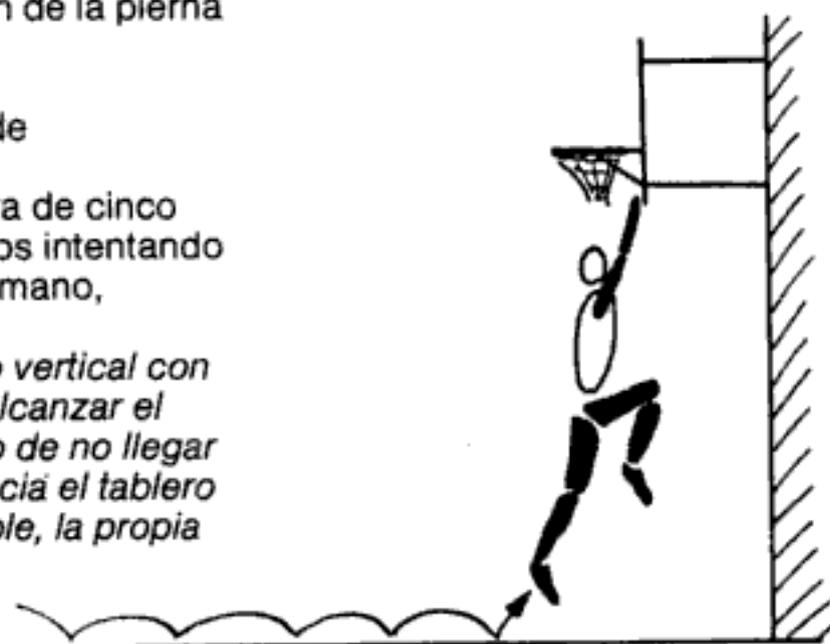
Objetivo: Determinación de la pierna de impulso.

Formación: Individual.

Material: Una canasta de baloncesto.

Situación: Previa carrera de cinco zancadas, efectuar saltos intentando tocar la canasta con la mano, alternando ambos pies.

Consigna: *Test de salto vertical con carrera. El objetivo es alcanzar el punto más alto, en caso de no llegar al aro, poner de referencia el tablero y si éste no fuese posible, la propia pared.*



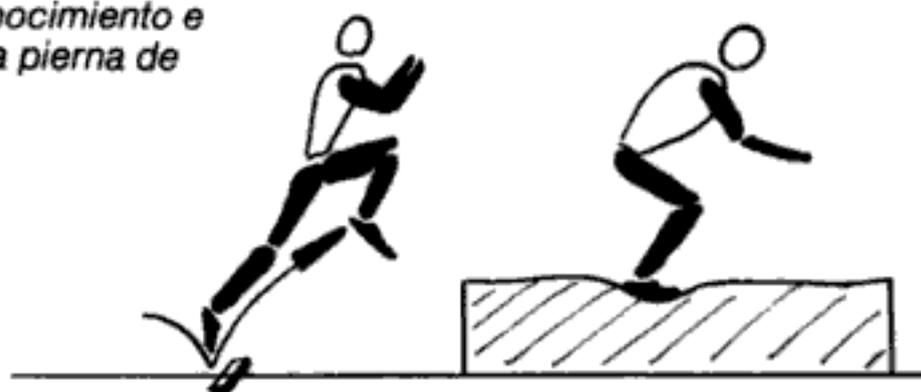
Objetivo: Determinación de la pierna de impulso.

Formación: Individual.

Material: Colchonetas de gran tamaño o foso de altura.

Situación: Situamos al niño de frente al foso de caída a una distancia de 6 metros y marcamos con una señal el punto de salida. Efectuar un salto al foso, recordando cual ha sido su pierna de batida.

Consigna: Autoconocimiento e interiorización de la pierna de impulso.



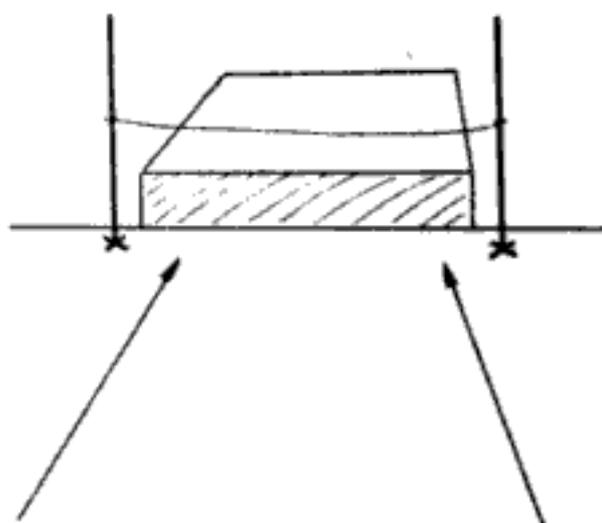
Objetivo: Determinación de la pierna de impulso.

Formación: Individual.

Material: Un foso de altura, saltómetro y una goma elástica.

Situación: Realizar el ejercicio anterior pero en éste es necesario superar una goma situada a una altura relativamente fácil. Una vez determinado el pie de batida se establecen dos grupos, los que han batido con el pie izquierdo se colocan a la derecha y viceversa.

Consigna: Proponemos la iniciación al salto de altura en base al estilo "Fosbury", por ello situamos a nuestros alumnos en tales posiciones de partida.



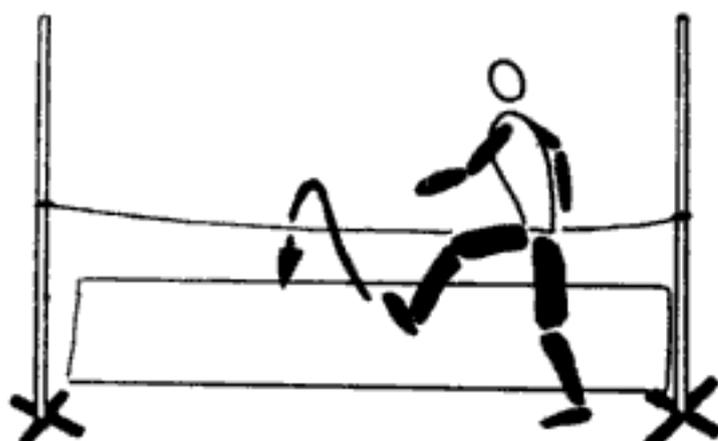
Objetivo: Determinación de la pierna de impulso.

Formación: Individual.

Material: Un foso de altura o similar, saltómetro y una goma elástica.

Situación: Desde las nuevas posiciones a 4-6 metros del foso y con una anulación de 30-40, realizamos un salto de tijera, intentando superar la goma elástica que estará a baja altura.

Consigna: Interiorización del pie de batida.



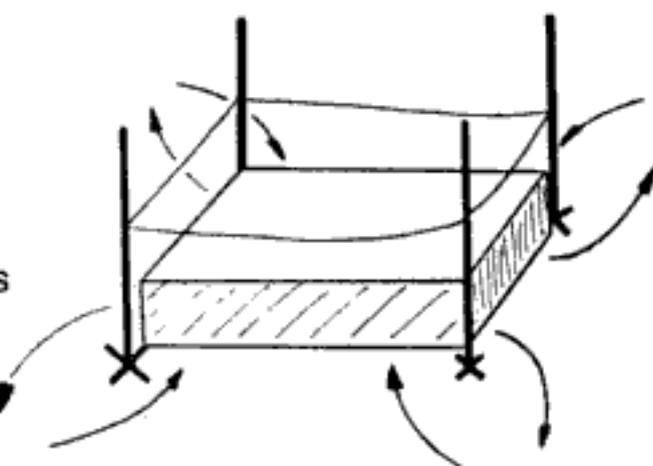
Objetivo: Determinación de la pierna de impulso.

Formación: Individual.

Material: Un foso de altura, dos juegos de saltómetros y cuatro gomas elásticas.

Situación: Utilizando como base el foso de altura, buscamos una estructura polivalente de utilización del mismo con el objeto de lograr para el niño, el máximo de prácticas posibles en diversas posiciones y estilos.

Consigna: Reafirmación del pie de batida y consiguientemente la posición de partida.



EJERCICIOS DE BATIDA

Objetivo: La batida.

Formación: Individual.

Situación: Con la pierna libre adelantada y los brazos situados al

frente, ejecutamos un movimiento de apertura atrás-adelante, arriba.

Consigna: Mantener el equilibrio.



Objetivo: La batida.

Formación: Individual.

Situación: Efectuando los dos últimos pasos andando, adelantar la pierna libre, para dar el penúltimo paso con la pierna ligeramente flexionada y los brazos situados al frente; ejecutar la última zancada con la pierna de batida, proyectando hacia atrás los brazos con el fin de lograr el máximo impulso.

Consigna: Coordinación específica.



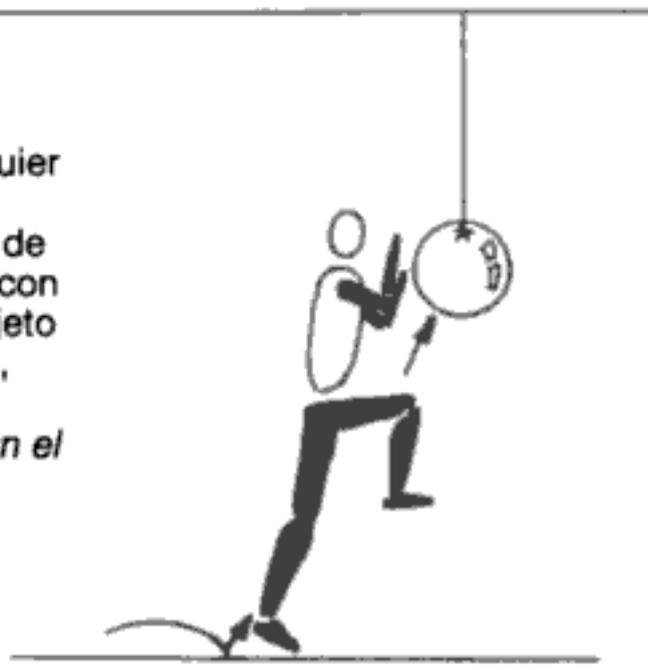
Objetivo: La batida.

Formación: Individual.

Material: Una cuerda fija y cualquier objeto blando.

Situación: Con cuatro zancadas de carrera, saltar tratando de tocar con la rodilla de la pierna libre un objeto suspendido en el espacio (balón, pañuelo, camiseta...).

Consigna: Regular la altura según el nivel. Ajustar la zona de batida.



Objetivo: La batida.

Formación: Por parejas.

Situación: Saliendo con la pierna libre, realizar cuatro zancadas y al aproximarse al punto de batida, el compañero le sujeta las caderas para que no se desequilibre en el momento de la batida con giro de la pierna libre. Después sin ayuda, realizar el giro sobre el eje longitudinal del cuerpo.

Consigna: La pierna de batida y el tronco deben permanecer todo el tiempo extendidos y en prolongación, al mismo tiempo que los brazos se sitúan por encima de la cabeza.



Objetivo: La batida.

Formación: Individual.

Material: Canastas de Minibasquet y de Basket, según el nivel de los alumnos.

Situación: Efectuar una carrera de cinco zancadas en curva con el objeto de tratar de tocar con la mano la canasta o el tablero de Basket, en el punto más alto posible.

Consigna: Poner atención al movimiento de la pierna libre en dirección adelante-arriba-adentro y el cuerpo totalmente vertical.



Objetivo: La batida.

Formación: Individual.

Material: Un balón suspendido de una cuerda.

Situación: Después de una carrera de cinco zancadas en curva y despegue, tratar de alcanzar con la cabeza un balón suspendido en el espacio.

Consigna: Poner atención en que la llegada del pie de batida se realice, ladeado hacia adentro de la curva.



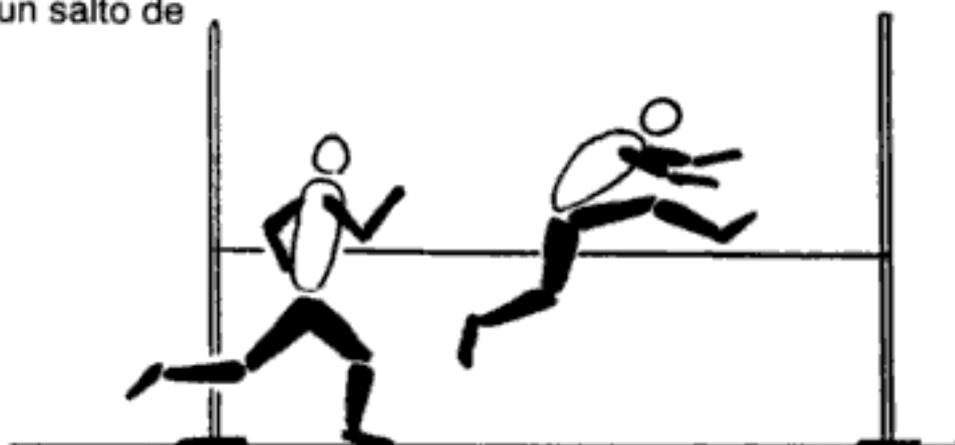
EJERCICIOS DE IMPULSO Y ELEVACIÓN

Objetivo: El impulso y la elevación.

Formación: Individual.

Material: Un foso de altura, un saltómetro y una goma elástica.

Situación: Efectuar un salto de



tijeras, tomando una carrera previa de 4-6 zancadas.

Consigna: *Primero recepcionar sobre la pierna libre y después sobre la pierna de impulsión.*

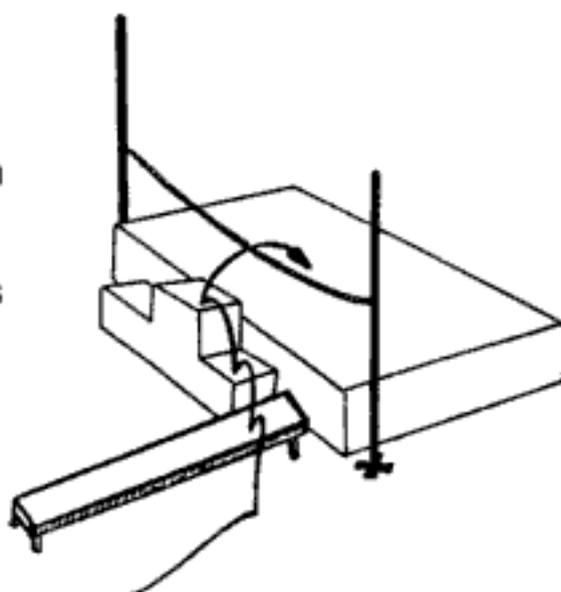
Objetivo: El impulso y la elevación.

Formación: Individual.

Material: Un foso de altura, saltómetro, cinta elástica, un podium y un banco sueco.

Situación: Después de una carrera en curva, realizar los últimos apoyos tal como se expresa en el gráfico y superar la altura.

Consigna: *Abordar los obstáculos con decisión.*



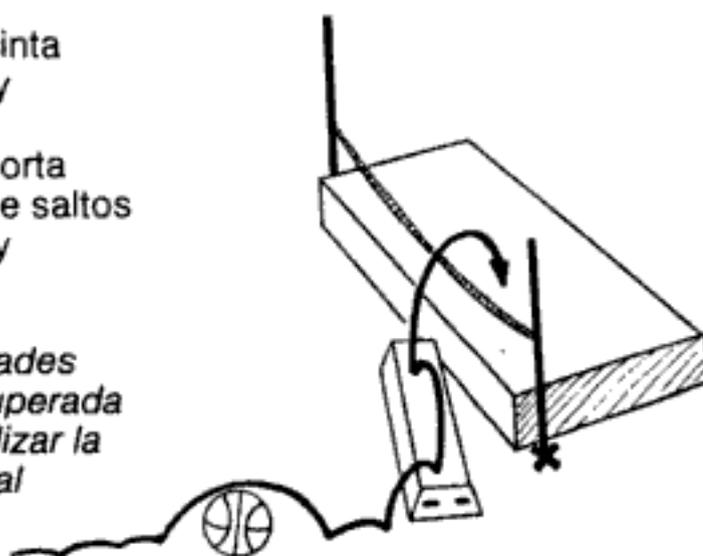
Objetivo: El impulso y la elevación.

Formación: Individual.

Material: Un foso de altura, cinta elástica, un balón medicinal y plintos.

Situación: Después de una corta carrera, encadenar la serie de saltos que se aprecia en el gráfico y efectuar un medio giro en el momento del franqueo.

Consigna: *Platear las dificultades progresivamente. Una vez superada la mecánica del ejercicio, utilizar la cinta elástica para estimular al alumno.*



Objetivo: El impulso y la elevación.

Formación: Individual.

Hidden page

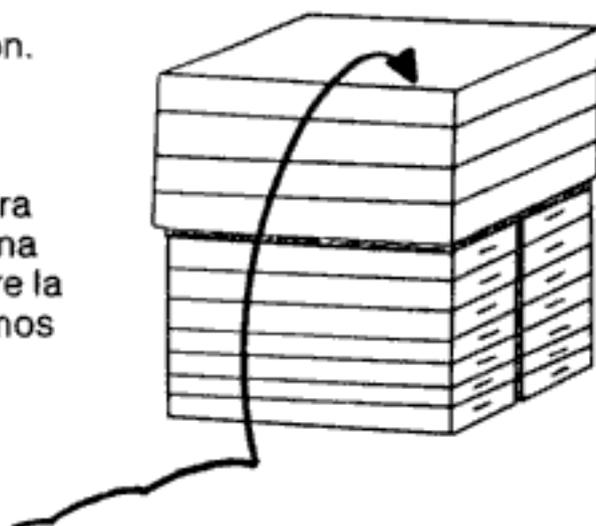
Objetivo: El impulso y la elevación.

Formación: Individual.

Material: Dos plintos y cuatro colchonetas.

Situación: Después de una carrera preparatoria en curva, efectuar una batida cayendo de espaldas sobre la estructura sobreelevada que hemos preparado.

Consigna: Organizar una competición.



EJERCICIOS DE CAÍDA

Objetivo: La caída.

Formación: Por parejas.

Situación: En posición de pie, dejarse desequilibrar hacia atrás, el compañero para la caída. Saltos a pies juntos hacia atrás.

Consigna: No mirar hacia atrás.
Percutir con la zona dorsal.



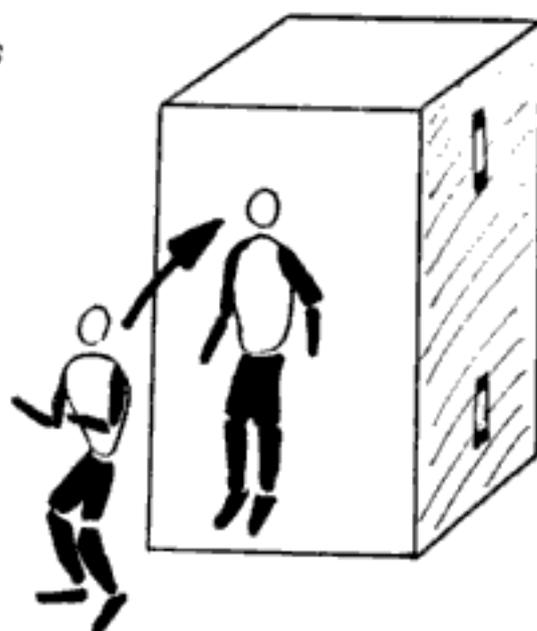
Objetivo: La caída.

Formación: Individual.

Material: Una colchoneta grande de altura en posición vertical.

Situación: De pie, dejarse caer contra la colchoneta para después y en la misma posición de partida, impulsar y elevarse hasta percutir con los hombros en la colchoneta.

Consigna: Realizar saltos hacia atrás con la colchoneta situada en un plano inclinado.



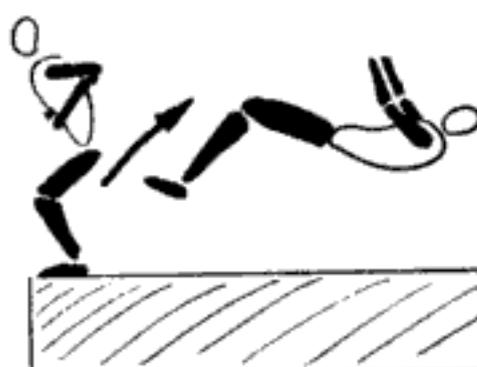
Objetivo: La caída.

Formación: Individual.

Material: Un foso de altura.

Situación: Realizar saltos a pies juntos sobre la colchoneta cayendo con toda la superficie del cuerpo. Efectuar también saltos con un solo pie de batida.

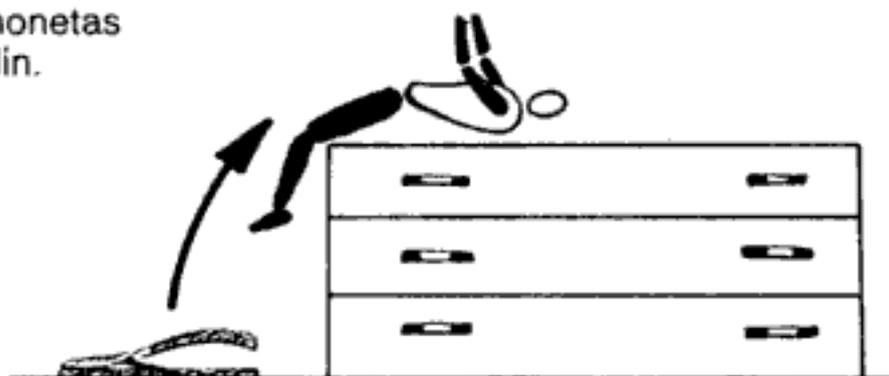
Consigna: Primero dejarse caer y después realizar saltos hacia atrás.



Objetivo: La caída.

Formación: Individual.

Material: Varias colchonetas apiladas y un trampolín.



Hidden page

Hidden page

Hidden page

Hidden page

Hidden page

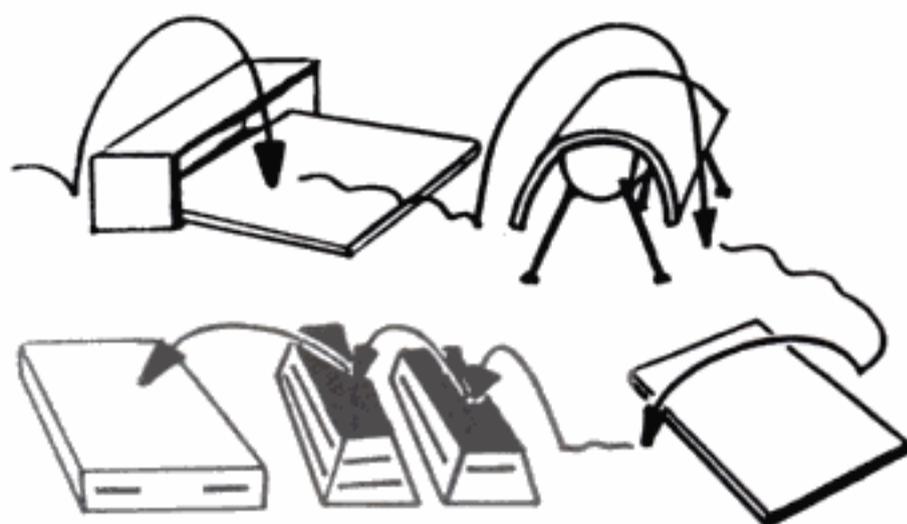
Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Individual.

Material: Colchonetas, plintos, cajones de plinto y un potro.

Situación: Franquear los obstáculos que se presentan en el esquema.

Consigna: *Buscar nuevas posibilidades con el mismo material.*



Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Individual.

Material: Plintos, colchonetas, saltómetro y goma elástica.

Situación: Saltos de altura con material alternativo.

Consigna: *Ofrecer seguridad y confianza en las soluciones presentadas.*



RECORRIDOS ATLÉTICOS

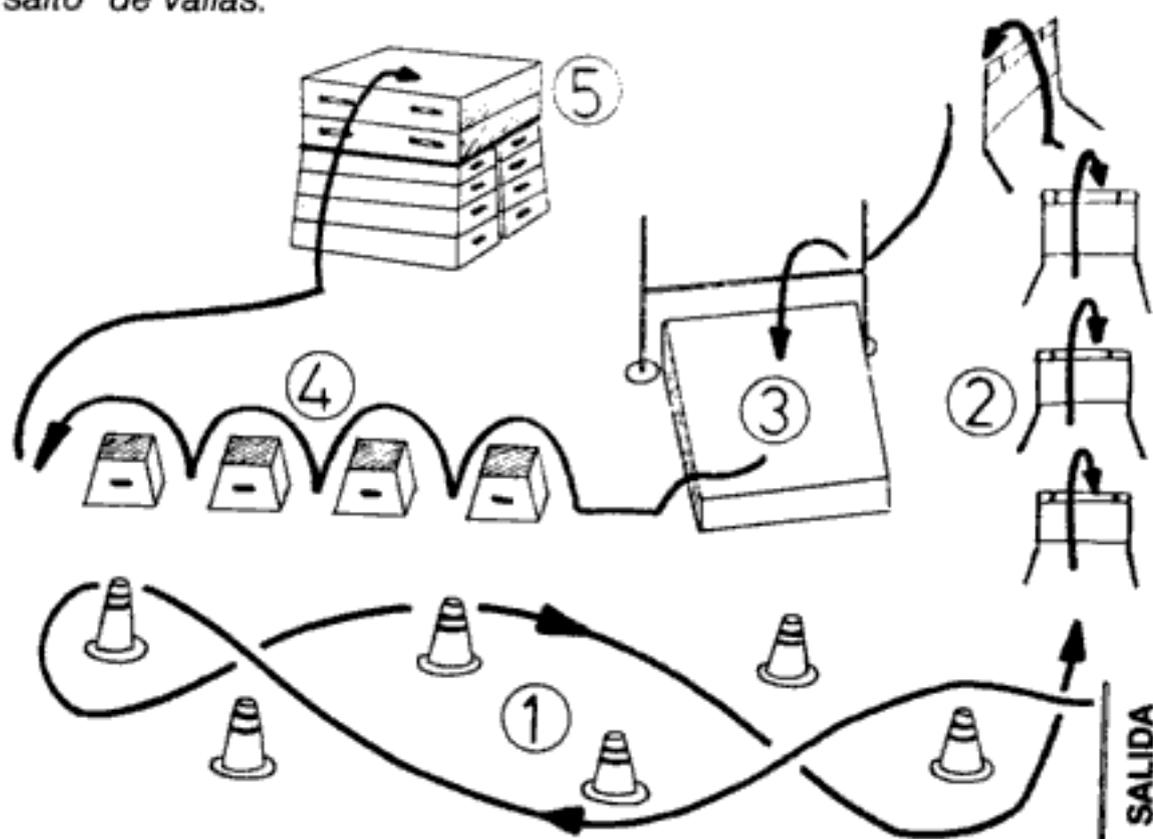
Objetivo: Recorridos atléticos.

Formación: Individual.

Material: (en el gimnasio): conos, vallas, saltómetro altura, colchonetas, tablas de vallas y plintos.

Situación: Realizar el recorrido que se representa en el esquema: 1) Desplazamientos circulares. 2) Paso de vallas. 3) Salto de altura en "tijeras". 4) Saltos con pies juntos. 5) Salto de "fosbury".

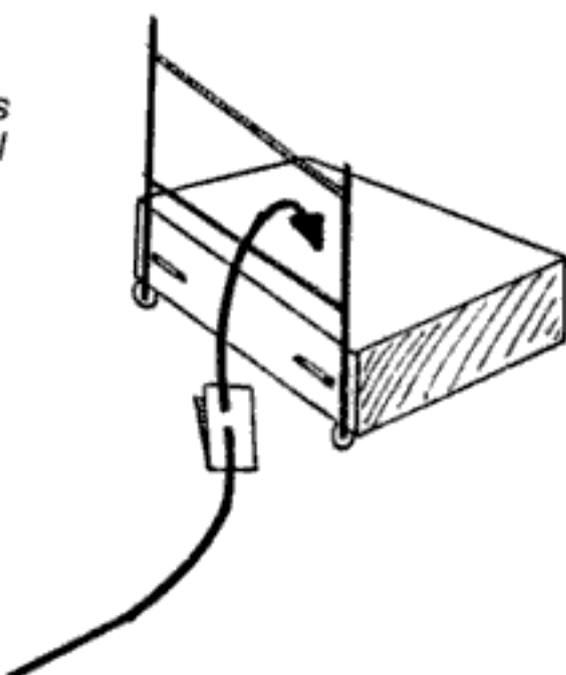
Consigna: Todos los saltos son de componente vertical, incluso el "paso" de vallas se convierte en "salto" de vallas.



Hidden page

Hidden page

Consigna: Regular las alturas de los elásticos, según el nivel. Efectuar el ejercicio sin trampolín.



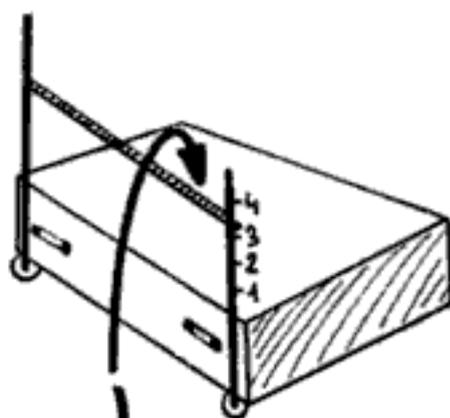
Objetivo: Competición.

Formación: Individual.

Material: Dos fosos de altura y varias gomas elásticas.

Situación: Escoger cuatro alturas adaptadas al nivel del grupo y atribuirles 1, 2, 3 y 4 puntos. Sumar los puntos que hace cada equipo y gana el equipo que totaliza más puntos. Ejemplo: en el equipo A, los cinco alumnos pasan todos la primera altura $5 * 1 \text{ pto.} = 5 \text{ ptos.}$; a la segunda altura, sólo la pasan tres alumnos, $3 * 2 = 6 \text{ ptos.}$; la tercera altura, pasan dos alumnos, $2 * 3 = 6 \text{ ptos.}$; y en la última, sólo pasa uno $1 * 4 = 4 \text{ ptos.}$ Total: $5 + 6 + 6 + 4 = 21 \text{ puntos.}$

Consigna: Se pueden dar varios ensayos (3) a cada altura, contabilizando el número de saltos superados. Ejemplo: 3 veces * 1 altura = 3 ptos.; 2 veces * 2ª altura = 4 ptos.; 2 veces * 3ª altura = 6 ptos. y 1 vez * 4ª altura = 4 ptos. Total: 17 puntos.



Objetivo: Competición.

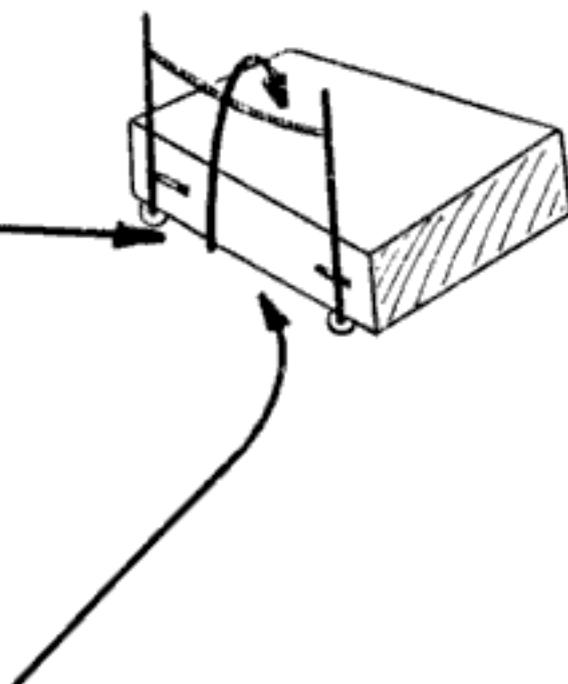
Formación: Individual.

Material: Un foso de altura y una goma o cinta elástica.

Situación: Partiendo de un mismo estilo, se suman las marcas obtenidas, batiendo con cada pie.

Ejemplo: (salto de "fosbury"). Batida con el pie derecho: 1,20; batida con el pie izquierdo: 1,45. Total: 2,65.

Consigna: Realizar la competición en los siguientes estilos: salto frontal, tijeras, "fosbury" y rodillo ventral.



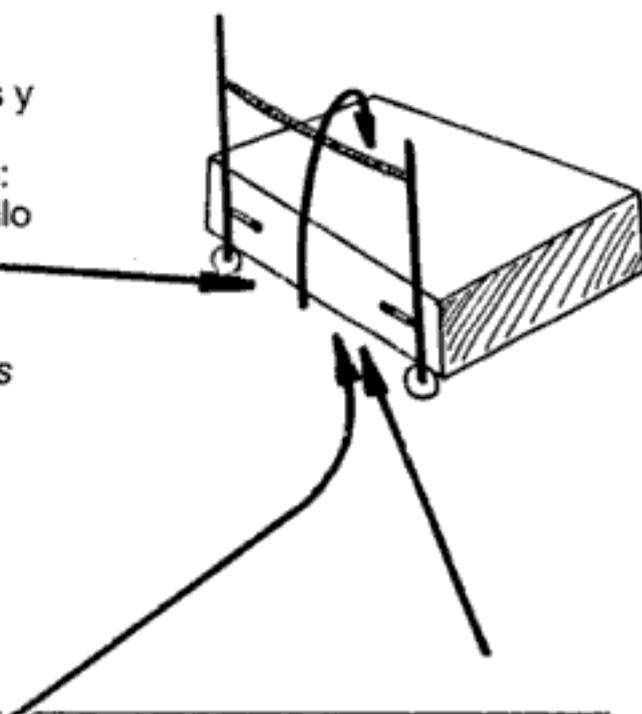
Objetivo: Competición.

Formación: Individual.

Material: Un foso de altura y una goma elástica.

Situación: Realizar saltos combinando tres estilos: tijeras, "fosbury" y rodillo ventral; damos dos intentos para cada uno de ellos y contabilizamos las mejores marcas de cada estilo y sumamos. Ejemplo: tijeras - 1,25; "fosbury" - 1,50; rodillo ventral - 1,40. Total: 4,15.

Consigna: Esta competición se puede realizar perfectamente por equipos, sumando las marcas de los miembros de cada equipo y contrastándolas al final de la competición.



CAPÍTULO IX

EL SALTO CON PÉRTIGA

Hidden page

EL SALTO CON PÉRTIGA

Es la especialidad que presenta mayor complejidad técnica de todo el programa atlético y dentro de su grupo, es el salto que se encuentra más alejado de la actividad natural.

El saltador se adapta a un instrumento flexible que le catapulta, para buscar la mejor relación entre la palanca utilizada y la altura a franquear; estos aspectos específicos nos conducen a contemplar las siguientes consignas: conocer la pértiga y dominar la técnica de impulsión en el espacio, muy próximas a las destrezas gimnásticas y a las acrobacias.

Las situaciones que proponemos en esta especialidad las ordenaremos didácticamente.

- *Juegos*
- *Motricidad de base*
- *Ejercicios para el dominio de la pértiga*
- *Ejercicios de control y ritmo de la carrera con pértiga*
- *Ejercicios de presentación, batida e impulso*
- *Ejercicios de inversión y franqueo*
- *Situaciones con material alternativo*
- *Recorridos atléticos*
- *Competiciones*



JUEGOS

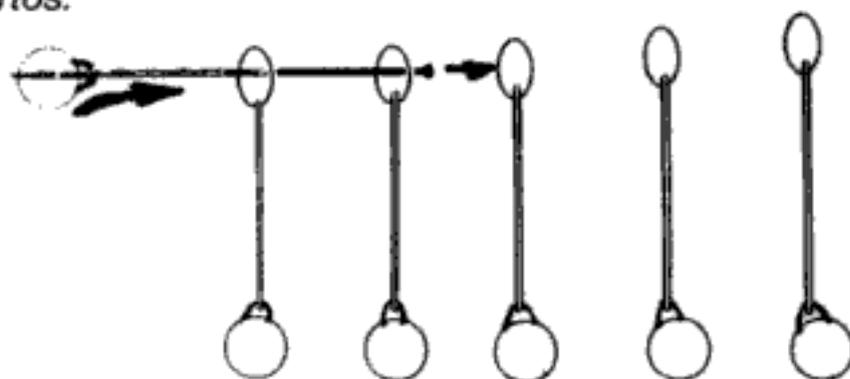
Objetivo: Juegos.

Formación: Cinco auxiliares y desarrollo individual.

Material: Pértigas, picas, aros pequeños e hilo.

Situación: Se colocarán cinco jugadores aguantando picas con aros colgados de los extremos y a unos cinco metros en fila, el resto de jugadores con la pértiga en agarre correcto, deberán hacer pasar la pértiga por el mayor número posible de aros. Gana el jugador que más aros consigue coger en tres intentos.

Consigna: *Comentar la importancia de mantener la estabilidad de la pértiga durante la carrera y así lograremos más aciertos.*



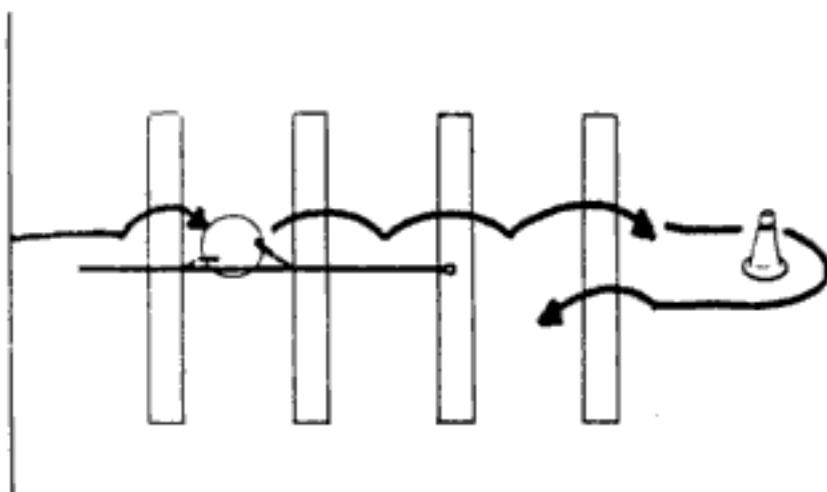
Objetivo: Juegos.

Formación: Equipos reducidos (recomendable cinco jugadores por equipo).

Material: Bancos suecos, conos y una pértiga por equipo.

Situación: Carrera de relevos con la pértiga, superando los obstáculos; gana el equipo que concluye antes.

Consigna: Realizar el juego con una zapatilla colgando de la punta, procurando que no caiga al suelo.



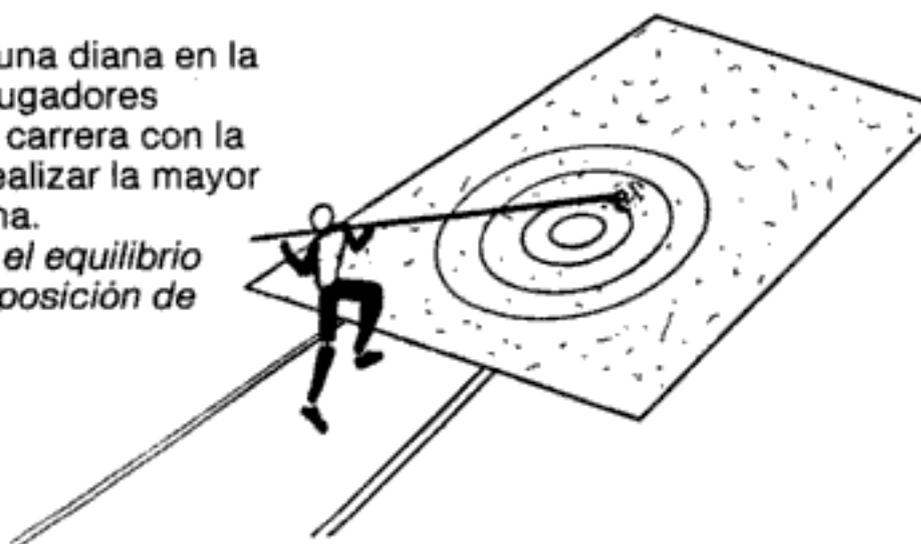
Objetivo: Juegos.

Formación: Individual.

Material: Un foso de arena y pértigas.

Situación: Se dibuja una diana en la arena del foso y los jugadores deberán realizar una carrera con la pértiga, intentando realizar la mayor puntuación en la diana.

Consigna: Insistir en el equilibrio cuerpo-pértiga en la posición de batida.



Objetivo: Juegos.

Formación: Individual.

Material: Dos plintos, una cuerda colgada y colchonetas de seguridad.

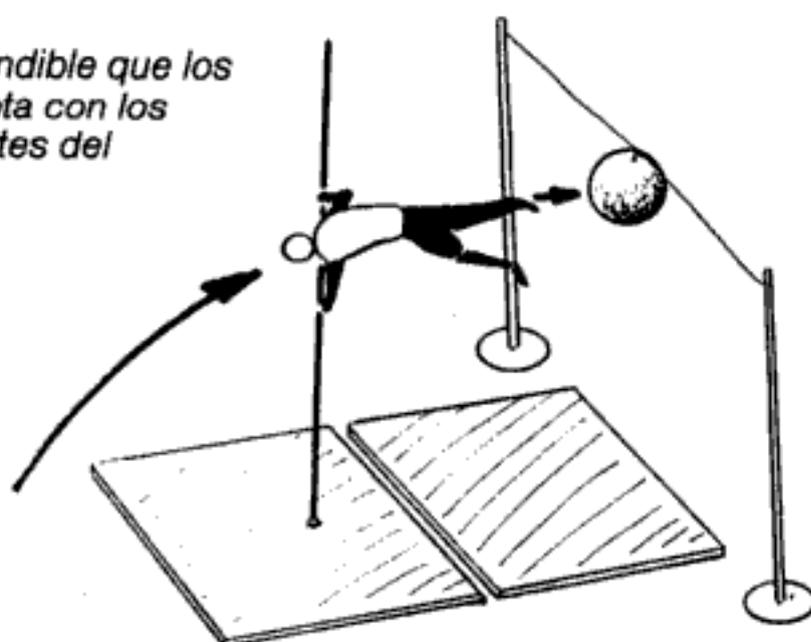
Situación: Asidos a la cuerda fija, intentar pasar de un plinto a otro; vamos aumentando la distancia.

Hidden page

Hidden page

Hidden page

Consigna: Es imprescindible que los alumnos toquen la pelota con los pies y no con otras partes del cuerpo.



MOTRICIDAD DE BASE

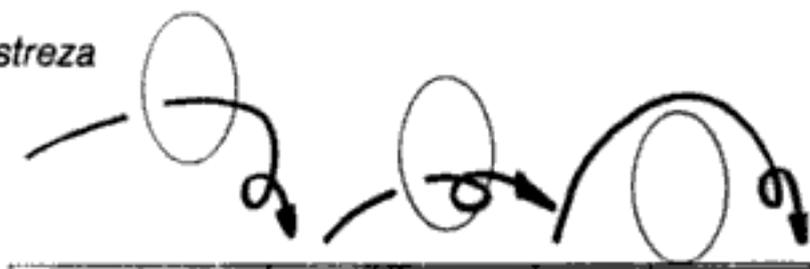
Objetivo: Motricidad de base.
Formación: Por parejas.
Material: Colchonetas de gimnasia.
Situación: Efectuar una vertical y mantenerse en ella durante dos segundos, con ayuda del compañero, acabando en voltereta.
Consigna: Destreza y fuerza de brazos.



Objetivo: Motricidad de base.
Formación: Grupos de cuatro.
Material: Tres aros por grupo y colchonetas de gimnasia.
Situación: Los compañeros colocan

los aros en las posiciones del gráfico y el ejecutante debe franquear con volteretas dichos aros.

Consigna: Agilidad y destreza motriz.



Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Por parejas.

Situación: Espalda con espalda, el ejecutante levanta los brazos y el portador le coge por los puños, le eleva y le invierte hasta que tiene las manos en el suelo; dándole un golpe de hombros le ayuda a franquear la vertical.

Consigna: Proponer otras formas de volteo con ayuda de uno o varios compañeros, con el objeto de adquirir sensaciones válidas para la inversión en el salto con pértiga.

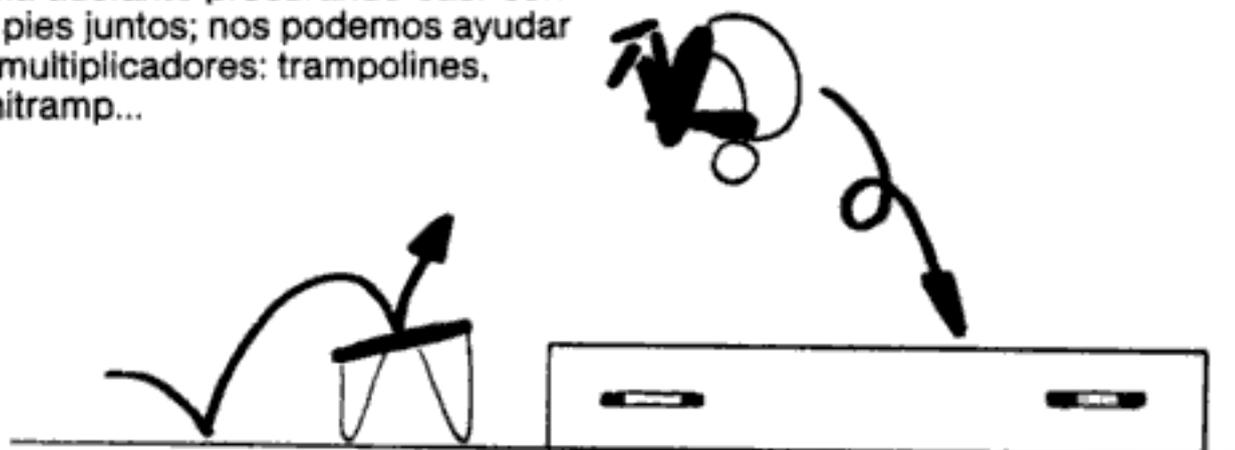


Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Individual.

Material: Colchonetas grandes.

Situación: Efectuar un salto mortal hacia adelante procurando caer con los pies juntos; nos podemos ayudar de multiplicadores: trampolines, minitramp...



Hidden page

Situación: Organizar una carrera de relevos con pica.

Consigna: Descubrir diversas formas de agarre y elegir la más eficaz.

Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Individual.

Material: Balones, cajas, aros, etc. y picas largas (dos metros o más).

Situación: Disponer objetos suspendidos a la altura de las caderas, los cuales deben ser tocados por el alumno que lleva su pica sujeta en un lateral y paralela al suelo.

Consigna: Equilibrio en la carrera y precisión.



Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Individual.

Material: Una cuerda de gimnasio fija.

Situación: Efectuar trepas con agarre de pies y manos. Posteriormente trepas sólo con agarre de manos.

Consigna: Proponer también trepas entre dos cuerdas con la ayuda de los brazos.



Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Individual.

Material: Un plinto, una colchoneta y una cuerda fija de gimnasio.

Situación: Desde una plataforma situada a tres metros de la vertical de la cuerda, franquear el espacio que existe entre el plinto y la colchoneta. El profesor, se colocará en la recepción para evitar las malas caídas.

Consigna: Proponer un balanceo desde una posición alta hasta contactar con los pies en la pared y retorno sin soltarse de la cuerda.



EJERCICIOS PARA EL DOMINIO DE LA PÉRTIGA

Objetivo: Dominio de la pértiga.

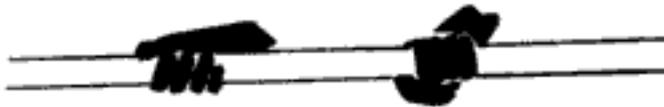
Formación: Individual.

Material: Pértigas de iniciación.

Situación: El saltador coloca la pértiga a su lado derecho, levanta el brazo del mismo lado y efectúa el agarre lo más alto que pueda, la mano izquierda coge la pértiga a la altura del hombro derecho, siendo la

posición de agarre tal como se muestra en el dibujo.

Consigna: El peligro proviene muy a menudo de realizar una presa de palanca demasiado grande, lo que determina a veces la imposibilidad de llevar la pértiga hasta la vertical provocando una caída dorsal.



Objetivo: Dominio de la pértiga.

Formación: Individual.

Material: Pértigas de iniciación.

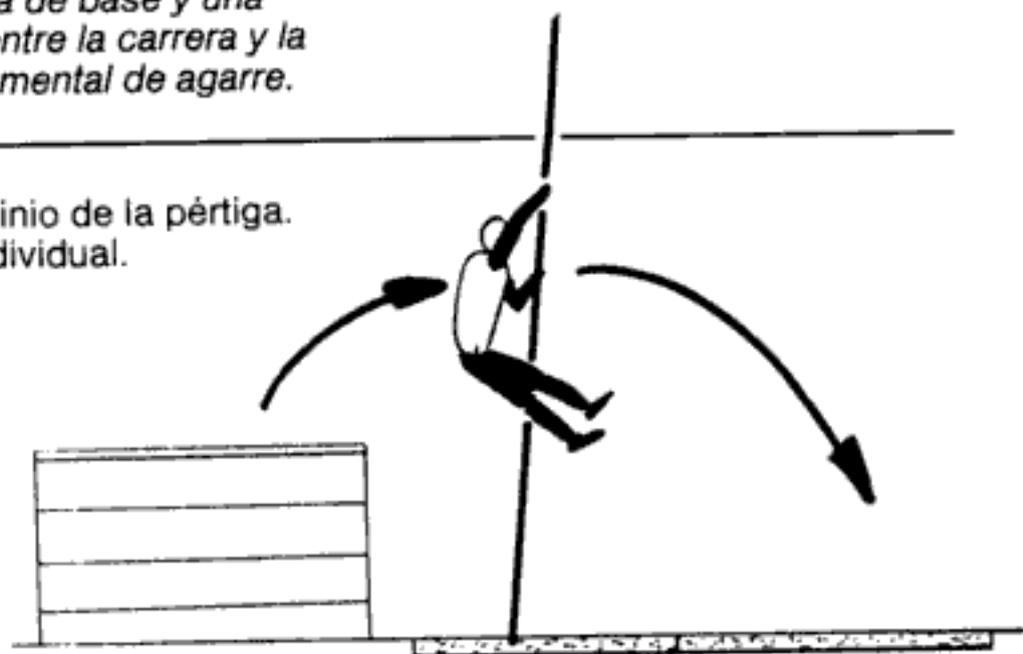
Situación: Con la posición de agarre vista en la anterior situación, colocamos la pértiga un poco inclinada con la parte anterior a la altura de los ojos y efectuamos una carrera suave.

Consigna: Procurar mantener una actitud correcta de base y una coordinación entre la carrera y la posición fundamental de agarre.



Objetivo: Dominio de la pértiga.

Formación: Individual.



Material: Un plinto, un foso de arena y una pértiga de iniciación.

Situación: Desde el plinto asir la pica, fija en un punto del foso, de forma técnicamente correcta y desplazarse con ella al foso.

Consigna: *Insistir en que no se rompa el conjunto pértiga-alumno.*

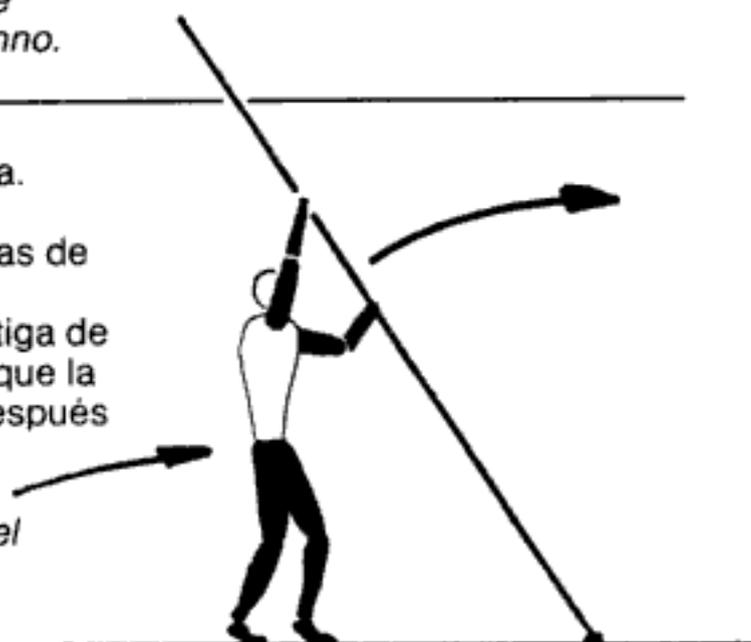
Objetivo: Dominio de la pértiga.

Formación: Individual.

Material: Picas largas o pértigas de iniciación.

Situación: Tomar la pica o pértiga de iniciación 5 ó 10 cm más alto que la altura del brazo extendido y después de una pequeña carrera, suspenderse sobre ella.

Consigna: *Hacer hincapié en el agarre correcto de la pica.*



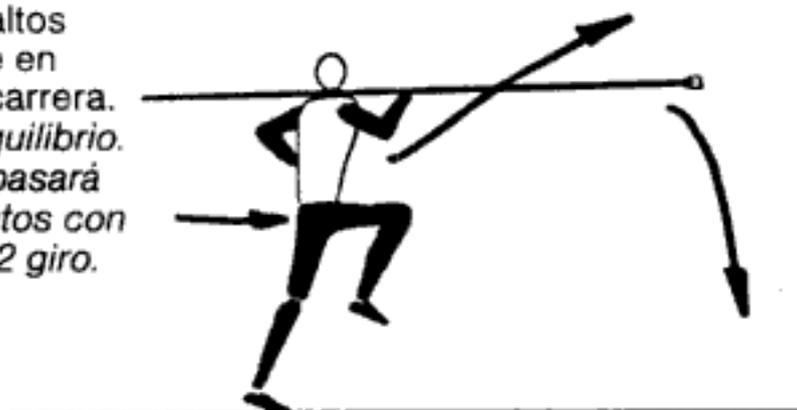
Objetivo: Dominio de la pértiga.

Formación: Individual.

Material: Pértigas de iniciación.

Situación: Para favorecer la "presentación de la pértiga" se puede llevar la misma sobre el hombro derecho, si se bate con la pierna izquierda y efectuar saltos frontales, cayendo con un pie en zancada y continuando con carrera.

Consigna: *Recepcionar en equilibrio. Ir variando la recepción que pasará de ser en zancada, a pies juntos con 1/4 de giro y después con 1/2 giro.*



Objetivo: Dominio de la pértiga.

Formación: Individual.

Material: Pértigas y colchonetas plenas, neumáticos, tablas de vallas, bancos suecos invertidos, picas, etc.

Situación: Con la pértiga sobre el hombro, efectuar saltos en longitud (movimiento pendular) con utilización de material plano.

Consigna: Recordar que para la batida con el pie izquierdo, la pértiga se lleva en la derecha y la mano derecha es la superior y la izquierda es la inferior.

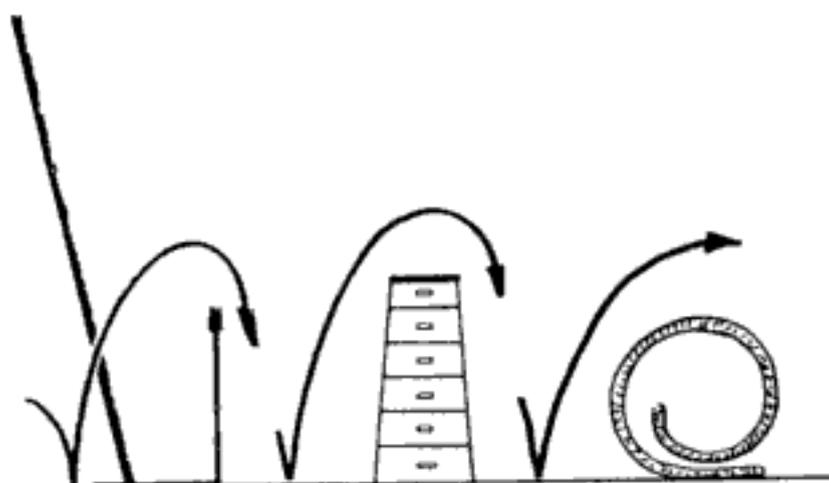


Objetivo: Dominio de la pértiga.

Formación: Individual.

Material: Pértigas y colchonetas enrolladas, vallas, bancos suecos, plintos, saltómetro de altura con goma elástica, etc.

Situación: Con la pértiga sobre el hombro, efectuar saltos elevados con la utilización del material descrito.



Consigna: En los franqueos de obstáculos verticales el movimiento pendular va seguido de un agrupamiento del tren inferior.

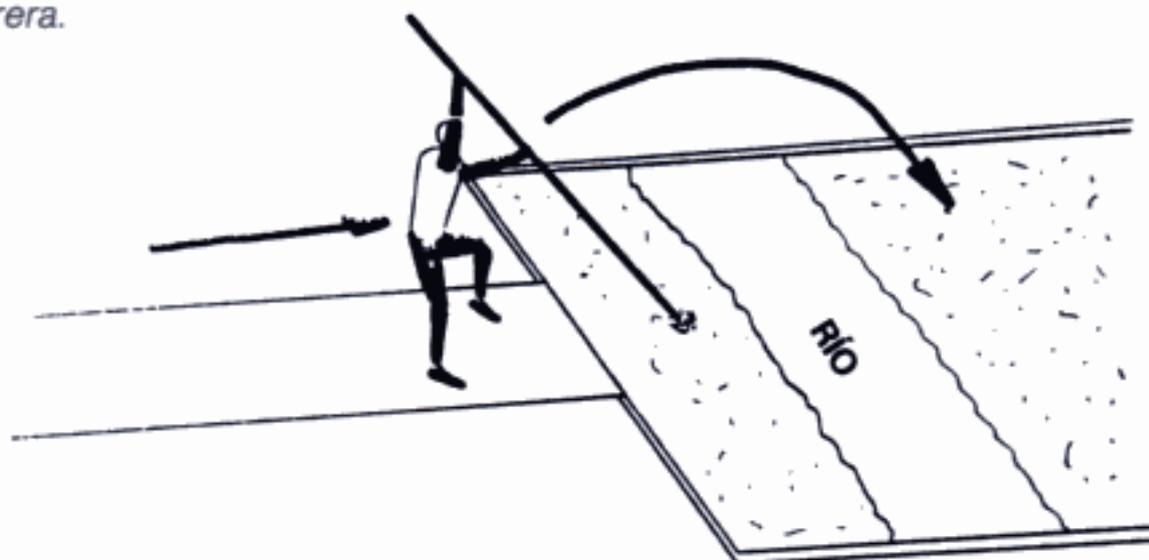
Objetivo: Dominio de la pértiga.

Formación: Individual.

Material: Un foso de arena y pértigas de iniciación.

Situación: Con la pértiga en la posición definitiva y tomando una presa de palanca superior a la de los ejercicios anteriores, efectuar un salto máximo en longitud (salto de río).

Consigna: Colocar un aro o marcar un pasillo para imponer la longitud y la precisión del salto en el eje de la carrera.



Objetivo: Dominio de la pértiga.

Formación: Individual.

Material: Un foso de arena, un aro y pértigas de iniciación.

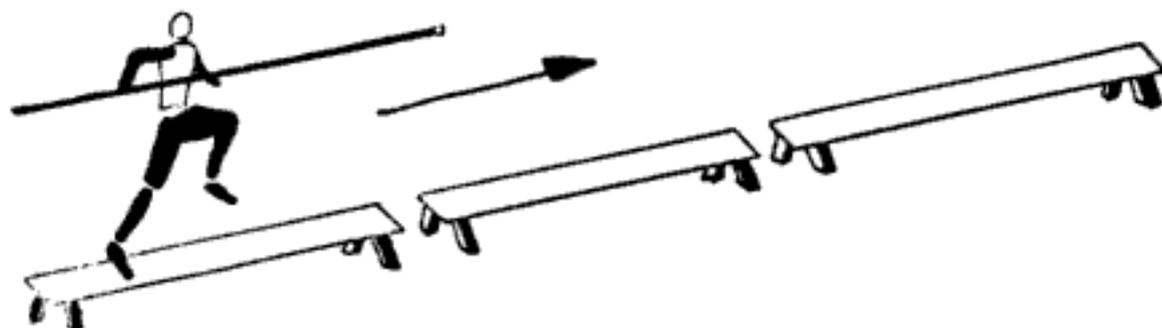
Situación: Efectuar una carrera corta con la pica hasta llevarla al punto del foso señalado con un aro, batir y pasar lateralmente al otro lado.

Hidden page

Material: Pértigas y bancos suecos.

Situación: Correr con la pértiga por encima de los bancos suecos.

Consigna: Correr en equilibrio y no mirar al suelo.



Objetivo: Control y ritmo de carrera con la pértiga.

Formación: Individual.

Material: Pértigas.

Situación: Efectuar carreras con elevación de rodillas –skipping– durante 30 m.

Consigna: Mantener la cadera lo más alta posible y subir el talón a lo largo de la pierna de apoyo.



Objetivo: Control y ritmo de carrera con la pértiga.

Formación: Individual.

Material: Pértigas.

Situación: Efectuar desplazamientos de 30 m, con zancada amplia en "segundos de triple". Desarrollar con la pértiga todo tipo de multisaltos.

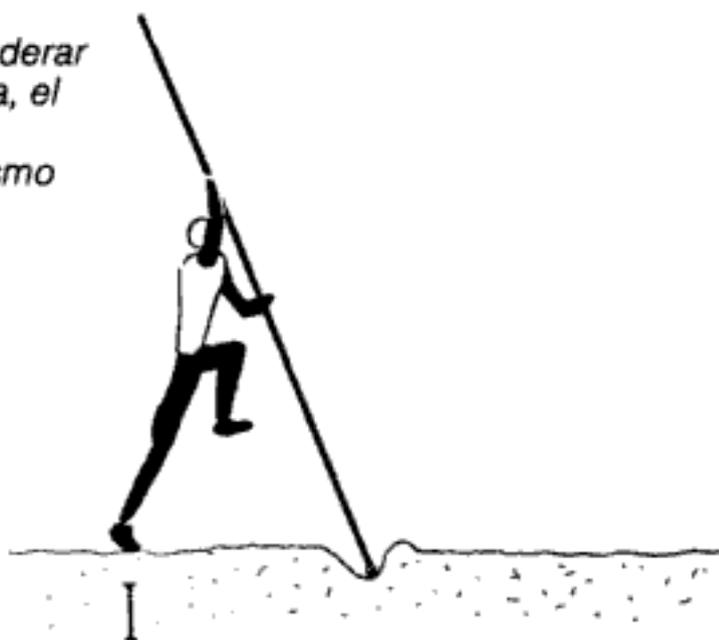
Consigna: Mantener durante el recorrido el equilibrio del conjunto saltador-pértiga.



Hidden page

Hidden page

Consigna: Es importante considerar que en el momento de la batida, el pie correspondiente y la mano contraria deben estar en el mismo plano vertical.



Objetivo: Aprendizaje de la presentación, batida e impulso.

Formación: Individual.

Material: Un fosito de arena y pértigas de iniciación.

Situación: Acercarse con carrera corta y "adelantar", "presentar" y "empujar" contra la pértiga, flexionándola un poco y volver hacia atrás, dando un saltito ayudado por la reacción de la pértiga.

Consigna: Si la coordinación carrera-presentación-batida sobre el agujero en la arena no se domina, volver a utilizar el recurso de la pared.



Objetivo: Aprendizaje de la presentación, batida e impulso.

Formación: Individual.

Material: Un cajetín de pértiga y pértigas de iniciación.

Situación: Efectuar una carrera de tres zancadas y "adelantar" y "empujar" la pértiga contra el cajetín.

Consigna: Procurar doblar la pértiga con el brazo superior, mientras el inferior aguanta y se opone.



Objetivo: Aprendizaje de la presentación, batida e impulso.
Formación: Individual (con ayuda).
Material: Pértigas de iniciación y cajetín.
Situación: Después de una carrera de cuatro zancadas llevando la pértiga con un agarre alto, efectuar una "presentación" y batida ayudado por un compañero que coloca su mano derecha sobre la espalda del saltador empujándolo y la izquierda sujetando la pierna de batida del mismo.
Consigna: Marcar en el aire la posición final de batida ayudado por el compañero.

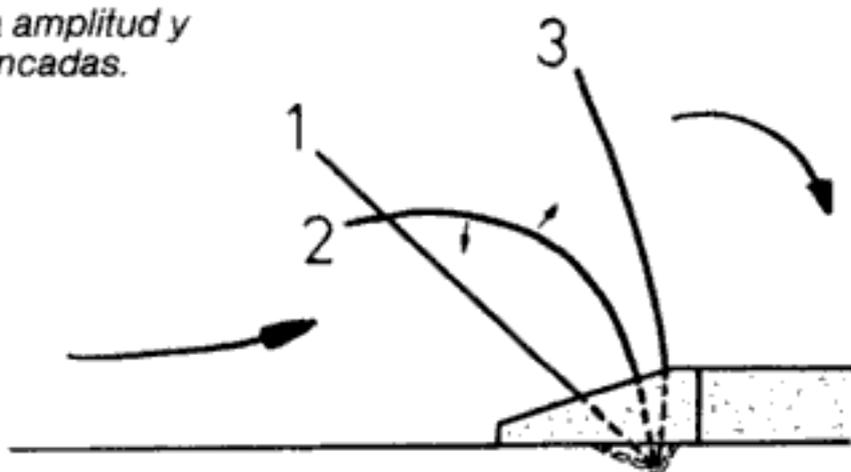


Objetivo: Aprendizaje de la presentación, batida e impulso.
Formación: Individual.

Material: Un foso de pértiga, cajetín y pértigas de iniciación.

Situación: Llevando un agarre cada vez más alto, en función del nivel técnico y de decisión del saltador, efectuar una carrera media (seis, ocho o diez zancadas), batir y doblar la pértiga, dejándose llevar por la misma hasta la colchoneta.

Consigna: Podemos utilizar tablas de vallas para marcar la amplitud y frecuencia de las zancadas.



EJERCICIOS DE INVERSIÓN Y FRANQUEO

Objetivo: Aprendizaje de la inversión y franqueo.

Formación: Individual.

Material: Un banco sueco, un obstáculo bajo (valla o similar) y una colchoneta.

Situación: Efectuar una voltereta hacia atrás, impulsando con los brazos (quinta), con el objeto de superar el obstáculo presentado.

Consigna: Para poder desarrollar las fases aéreas de inversión y franqueo

es preciso dominar una amplia gama de habilidades y destrezas gimnásticas.



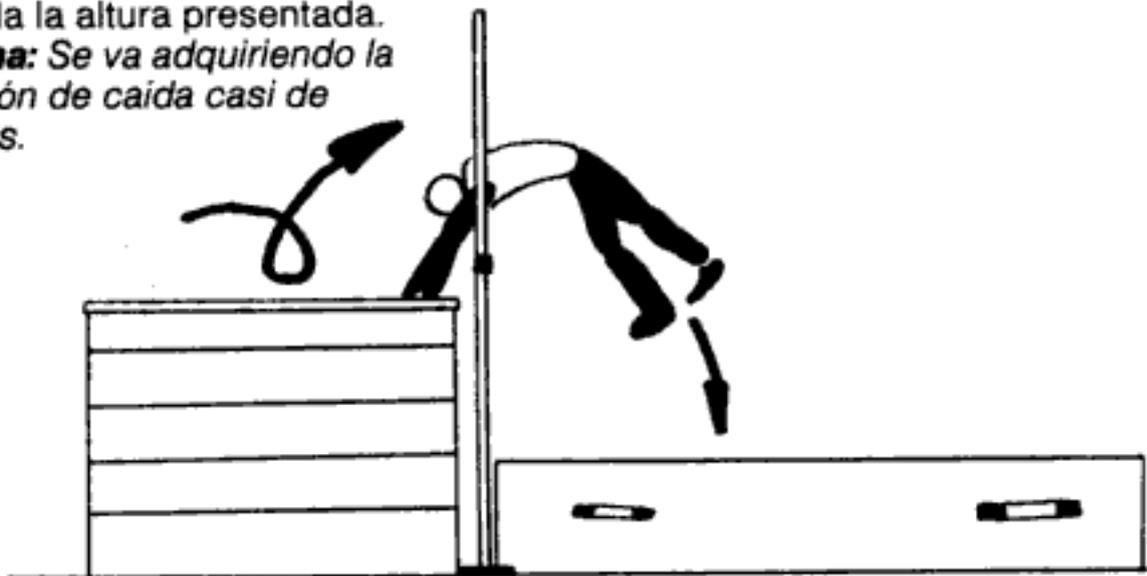
Objetivo: Aprendizaje de la inversión y franqueo.

Formación: Individual.

Material: Un plinto, un saltómetro con elástico y una colchoneta grande.

Situación: Igual situación que el anterior pero partiendo desde una altura superior y cayendo en una colchoneta grande, una vez superada la altura presentada.

Consigna: *Se va adquiriendo la sensación de caída casi de espaldas.*



Objetivo: Aprendizaje de la inversión y franqueo.

Formación: Individual.

Material: Un plinto y un foso de altura o de pértiga.

Situación: Efectuar un "mortal" hacia atrás desde una cierta altura.

Consigna: Es importante caer de pie.



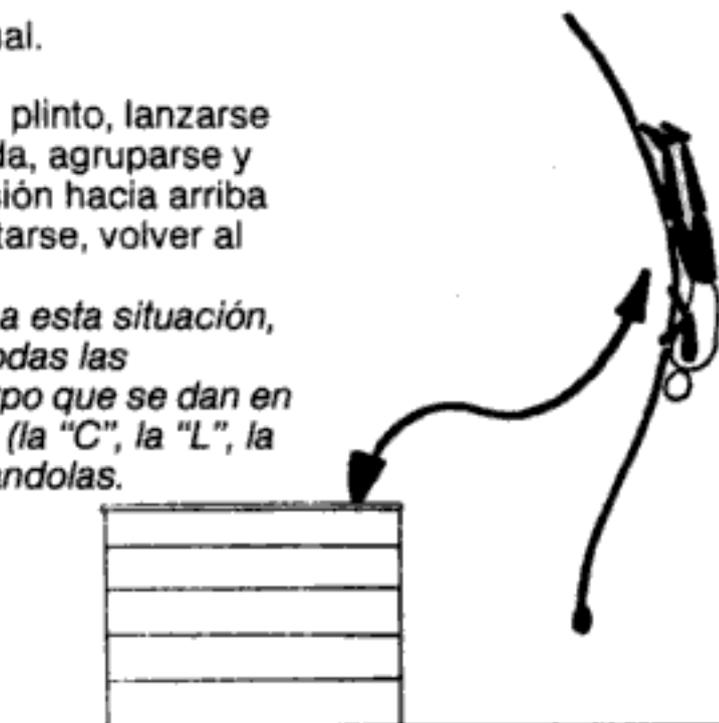
Objetivo: Aprendizaje de la inversión y franqueo.

Formación: Individual.

Material: Un plinto.

Situación: Desde el plinto, lanzarse colgado de la cuerda, agruparse y efectuar una extensión hacia arriba (inversión) y sin soltarse, volver al lugar de partida.

Consigna: En base a esta situación, podemos trabajar todas las posiciones del cuerpo que se dan en la fase de inversión (la "C", la "L", la "J", la "I") interiorizándolas.



Objetivo: Aprendizaje de la inversión y franqueo.

Formación: Individual.

Material: Una cuerda de gimnasio, saltómetro con elástico y una colchoneta grande.

Hidden page

Hidden page

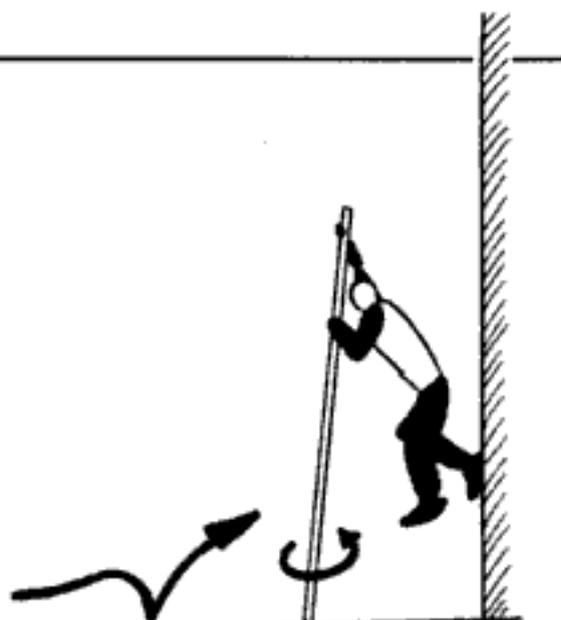
Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Individual.

Material: Una pica por alumno.

Situación: Después de una carrera corta, colocamos la pica cerca de la pared y efectuamos una batida con la pierna izquierda y tocamos la pared con la derecha, realizando un giro.

Consigna: Ir aumentando la altura de contacto con la pared.



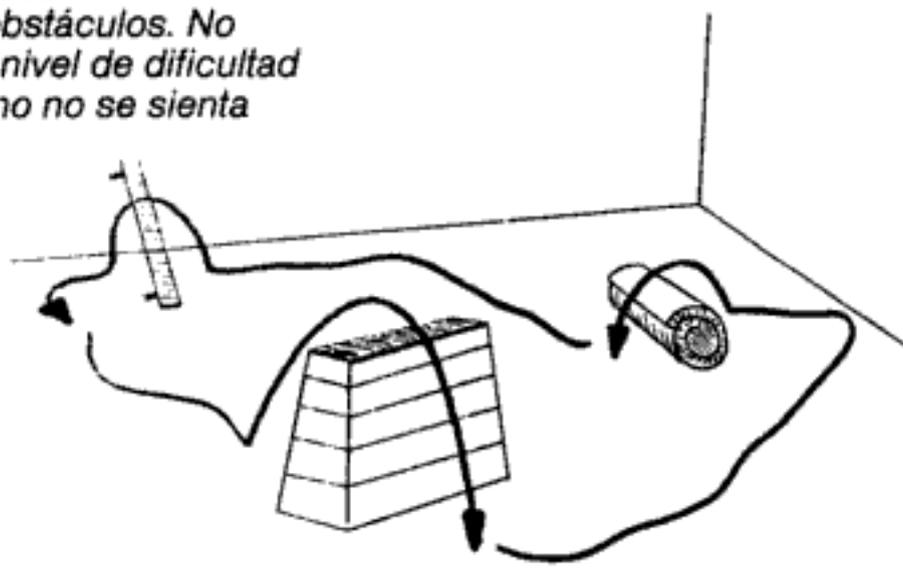
Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Individual.

Material: Una pica por alumno, plintos, colchonetas enrolladas, bancos suecos, etc.

Situación: Nos desplazamos libremente por la sala, intentando superar, ayudándonos por la pica, todo tipo de obstáculos dispuestos a tal efecto en la sala.

Consigna: Ir progresando en la altura y longitud de los obstáculos. No pasar al siguiente nivel de dificultad hasta que el alumno no se sienta seguro.



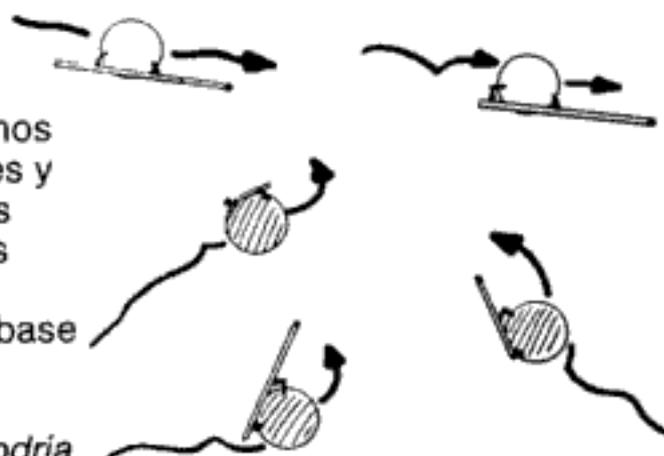
Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Individual.

Material: Una pica por alumno.

Situación: La mitad de los alumnos juegan el papel de perseguidores y la otra mitad de perseguidos; los primeros deben tocar a los otros hasta eliminarlos a todos, el desplazamiento será siempre a base de saltos de pica.

Consigna: Para evitar el deslizamiento de las picas se podría habilitar una funda de caucho.



Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Individual.

Material: Una pica por alumno.

Situación: Tumbado boca abajo, sujetando la pica con dos manos, ir trepando sin apoyo de piernas, sólo con los brazos, hasta situarnos de pie.

Consigna: Desarrollo de la fuerza de la cintura escapular.



Objetivo: Situaciones con material alternativo.

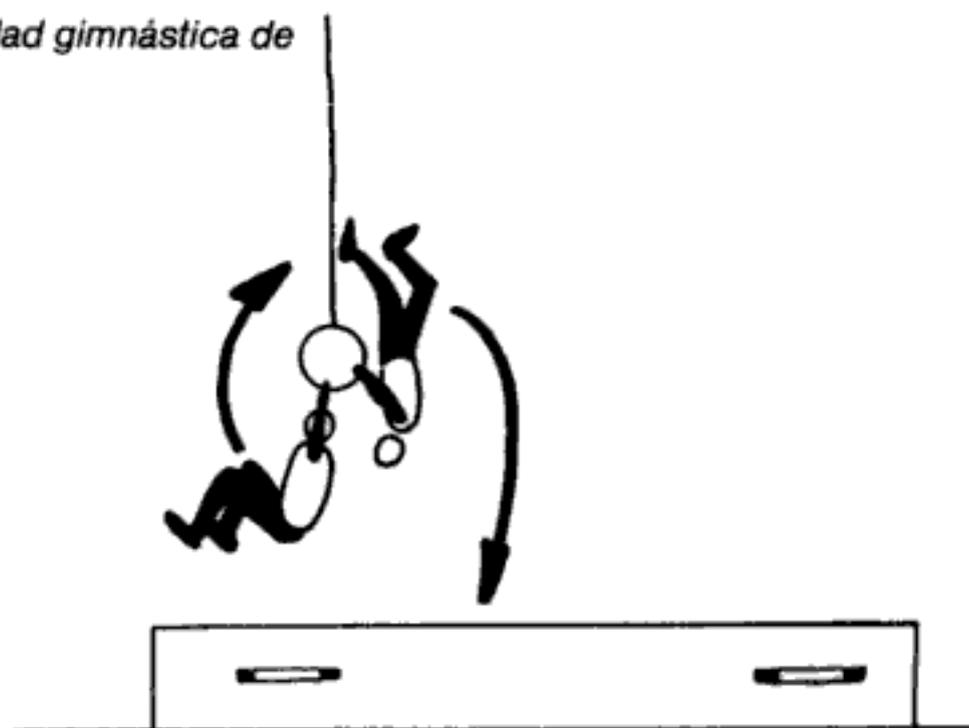
Formación: Individual.

Material: Una colchoneta, una cuerda de gimnasio y un plinto.

Situación: Asido a la cuerda, en posición de tendido prono y la piernas encima del plinto; efectuar una fuerte tracción de brazos hasta conseguir colocarse de pie sobre el plinto, pivotando 180°.

Hidden page

Consigna: Habilidad gimnástica de aplicación.



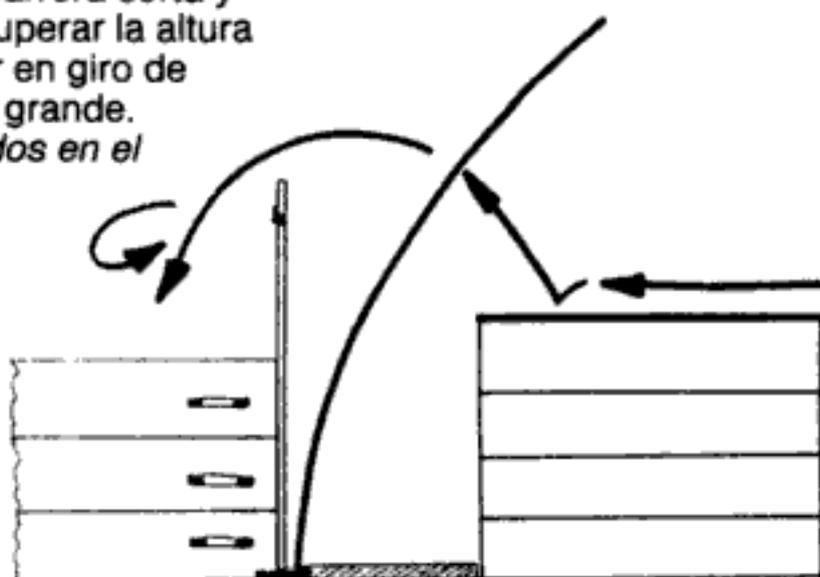
Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Individual.

Material: Plintos, colchonetas grandes, colchoneta fina, pértigas y saltómetros con goma elástica.

Situación: Subidos encima de los plintos, efectuar una carrera corta y un salto, intentando superar la altura presentada, para caer en giro de 180° en la colchoneta grande.

Consigna: Ser decididos en el momento de la batida.



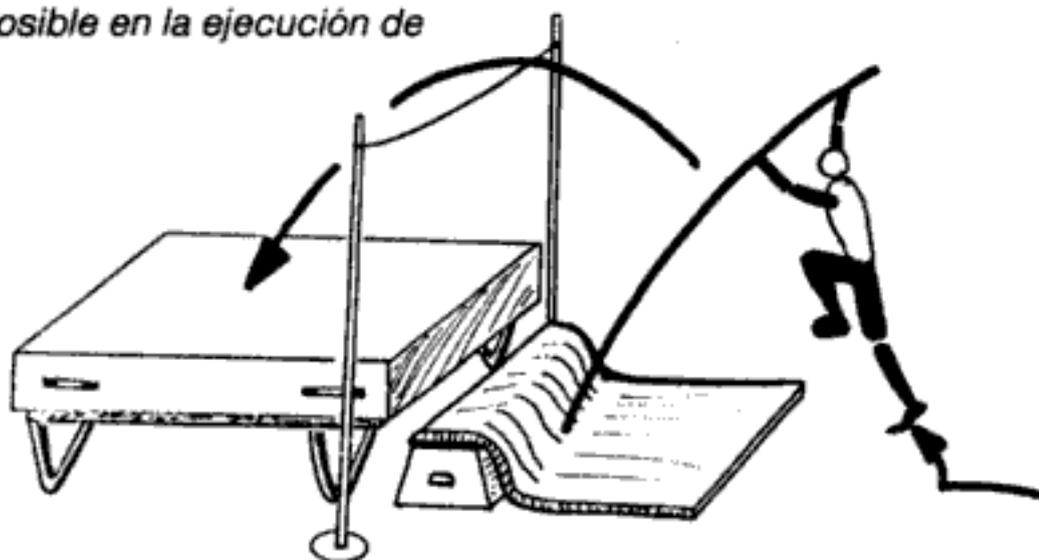
Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Individual.

Material: Una cama elástica, una colchoneta fina, un plinto, un saltómetro con goma elástica, una colchoneta grande y pértigas.

Situación: Efectuar saltos de pértiga en el gimnasio, utilizando el material descrito.

Consigna: *Buscar la máxima seguridad posible en la ejecución de los saltos.*



RECORRIDOS ATLÉTICOS

Objetivo: Recorridos atléticos.

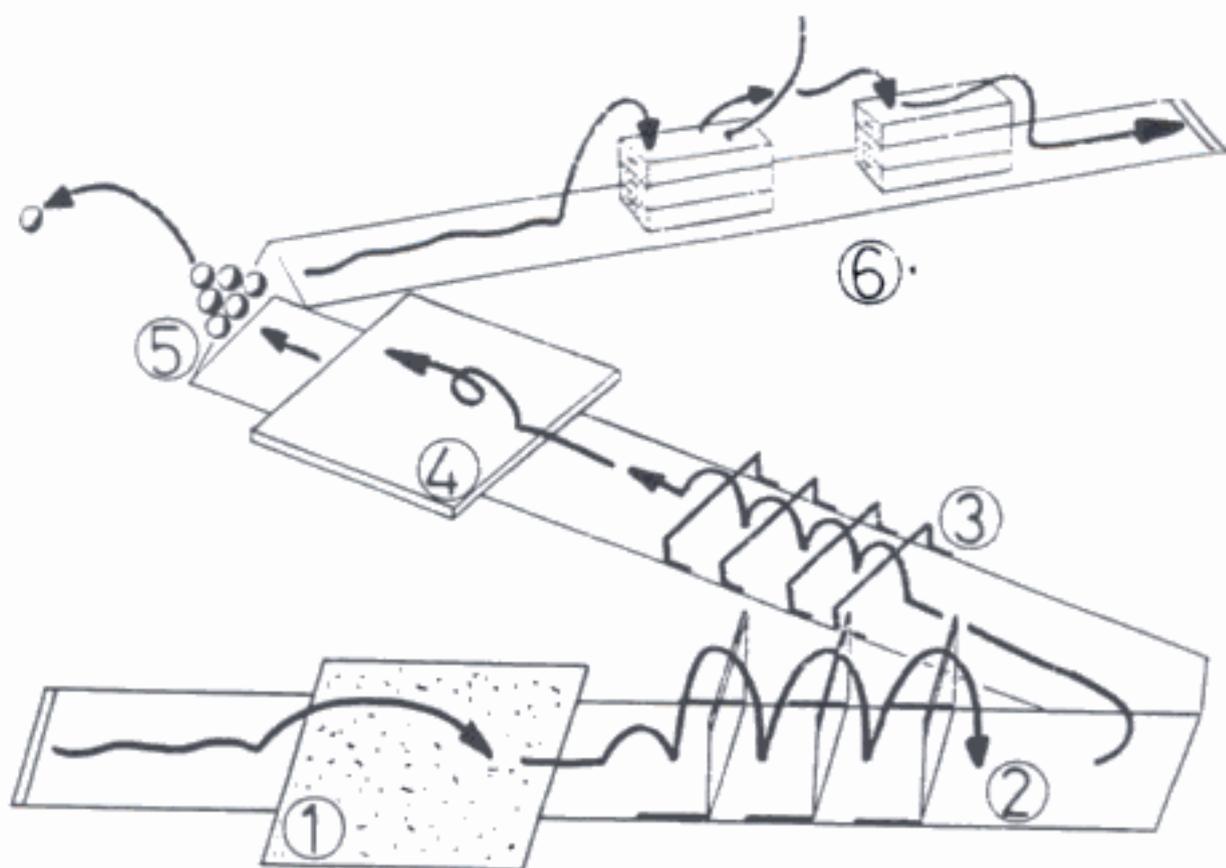
Formación: Individual.

Material: (en el gimnasio): colchonetas, vallas, vallitas, balones medicinales, plintos y cuerda fija suspendida.

Situación: Realizar el recorrido que se representa en el esquema: 1)

Salto de longitud. 2) Salto de vallas a pies juntos. 3) Carrera entre obstáculos (30 a 40 cm) espaciados un metro. 4) Voltereta sobre el tapiz. 5) Lanzamiento de balones medicinales (3 Kg). 6) Franquear el espacio entre plintos ayudándose de la cuerda.

Consigna: Poner énfasis en la suspensión de la sexta dificultad; acabar con giro del cuerpo, mirando al punto de partida.



Hidden page

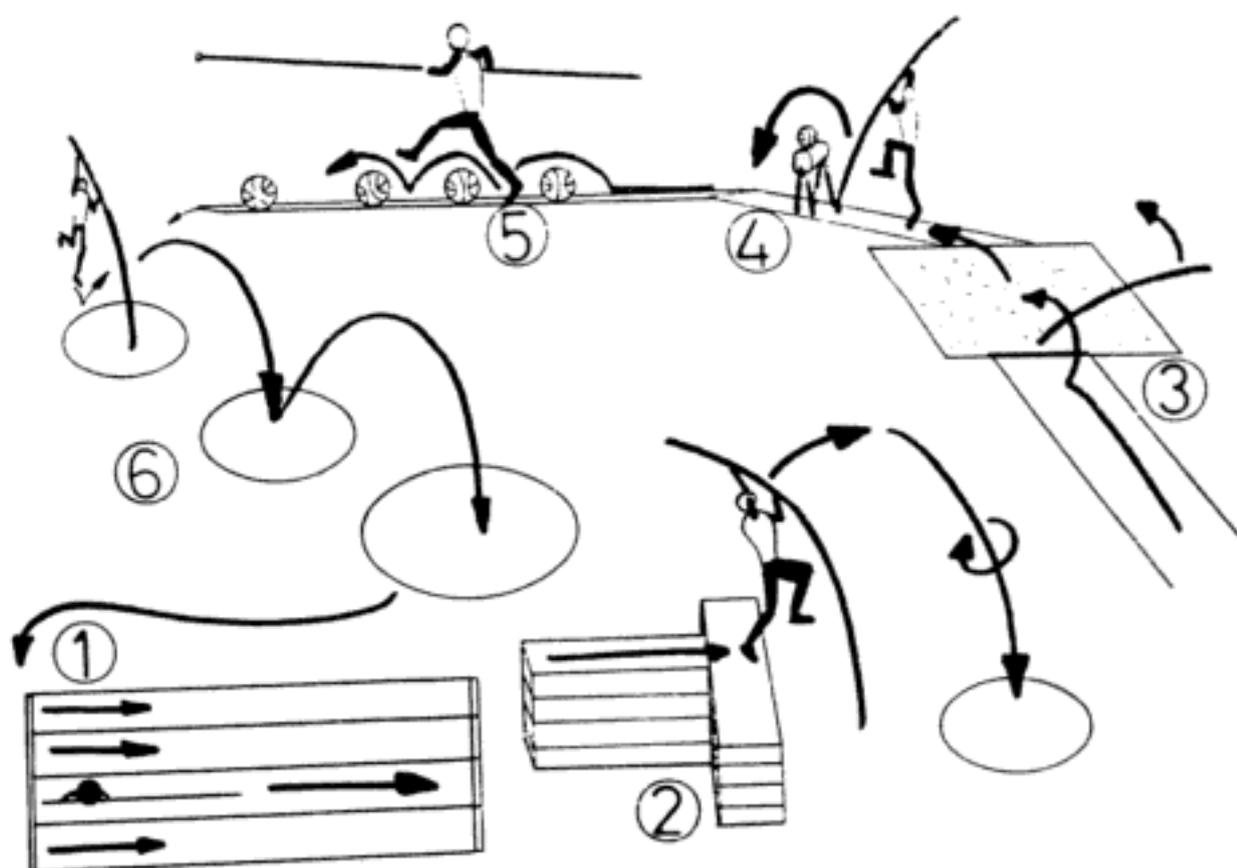
Objetivo: Recorridos atléticos.

Formación: Individual.

Material: Un foso de arena, plintos, aros, un banco sueco, pelotas medicinales y pértigas.

Situación: Efectuar el recorrido que se describe en el gráfico.

Consigna: Otorgar puntos en la ejecución de los ejercicios y establecer una clasificación.



COMPETICIONES

Objetivo: Competición.

Formación: Individual.

Material: Pértigas y colchonetas de seguridad.

Situación: Colocar la pértiga verticalmente sobre la colchoneta de gimnasia y a continuación, cada alumno intenta trepar lo más alto posible, procurando conservar el equilibrio el máximo tiempo posible. ¿Quién consigue trepar más alto y mantener la altura durante más tiempo?

Consigna: Anteriormente a esta competición, proponer trepas a las pértigas verticales, estando éstas sostenidas por alumnos auxiliares.

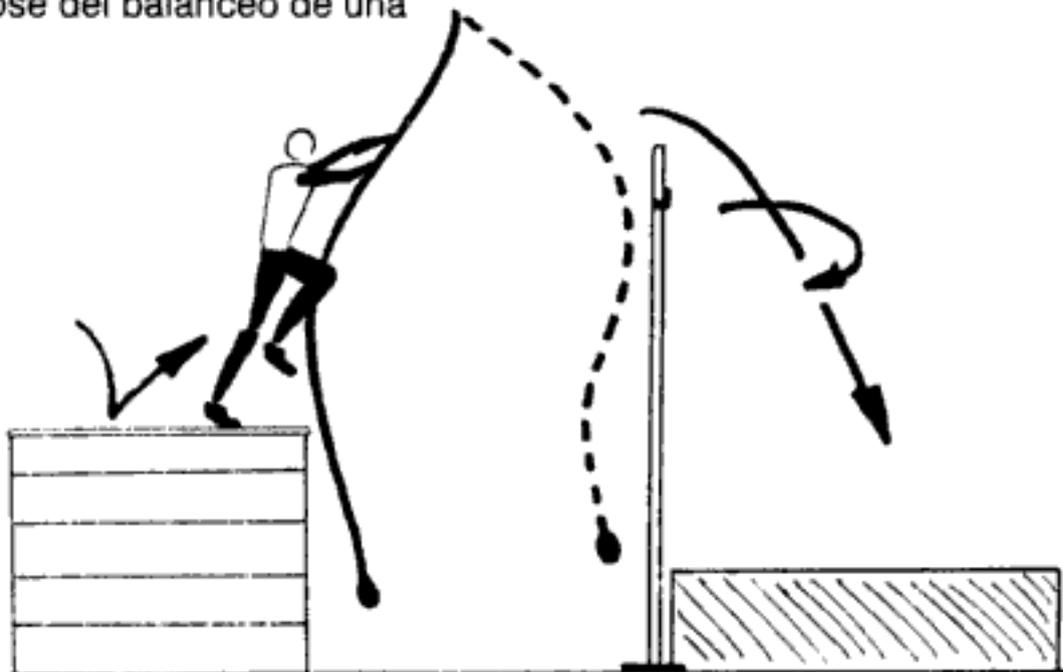


Objetivo: Competición.

Formación: Individual.

Material: Plinto, saltómetro de altura, una goma elástica y un foso de altura o pértiga.

Situación: Desde un plinto, intentar superar la altura del saltómetro, ayudándose del balanceo de una



cuerda, al superar la altura, invertir la posición cayendo de frente al punto de partida. Gana el alumno que logra superar la mayor altura.

Consigna: Recordar las fases de recogida, extensión, giro y soltar la cuerda.

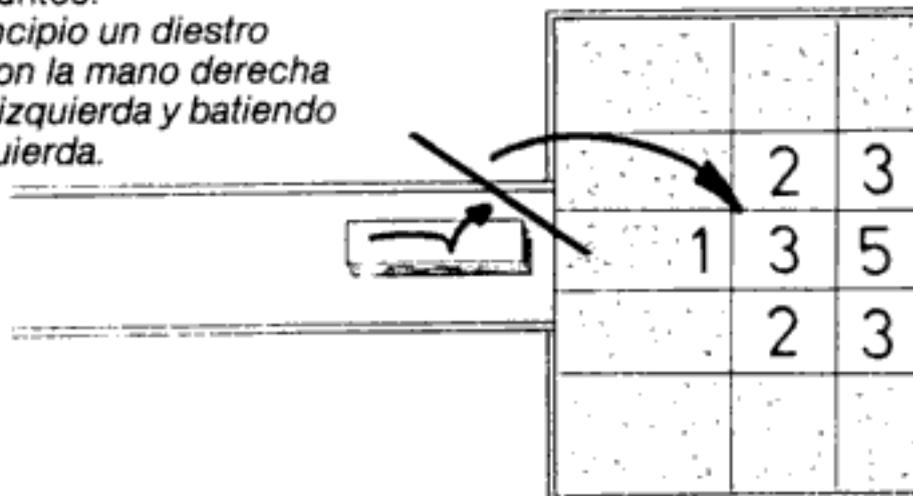
Objetivo: Competición.

Formación: Individual.

Material: Dos plintos, un foso de arena, pértigas de iniciación y material de señalización.

Situación: Partimos desde la altura de un plinto, situando la pértiga a un metro aproximado del mismo y desde allí saltaremos lo más lejos posible en el eje del salto. Se obtendrá la puntuación en función del lugar de caída. Gana el equipo que suma más puntos.

Consigna: Al principio un diestro toma la pértiga con la mano derecha por encima de la izquierda y batiendo con la pierna izquierda.



Objetivo: Competición.

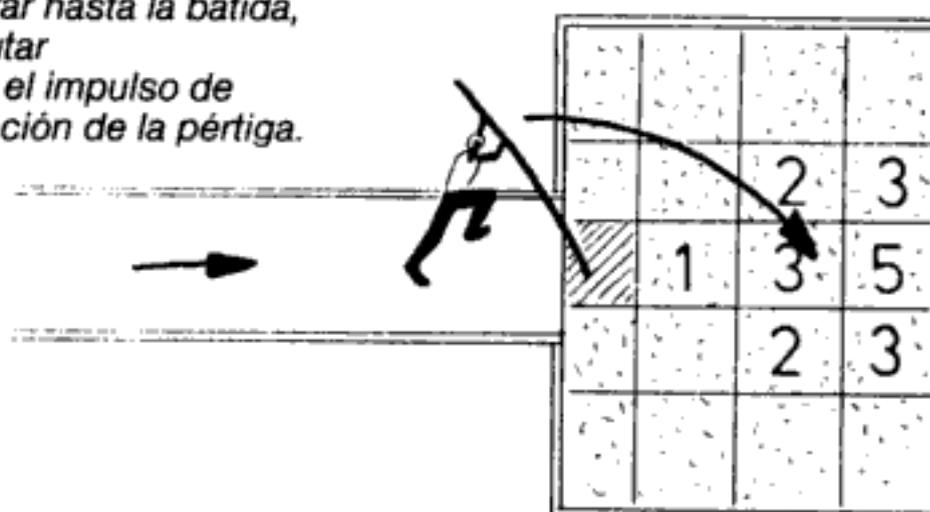
Formación: Individual.

Material: Un foso de arena, pértigas de iniciación y material de señalización.

Situación: Después de una carrera, efectuar un salto con la pértiga para

caer lo más lejos posible. El alumno obtendrá los puntos correspondientes a su zona de caída. Gana el equipo que suma más puntos.

Consigna: Acelerar hasta la batida, procurando ejecutar simultáneamente el impulso de batida y la colocación de la pértiga.



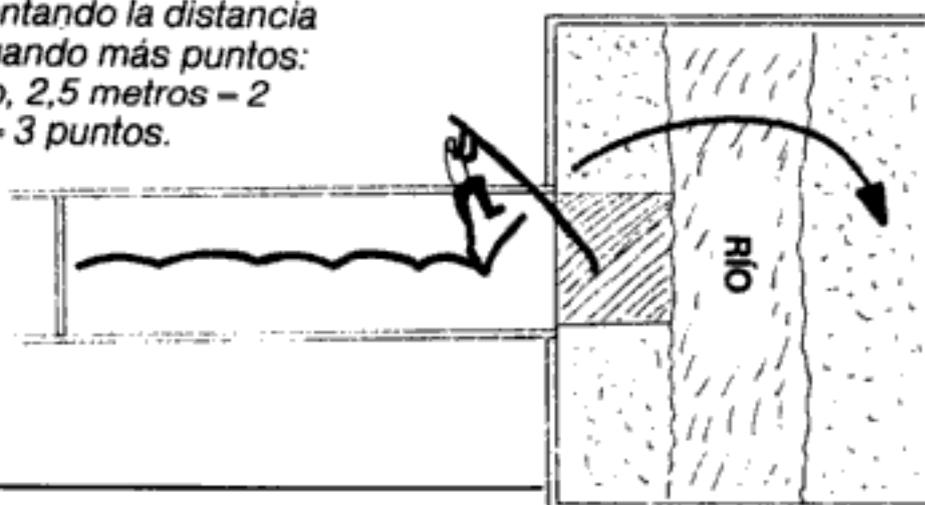
Objetivo: Competición.

Formación: Individual.

Material: Un foso de arena y pértigas.

Situación: Los alumnos efectúan una carrera de cinco o seis zancadas, clavan la pértiga en la arena y efectúan un salto intentando franquear el río, si lo consiguen obtienen un punto. Gana el equipo que logra más puntos.

Consigna: Ir aumentando la distancia de franqueo, otorgando más puntos: 2 metros = 1 punto, 2,5 metros = 2 puntos, 3 metros = 3 puntos.



Hidden page

PARTE IV

Las disciplinas de lanzamientos

CAPÍTULO X

EL LANZAMIENTO DE JABALINA

EL LANZAMIENTO DE JABALINA

Desde la conquista de nuestra primigenia capacidad prensil, el ser humano ha tomado, cogido y tirado objetos de manera sistemática. Proyectar estos útiles con un nivel de precisión y una cierta distancia, representa el origen del lanzamiento de jabalina que se constituye por derecho propio como el más natural de los lanzamientos. Éste es un lanzamiento ligero, cuya proyección exige una alta velocidad de ejecución, en el momento final del lanzamiento, obtenida a través de un arqueo-extensión, utilizando el cuerpo humano como si fuese una catapulta e intentando que el ingenio planee el mayor tiempo posible.

La transferencia que existe entre el lanzamiento de piedras, las pelotas de 400 gr y las jabalinas es grande; por lo que el proceso pedagógico a seguir será el que hemos señalado.

Las situaciones que proponemos en esta especialidad las ordenaremos didácticamente.



- *Juegos*
- *Motricidad de base*
- *Ejercicios de agarre y manejo de la jabalina*
- *Ejercicios de control y ritmo de la carrera con la jabalina*
- *Ejercicios para el aprendizaje de los pasos específicos*
- *Ejercicios de dominio del lanzamiento final*
- *Ejercicios de coordinación global del lanzamiento*
- *Situaciones con material alternativo*
- *Recorridos atléticos*
- *Competiciones*

JUEGOS

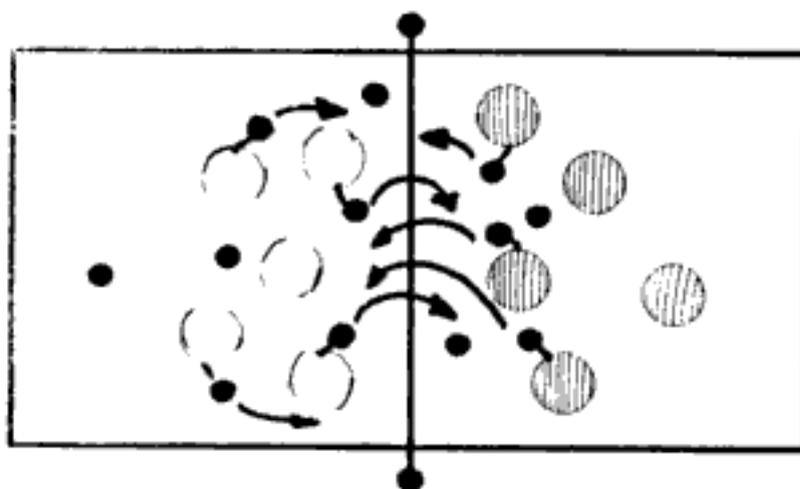
Objetivo: Juegos.

Formación: Dos mitades de la clase.

Material: Toda variedad de pelotas pequeñas y red de voleibol.

Situación: Los alumnos divididos en dos mitades de la clase, cada mitad se sitúa a un lado de la red de voleibol, deben intentar lanzar balones por encima de la red. Gana el equipo que en cierto tiempo tenga menos balones en su cancha.

Consigna: Todos los balones serán lanzados con una mano.



Objetivo: Juegos.

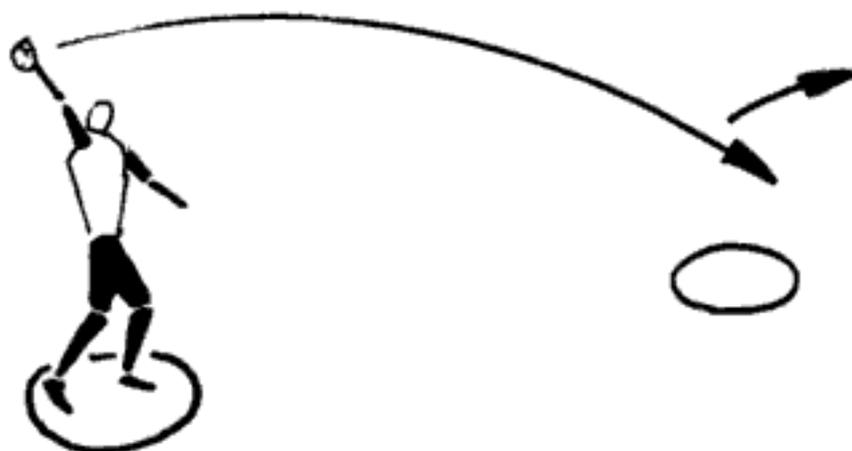
Formación: En grupos de cinco alumnos.

Material: Pelotas de tenis y aros.

Situación: Cada alumno realiza un lanzamiento. En el lugar donde caiga la primera pelota, se deposita un aro, desde donde lanzará el segundo jugador. Se repetirá el mismo procedimiento hasta que lance el último jugador. Gana el equipo que

en sus cinco lanzamientos recorra más metros.

Consigna: Todos los lanzamientos se harán con una mano desde dentro de los aros. Unos alumnos jueces controlarán la supervisión del juego.



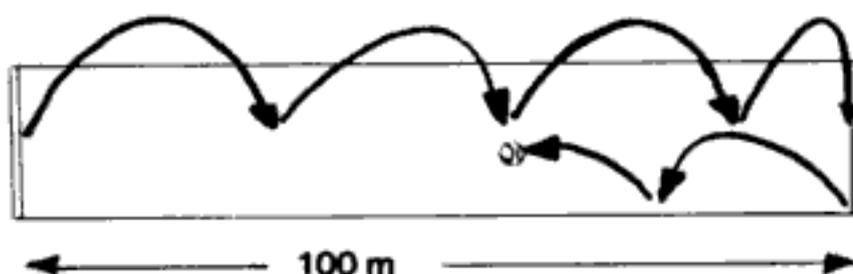
Objetivo: Juegos.

Formación: En grupos de cuatro alumnos.

Material: Pelotas de tenis.

Situación: En una distancia de 100 metros cuatro alumnos se colocan libremente en el recorrido. Tratarán de lanzar una pelota que cubra la distancia de ida y vuelta en el menor tiempo posible. Todos los lanzamientos se ejecutan con una mano.

Consigna: Repetiremos el ejercicio pero lanzando con la mano contraria.



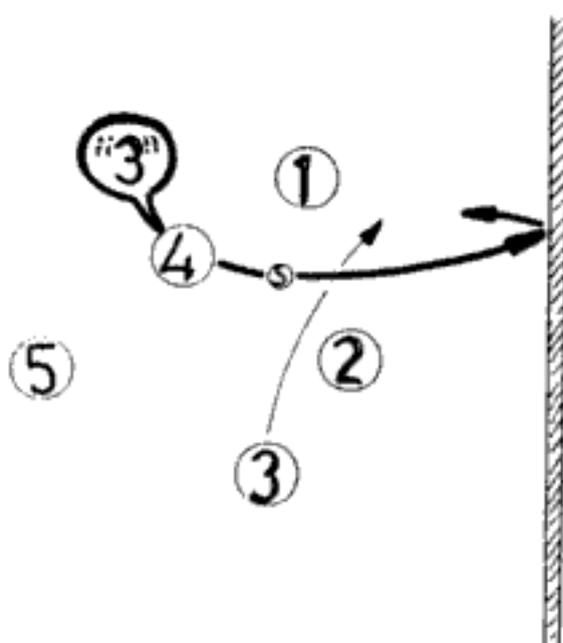
Objetivo: Juegos.

Formación: Grupos reducidos.

Material: Una pelota de tenis y una pared de frontón.

Situación: Cada jugador tiene un número. El primer jugador lanza la pelota contra la pared a la vez que grita un número. Dicho jugador deberá coger la pelota sin que caiga al suelo, y acto seguido lanzará de nuevo. Si cae al suelo pierde una vida, a las cinco vidas perdidas, el jugador quedará eliminado.

Consigna: Podemos dejar que la pelota dé uno o dos botes en el suelo, lanzaremos, entonces, desde el lugar en donde se atrape.



Objetivo: Juegos.

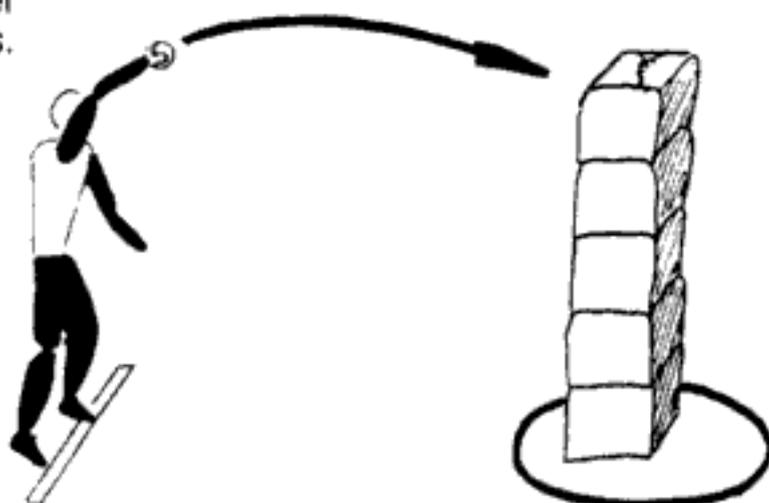
Formación: Individual.

Material: Cajas de cartón, aros y pelotas de gimnasia rítmica o tenis.

Situación: Se forma una torre con las cajas de cartón dentro del aro.

Desde una distancia de diez metros, el jugador deberá lanzar la pelota intentando derrumbar la torre y sacar las cajas fuera del aro. Gana el jugador que derrumbe más cajas.

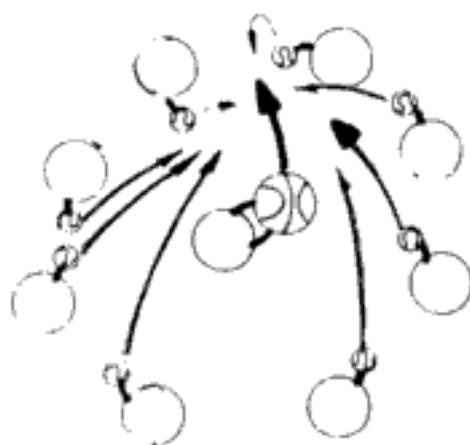
Consigna: Cada vez podemos realizar el ejercicio desde una distancia mucho mayor.



Objetivo: Juegos.
Formación: Por equipos.
Material: Bate de béisbol y pelotas.
Situación: Jugamos al béisbol.
Consigna: El profesor ejecuta el papel de árbitro.



Objetivo: Juegos.
Formación: En grupos reducidos.
Material: Una pelota grande y una pequeña por jugador.
Situación: Un jugador frente al resto lanza la pelota grande al aire. Los demás jugadores lanzarán las pelotas del tamaño pequeño intentando tocar la pelota grande antes de que ésta llegue al suelo. Alternamos lanzamientos con los dos brazos.
Consigna: Precisión con el objeto en movimiento.



Objetivo: Juegos.
Formación: En dos equipos.
Material: Una pelota de tenis.
Situación: Cada equipo debe realizar diez pases entre sus jugadores sin que el equipo contrario intercepte la pelota.
Consigna: Trabajo de equipo y de coordinación.



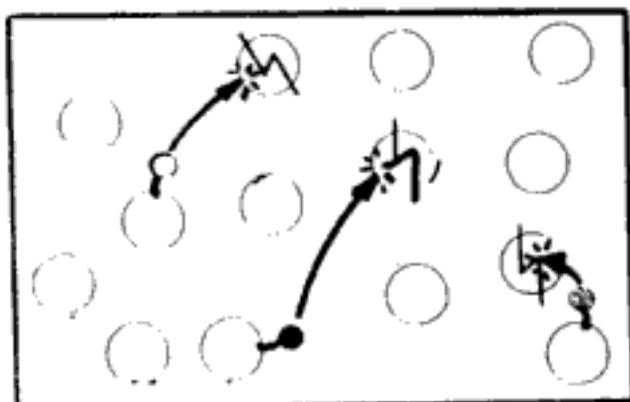
Objetivo: Juegos.

Formación: Libre en dispersión.

Material: Pelotas de espuma.

Situación: Jugamos a "la barrada" con varias pelotas de espuma. Los alumnos intentar lanzarse las pelotas unos a otros con la mayor fuerza posible. Todos los alumnos que sean interceptados quedarán eliminados.

Consigna: Motivamos la misma dinámica de la sesión con juegos por equipos.



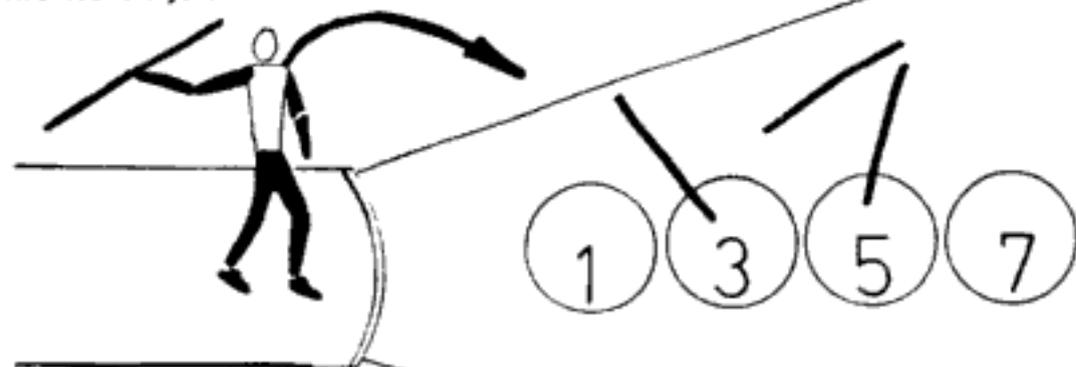
Objetivo: Juegos.

Formación: Individual.

Material: Picas, aros y foso de arena.

Situación: Desde la línea de lanzamientos se colocan los aros a una distancia de diez metros, y separados a un metro entre ellos. Los alumnos lanzan las picas a modo de lanzamiento de jabalina tratando de clavarlas dentro de los aros. Cada aro tendrá su puntuación, mayor cuanto más lejos esté. Gana el jugador que consiga más puntos en tres lanzamientos.

Consigna: Familiarización con el lanzamiento de jabalina.



Hidden page

Hidden page

Situación: Lanzamos las pelotas con una mano. Lanzamos en suspensión y con apoyos en el suelo.

Consigna: ¿Cómo lanzamos más?



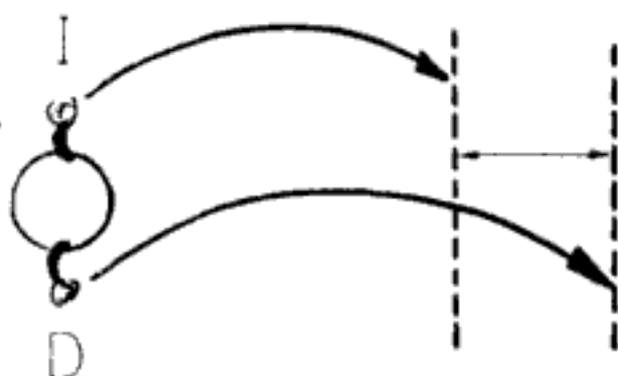
Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Individual y libre.

Material: Balones y pelotas ligeras.

Situación: ¿Con qué mano lanzó más?

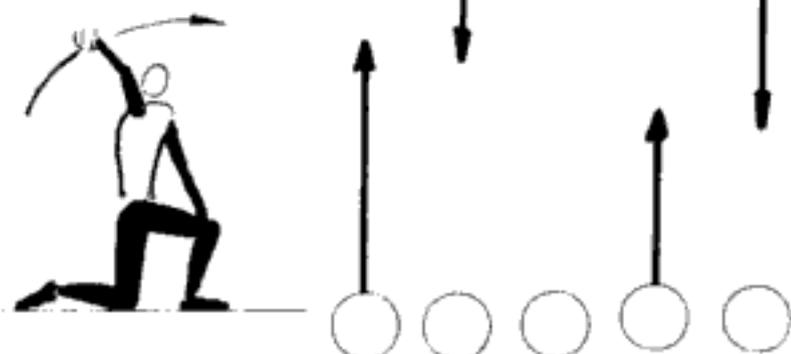
Consigna: Descubrimiento del dominio lateral del alumno.



Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Dos hileras de alumnos de frente y separadas.

Material: Pelotas y balones ligeros.



Situación: Lanzamos desde diferentes posiciones: sentados, de rodillas, con una rodilla del suelo...

Consigna: Buscar en cada lanzamiento distintos tipos de trayectorias.

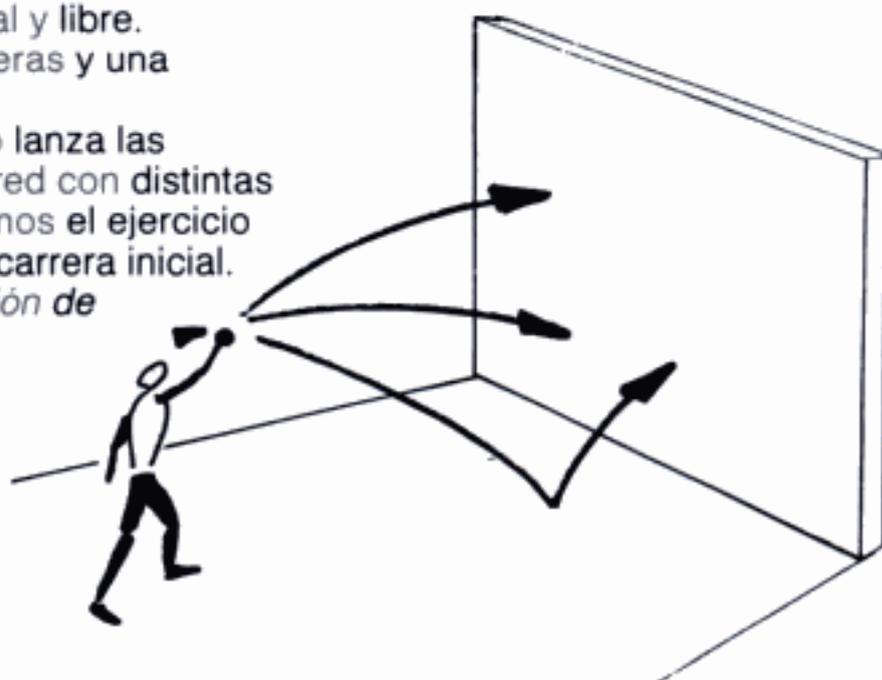
Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Individual y libre.

Material: Pelotas ligeras y una pared.

Situación: El alumno lanza las pelotas contra la pared con distintas trayectorias. Repetimos el ejercicio pero con una ligera carrera inicial.

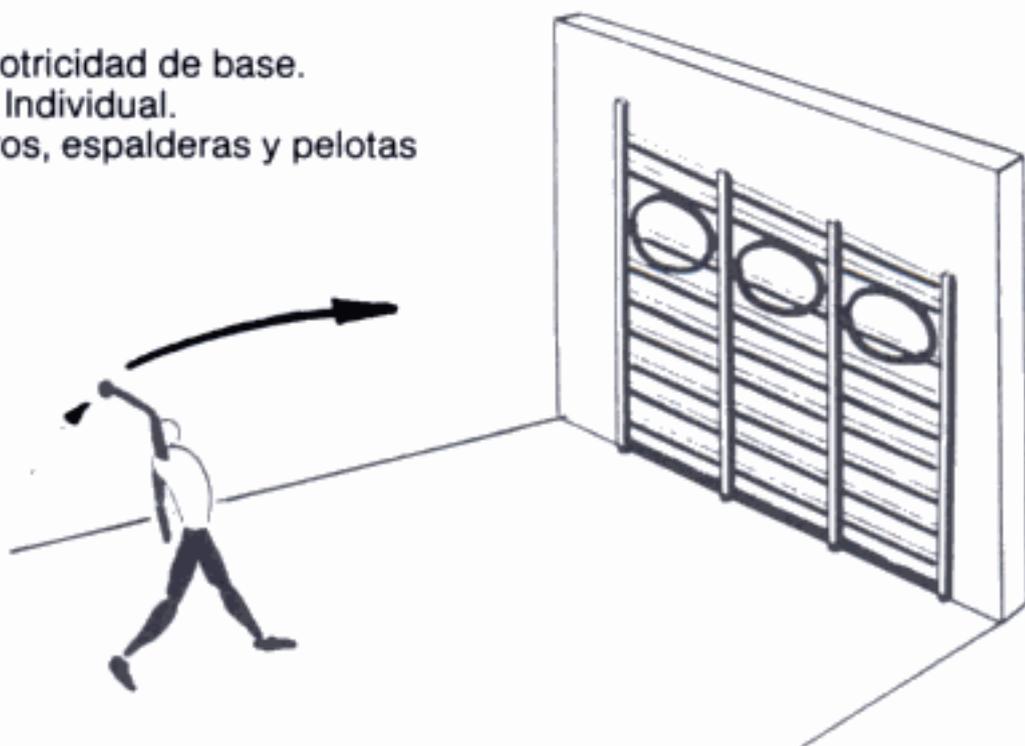
Consigna: Apreciación de trayectorias.



Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Individual.

Material: Aros, espalderas y pelotas ligeras.



Situación: Lanzamos las pelotas tratando que golpeen dentro de los aros. Probamos con ambos brazos y lanzamos desde distintas distancias.

Consigna: *Coordinación óculo-manual y apreciación de distancias.*

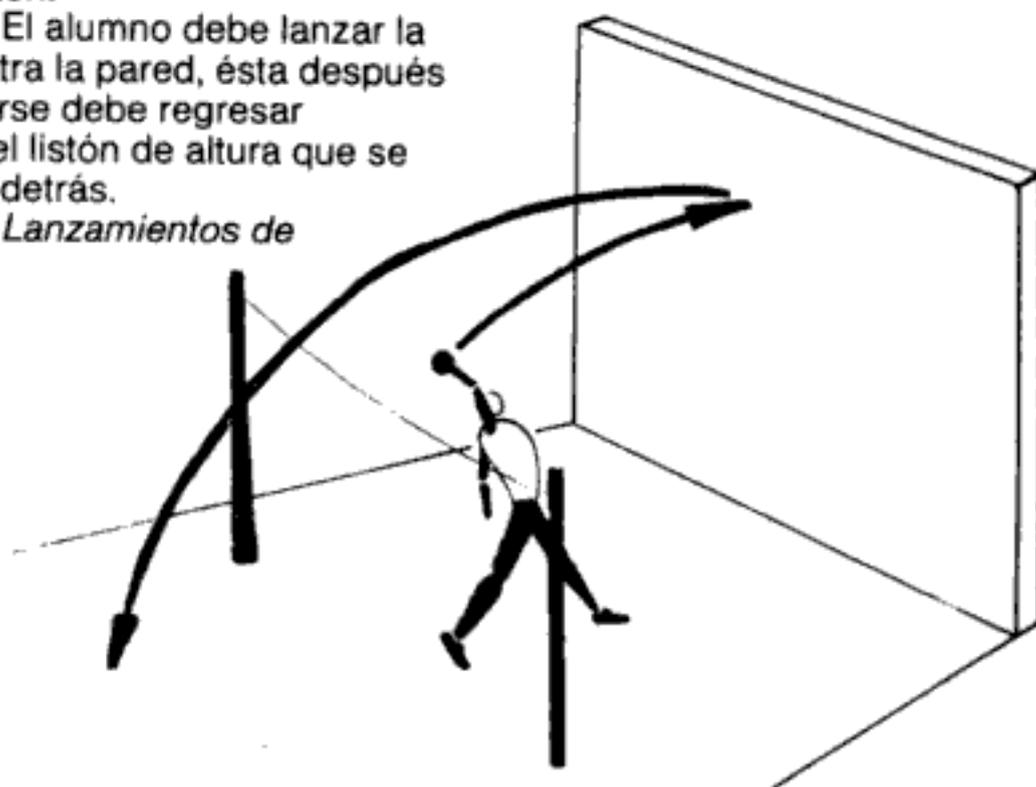
Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Individual.

Material: Una pared, saltómetros de altura y listón.

Situación: El alumno debe lanzar la pelota contra la pared, ésta después de estrellarse debe regresar cruzando el listón de altura que se encuentra detrás.

Consigna: *Lanzamientos de potencia.*



Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Oleadas.

Material: Pelotas de tenis y un frontón.

Situación: Lanzamos las pelotas desde parados, con un paso previo, con dos pasos de carrera, tres... Procurando que en todos los lanzamientos no pasemos de la línea

Hidden page

Hidden page

Hidden page

Hidden page

Hidden page

Hidden page

Objetivo: Control y ritmo de la carrera con jabalina.

Formación: Individual o por oleadas.

Material: Jabalinas o material alternativo.

Situación: Ejecución de los ejercicios anteriores, pero con una torsión del tronco y cadera hacia el lado de la jabalina. En esta posición armamos y desarmamos varias veces el artefacto.

Consigna: En la fase de armado, procuramos mantener el agarre de la jabalina a la altura del hombro.



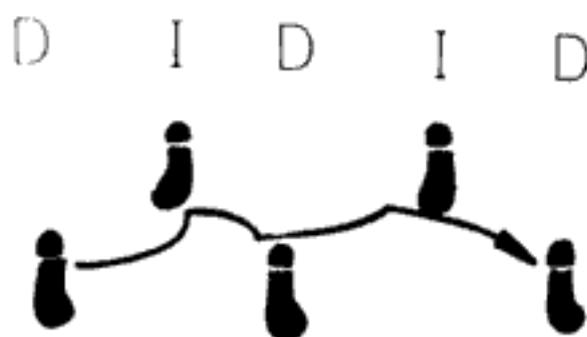
Objetivo: Control y ritmo de la carrera con jabalina.

Formación: Individual o por oleadas.

Material: Jabalinas o material alternativo.

Situación: El alumno realiza pasos cruzados con una posición lateral de cadera y tronco sosteniendo el armado de la jabalina.

Consigna: Controlamos con la mirada la punta de la jabalina para que ésta permanezca en una misma línea y plano.



Objetivo: Control y ritmo de la carrera con jabalina.



Hidden page

Hidden page

Hidden page

Hidden page

Hidden page

Hidden page

Consigna: *Buscar continuidad y aceleración en el movimiento.*

EJERCICIOS DE COORDINACIÓN GLOBAL DEL LANZAMIENTO

Objetivo: Coordinación global del lanzamiento.

Formación: Individual o por oleadas.

Material: Jabalinas.

Situación: Tras unos pasos en skipping en los cuales efectuamos un armado progresivo de la jabalina, realizamos un amplio paso de cruce seguido del lanzamiento final.

Consigna: *Dar velocidad al paso de cruce.*



Objetivo: Coordinación global del lanzamiento.

Formación: Individual o por oleadas.

Material: Jabalinas.

Situación: El alumno realiza el encadenamiento de pasos cruzados, entre tres y cinco pasos, buscando aceleración. Finalmente lanza.

Hidden page

Hidden page

Consigna: Buscar la continuidad de las acciones y el ritmo.



SITUACIONES CON MATERIAL ALTERNATIVO

Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Individual y libre.

Material: Picas.

Situación: Los alumnos descubren el agarre y transporte de la jabalina con picas.

Consigna: Perseguimos la coordinación y el ritmo de la carrera.



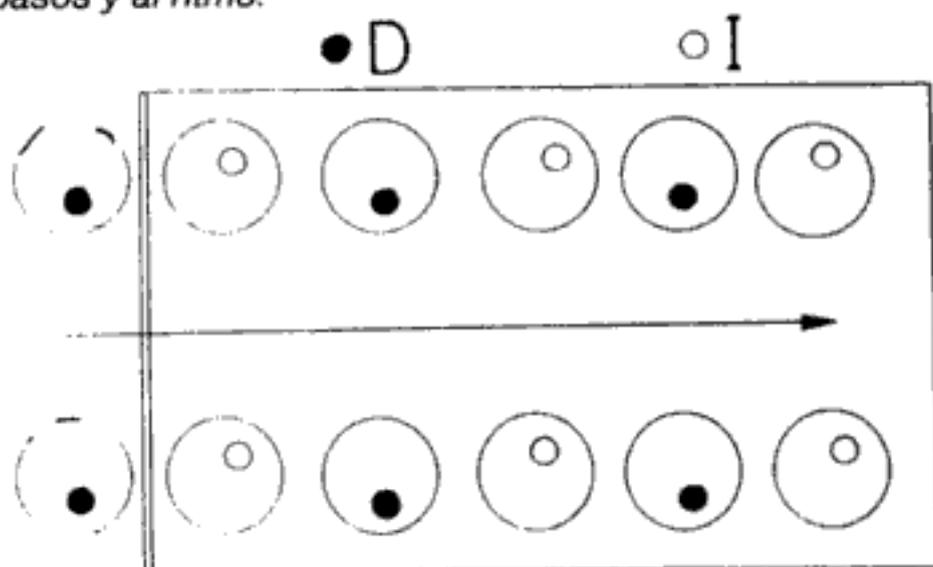
Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Individual o por oleadas.

Material: Aros y jabalinas.

Situación: Los alumnos aprenden los pasos específicos de la jabalina corriendo entre los aros.

Consigna: Prestamos atención a la amplitud de los pasos y al ritmo.



Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Individual.

Material: Jabalinas y trampolines de gimnasia artística.

Situación: Los alumnos realizan el paso cruzado y final, colocando el pie izquierdo sobre el trampolín.

Consigna: Atención al bloqueo de la pierna izquierda.



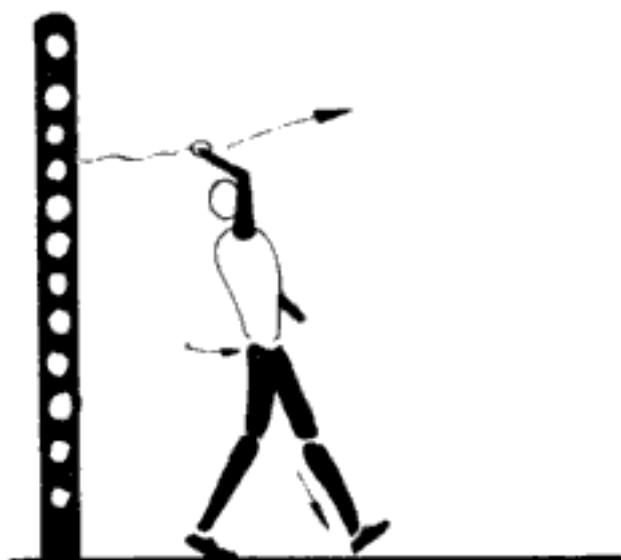
Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Individual.

Material: Gomas elásticas y espalderas.

Situación: Los alumnos practican el movimiento de arco tenso, traccionando las gomas que se sujetan en las espalderas.

Consigna: *Remarcamos los elementos técnicos del arco tenso.*



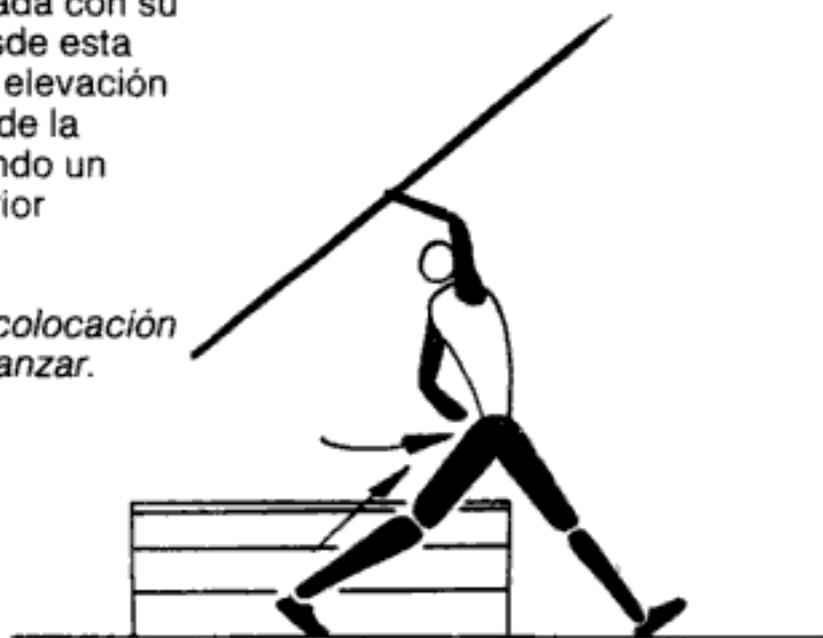
Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Individual.

Material: Cajones de plinto y jabalinas.

Situación: El alumno parte de una posición de sentado en el plinto con la pierna izquierda adelantada con su glúteo respectivo apoyado, y la pierna derecha más atrasada con su glúteo en suspensión. Desde esta posición, producimos una elevación de la cadera y un empuje de la pierna derecha, manteniendo un bloqueo de la pierna anterior izquierda para ejecutar el lanzamiento.

Consigna: *Reforzamos la colocación y empuje de cadera para lanzar.*



Hidden page

encontramos a nuestro alrededor, según la técnica de jabalina.

Consigna: Motivar a los alumnos con una salida fuera de las situaciones habituales de la pista de atletismo o escuela.



Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Individual y en oleada.

Material: Propio de la naturaleza: cañas.



Situación: Aprovechamos los cañales que podamos encontrar, para la confección inmediata de posibles jabalinas y la utilización de éstas como recurso natural para el mejoramiento de la técnica.

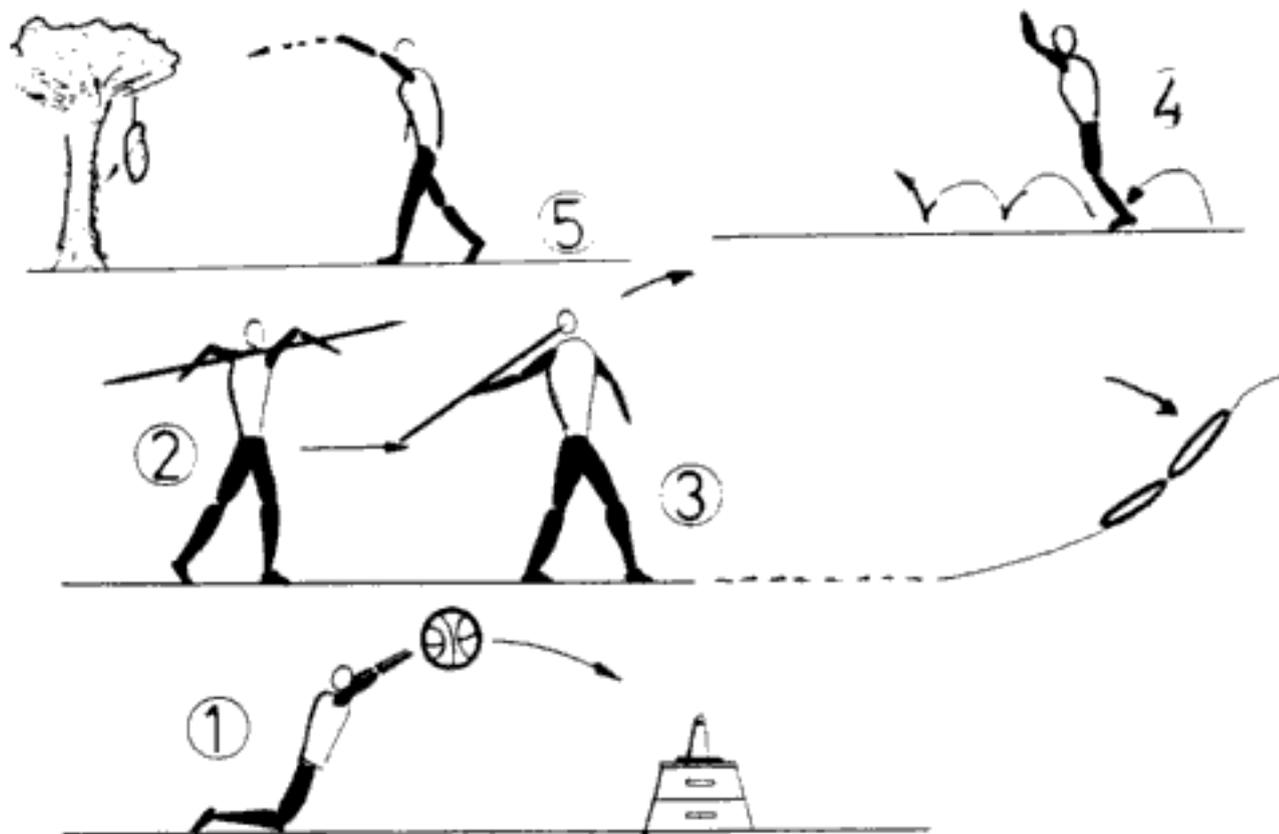
Consigna: Esconder las jabalinas a fin de utilizarlas en una posterior sesión.

RECORRIDOS ATLÉTICOS

Objetivo: Recorridos atléticos.

Formación: Individual.

Material: Pelotas medicinales, plinton, conos, jabalinas, aros, bolos y material de señalización.



Situación: Realizar el recorrido que se representa en el esquema: 1) De rodillas lanzar con dos manos el cono. 2) Carrera con una jabalina sobre los hombros entre dos líneas de jabalinas, hacia adelante y hacia atrás. 3) Lanzar en posición estática a los aros. 4) Saltos a pies juntos. 5) Lanzamientos a un círculo suspendido de una rama y realizando una carrera previa.

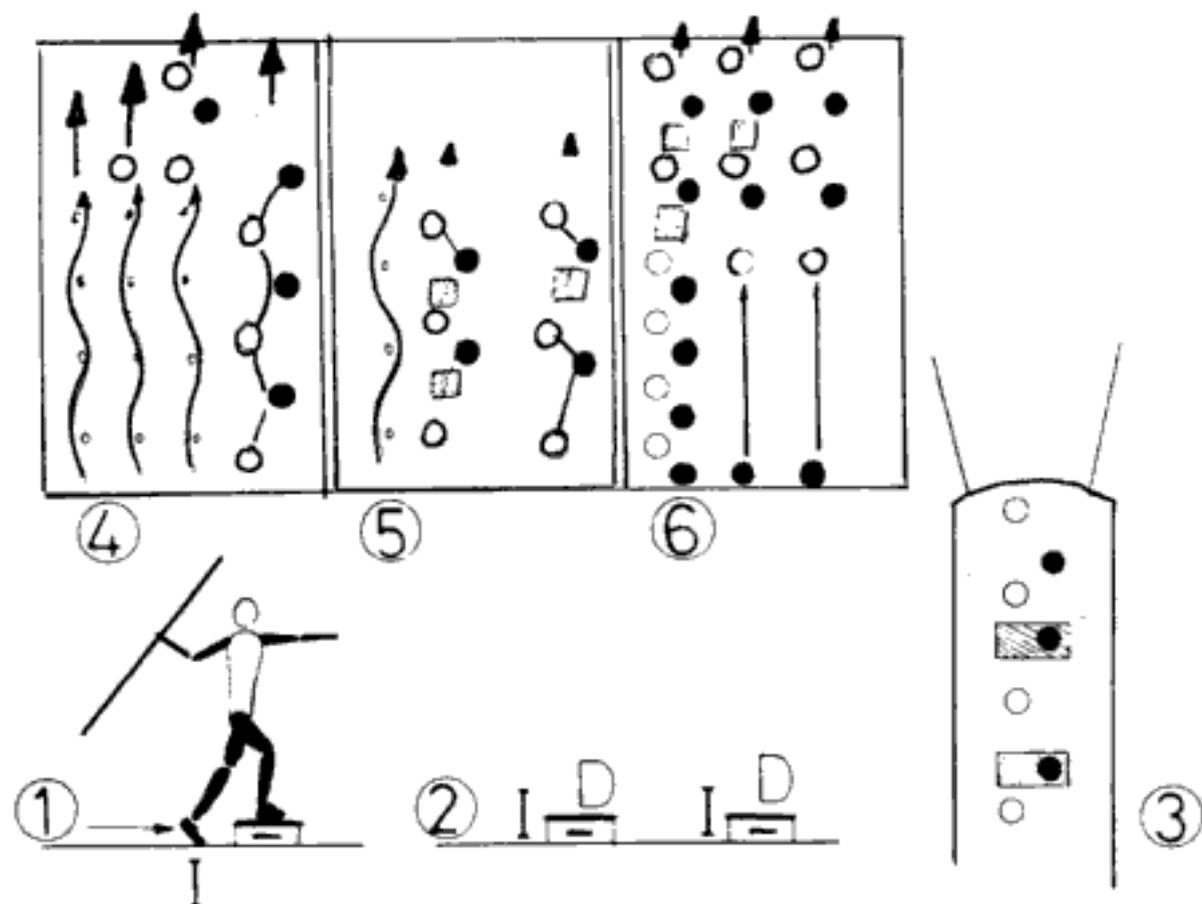
Consigna: Atención a la seguridad.

Objetivo: Recorridos atléticos.

Formación: Individual.

Material: Jabalinas, picas, conos, cajas de madera, tapas de plinto, dianas, porterías de rugby, ...

Situación: Realizar el recorrido que se representa en el esquema: 1)



Encadenar la carrera de impulso, el armado y el apoyo sobre el pie izquierdo. 2) Encadenar un segundo apoyo sobre el pie izquierdo. 3) Como en el ejercicio anterior y lanzando equilibradamente en la zona señala a tal efecto. 4) Efectuar una carrera en zig-zag entre cuatro picas situadas verticalmente y espaciadas a tres o cuatro metros, con el brazo portador armado, lanzar a la salida de la última pica, según se marca en el esquema para los cuatro recorridos diferentes. 5) Efectuar una carrera de impulso sin el armado de la jabalina, situar la misma en posición de lanzamiento al pasar la primera pica, encadenar la carrera en curva con la jabalina armada y lanzar a la salida del trazado, según se marca en los esquemas. Tres recorridos diferentes. 6) Talonamiento de la carrera de preparación en ocho apoyos, más cuatro apoyos finales de colocación y lanzamiento. Tres recorridos diferentes.

Consigna: Poner atención en la situación de la jabalina en carrera y en la colocación del cuerpo en la fase final.

Objetivo: Recorridos atléticos.

Formación: Individual.

Material: Jabalinas, conos de señalización, pelotas, cajas de cartón, aros, porterías de fútbol, picas, balón medicinal, ...

Situación: Realizamos el recorrido que marca el gráfico: 1) Lanzamiento de jabalina con las dos manos y de rodillas en el suelo. 2) Desde la posición de tumbados, lanzamiento

Hidden page

Hidden page

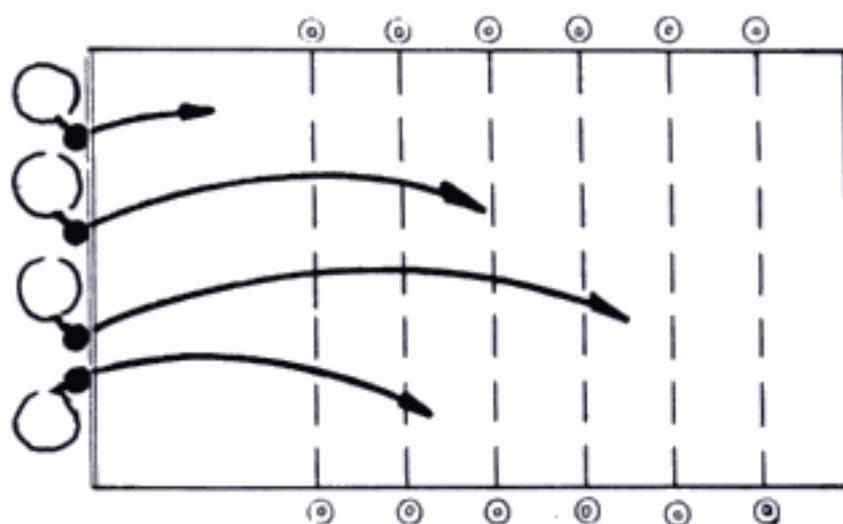
Objetivo: Competiciones.

Formación: En series de cuatro a seis alumnos.

Material: Pelotas de gimnasia rítmica y conos de señalización.

Situación: Atendiendo a la disposición del gráfico, ¿quién consigue llegar más lejos?

Consigna: Realizar la competición con diferentes pelotas y diferentes pesos.



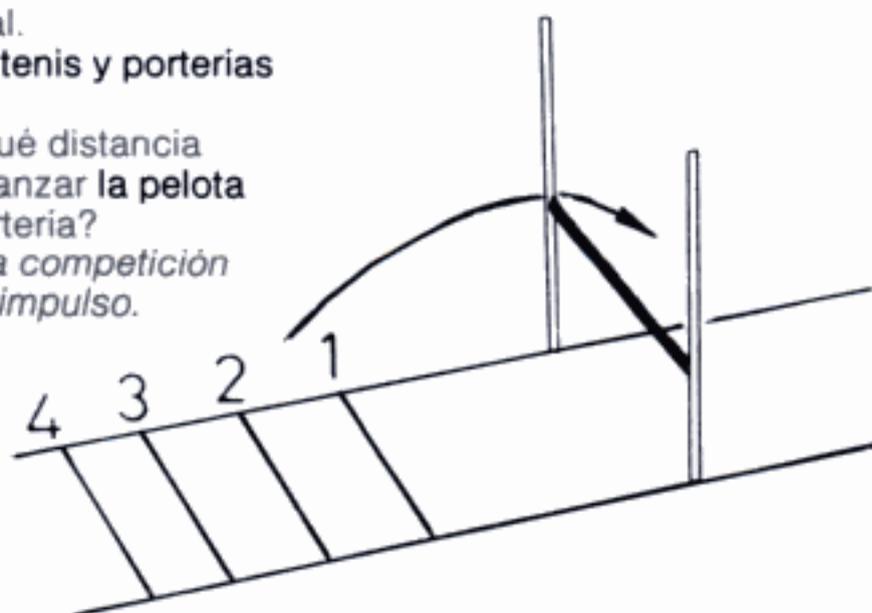
Objetivo: Competiciones.

Formación: Individual.

Material: Pelotas de tenis y porterías de Rugby.

Situación: ¿Desde qué distancia somos capaces de lanzar la pelota por encima de la portería?

Consigna: Realizar la competición con y sin carrera de impulso.



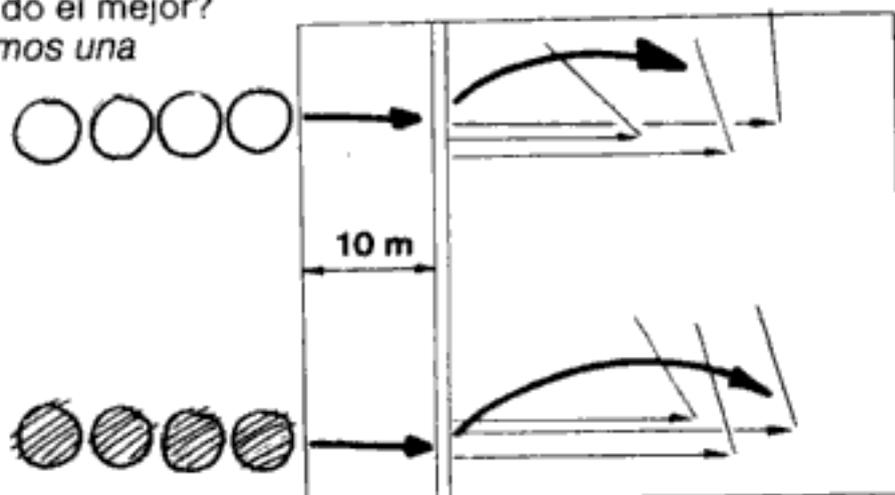
Objetivo: Competiciones.

Formación: Dos equipos.

Material: Jabalinas.

Situación: Dos equipos se enfrentan en el lanzamiento de jabalina. Con una carrera de impulso de diez metros y lanzando desde una línea, sumamos las distancias lanzadas por cada miembro de cada equipo. ¿Qué equipo ha sido el mejor?

Consigna: Ofrecemos una "revancha".

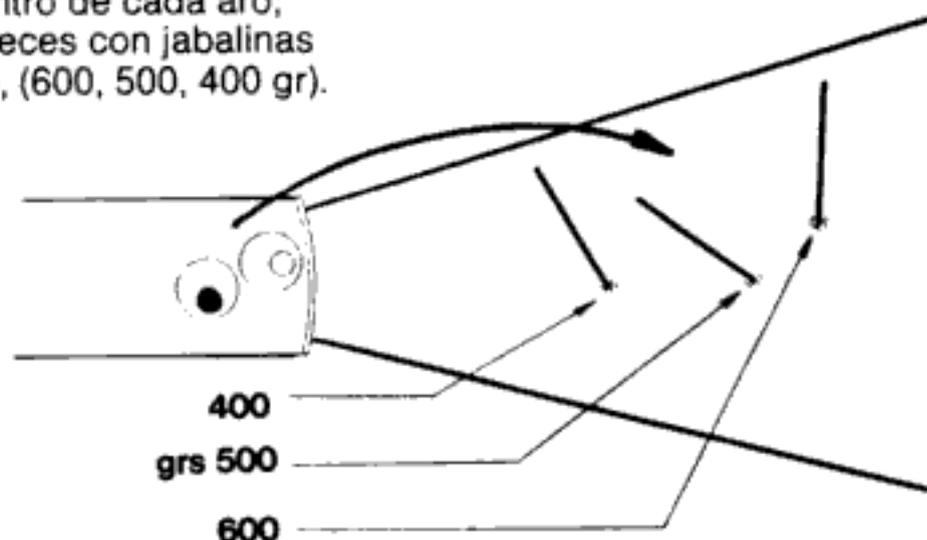


Objetivo: Competiciones.

Formación: Individual.

Material: Jabalinas y dos aros.

Situación: Desde parados y con apoyos, uno dentro de cada aro; lanzamos tres veces con jabalinas de distinto peso, (600, 500, 400 gr).

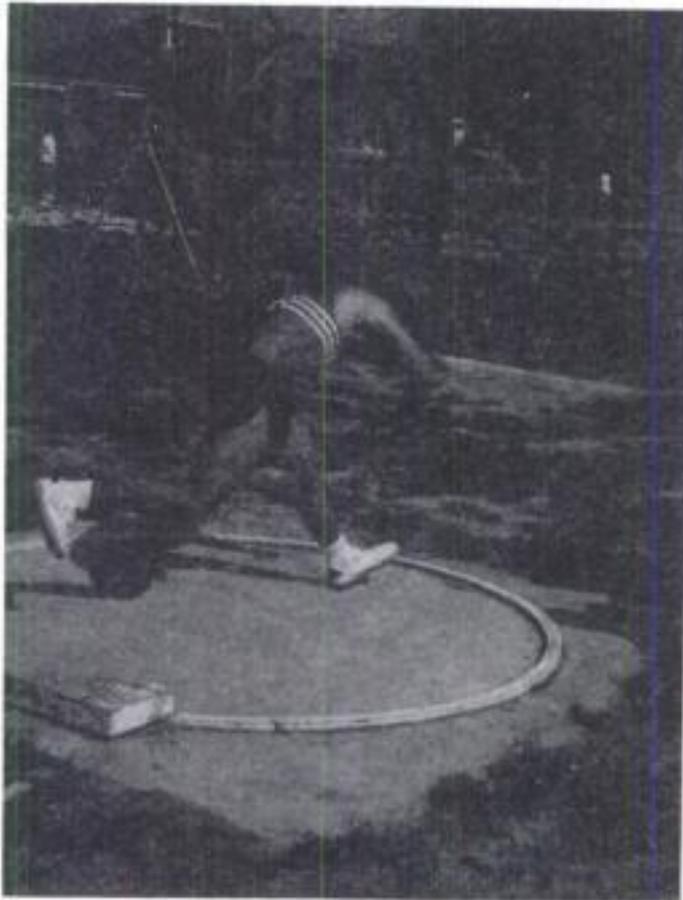


La suma de las distancias **cubiertas** por los tres lanzamientos, **designará** el ganador de la competición.

Consigna: *Repetimos el ejercicio con una carrera de impulso **previo**.*

EL LANZAMIENTO DE PESO

Es una prueba clásica en donde el pesado artefacto a lanzar y las limitaciones del círculo de lanzamiento, obligan a un gesto de corto desplazamiento y gran coordinación y fuerza, provocando que el artefacto describa, en lo posible, el mayor recorrido con el objeto de liberar la máxima energía y comunicársela a la bola de peso.



Es una prueba poco atractiva para los niños quizá por su pobre dinamismo, debemos por tanto, reducir en gran medida los lanzamientos estáticos ya que provocan malas transferencias y potenciar al máximo las situaciones dinámicas. Debido a la difícil progresión que mantiene el estilo lineal clásico, últimamente se ha desarrollado la técnica giratoria con buenos resultados.

Las situaciones que proponemos en esta especialidad las ordenaremos didácticamente.

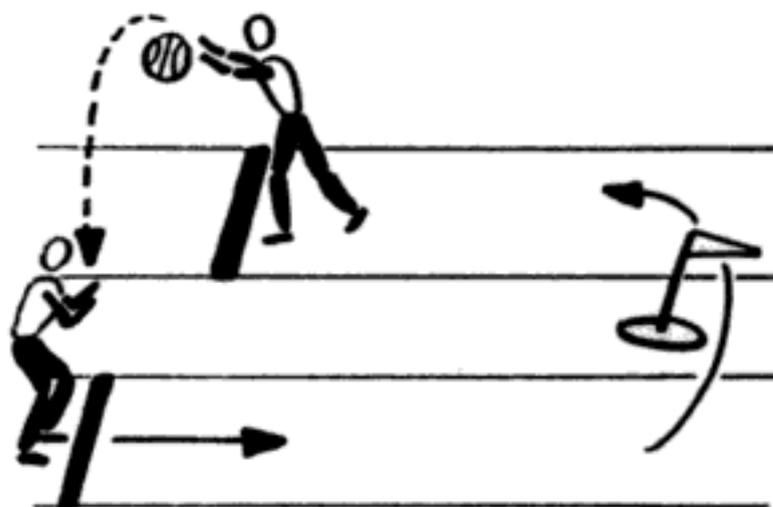
- *Juegos*
- *Motricidad de base*
- *Ejercicios de agarre y dominio del artefacto*
- *Ejercicios para explorar la trayectoria de impulsión de parado*
- *Ejercicios para el dominio y amplitud de desplazamiento*
- *Ejercicios para desarrollar el final del lanzamiento*
- *Ejercicios de coordinación global del lanzamiento*
- *Situaciones con material alternativo*
- *Recorridos atléticos*
- *Competiciones*

JUEGOS

Objetivo: Juegos.

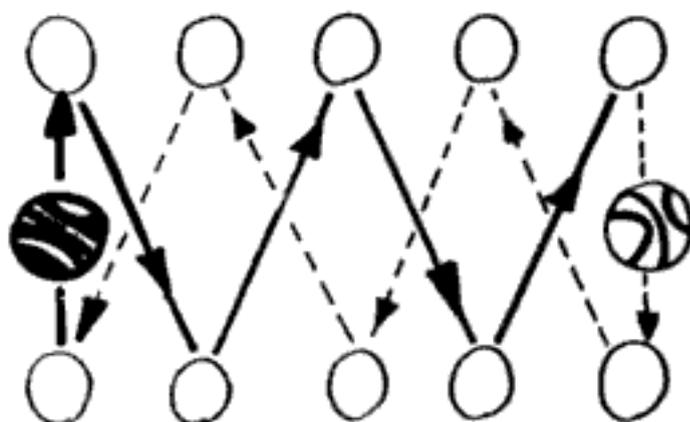
Formación: Dos equipos.

Material: Un balón medicinal de 3 kg por equipo.



Hidden page

Consigna: Cronometrar el tiempo.
Hacer competiciones de grupos en función del tiempo invertido.

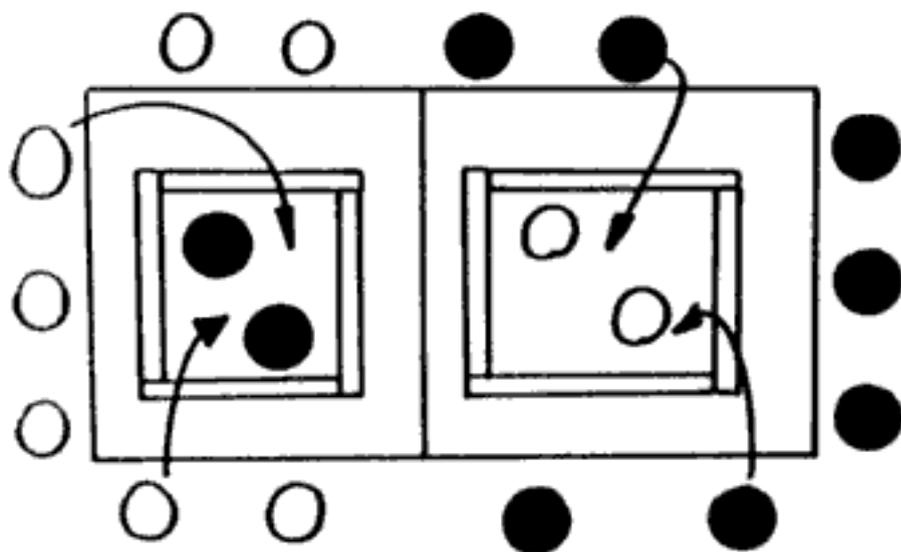


Objetivo: Juegos.

Formación: Dos jugadores dentro de cada castillo y el resto en los bordes del terreno.

Material: Un balón medicinal de 1 kg por jugador y ocho bancos suecos.

Situación: Se colocan los bancos suecos formando dos cuadrados en el centro de cada mitad del campo de tenis, con dos jugadores dentro. El resto de los jugadores intentará lanzar los balones dentro del castillo, los de dentro intentarán desviarlos; cada balón que entre en el castillo no



podrá ser recogido: gana la pareja que defiende mejor su castillo.

Consigna: *Sólo se puede lanzar un balón a la vez. Incrementar el peso de los balones.*

Objetivo: Juegos.

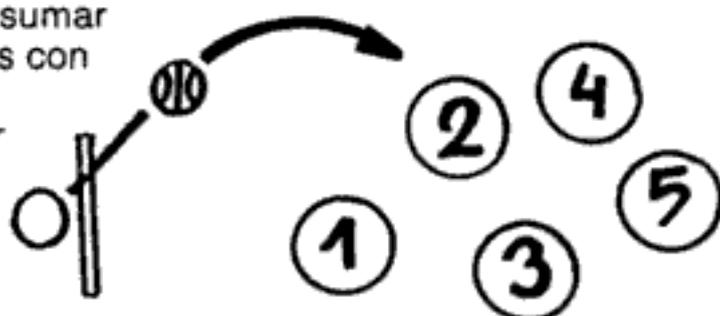
Formación: Individual.

Material: Cinco aros y un balón medicinal de 3 kg.

Situación: Desde la línea de tiro el jugador deberá realizar tres intentos, procurando que los balones caigan dentro de los aros que están dispersos por el terreno; cada aro tendrá un valor y éste será mayor en función de la lejanía del mismo.

Gana el jugador que consigue sumar más puntos en los tres intentos con estilo libre.

Consigna: *Se puede hacer por equipos. Variar el peso y las distancias.*



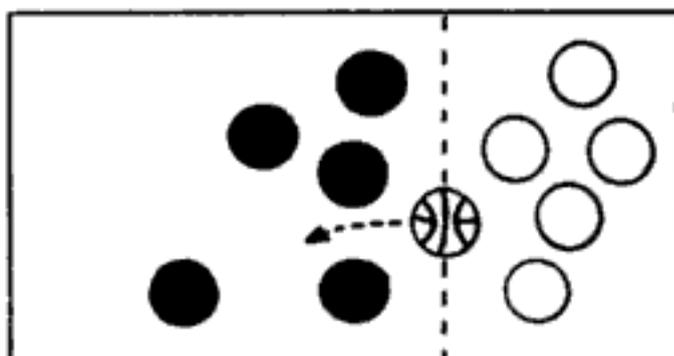
Objetivo: Juegos.

Formación: Dos equipos.

Material: Un balón medicinal de 4 kg.

Situación: Dos equipos dispuestos en un terreno de 40 * 20 metros. Se trata de efectuar un lanzamiento alternativo por equipo con el objeto de ganar terreno para tocar con el balón medicinal la pared del otro equipo. Los jugadores cuando defienden se sitúan por el campo con el objeto de interceptar el balón en el aire y a partir de ahí, lanzar al campo contrario. Si el balón toca el suelo se lanza desde esa posición.

Consigna: El balón divide el campo en dos partes y ni defensores ni atacantes deben estar en el otro campo.



Objetivo: Juegos.

Formación: Dos equipos.

Material: Un balón medicinal de 2 kg.

Situación: Los equipos intentan poner el balón sobre la colchoneta del equipo contrario. El que tiene el balón sólo puede pivotar; se puede placar al hombre-balón.

Consigna: Si queréis desarrollar un juego rápido, disminuir el peso del balón, incluso jugar con uno de Rugby.



Objetivo: Juegos.

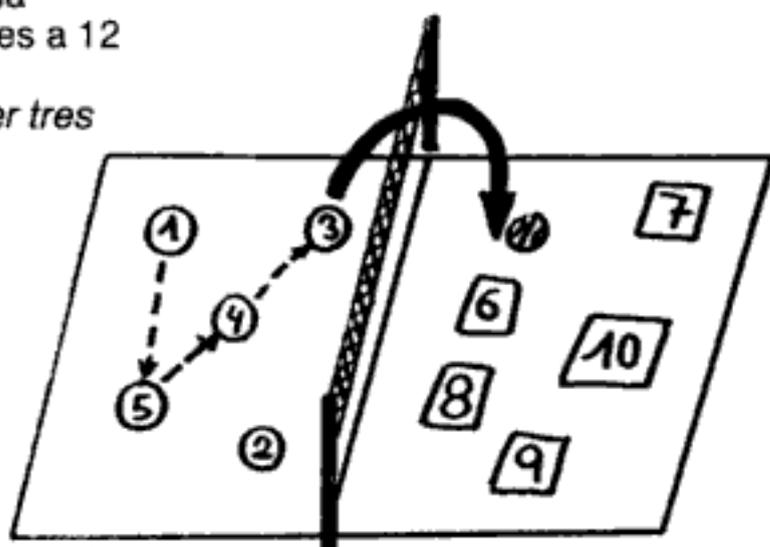
Formación: Dos equipos.

Material: Un juego de postes con una red de Voley o similar y un balón medicinal de 2 kg.

Situación: Dividimos el terreno en dos partes por una cuerda, elástico o una red de Voley; se trata de lanzar el balón al otro campo de manera

que el otro equipo no pueda atraparlo. ¿Quién llega antes a 12 puntos?

Consigna: Se pueden hacer tres pases en el propio campo.



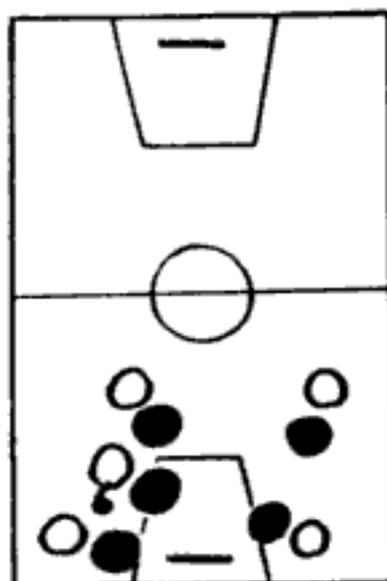
Objetivo: Juegos.

Formación: Dos equipos de cinco jugadores.

Material: Un campo de minibasket y un balón medicinal de 1 kg.

Situación: Organizar un partido de minibasket de tal manera que el que posee el balón sólo puede pivotar, pasar o tirar a canasta, los otros se mueven libremente.

Consigna: En función de la edad y preparación de los alumnos, incrementar el peso.



MOTRICIDAD DE BASE

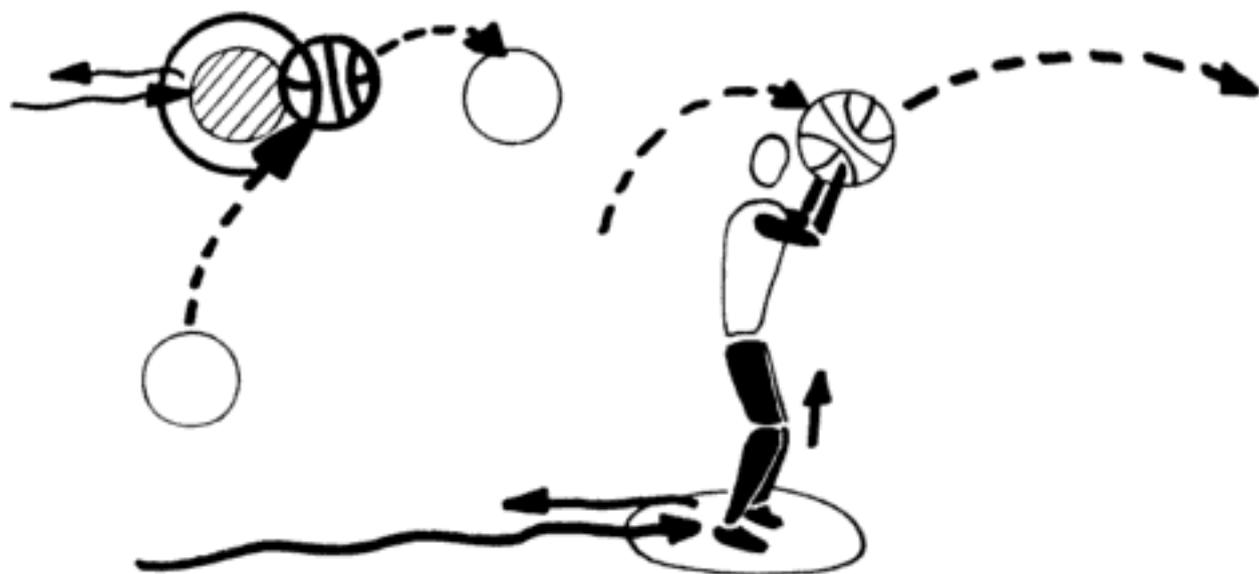
Objetivo: Motricidad de base.

Formación: En grupos de tres.

Material: Dos balones medicinales de 1 kg y un aro.

Situación: Al coger el balón, previamente pasado por el compañero, caemos con los dos pies sobre el aro y a continuación, lanzamos en suspensión al tercero. Salir por detrás y en equilibrio.

Consigna: Coordinación de la recepción y el lanzamiento.



Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Por parejas.

Material: Un balón medicinal de 1 kg, un banco y aros.

Situación: Partiendo de la disposición del gráfico, el ejecutante lanza el balón al aire al pasar por el banco sueco y recibe el mismo al caer en doble apoyo, a continuación, pasa al compañero que levanta el brazo.

Consigna: Pasar alternando las dos manos y una sola.



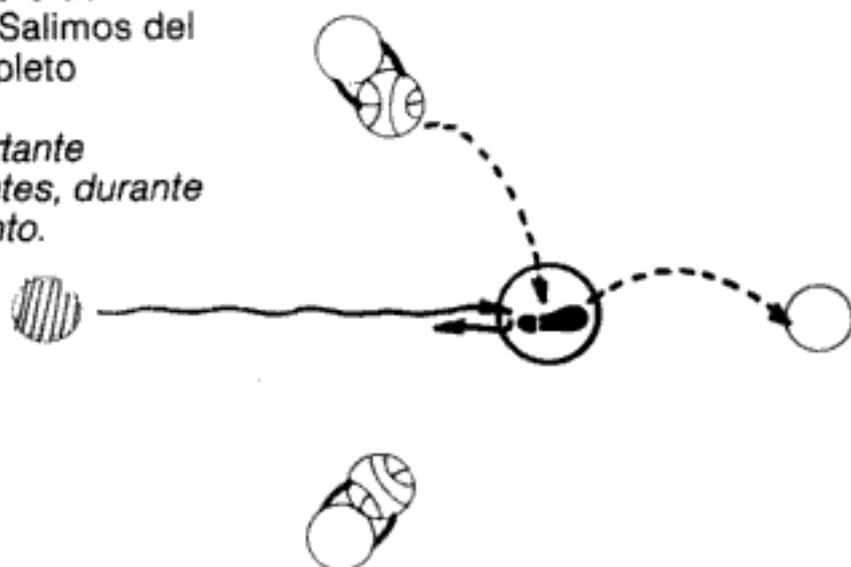
Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Por grupos de cuatro.

Material: Dos balones medicinales de 1 kg y un aro.

Situación: Partiendo de la disposición del gráfico, el ejecutante sale corriendo suavemente hacia el aro y al llegar a la altura de sus compañeros con los balones, uno de ellos lanza el mismo al aire, para que lo recoja el compañero y caiga con un pie en el aro, lanzando a continuación al compañero de enfrente con una mano. Salimos del aro por detrás y en completo equilibrio.

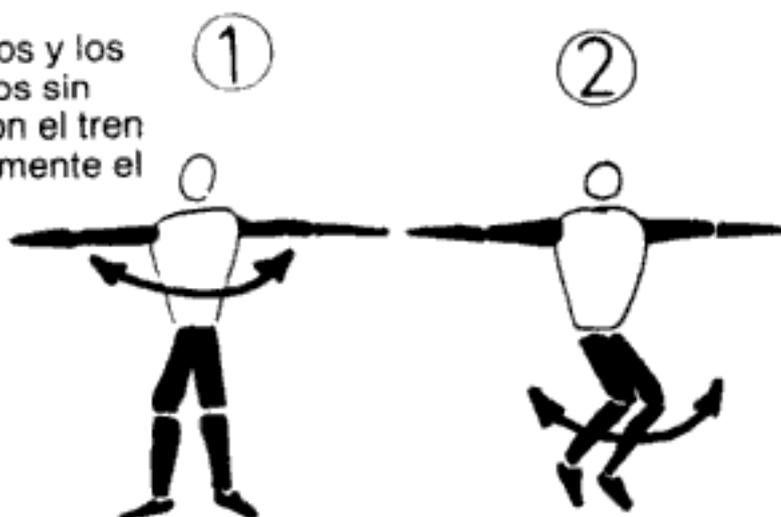
Consigna: Es muy importante mantener el equilibrio antes, durante y después del lanzamiento.



Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Individual.

Situación: 1) Con los pies fijos y los brazos en cruz, girar hombros sin desplazar las caderas. 2) Con el tren superior fijo girar alternativamente el tren inferior.



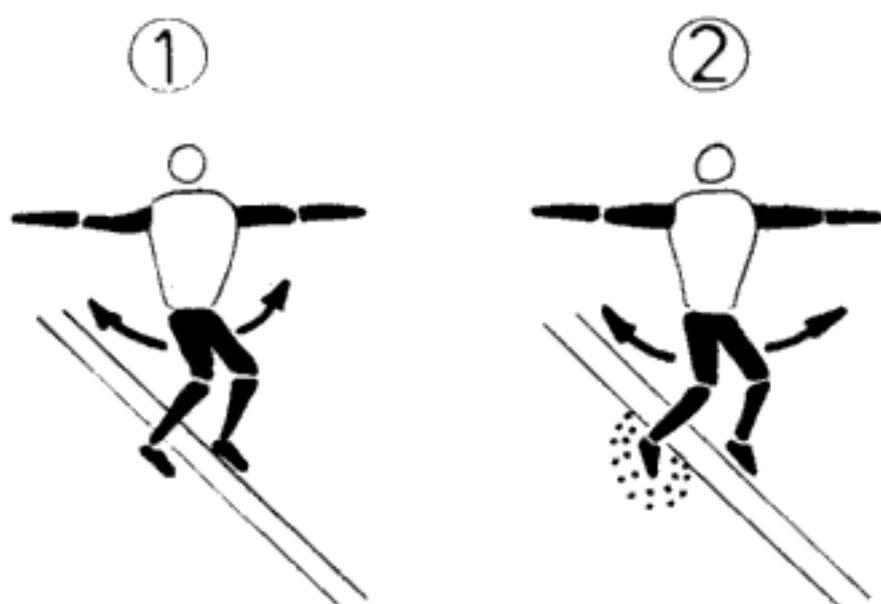
Consigna: Independencia de la cintura escapular con respecto a la cintura pelviana.

Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Individual.

Situación: Nos situamos a caballo de una raya del suelo y efectuamos: 1) Giros del tren inferior sin movilizar la cintura escapular con los brazos en cruz. 2) Igual que el anterior pero apoyamos el peso del cuerpo en la pierna trasera.

Consigna: Distribución del peso corporal en los segmentos inferiores.

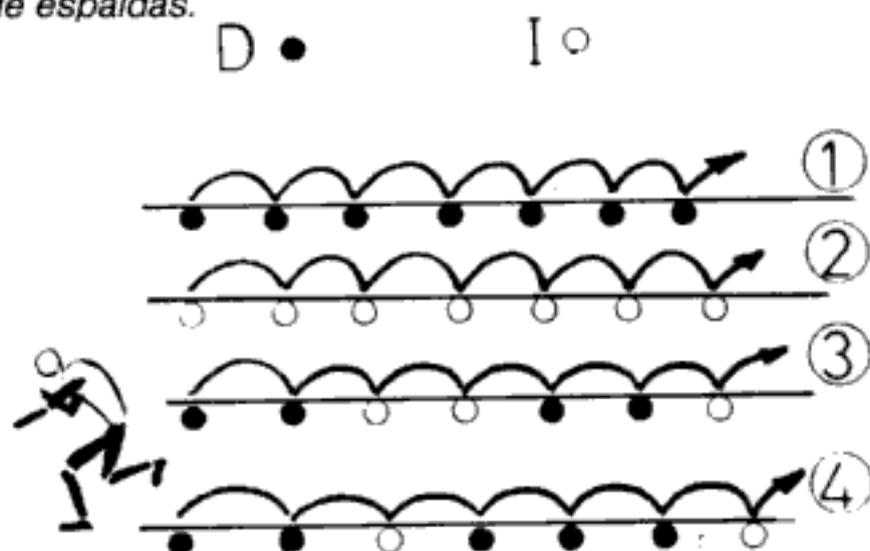


Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Individual.

Situación: Efectuar desplazamientos de espaldas a la pata coja, siguiendo las series que se describen en el gráfico. Evitar desvíos del eje de desplazamiento, formando pasillos con material diverso: picas, tablas de vallas, colchonetas, etc.

Consigna: Coordinación y dominio del desplazamiento de espaldas.



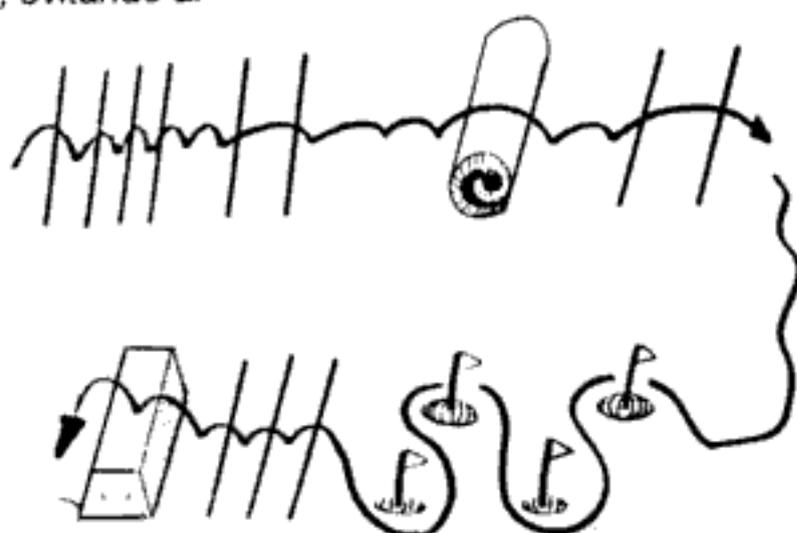
Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Individual.

Material: Picas, colchonetas enrolladas, balizas y un primer cajón de plinto.

Situación: Efectuar un desplazamiento a la pata coja y de espaldas, siguiendo el recorrido del gráfico.

Consigna: Es preciso insistir en que los saltos sean rasantes, evitando al máximo el vuelo.



Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Individual.

Material: Un balón medicinal de 3-4 Kg.

Situación: Con un balón medicinal apoyado sobre el cuello y cara y en posición lateral, dejarse caer sobre la pierna del brazo de lanzamiento y a partir de aquí impulsar hasta la extensión completa. No lanzar.

Consigna: *Toma de conciencia del traslado del peso del cuerpo de la pierna trasera a la pierna de bloqueo.*



Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Individual.

Material: El primer cajón del plinto y una balón medicinal.

Situación: Nos ubicamos con la pierna contraria al brazo de lanzamiento apoyada sobre el cajón del plinto y, a continuación, intentamos subirnos al mismo, mediante la extensión de la pierna flexionada, sin doblar la otra.

Consigna: *Traslación del peso de la pierna trasera a la pierna adelantada y de bloqueo.*



EJERCICIOS DE AGARRE Y DOMINIO DEL ARTEFACTO

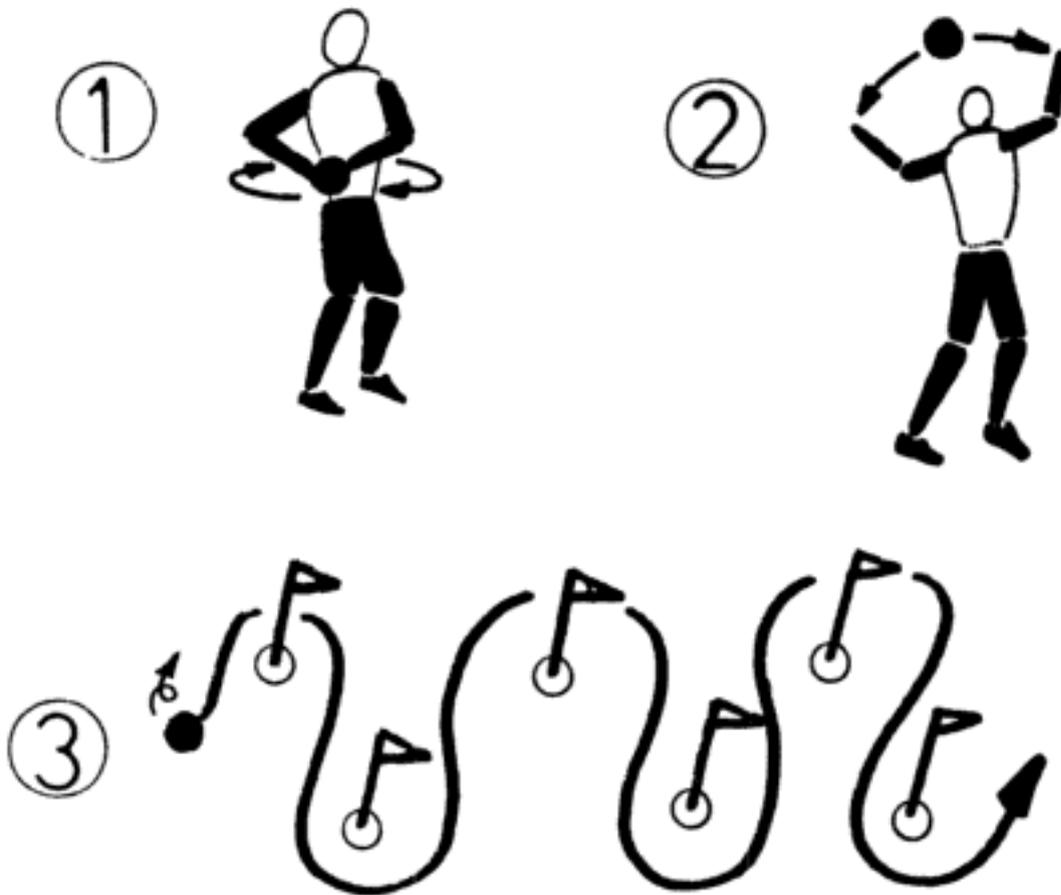
Objetivo: Agarre y dominio del artefacto.

Formación: Individual.

Material: Un peso por alumno y material auxiliar: balizas, etc.

Situación: Efectuar las siguientes tareas: 1) Pasarse el peso por entre las diversas partes del cuerpo. 2) Pasarse el peso de una mano a la otra por encima de la cabeza. 3) Rodar el peso por entre las balizas.

Consigna: Familiarización con el artefacto.



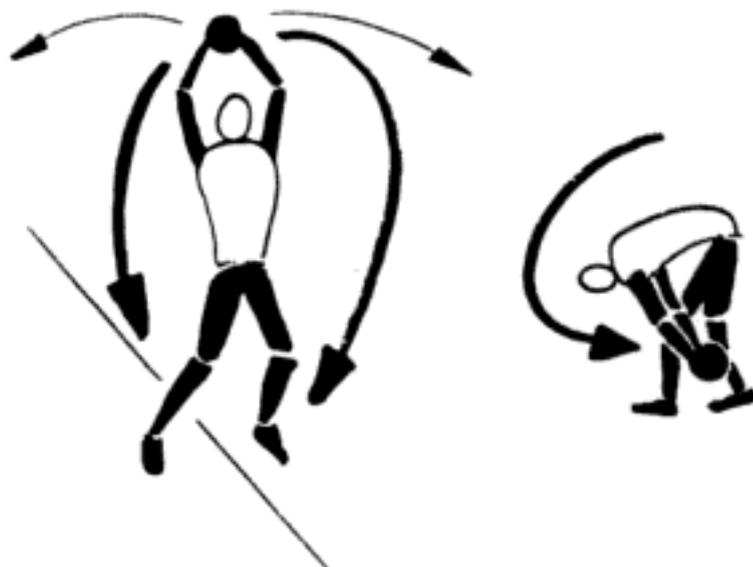
Objetivo: Agarre y dominio del artefacto.

Formación: Individual.

Material: Un artefacto de tamaño y peso reglamentario por alumno.

Situación: Efectuar los ejercicios de familiarización con el peso reglamentario que se describen en el gráfico.

Consigna: Adaptación al artefacto.



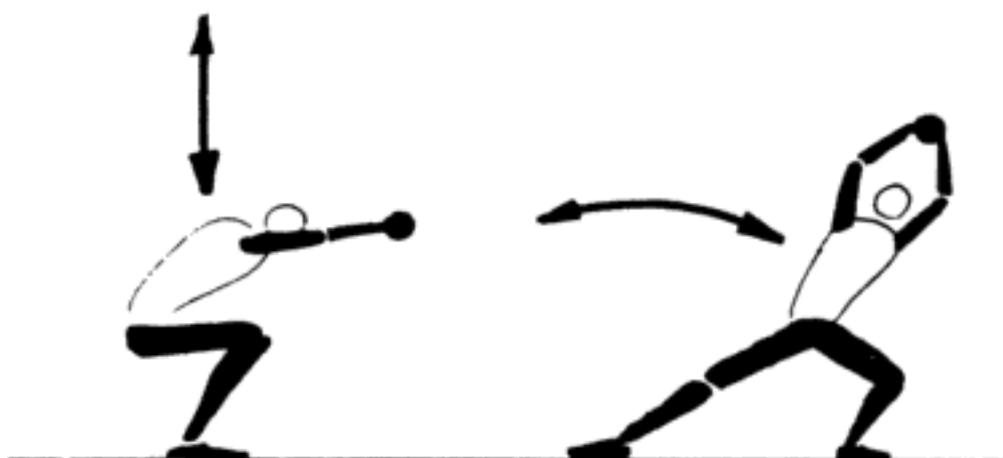
Objetivo: Agarre y dominio del artefacto.

Formación: Individual.

Material: Un peso por alumno.

Situación: Realizar las propuestas que se describen en el gráfico, con objeto de familiarizarnos con el mismo.

Consigna: Adaptación al ingenio.



Objetivo: Agarre y dominio del artefacto.

Formación: Individual.

Hidden page

EJERCICIOS PARA EXPLORAR LA TRAYECTORIA DE IMPULSIÓN DE PARADO

Objetivo: Exploración de la trayectoria de impulsión de parado.

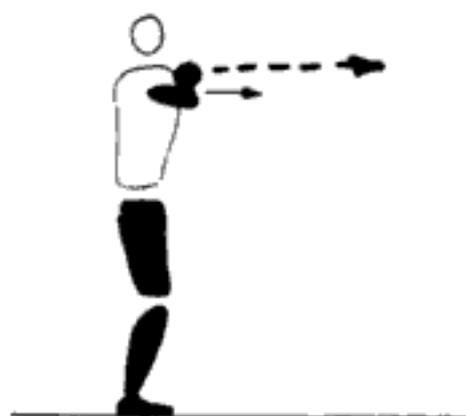
Formación: Por parejas.

Material: Un peso por pareja.

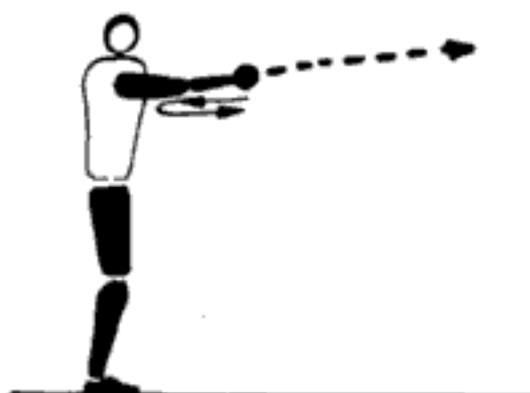
Situación: Efectuar las siguientes propuestas comparativas: 1) Lanzar el peso con extensión rápida de brazos. 2) Lanzar el peso con flexión-extensión de brazos.

Consigna: Remarcar las diferencias en las distancias alcanzadas en ambos casos y comentar las causas

①



②



Objetivo: Exploración de la trayectoria de impulsión de parado.

Formación: Por parejas.

Material: Un peso por pareja.

Situación: Efectuar las siguientes propuestas comparativas: 1) Lanzar con torsión de tronco sin emplear

Hidden page

Hidden page

Hidden page

Consigna: Mantener el equilibrio. Primero sin peso y luego con el mismo.



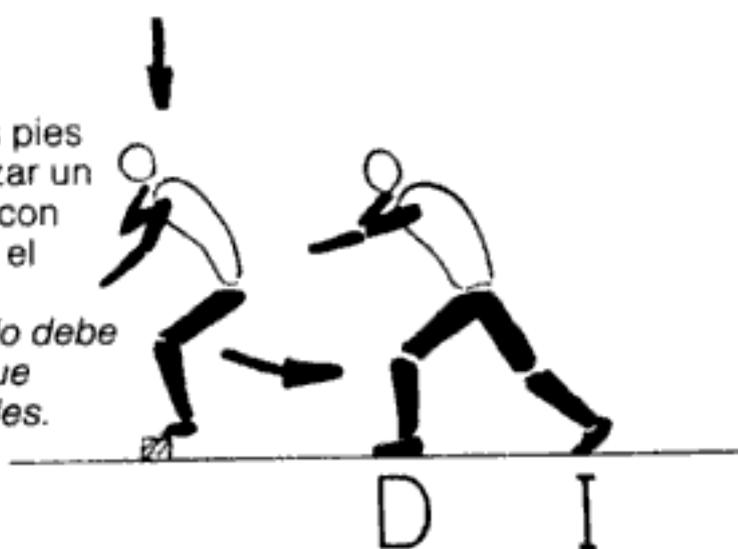
Objetivo: Dominio y amplitud del desplazamiento.

Formación: Individual.

Material: Un círculo de peso.

Situación: Colocados los dos pies encima del contenedor, realizar un salto hacia atrás, finalizando con separación de pies, como en el gesto final.

Consigna: El pie más atrasado debe situarse tangente a la línea que divide el círculo en dos mitades.



Objetivo: Dominio y amplitud del desplazamiento.

Formación: Individual/Par parejas.

Material: Pesos.

Situación: A la pata coja: 1) Realizar desplazamientos sucesivos con el peso, manteniendo la posición



Hidden page

Consigna: Coordinación, equilibrio y ritmo.

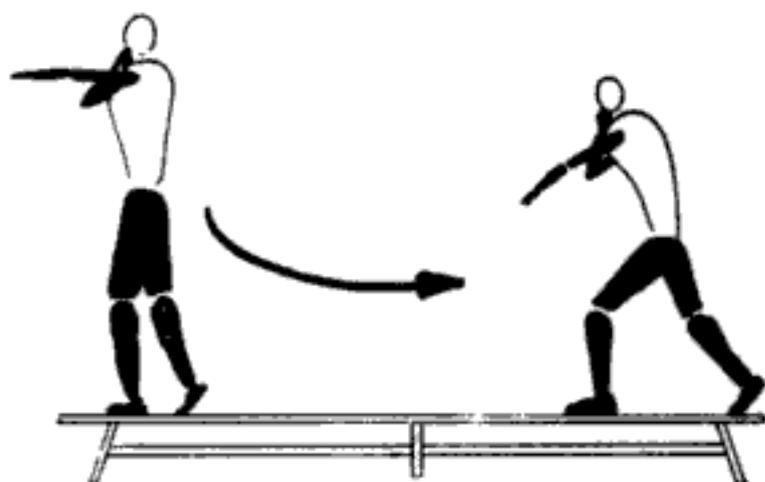
Objetivo: Dominio y amplitud del desplazamiento.

Formación: Individual.

Material: Bancos suecos y pesos.

Situación: Realizar el desplazamiento desde la posición inicial hasta el doble apoyo. 1) Sobre un banco sueco, sin peso y con peso. 2) Sobre una plataforma inclinada.

Consigna: Desplazamientos con dificultad añadida. Una vez dominada esta fase, añadir la rotación y el lanzamiento.



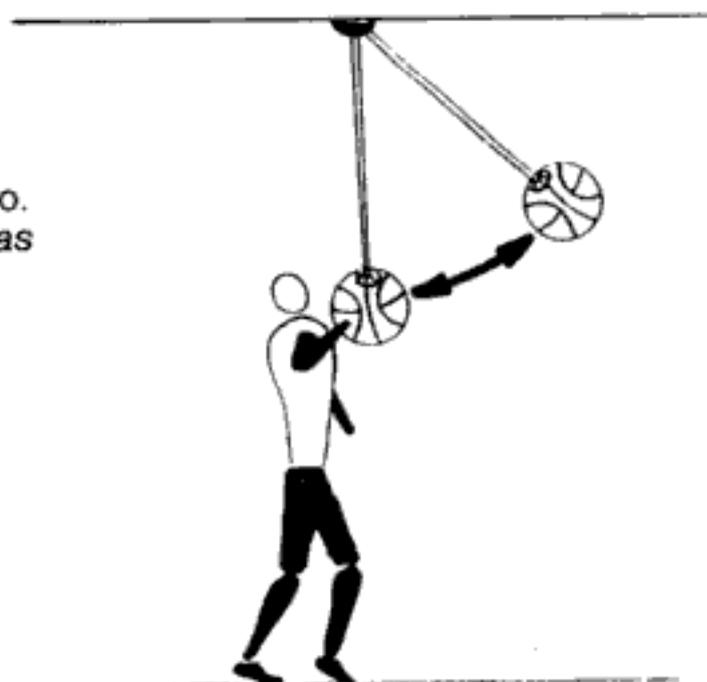
EJERCICIOS PARA DESARROLLAR EL FINAL DEL LANZAMIENTO

Objetivo: Desarrollo del final del lanzamiento.

Formación: Individual.

Material: Un balón medicinal de 10 kg suspendido por una cuerda.

Situación: Desde una posición de espera, receptionamos el balón medicinal, sin modificar nuestra posición y a partir de aquí, efectuamos el final del lanzamiento.
Consigna: Repetir el ejercicio varias veces y con ambas manos indistintamente.



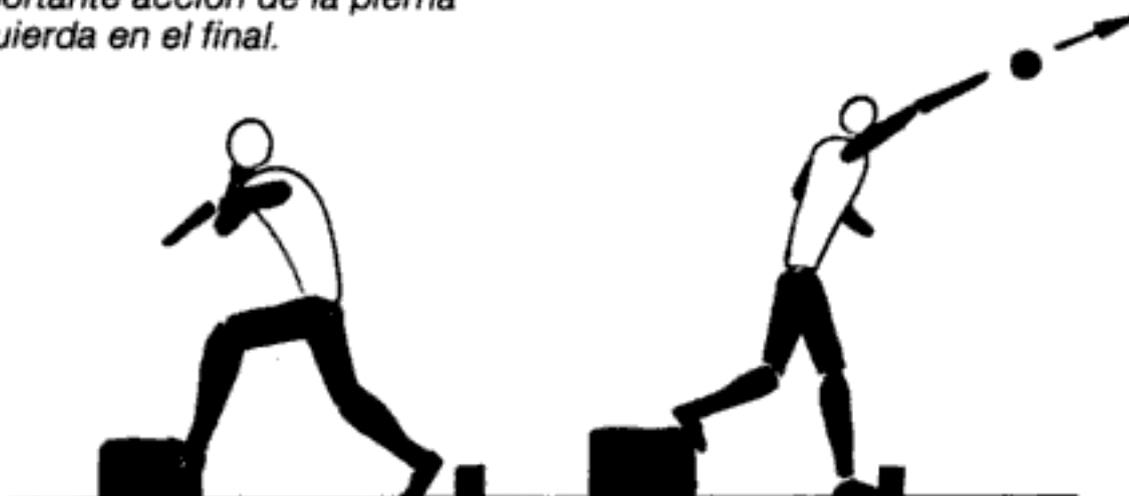
Objetivo: Desarrollo del final del lanzamiento.

Formación: Individual.

Material: Un peso y el primer cajón del plinto o similar.

Situación: Situados en el círculo de lanzamiento y con la pierna derecha sobre una plataforma, efectuamos un lanzamiento.

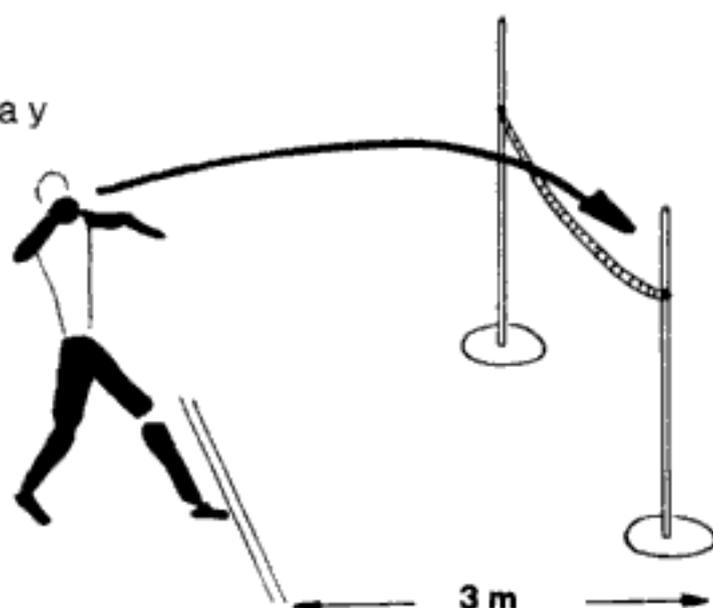
Consigna: Poner énfasis en la importante acción de la pierna izquierda en el final.



Hidden page

artefacto por encima del elástico situado a tres metros de distancia y con altura regulable.

Consigna: A la búsqueda de la trayectoria idónea del artefacto.



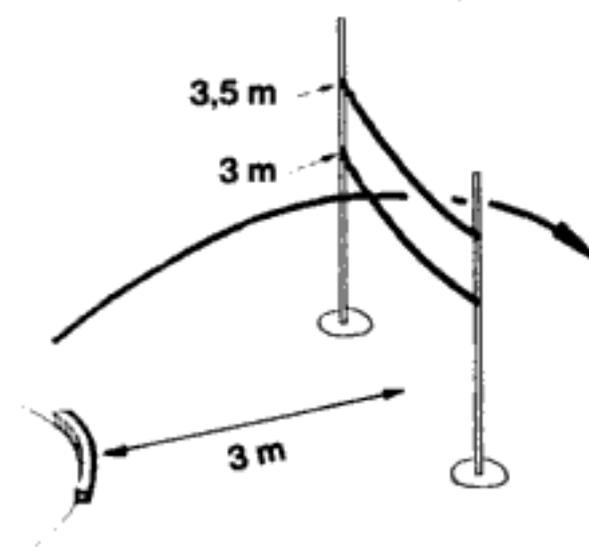
Objetivo: Desarrollo del final del lanzamiento.

Formación: Individual.

Material: Un saltómetro, dos elásticos y pesos.

Situación: Desde la posición final y ya en el círculo de lanzamiento, lanzamos entre dos elásticos, situados entre 3 y 3,5 metros.

Consigna: Ir jugando con las alturas y las distancias del saltómetro y los elásticos.



EJERCICIOS DE COORDINACIÓN GLOBAL DEL LANZAMIENTO

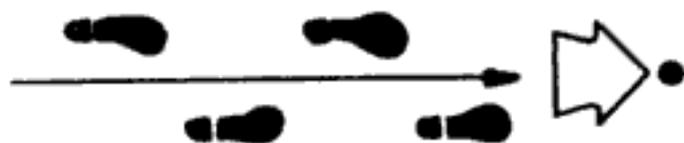
Objetivo: Coordinación global del lanzamiento.

Formación: Individual.

Material: Pesos.

Situación: Marchar y lanzar frontalmente con las dos manos.

Consigna: Lanzar, manteniendo la cadera y la línea de hombros en la dirección del lanzamiento.



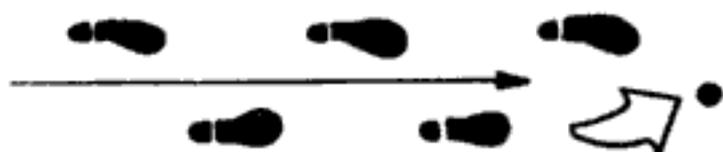
Objetivo: Coordinación global del lanzamiento.

Formación: Individual.

Material: Pesos.

Situación: Marchar y lanzar frontalmente con la mano derecha (lanzador diestro).

Consigna: La mano lanzadora sale adelante y arriba.



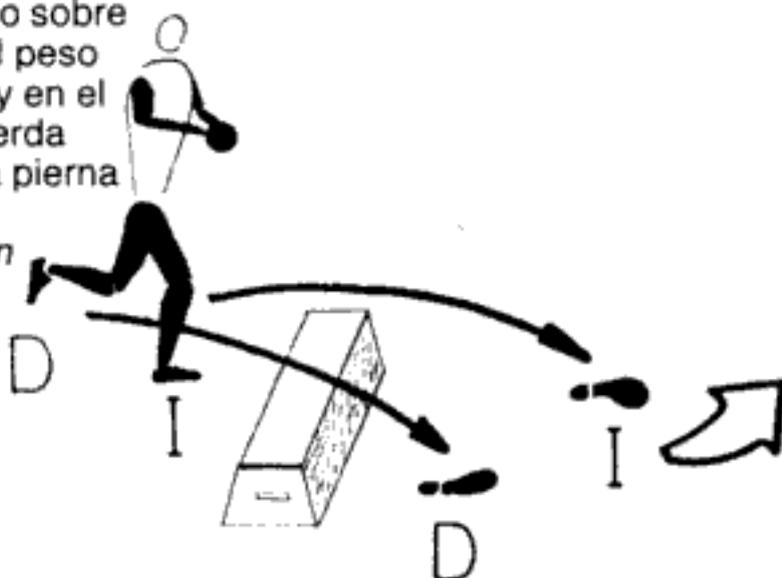
Objetivo: Coordinación global del lanzamiento.

Formación: Individual.

Material: Pesos y el primer cajón del plinto o similar.

Situación: Partiendo desde la posición de apoyo sobre la pierna izquierda, efectuamos un salto sobre un obstáculo, cayendo con el peso del cuerpo sobre la derecha y en el momento que la pierna izquierda toca el suelo, impulsar con la pierna derecha.

Consigna: Desplazamiento en traslación y salto rasante con lanzamiento diestro.



Hidden page

rasante hacia atrás, llevando la pierna izquierda al contenedor y separada de la derecha; a partir de aquí, iniciamos una rotación y elevación del cuerpo, trasladando el peso de la pierna derecha a la pierna izquierda, crecemos y luego lanzamos.

Consigna: Al principio en una zona libre y después en el círculo de lanzamiento.



SITUACIONES CON MATERIAL ALTERNATIVO

Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Individual.

Material: Balones medicinales de 4 kg.

Situación: Nos ubicamos enfrente de una pared en diversas posiciones. 1) Sentado. 2) De rodillas. 3) Tumbado, y lanzamos a la misma el balón medicinal.

Consigna: Adquisición de sensaciones del brazo lanzador.



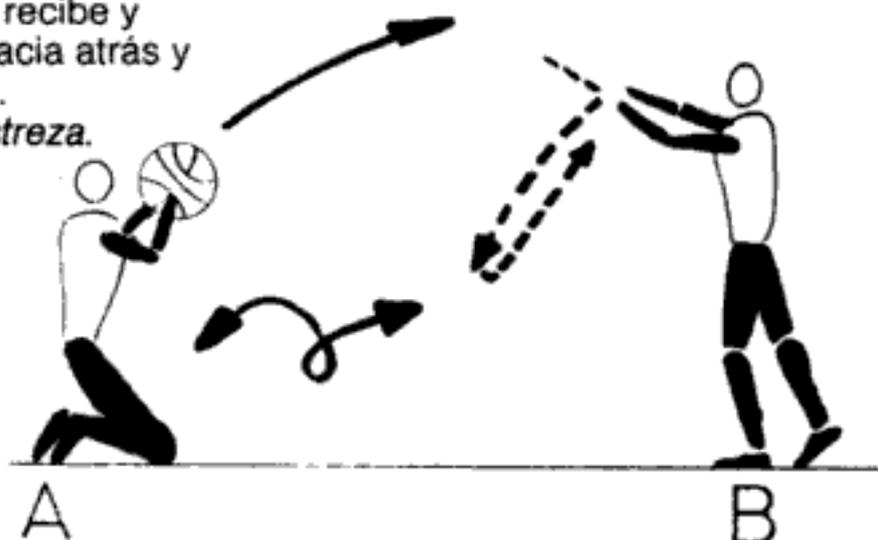
Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Por parejas.

Material: Un balón medicinal por pareja.

Situación: A y B se lanzan el balón medicinal. A, de rodillas, da una voltereta hacia adelante, recibe y lanza, da una voltereta hacia atrás y vuelve a lanzar. Cambiar.

Consigna: Agilidad y destreza.



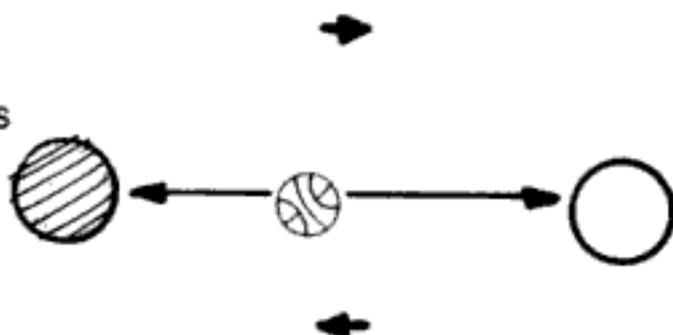
Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Por parejas.

Material: Balones medicinales.

Situación: ¿Qué pareja realiza más pases entre las anillas o las cuerdas de trepa? ¿Qué pareja consigue un mayor número de pases a tres metros de distancia en dos minutos de tiempo? Si se toca la cuerda no es válido.

Consigna: Rectitud y precisión en el lanzamiento. Variar las distancias.



Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Individual.

Material: En un campo de Rugby o similar, pesos y aros.

Hidden page

Hidden page

Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Por trios.

Material: El material descrito.

Situación: Multilanzamientos con material alternativo: balones lastrados, lingotes de hierro (con asas), vigas de construcción (con asas), sacos de arena y cualquier otro material que surja de la imaginación del entrenador y de los atletas.

Consigna: Al ser un material peligroso, extremar las condiciones de seguridad. Emplearlo sólo en el proceso del entrenamiento.



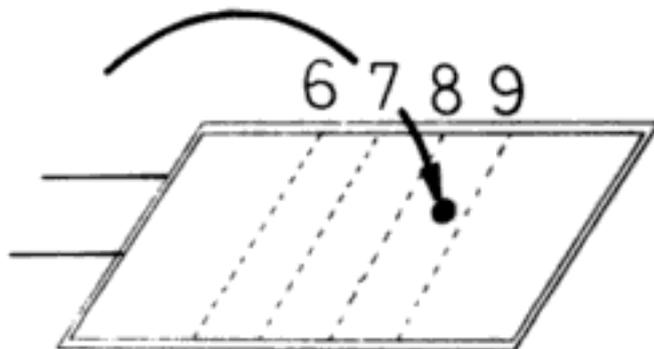
Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Por parejas.

Material: Cada miembro con un balón de 3-4 kg.

Situación: Lanzar el balón medicinal en una zona delimitada y valorada con una puntuación. ¿Quién consigue más puntos lanzando tres veces con cada mano?

Consigna: Efectuar lanzamientos con y sin impulso.



Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Individual.

Material: Balones medicinales, un saltómetro con elástico y material de señalización.

Situación: Lanzar por encima del elástico, en caso contrario es un lanzamiento nulo. ¿Quién consigue mayor puntuación en seis intentos?

Hidden page

Material: Pesos reglamentarios.

Situación: A partir de nuestro récord personal, le restamos un 10%.

¿Cuántas veces es capaz el lanzador de alcanzar esta marca, en un tiempo de tres minutos?

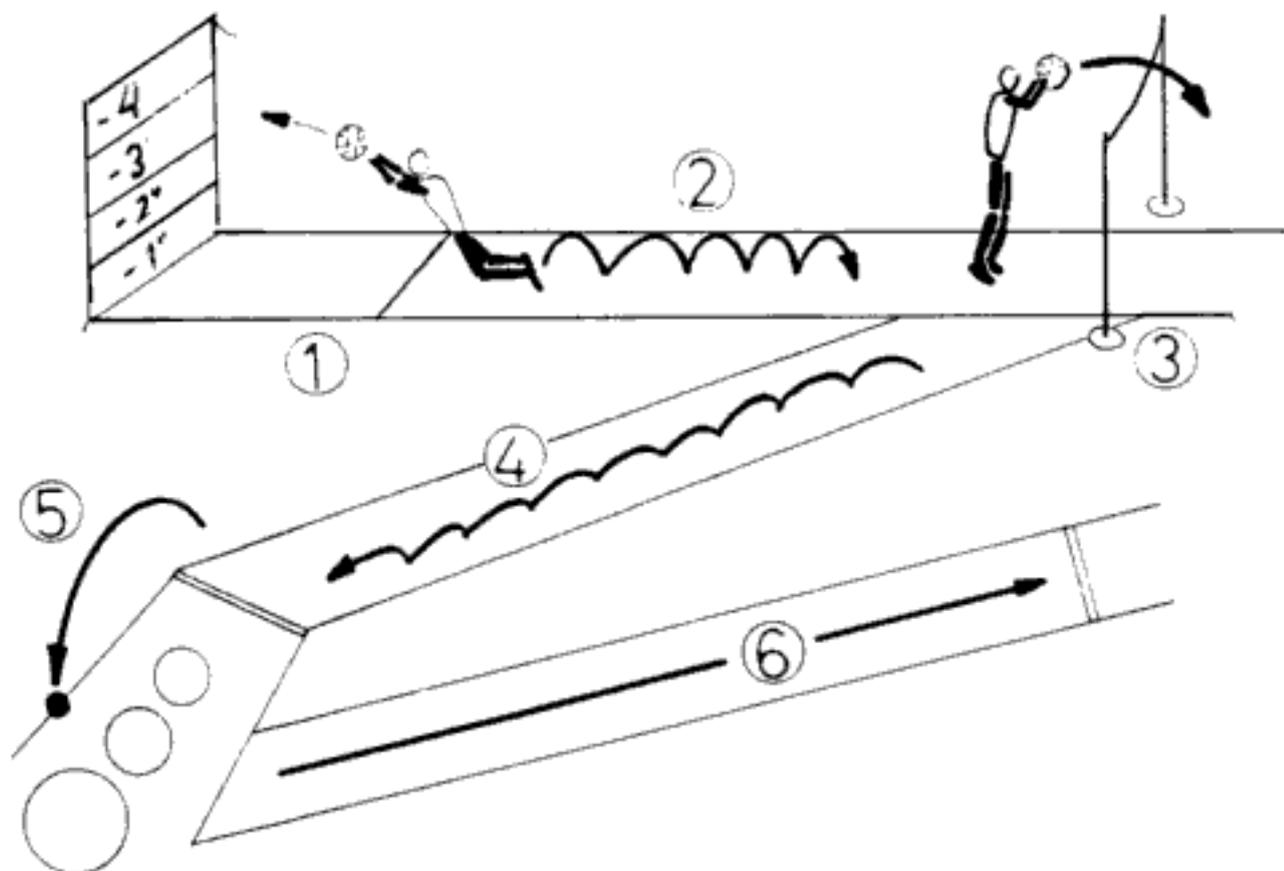
Consigna: Velocidad de lanzamiento y resistencia específica.

RECORRIDOS ATLÉTICOS

Objetivo: Recorridos atléticos.

Formación: Individual.

Material: Pelotas medicinales, saltómetro, elástico, aros y material de señalización.



Hidden page

Situación: Realizar el recorrido que se representa en el esquema: 1) Desplazamientos con el balón medicinal. 2) Con el balón medicinal en las manos, combinamos los saltos a la pata coja y el doble apoyo. 3) Saltos a la pata coja, doble apoyo y lanzamiento hacia adelante. 4) Un compañero pasa el balón medicinal al del centro que está flexionado, éste realiza un salto hacia atrás y pivote con extensión para pasar a un tercero. 5) En la posición del dibujo, el que está en el suelo, vuelve a pasar al compañero o a un tercero que se sitúa detrás con pase por encima de la cabeza. 6) Trabajo por trios: el del centro en cuclillas recibe el balón medicinal, efectúa una extensión profunda, pasando a su vez el balón al tercero. 7) Carrera hacia adelante hasta llegar al cono, cargar el apoyo derecho, media vuelta y lanzamiento al compañero.

Consigna: Poner atención en la utilización de las piernas en los lanzamientos y el encadenamiento de fuerzas.

COMPETICIONES

Objetivo: Competición.

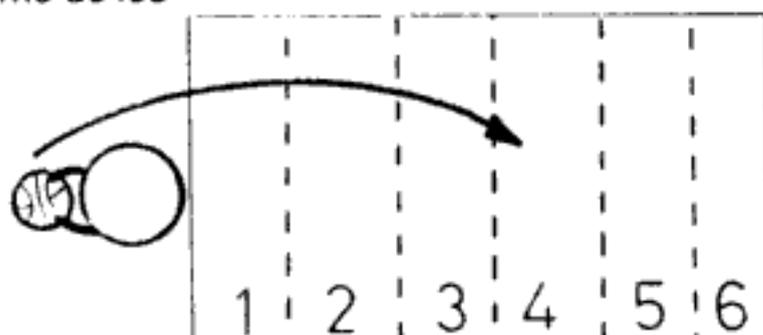
Formación: Individual.

Material: Balones medicinales de 3 Kgs. y material para marcar.

Situación: A partir de una posición flexionada y de espaldas a la zona

de caída, lanzar por extensión total del cuerpo. Tres intentos por alumno y al final sumar la puntuación global.

Consigna: Establecer una zona de seguridad y organizar un servicio de observación, control y retorno de los balones.



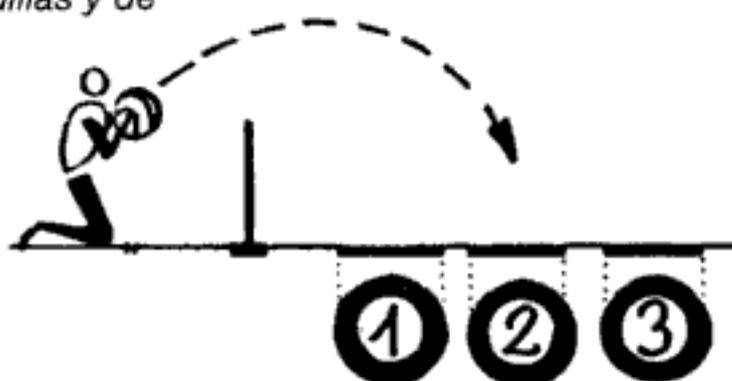
Objetivo: Competición.

Formación: Individual.

Material: Balones medicinales de 3 Kgs., red de tenis o similar y material para marcar.

Situación: En posición de rodillas, intentar lanzar el balón medicinal a los círculos establecidos en el eje de lanzamiento. Realizar tres intentos y al final sumar las puntuaciones.

Consigna: Cambiar a otras posiciones: sentado, de rodillas y de espaldas.



Objetivo: Competición.

Formación: Por equipos.

Material: Balones medicinales de 3 Kgs. y material para marcar.

Hidden page

Hidden page

Hidden page

EL LANZAMIENTO DE DISCO

El disco es un ingenio planeador inventado por los griegos hace más de 2700 años, cuyo lanzamiento está determinado por un desplazamiento de rotación de más de un giro y una aceleración constante sobre el ingenio.

Es un lanzamiento muy dinámico y debido a las características aerodinámicas del ingenio y a su peso liviano en relación a otros lanzamientos, se puede utilizar con éxito para su aprendizaje, material auxiliar alternativo muy versátil. El objetivo prioritario será conseguir un dominio del desplazamiento en giro con apoyos rasantes, manteniendo una amplia palanca de brazo.

Las situaciones que proponemos en esta especialidad las ordenamos didácticamente.

- *Juegos*
- *Motricidad de base*
- *Ejercicios de adaptación a los lanzamientos de rotación*
- *Ejercicios para el agarre y el dominio del disco*
- *Ejercicios para la mejora de la amplitud del gesto*
- *Ejercicios para mejorar la trayectoria de impulsión*
- *Ejercicios para desarrollar el final del lanzamiento*
- *Situaciones con material alternativo*
- *Recorridos atléticos*
- *Competiciones*



JUEGOS

Objetivo: Juegos.

Formación: Dos equipos iguales.

Material: Un número indeterminado de aros.

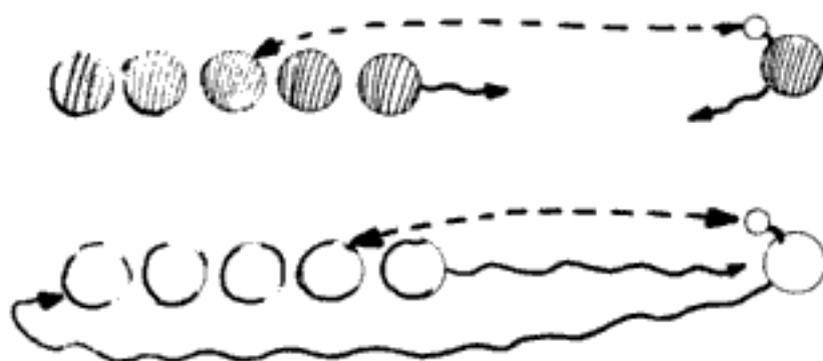
Situación: "Limpiar el campo".

Dividimos un espacio en dos campos iguales y repartimos un mismo número de aros a cada equipo; situados en sus respectivos campos. Se trata de lanzar los aros al otro campo ¿Qué equipo tiene menos aros en su campo al concluir el tiempo de juego?

Hidden page

Hidden page

Consigna: Cambiar el aro por el disco.



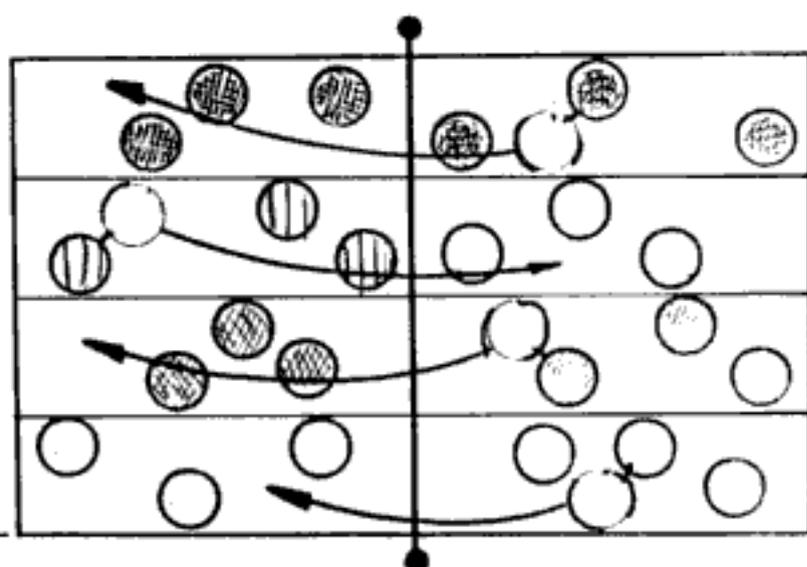
Objetivo: Juegos.

Formación: Por equipos (tres o cuatro por equipo).

Material: Aros de goma del tamaño de un "frees-bee" y una red de voley con postes.

Situación: Dividimos el espacio total en dos campos, los cuales están separados por una red y a cada lado subdividimos el campo en cuatro partes, en donde se dispondrán los jugadores con un aro, siendo el objetivo del equipo, lanzarlo al campo contrario, fuera del alcance de los adversarios.

Consigna: La altura de la red dependerá de la edad de los participantes y de los objetivos que se plantee el profesor.



Hidden page

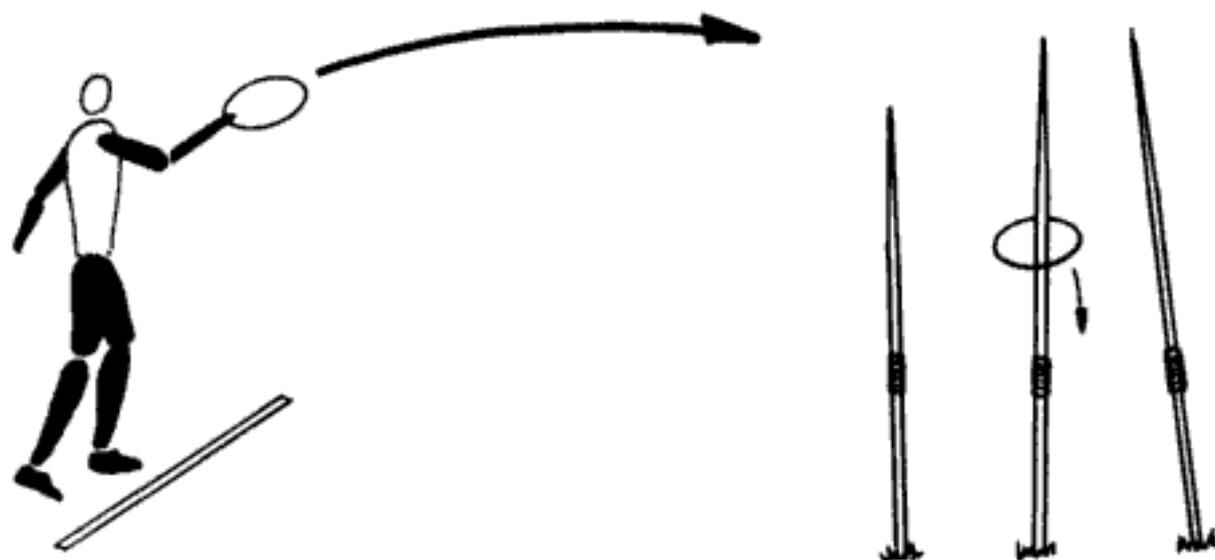
Objetivo: Juegos.

Formación: Individual.

Material: Jabalinas clavadas en el suelo y aros.

Situación: Se clavan las jabalinas a una cierta distancia de la línea de lanzamiento y separadas entre ellas un metro. Cada jugador realizará tres lanzamientos con los aros, intentando colocar los aros en las jabalinas. Cada jabalina tendrá un valor en función de la distancia. Gana el jugador que consigue más puntos en los tres lanzamientos.

Consigna: Realizar el juego por equipos, sumando las puntuaciones individuales.



Objetivo: Juegos.

Formación: Individual.

Material: Un disco de goma por jugador.

Situación: Desde la línea de salida ¿Qué jugador haciendo rodar el disco lo hace llegar a la línea de llegada en menos tiradas? y ¿Quién lo consigue en menos tiempo?

Hidden page

Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Individual.

Situación: Efectuar sobre el eje longitudinal: medio giro, un giro entero, 3/4 de giro, giro y medio, ¿Dos giros? A la derecha y a la izquierda.

Consigna: Giros básicos sobre el eje longitudinal.

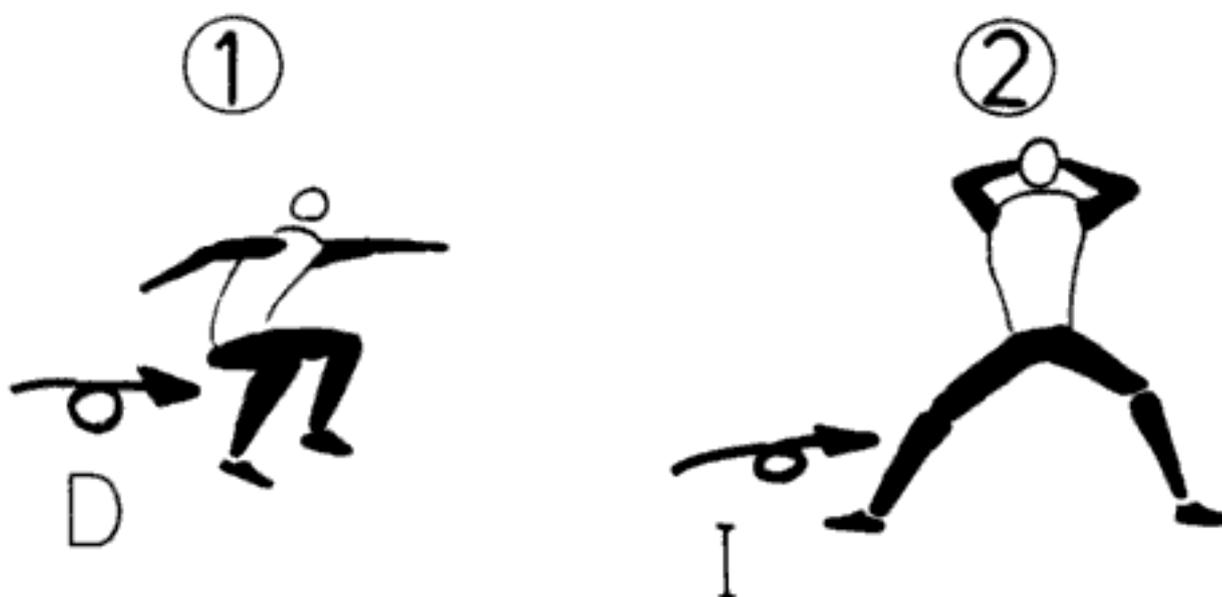


Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Individual.

Situación: Efectuar giros, cayendo en distintas posiciones corporales:
1) 3/4 de giro a la derecha y caemos agachados en cuclillas con los brazos en cruz
2) 1/2 giro a la izquierda y caemos con las piernas separadas y manos en la nuca.

Consigna: Mantener en todo momento el equilibrio.

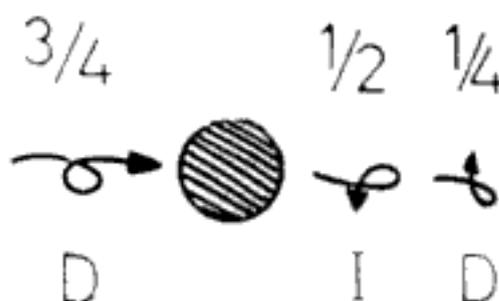


Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Individual.

Situación: Efectuar sobre el eje longitudinal dos o mas giros seguidos: 3/4 de giro a la derecha, 1/2 giro a la izquierda, 1 1/4 a la derecha etc.

Consigna: Encadenamientos de giros sobre el eje longitudinal.

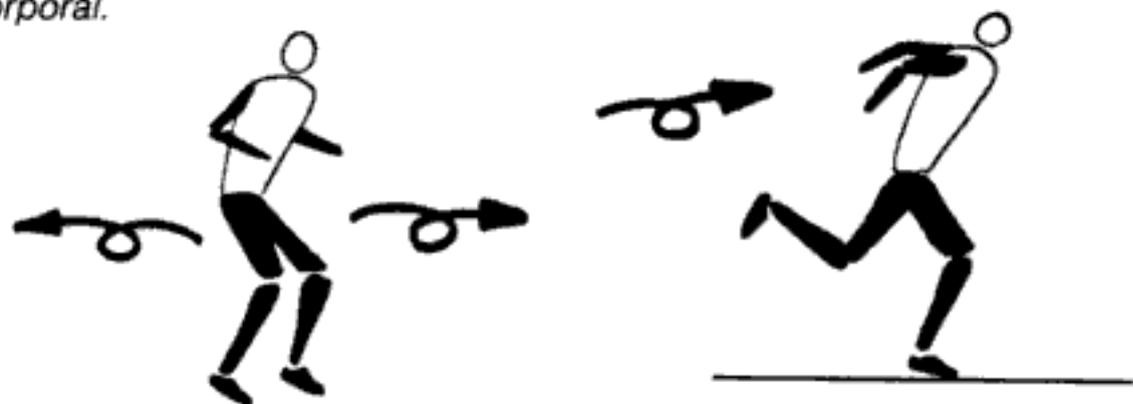


Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Individual.

Situación: Realizar giros por los dos lados, recepcionando de nuevo en la posición inicial: 1) Con los dos pies. 2) Con un sólo pie de apoyo. 3) Con un pie y brazos atrás recogidos.

Consigna: Guardar el equilibrio corporal.



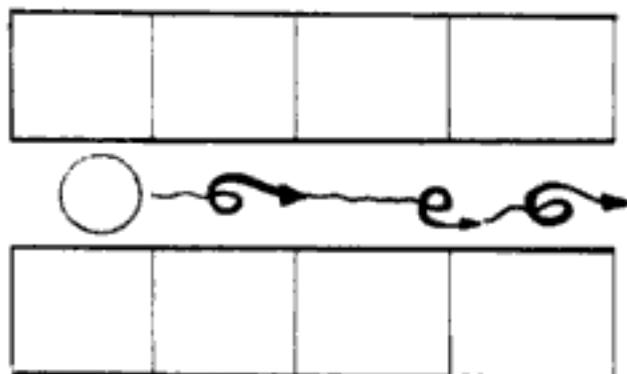
Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Individual.

Material: Colchonetas bajas-tapices.

Situación: Efectuar giros en carrera por los dos lados alternativamente.

Consigna: Encadenar el giro con la dirección de la carrera.

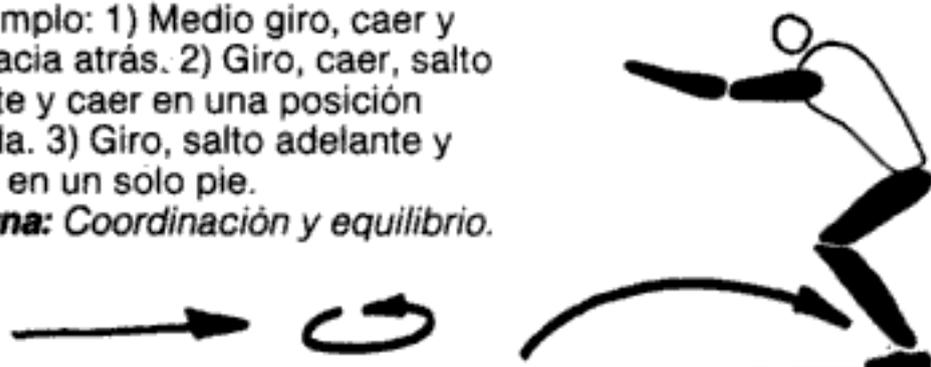


Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Individual.

Situación: Realizamos combinaciones de giros con saltos. Por ejemplo: 1) Medio giro, caer y salto hacia atrás. 2) Giro, caer, salto adelante y caer en una posición prefijada. 3) Giro, salto adelante y apoyar en un sólo pie.

Consigna: Coordinación y equilibrio.



Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Individual.

Situación: Realizar giros con apoyos en el suelo, realizando pivotes: 1) Girar como un bailarín sobre la punta del pie (un giro, 1/2 giro, 1/4 de giro etc.). 2) Avanzar girando sobre una línea, realizando los apoyos: a) La punta del pie. b) El talón. c) Todo el pie (mayor dificultad). Vamos alternando.

Consigna: Realizar estas acciones sobre superficies muy variadas (playas, ceniza, tartán, asfalto, cemento, baldosas etc.).



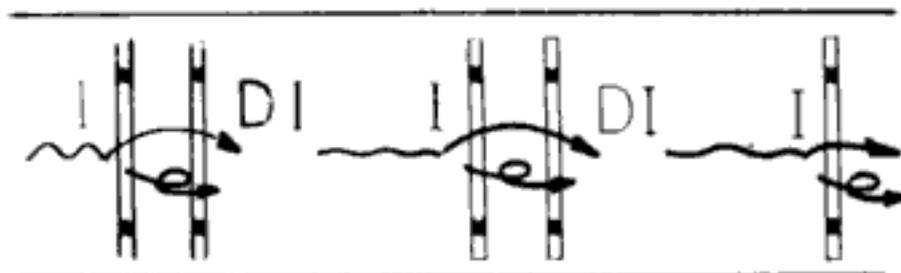
Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Individual.

Material: Tablas de vallas.

Situación: Al trote, realizamos un salto con la pierna izquierda hacia adelante, superando el obstáculo y rotación rápida derecha-izquierda.

Consigna: Bajar las caderas en el momento del giro-pivote.

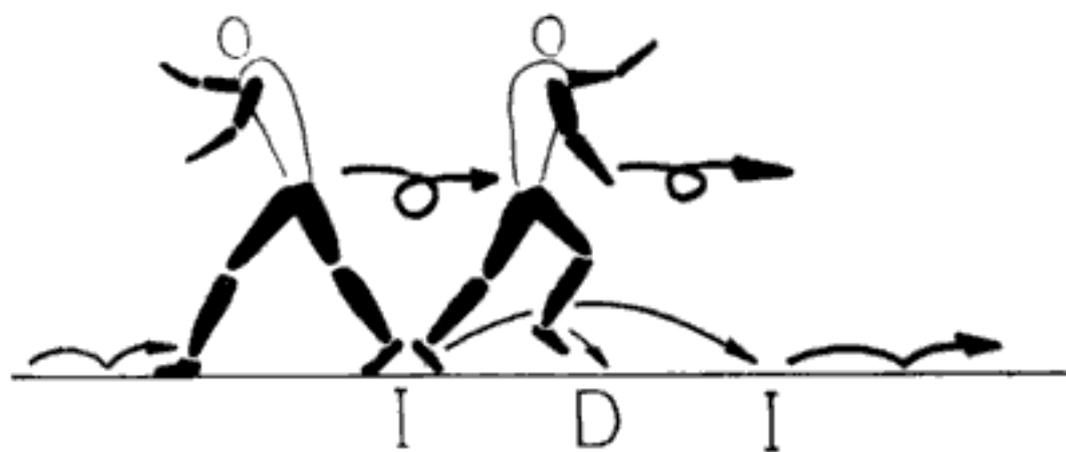


Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Individual.

Situación: De espaldas, nos desplazamos a través de saltos rasantes con la pierna derecha, en el momento que el pie izquierdo se apoya en el suelo pivotamos en tres tiempos I-D-I y nos volvemos a encontrar de espalda para continuar....

Consigna: Mantener el ritmo del giro-pivote sin perder el control.

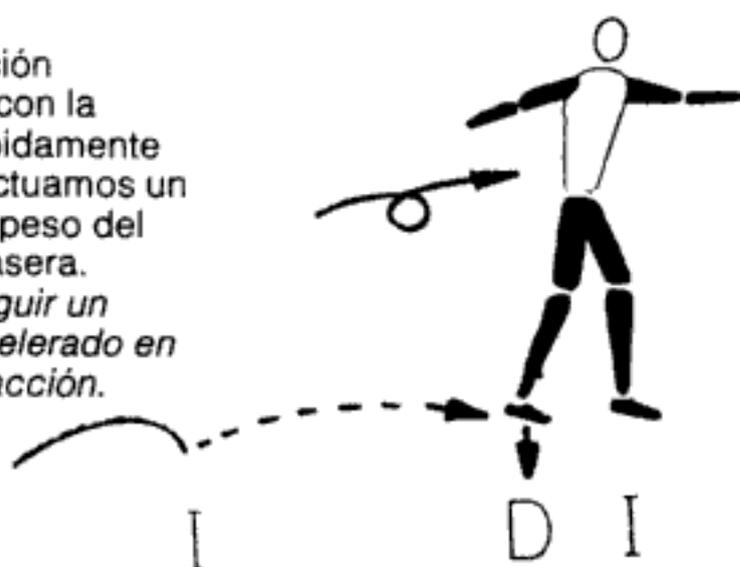


Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Individual.

Situación: Desde la posición estática, damos un paso con la izquierda, "clavamos" rápidamente derecha e izquierda y efectuamos un giro-pivote, a caer con el peso del cuerpo sobre la pierna trasera.

Consigna: Intentar conseguir un ritmo progresivamente acelerado en la ejecución global de la acción.



EJERCICIOS DE ADAPTACIÓN AL LANZAMIENTO EN ROTACIÓN

Objetivo: Adaptación al lanzamiento en rotación.

Formación: Por parejas.

Material: Pelotas de gimnasia.

Situación: Desde la posición de base paralela al eje de lanzamiento, girar la línea de hombros, retrasando el brazo y lanzar sin desplazamiento.

Consigna: En el lanzamiento no acompañar con la mano a la pelota.



Objetivo: Adaptación al lanzamiento en rotación.

Formación: Por parejas.

Material: Pelotas de gimnasia.

Hidden page

Consigna: El pie izquierdo debe estar adelantado sobre el eje de lanzamiento y el brazo lanzador al final estará en la dirección de la bandera. Orientación de la trayectoria.

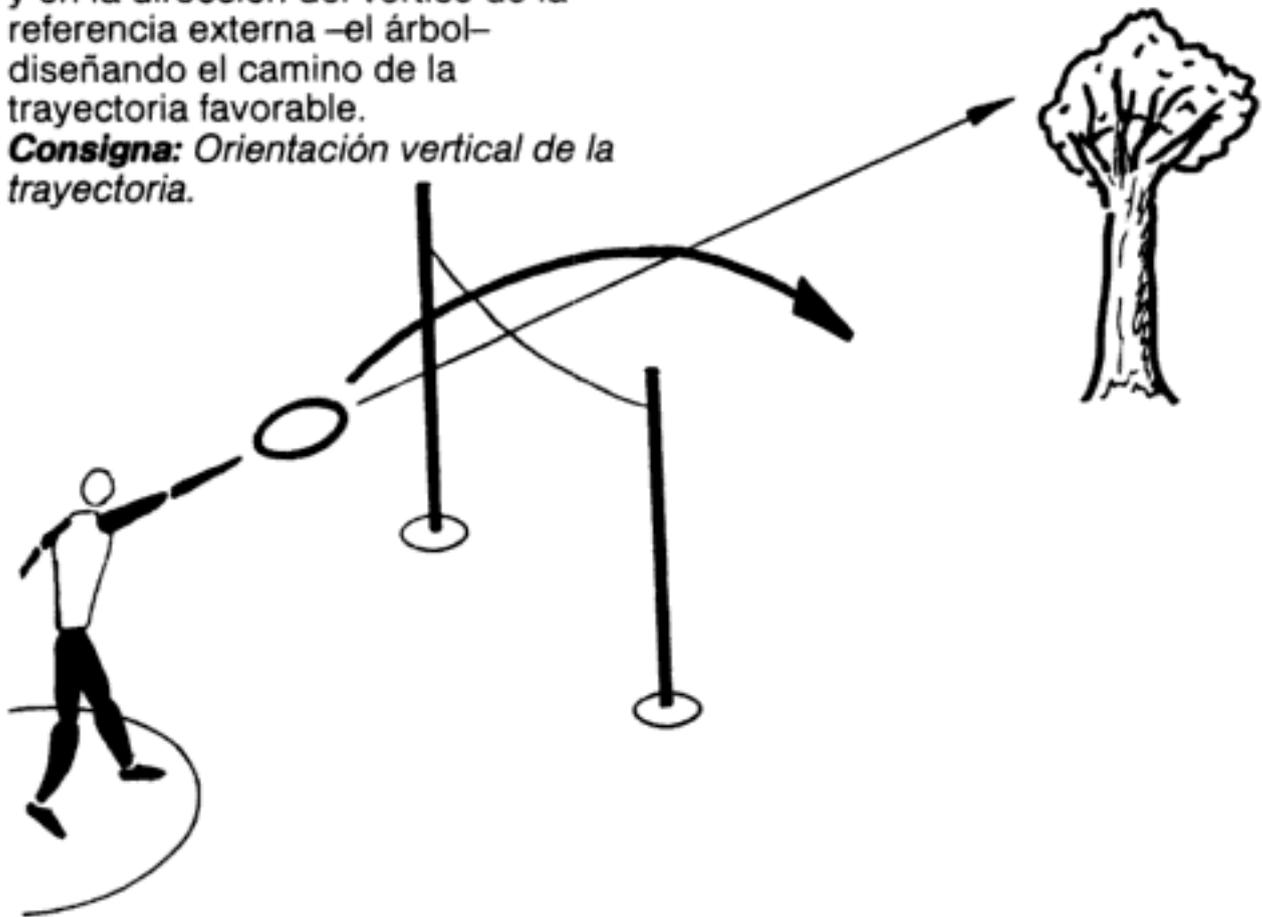
Objetivo: Adaptación al lanzamiento en rotación.

Formación: Por parejas.

Material: Aros y un saltómetro con elástico.

Situación: Lanzar el aro lo más lejos posible, pero por encima del elástico y en la dirección del vértice de la referencia externa –el árbol– diseñando el camino de la trayectoria favorable.

Consigna: Orientación vertical de la trayectoria.



Objetivo: Adaptación al lanzamiento en rotación.

Formación: Individual.

Hidden page

Hidden page

todos los sentidos: Izquierdo, derecha, alto, bajo, haciendo un ocho etc.; procurando no crisar los dedos.

Consigna: Desarrollar el manejo del disco, en parado, en desplazamiento y con ritmos variados.



Objetivo: Agarre y manejo del disco.

Formación: Por parejas.

Material: Discos de goma.

Situación: Situamos el disco, cogido correctamente en la prolongación de la línea de hombros, separamos el brazo lanzador progresivamente del eje del cuerpo y como si fuese un platillo, lo lanzamos haciéndolo planear.

Consigna: Si el disco ha llevado una trayectoria correcta, debe caer plano y, por tanto, rebotar en el suelo.



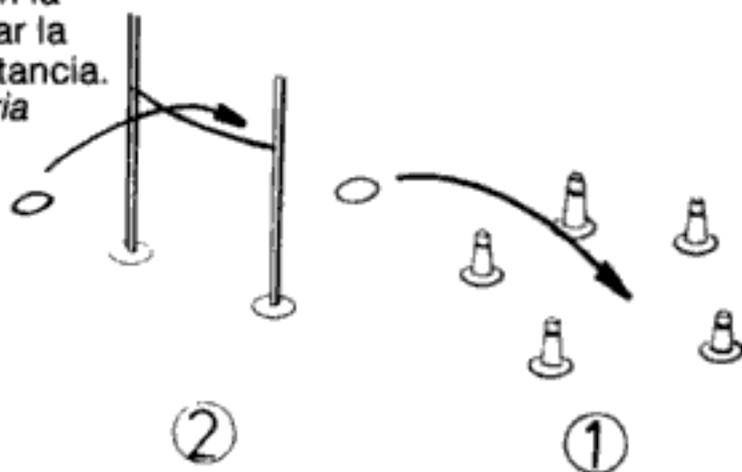
Objetivo: Agarre y manejo del disco.

Formación: Por parejas.

Material: Discos de goma, conos y un saltómetro con elástico.

Situación: Lanzar el disco desde la posición anterior, intentando conseguir: 1) Situar el disco en la zona delimitada. 2) Sobrepassar la altura situada a una cierta distancia.

Consigna: Buscar la trayectoria parabólica idónea.



Hidden page

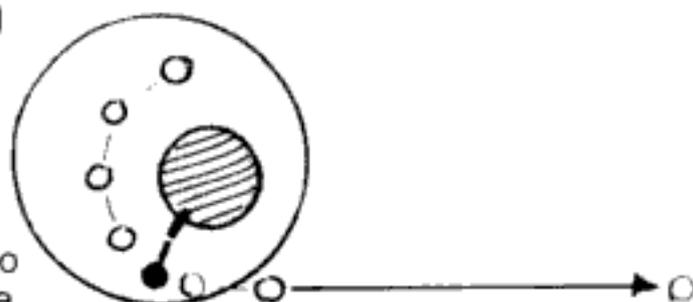
Objetivo: Mejora de la amplitud del gesto.

Formación: Individual.

Material: Aros de goma, conos y banderas.

Situación: En la posición final de lanzamiento, alejar al máximo el aro del eje del cuerpo y en dirección de las marcas exteriores.

Consigna: Utilizar la palanca más grande posible.



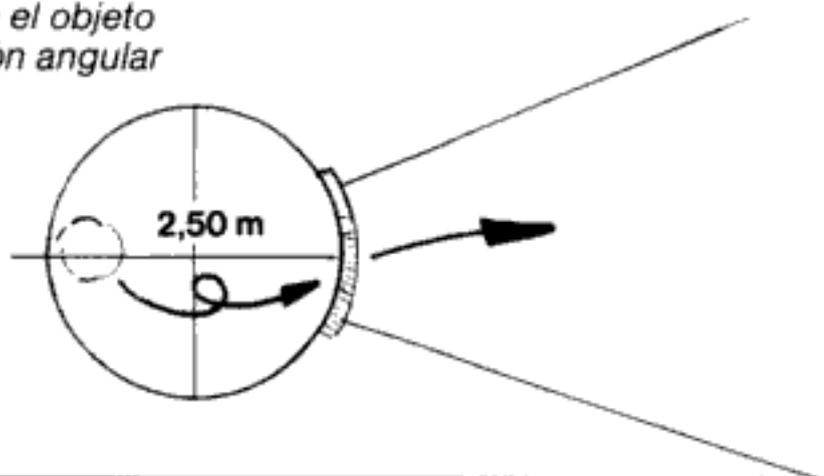
Objetivo: Mejora de la amplitud del gesto.

Formación: Individual.

Material: Un círculo de 2'5 mts. de diámetro.

Situación: En la posición inicial, utilizo el camino de lanzamiento más largo con objeto de acelerar el mayor tiempo posible sin artefacto. Probamos en terreno abierto y en el círculo de lanzamiento.

Consigna: Búsqueda de la trayectoria más larga, con el objeto de obtener una aceleración angular creciente.



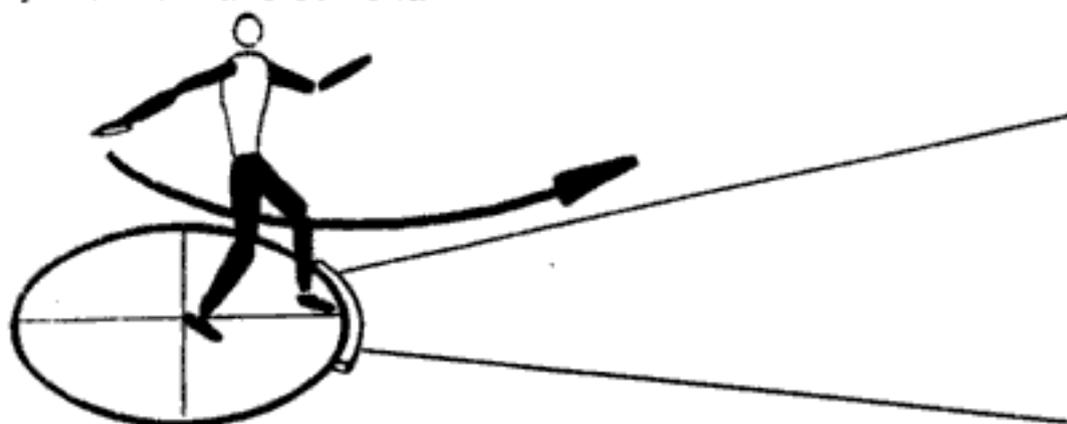
Objetivo: Mejora de la amplitud del gesto.

Formación: Por parejas.

Material: Discos de goma.

Situación: Después de un giro completo, y una vez desarrollada por completo la cadena de impulso, terminar creciendo sobre los dos apoyos, alejando al máximo el disco del eje del cuerpo y de rotación.

Consigna: Para desarrollar mejor estos ejercicios podemos utilizar discos sujetos a la mano con una correa.



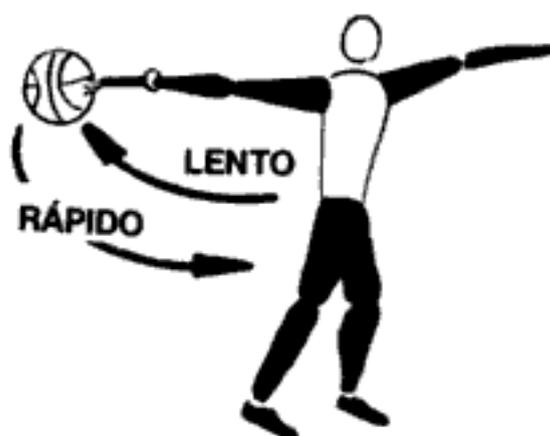
Objetivo: Mejora de la amplitud del gesto.

Formación: Individual.

Material: 1) Un balón medicinal. 2) Balones, martillos de iniciación.

Situación: Con material pesado asido por la mano diestra, efectuamos una torsión, con ritmo lento de los hombros sobre la pelvis para colocar el ingenio y a continuación, realizamos una distorsión con ritmo acelerado para retornar el ingenio hacia adelante. Repetir varias veces sin lanzar. 1) Material pesado de gran tamaño. 2) Material pesado de tamaño reducido para la mano.

Consigna: Fortalecimiento del conjunto cintura pelviana-musculatura paravertebral. Flexibilidad y relajación de la cintura escapular.



EJERCICIOS PARA MEJORAR LA TRAYECTORIA DE IMPULSIÓN

Objetivo: Mejora de la trayectoria de impulsión.

Formación: Individual.

Material: Picas.

Situación: Partiendo lateralmente y con una pica sobre los hombros, efectuar un giro completo con los brazos en cruz y avanzando en la dirección del lanzamiento.

Consigna: Es importante que vigilemos en todos los giros que la línea de hombros no se adelante a la línea de caderas.

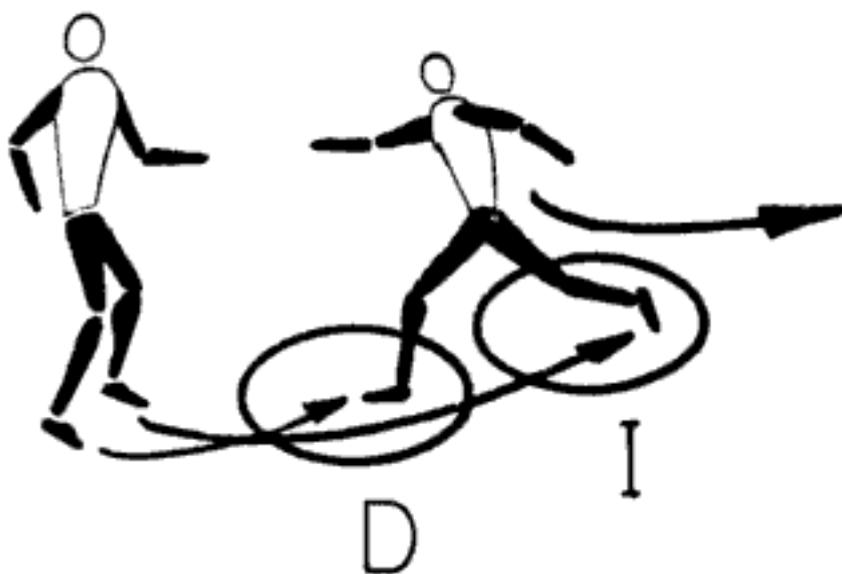


Objetivo: Mejora de la trayectoria de impulsión.

Formación: Individual.

Material: Aros y discos.

Situación: Partiendo desde la posición inicial, efectuar un giro

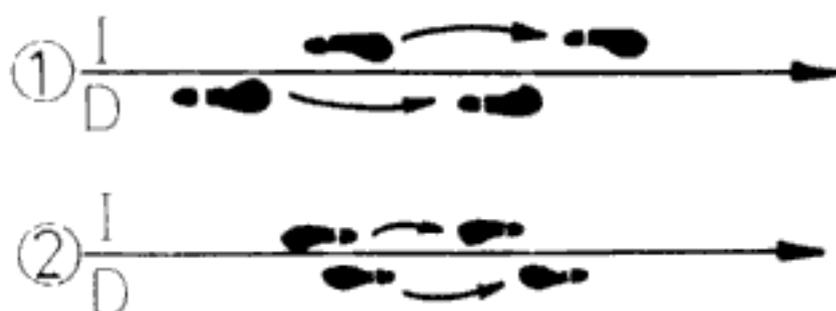


Hidden page

adelante, lanzar: 1) De frente. 2)

Partiendo de espaldas.

Consigna: El disco va lentamente durante la colocación hacia la derecha y atrás y progresivamente acelerado en el retorno hacia adelante (distorsión).



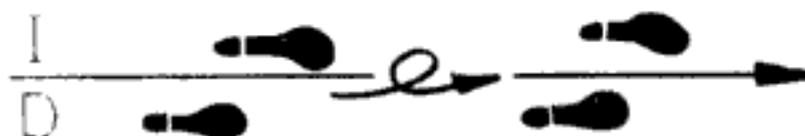
Objetivo: Mejora de la trayectoria de impulsión.

Formación: Individual.

Material: Discos de goma.

Situación: Desde la posición inicial, apoyos D-I, efectuamos un giro con pivote sobre el talón-metatarso del pie izquierdo, seguido de una proyección rápida hacia adelante para reecontrar los apoyos D'-I'.

Consigna: Dirigir la mirada adelante. Al principio se hará sin artefacto y después con los discos.



Objetivo: Mejora de la trayectoria de impulsión.

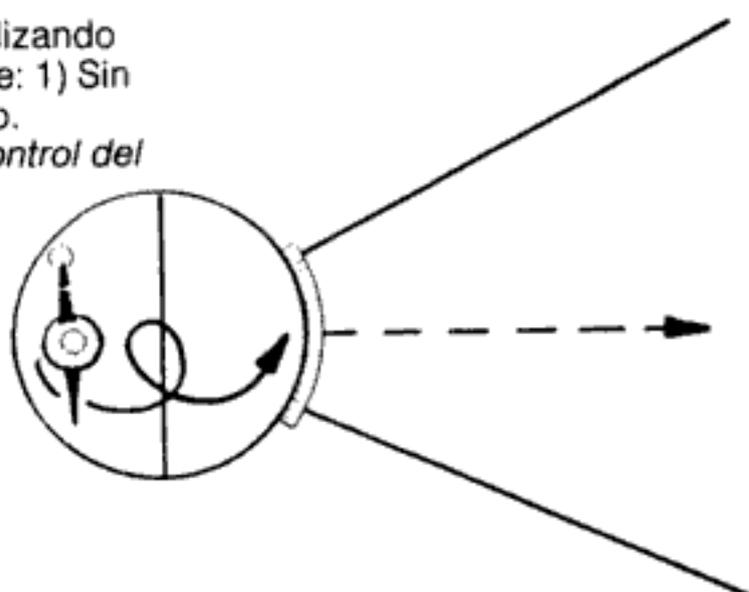
Formación: Individual.

Material: Un círculo de lanzamiento reglamentario y discos.

Situación: En el contenedor de 2'5 mts. de diámetro y de espaldas a la zona de lanzamientos, efectuar un

giro completo ($1 \frac{1}{4}$), utilizando todo el espacio disponible: 1) Sin artefacto. 2) Con artefacto.

Consigna: Mantener el control del cuerpo y salir por detrás.



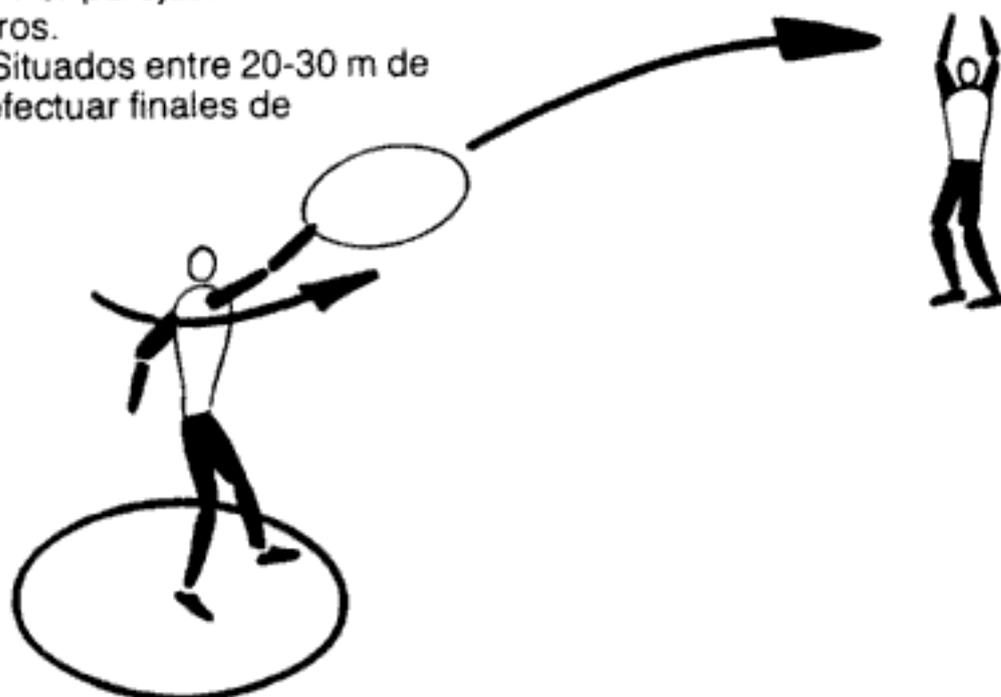
EJERCICIOS PARA DESARROLLAR EL FINAL DEL LANZAMIENTO

Objetivo: Desarrollo del final del lanzamiento.

Formación: Por parejas.

Material: Aros.

Situación: Situados entre 20-30 m de distancia, efectuar finales de



lanzamiento con el aro; procurar que éste planee y llegue con precisión al compañero. Lanzar también con el brazo menos hábil.

Consigna: *¿Quién consigue rodear con el aro los brazos en alto del compañero estático?*

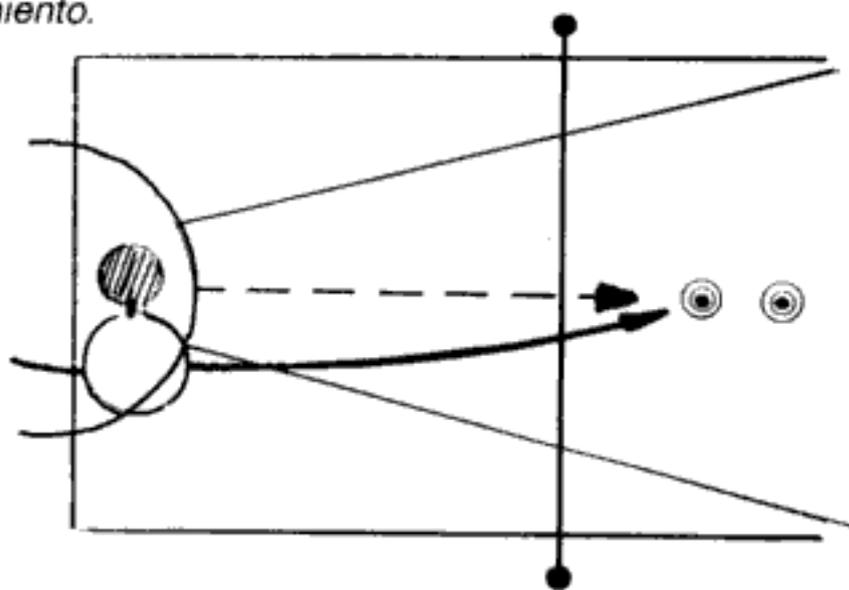
Objetivo: Desarrollo del final del lanzamiento.

Formación: Individual.

Material: Una red de voley, aros y conos.

Situación: El lanzador provisto de un aro, se sitúa a ocho metros de la red de voley y realiza un final con objeto de superar por encima la red e intentar rodear alguno de los conos situados en la bisectriz del ángulo de lanzamiento.

Consigna: *Desarrollo de la trayectoria parabólica y la orientación del lanzamiento.*



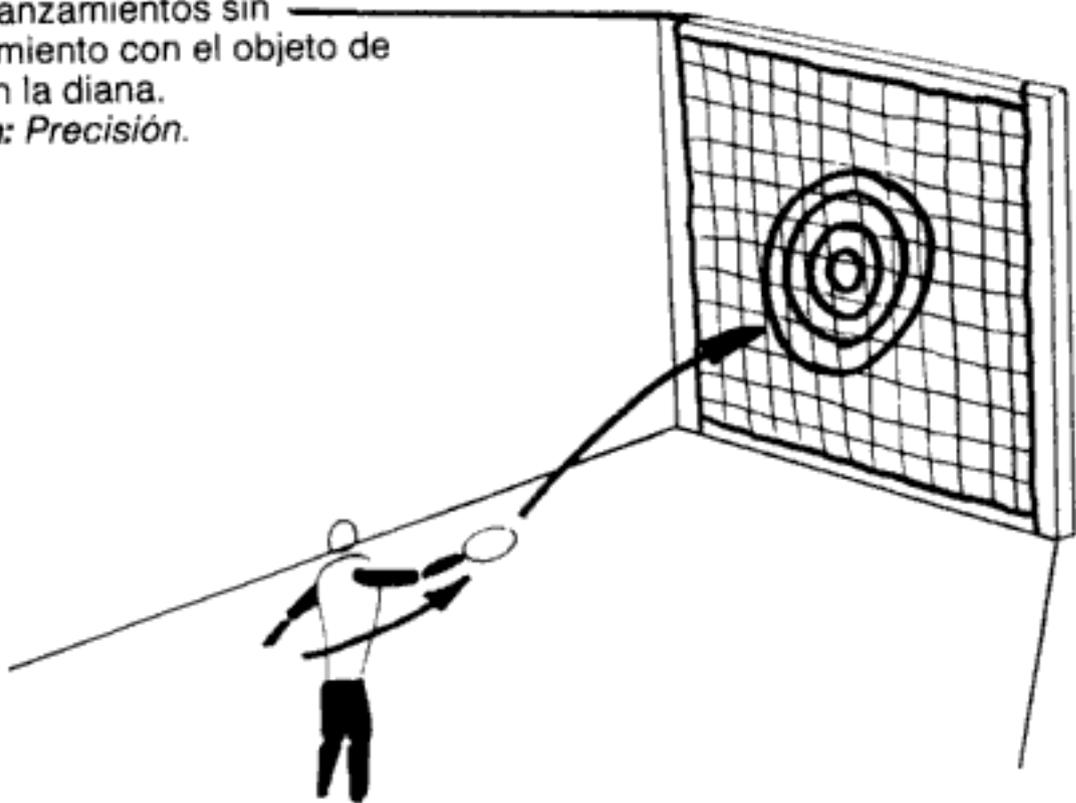
Objetivo: Desarrollo del final del lanzamiento.

Formación: Individual.

Material: Discos, una red vertical adosada al techo y a la pared y una diana.

Situación: Situados a una cierta distancia de una gran red en cuyo centro está instalada una diana, efectuar lanzamientos sin desplazamiento con el objeto de acertar en la diana.

Consigna: *Precisión.*



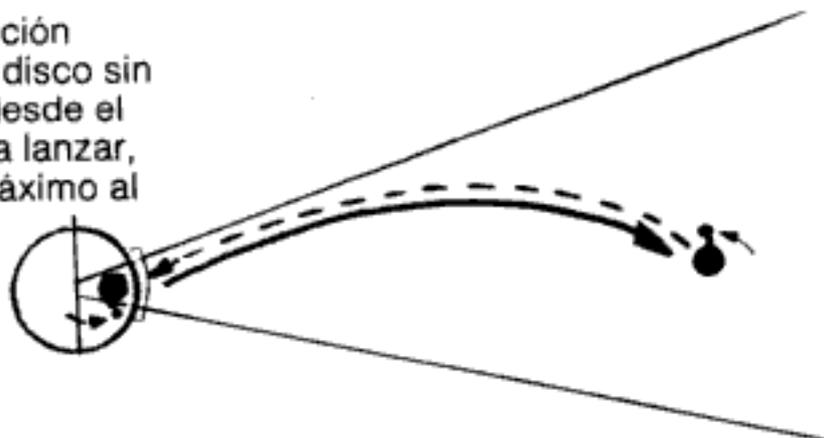
Objetivo: Desarrollo del final del lanzamiento.

Formación: Individual.

Material: Discos.

Situación: Desde una posición determinada, lanzamos el disco sin desplazamiento previo y desde el punto de caída volvemos a lanzar, intentando acercarse el máximo al punto de partida.

Consigna: *Orientación del lanzamiento y precisión.*



Hidden page

Hidden page

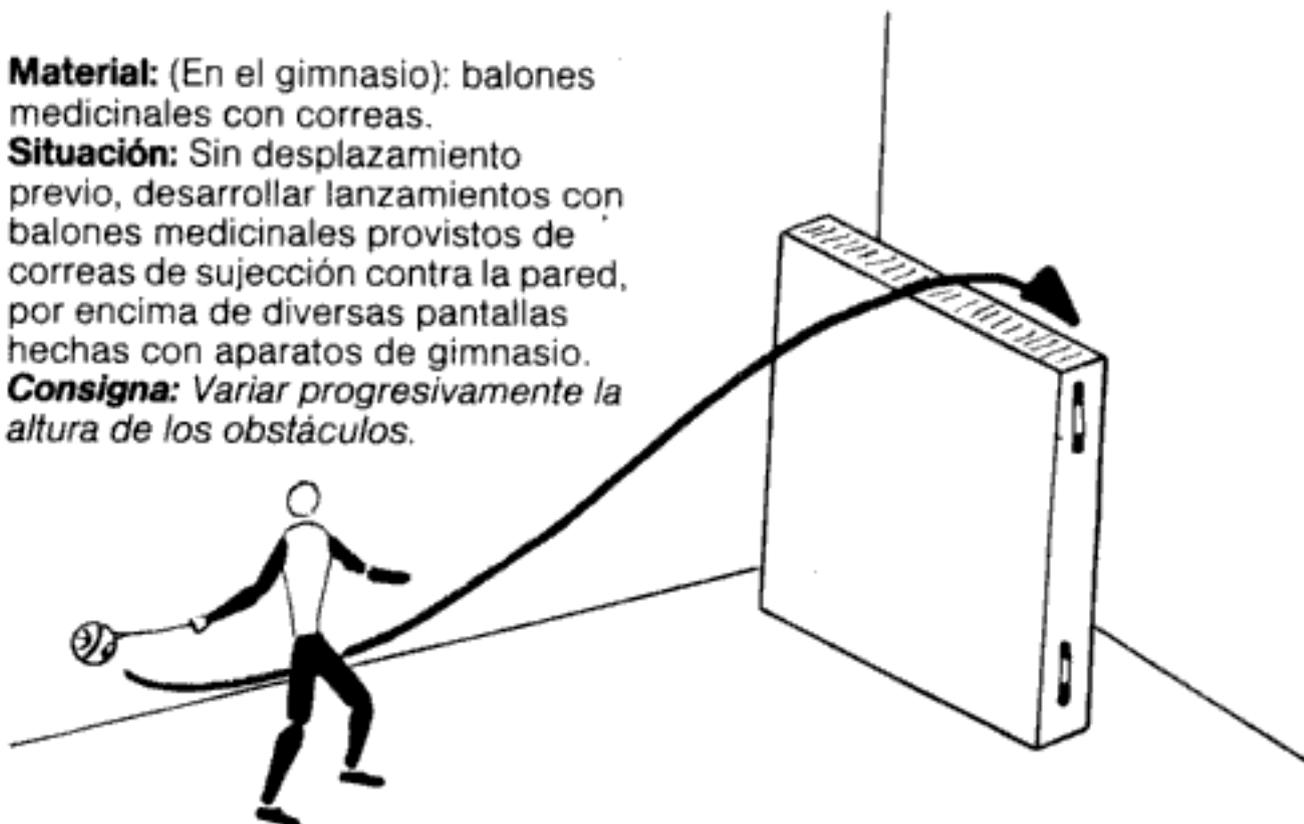
Hidden page

Hidden page

Material: (En el gimnasio): balones medicinales con correas.

Situación: Sin desplazamiento previo, desarrollar lanzamientos con balones medicinales provistos de correas de sujeción contra la pared, por encima de diversas pantallas hechas con aparatos de gimnasio.

Consigna: *Variar progresivamente la altura de los obstáculos.*

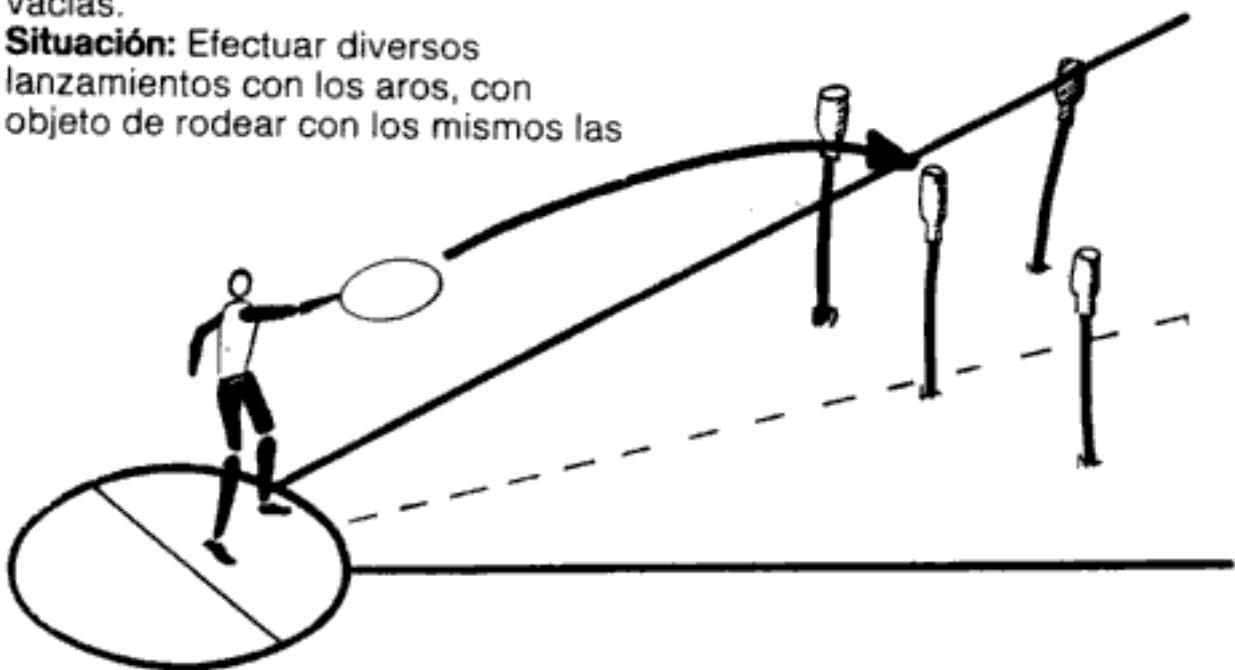


Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Por parejas.

Material: (En el estadio): aros, jabalinas y botellas de plástico vacías.

Situación: Efectuar diversos lanzamientos con los aros, con objeto de rodear con los mismos las



jabalinas clavadas en el terreno con la protección de una botella de plástico. ¿Qué pareja consigue rodear más jabalinas?

Consigna: ...Y ¿si lanzamos con la mano menos diestra?

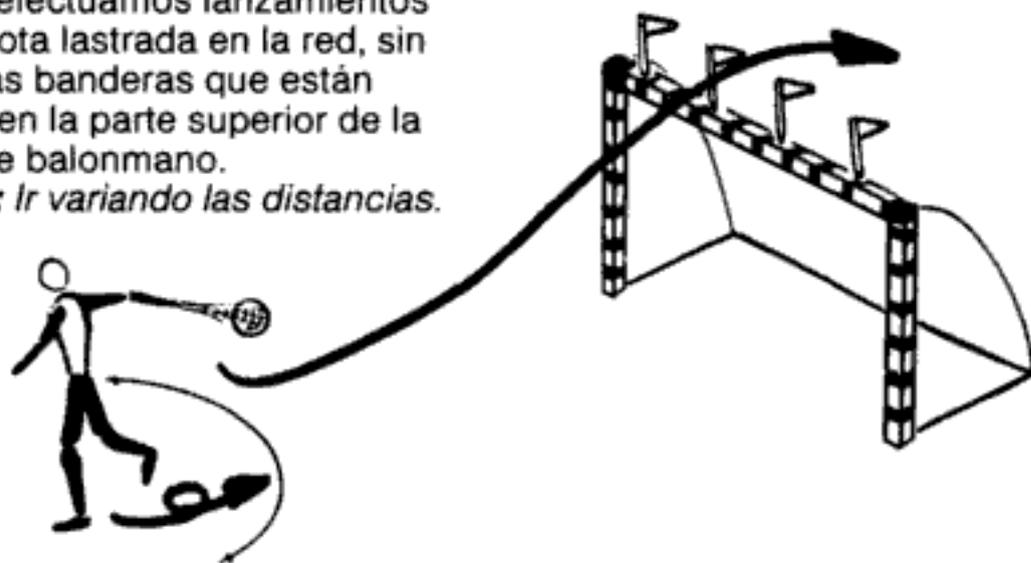
Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Por parejas.

Material: (En el gimnasio): cuerdas, pelotas lastradas, una porteria de balonmano y banderas.

Situación: Nos situamos en un círculo de lanzamiento limitado por una cuerda de gimnasio y desde esa posición, efectuamos lanzamientos con la pelota lastrada en la red, sin derribar las banderas que están ubicadas en la parte superior de la porteria de balonmano.

Consigna: Ir variando las distancias.



Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Individual.

Material: Una bola de 6-8 Kg, suspendida a modo de péndulo.

Situación: En posición de espera, recibimos la bola y efectuamos el final del lanzamiento de disco; realizarlo varias veces y por los dos lados.

Hidden page

Hidden page

Hidden page

cuatro obstáculos bajos (poniendo énfasis en el apoyo izquierdo) colocados en ángulo recto, efectuar un giro por encima del último y lanzar.

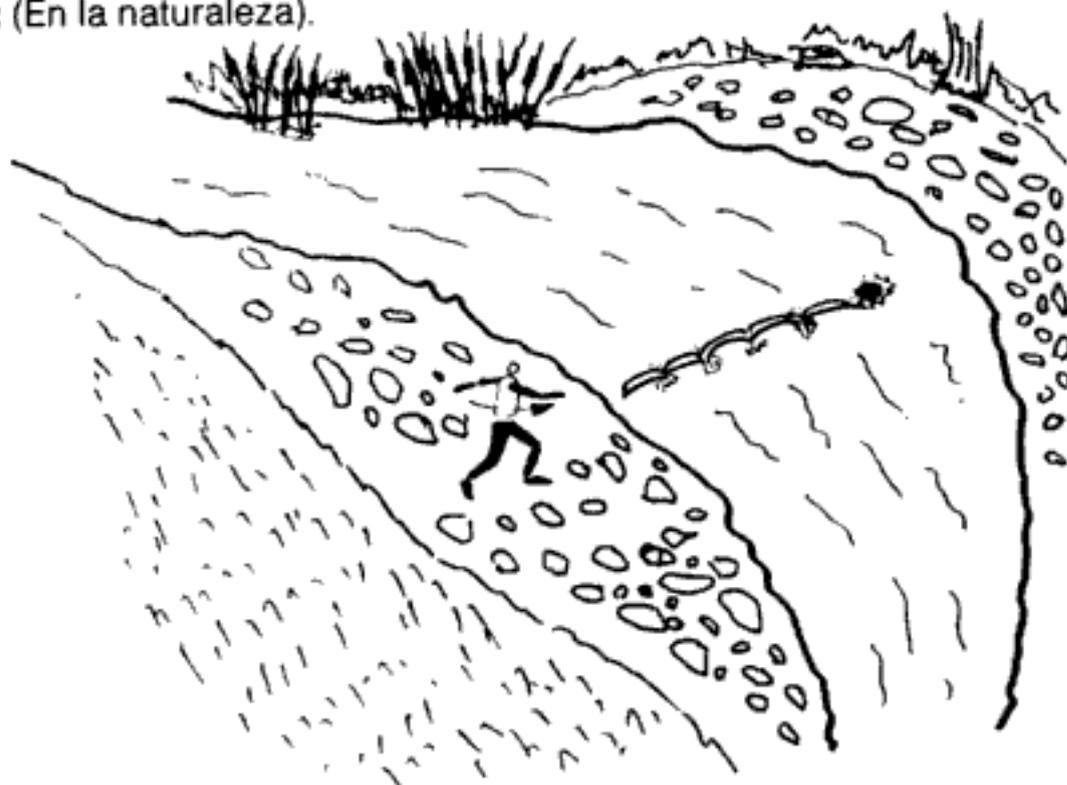
Consigna: Como dianas se podrían utilizar las siguientes: con aros alcanzar jabalinas clavadas en el suelo; con discos, lanzar por encima de la portería de fútbol; lanzar el disco en un pasillo delimitado por jabalinas.

COMPETICIONES

Objetivo: Competición.

Formación: Individual.

Material: (En la naturaleza).



Situación: Ante un río, un lago, etc., los alumnos escogen un número determinado de cantos rodados que se asemejen a la forma del disco y hacerlos planear sobre la superficie del agua. ¿Quién consigue hacerla planear más tiempo? ¿Quién consigue que su canto rodado dé más saltos sobre el agua? ¿Quién consigue llegar hasta la otra orilla?

Consigna: Hacerles lanzar también con la mano menos diestra.

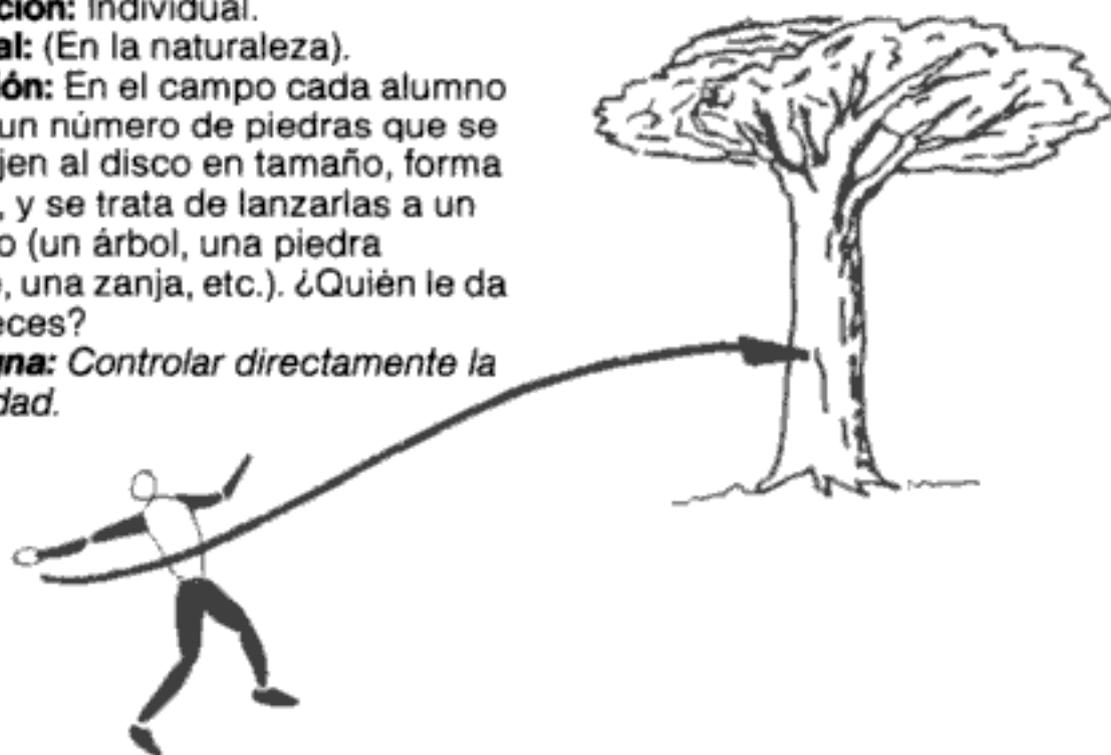
Objetivo: Competición.

Formación: Individual.

Material: (En la naturaleza).

Situación: En el campo cada alumno busca un número de piedras que se asemejen al disco en tamaño, forma y peso, y se trata de lanzarlas a un objetivo (un árbol, una piedra grande, una zanja, etc.). ¿Quién le da más veces?

Consigna: Controlar directamente la seguridad.



Objetivo: Competición.

Formación: Por parejas.

Material: Un disco y un aro grande por pareja.

Situación: El alumno lanza el aro y el compañero situado a una cierta distancia debe intentar que el disco

en su caída traspase el aro; se intercambian los papeles. ¿Qué pareja consigue mayor número de veces coordinar la acción? Al principio se lanza sin giro y posteriormente con giro incorporado.

Consigna: Insistir sobre la orientación y dirección del lanzamiento.



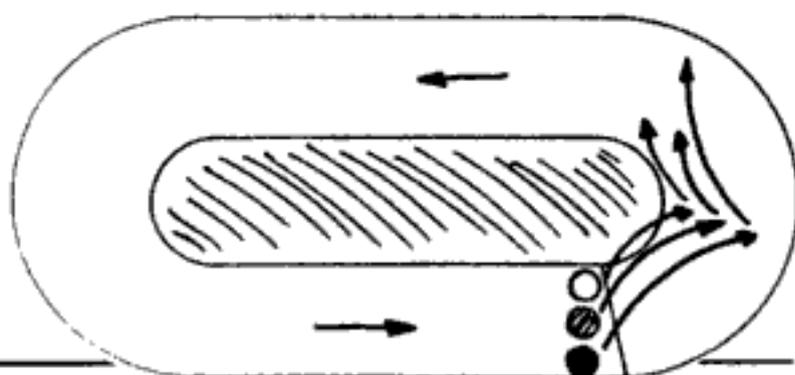
Objetivo: Competición.

Formación: Dos equipos.

Material: Un disco por ejemplo.

Situación: Cada equipo debe recorrer la pista de atletismo (400 m), lanzando el disco a través de intentos alternativos por parte de los dos equipos ¿Quién llega antes? Se parte desde la última caída de disco. Un intento por alumno.

Consigna: Equilibrar los equipos.



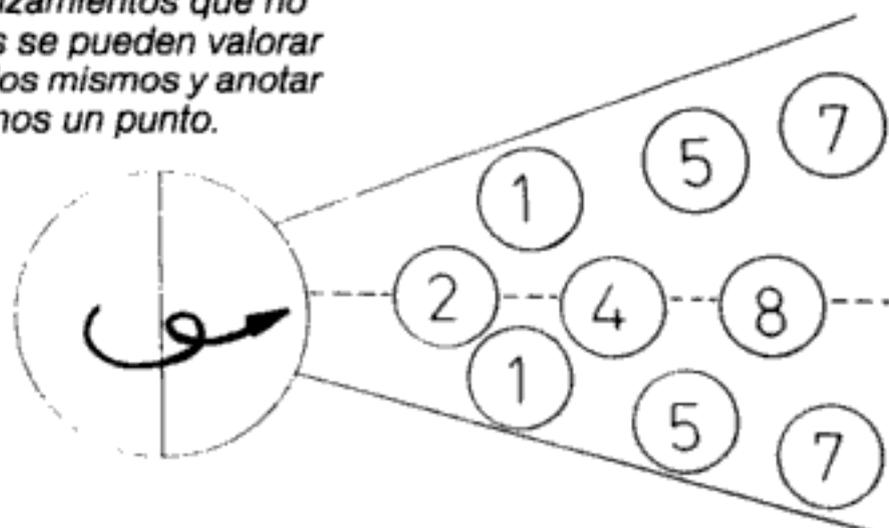
Objetivo: Competición.

Formación: Cuatro equipos.

Material: Discos de 1 Kg y aros grandes.

Situación: Los equipos A' y B' lanzan alternativamente y los otros dos equipos están de jueces controlando y sumando los puntos de equipo. Cada jugador dispondrá de tres ensayos siguiendo la reglamentación del disco. Los puntos se obtienen al caer el disco en alguno de los aros colocados como se indica en el esquema; se anota el mejor lanzamiento.

Consigna: Los lanzamientos que no caigan en los aros se pueden valorar por proximidad a los mismos y anotar la puntuación menos un punto.



Objetivo: Competición.

Formación: Cuatro equipos.

Material: Discos de 1 Kg.

Situación: Los equipos A' y B' están en competición, los miembros de los equipos A'' y B'' están de observadores y jueces repartidos en los postes de control. Cada jugador dispondrá de tres ensayos procurando que el lanzador no sobrepase los límites de la zona de

Hidden page

EL LANZAMIENTO DE MARTILLO

Este lanzamiento de rotación es una de las especialidades más ricas desde el punto de vista educativo, por el gran número de cualidades motrices que se requieren para su práctica, sin embargo, ésta ha sido una de las pruebas más olvidadas del programa atlético en los colegios y clubs, por razones de peligrosidad o por carecer del material adecuado.

Planteando el aprendizaje con medidas de seguridad suficientes y utilizando ingenios adaptados como los que proponemos se obtendrán unas sesiones divertidas y motivantes.

Las situaciones que proponemos en esta especialidad las ordenaremos didácticamente.

- *Juegos*
- *Motricidad de base*
- *Ejercicios para el agarre y el dominio del ingenio*
- *Ejercicios para mejorar la amplitud del movimiento. Los volteos*
- *Ejercicios para desarrollar los giros*
- *Ejercicios para el final del lanzamiento*
- *Situaciones con material alternativo*
- *Recorridos atléticos*
- *Competiciones*



JUEGOS

Objetivo: Juegos.

Formación: Por parejas.

Situación: Bailamos un "vals" con el compañero, al cabo de un rato el profesor dice ¡Cambio de pareja!

Consigna: Mantener en todo momento los brazos estirados.



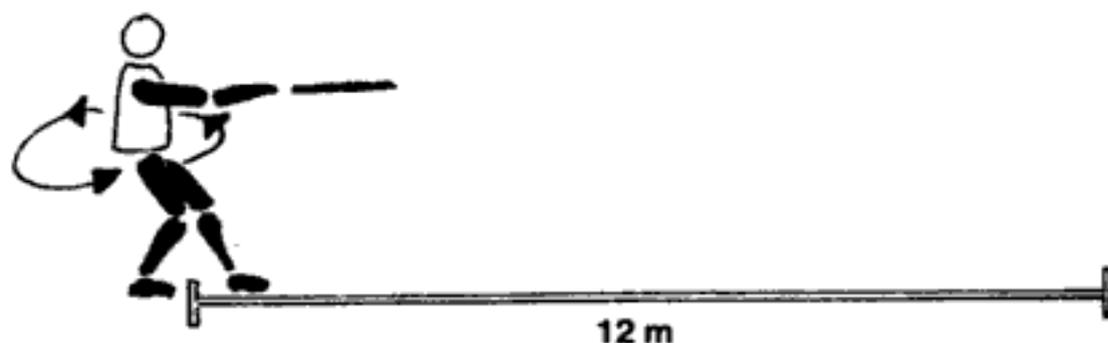
Objetivo: Juegos.

Formación: Individual.

Material: Una pica por alumno.

Situación: Todos los alumnos con una pica: marcamos una distancia de 12 m. ¿Quién consigue dar más giros sin descontrolarse en esa distancia?

Consigna: Cuando se supere la dificultad de las picas, utilizar "martillos de iniciación".



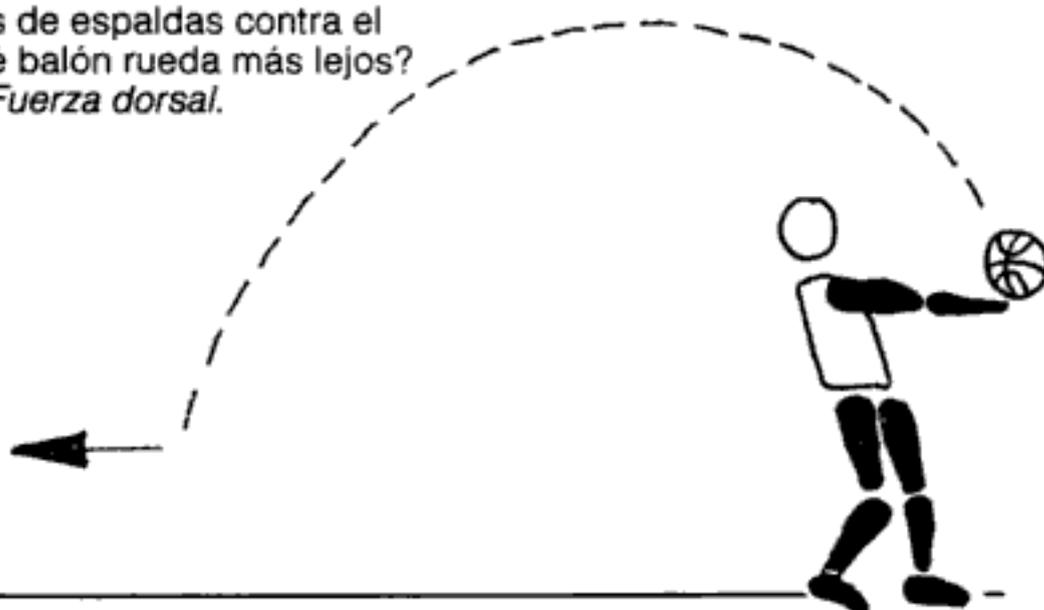
Objetivo: Juegos.

Formación: Individual.

Material: Balones medicinales.

Situación: Lanzar los balones medicinales de espaldas contra el suelo. ¿Qué balón rueda más lejos?

Consigna: Fuerza dorsal.



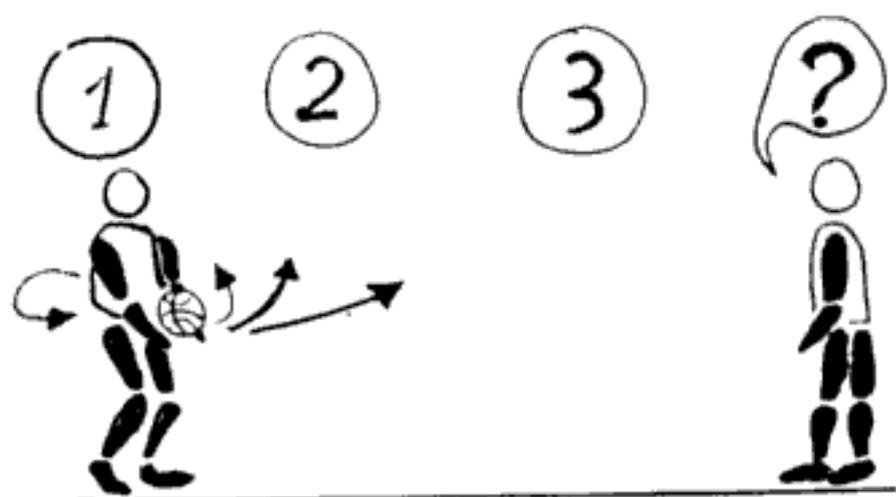
Objetivo: Juegos.

Formación: Por parejas.

Material: Tres dianas y un balón medicinal (3 Kg).

Situación: Un alumno con el balón medicinal en las manos y de espaldas a las dianas, situadas en la pared, girarse y hacer un lanzamiento lateral, similar al final del martillo y en aquel preciso momento el compañero grita la diana que ha de acertar.

Consigna: Sustituir el balón medicinal por un "martillo de iniciación".

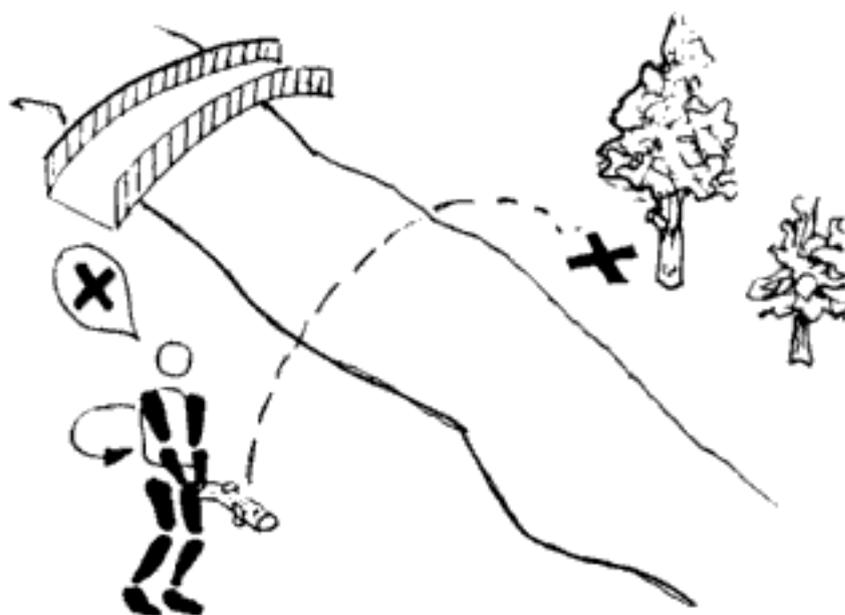


Objetivo: Juegos.

Formación: Individual.

Situación: En la naturaleza y delante de un caudal de agua, el alumno elige todos los objetos naturales que puedan asemejarse al martillo, en forma e incluso peso (palos, troncos, ramas, etc.), con el objeto de superar ciertas distancias lanzando dichos objetos mediante dos volteos y un giro.

Consigna: Proponer lanzamientos de precisión.



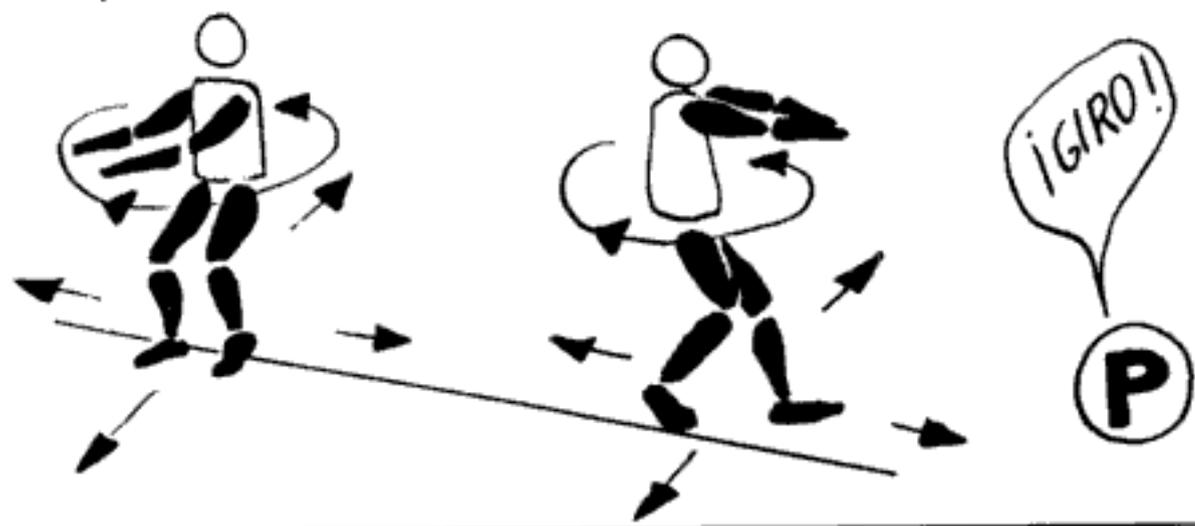
Objetivo: Juegos.

Formación: Individual.

Material: Una pica por alumno.

Situación: Los alumnos caminan dando volteos en la dirección señalada por el profesor. Adelante – atrás – alto – giro, etc.; el que se equivoca queda eliminado.

Consigna: Mantener la concentración y evitar los desequilibrios.



Hidden page

Hidden page

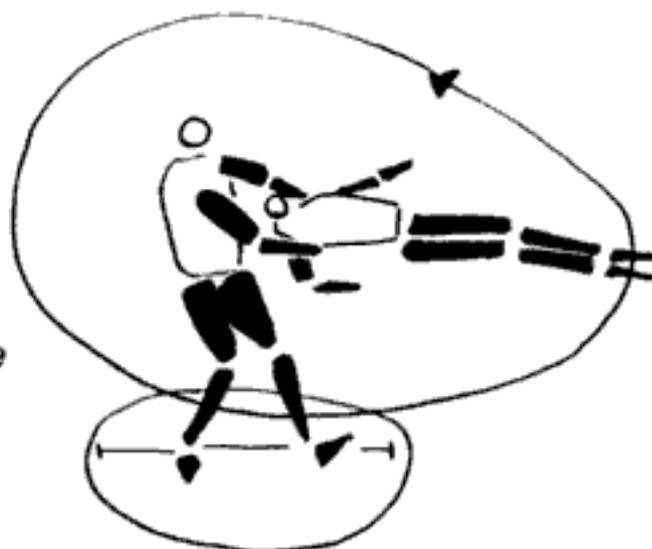
Hidden page

Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Por parejas.

Situación: Cogiendo a un compañero como se muestra en el gráfico, empezamos a dar vueltas sobre un círculo de 60-80 cm de diámetro.

Consigna: Sensibilización de varias tensiones musculares y selección de las articulaciones aferentes que están implicadas en la acción.



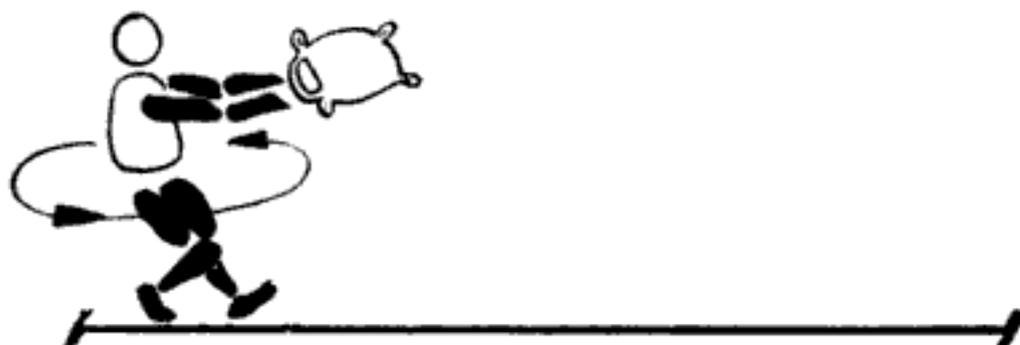
Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Individual.

Material: Sacos lastrados.

Situación: Avanzar con un saco lastrado, dando vueltas sobre una línea paralela trazada en el suelo.

Consigna: Avanzar realizando giros en equilibrio, controlando la fuerza centrífuga.



Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Individual.

Situación: Marchamos de espalda sobre una línea y realizamos giros-pivotes en dos tiempos: rotamos 180° sobre el talón del pie izquierdo, pasando el peso del

Hidden page

significativamente, efectuar un lanzamiento al cielo y a continuación un giro-pivote, recibimos el balón y seguimos la marcha, siempre al ritmo que marca el profesor.

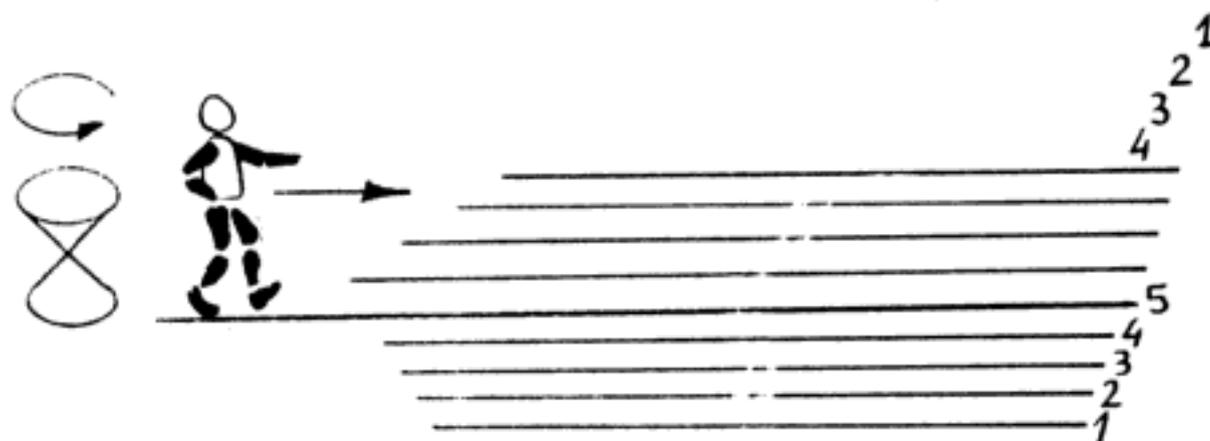
Consigna: *Percepción temporal y rotación en torno al objeto.*

Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Individual.

Situación: En base a la rotación talón-punta del pie izquierdo para lanzadores diestros; efectuamos un Test para medir el desvío en su desarrollo a lo largo del recorrido que se muestra en el gráfico.

Consigna: *El desvío lateral constituye un serio inconveniente y si el alumno presenta un error constante en esta prueba no tiene cualidades para este lanzamiento.*



Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Individual.

Material: Picas.

Situación: Efectuar diversos tipos de circunducciones con una pica, en una o dos manos, describiendo un ocho u otras figuras.

Consigna: Desarrollar diversas velocidades de ejecución.



Objetivo: Motricidad de base.

Formación: Individual.

Material: Picas.

Situación: 1) Desarrollar todo tipo de volteos y acabar con



Hidden page

Hidden page

Objetivo: Agarre y dominio del ingenio.

Formación: Por parejas.

Material: Un martillo de iniciación o una pelota lastrada anudadas a una red, por pareja.

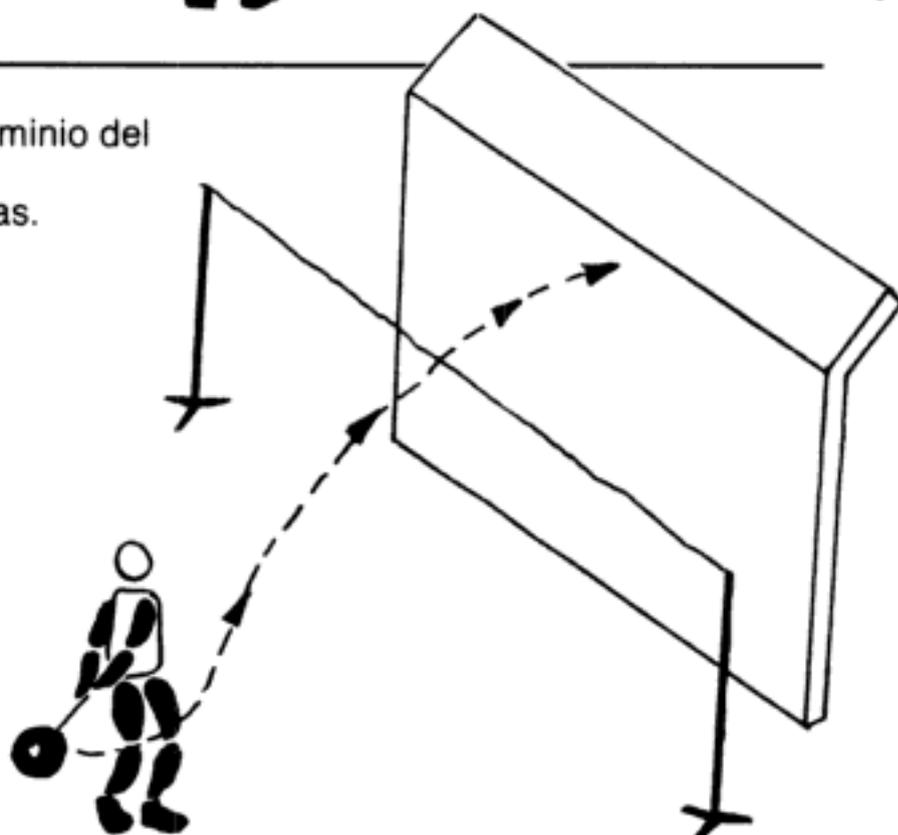
Situación: El que posee el ingenio se sitúa frente al muro a una distancia, el compañero se coloca de espaldas a él y muy cerca del muro con el objeto de recoger el instrumento lanzado por el primero después del rebote contra la pared y antes de que caiga al suelo. Cambiar las funciones y establecer competencia.

Consigna: Buscamos diversas trayectorias con objeto de crear dificultades al compañero en la recepción.



Objetivo: Agarre y dominio del ingenio.

Formación: Por parejas.



Material: Un martillo de iniciación o una pelota lastrada anudada a una red, por pareja y un saltómetro con elástico.

Situación: Lanzar el ingenio contra el muro con una trayectoria suficiente para que éste sobrepase el elástico preparado a tal efecto.

Consigna: Ir variando las distancias del lanzador con respecto a la pared y el elástico.

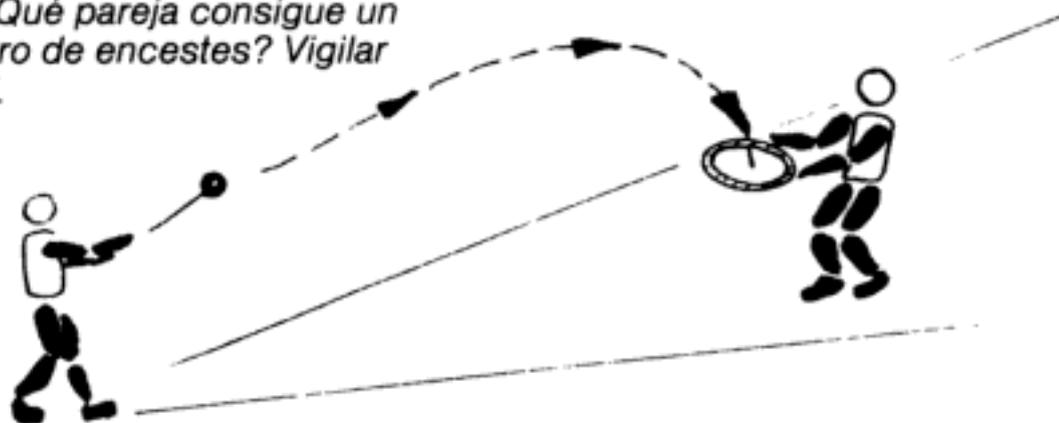
Objetivo: Agarre y dominio del ingenio.

Formación: Por parejas.

Material: Un martillo de iniciación y un aro por pareja.

Situación: Sobre el lugar, el que tiene el ingenio efectúa una serie de volteos y lanza; el compañero provisto del aro y situado en el eje del lanzamiento, debe intentar que el artefacto pase por el aro antes de caer.

Consigna: ¿Qué pareja consigue un mayor número de encestes? Vigilar la seguridad.



Objetivo: Agarre y dominio del ingenio.

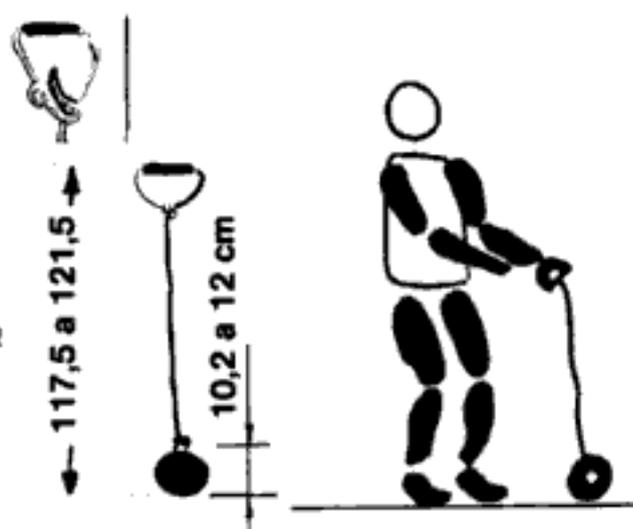
Formación: Individual.

Material: Martillos reglamentarios.

Situación: La empuñadura del martillo se coloca, para un lanzador

diestro, sobre los dedos de la mano izquierda y los de la otra mano se sitúan sobre ésta abrazándola con fuerza. A partir de este agarre, manipular el martillo y realizar volteos con el objeto de ir adaptándolos técnicamente al artefacto.

Consigna: Conocimiento y adaptación de las fuerzas centrífuga y centripeta y a los momentos de inercia que genera un martillo de 7,257 Kg.



EJERCICIOS PARA MEJORAR LA AMPLITUD DEL MOVIMIENTO. LOS VOLTEOS

Objetivo: Mejora de la amplitud del movimiento. Los volteos.

Formación: Individual.

Material: Picas.

Situación: Con la pica en la mano efectuamos el siguiente trabajo:

1) Caminamos hacia adelante realizando volteos.



2) Caminamos hacia atrás realizando volteos.

Consigna: El centro de gravedad se sitúa algo más bajo para mantener el avance equilibrado y en profundidad.

2)



Objetivo: Mejora de la amplitud del movimiento. Los volteos.

Formación: Individual.

Material: Picas.

Situación: Efectuar el siguiente trabajo:

1) Volteos con el brazo que dirige la acción: el izquierdo.

2) Volteos con el brazo que controla la bajada suave.

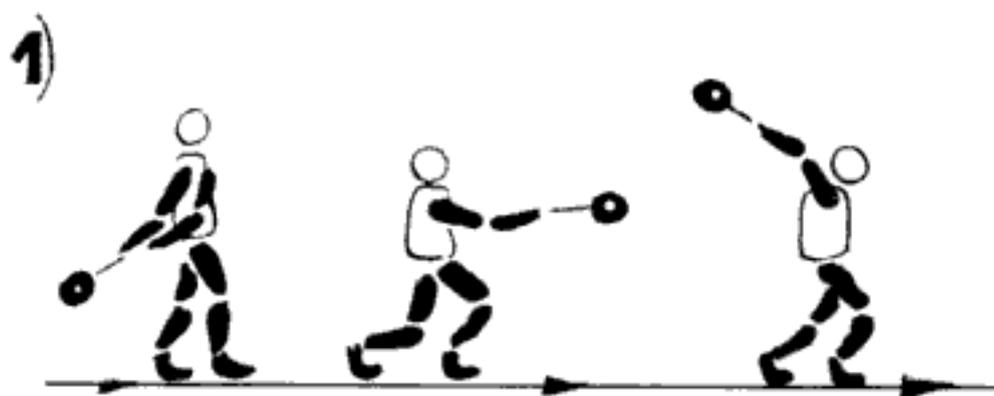
Consigna: El peso del cuerpo ha de ir acompañando a la pica para aumentar el radio.

4)



Hidden page

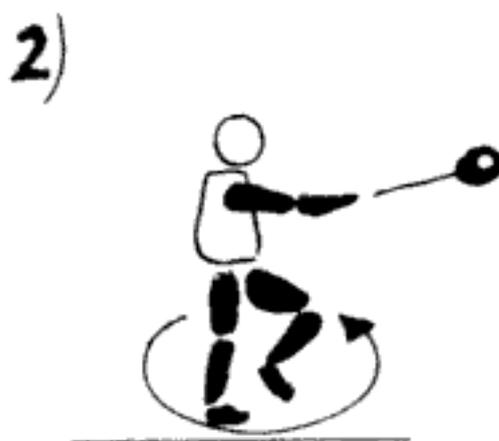
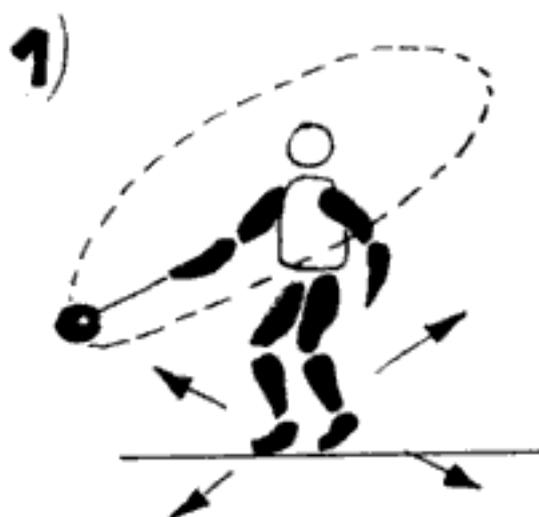
Consigna: En la marcha hacia adelante, cuando avanzamos el pie derecho, el martillo está abajo y al poner el izquierdo, éste está en el punto más alto.



Objetivo: Mejora de la amplitud del movimiento. Los volteos.

Formación: Individual.

Material: Martillos de iniciación.



Situación: Efectuar el siguiente trabajo:

- 1) Volteos estáticos y con desplazamiento del martillo con una mano (la derecha y la izquierda).
- 2) Girar en el sitio correteando.

Consigna: Cuando el martillo va a la derecha, la cadera va a la izquierda y viceversa, desarrollando un movimiento de compensación.

Objetivo: Mejora de la amplitud del movimiento. Los volteos.

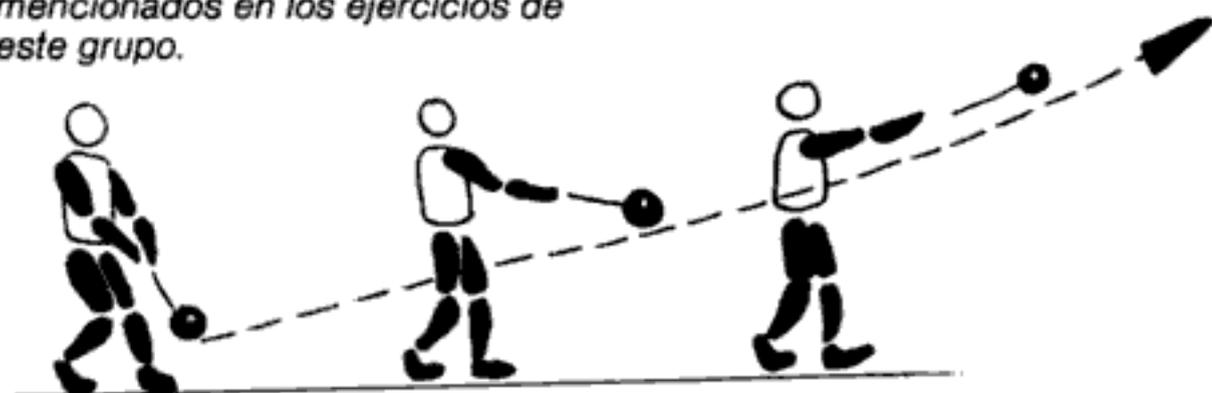
Formación: Individual.

Material: Martillos de iniciación.

Situación: Realizamos varios volteos y al final soltamos el martillo.

A partir de este momento intentarlo con el martillo reglamentario.

Consigna: Al llegar aquí tenemos en cuenta todos los aspectos técnicos mencionados en los ejercicios de este grupo.



EJERCICIOS PARA DESARROLLAR LOS GIROS

Objetivo: Desarrollo de los giros.

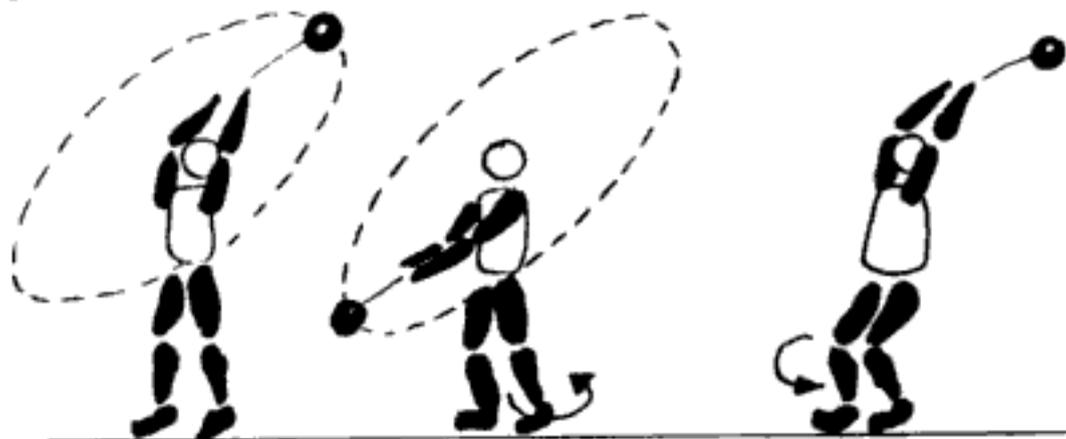
Formación: Individual.

Material: Picas.

Situación: Ejecutar la serie siguiente:

1) Dos volteos y un giro, dos volteos y un giro...

Consigna: Los brazos siempre bien estirados.



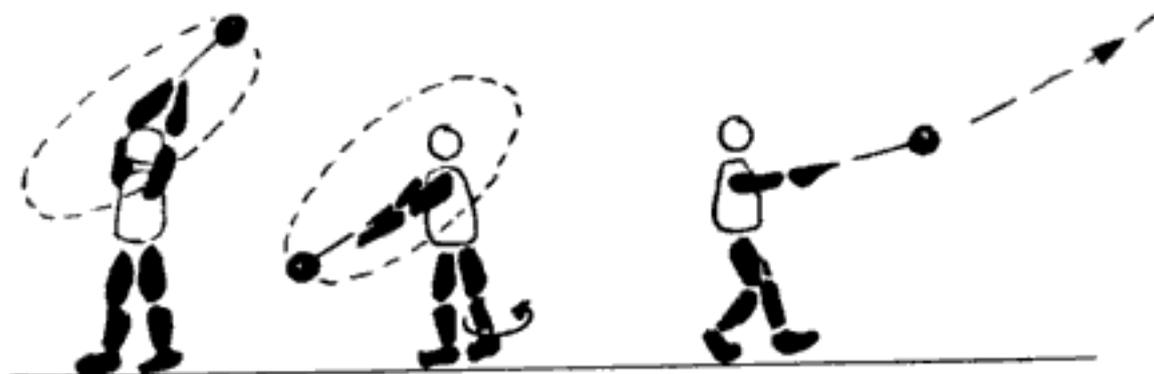
Objetivo: Desarrollo de los giros.

Formación: Individual.

Material: Picas.

Situación: Realizar dos volteos – un giro y lanzar la pica.

Consigna: La pica ha debido tener un movimiento uniformemente acelerado de principio a fin.



Objetivo: Desarrollo de los giros.

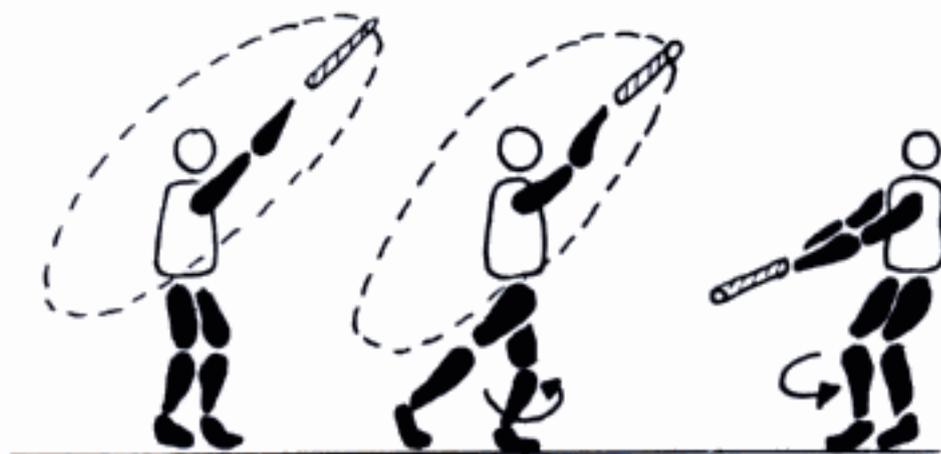
Formación: Individual.

Material: Picas.

Situación: Realizar dos volteos – un

giro, dos volteos – dos giros, dos volteos – tres giros.

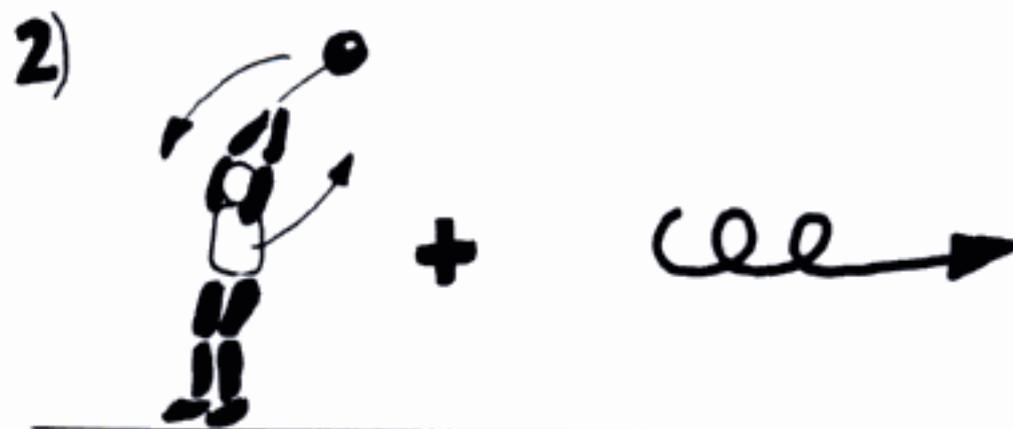
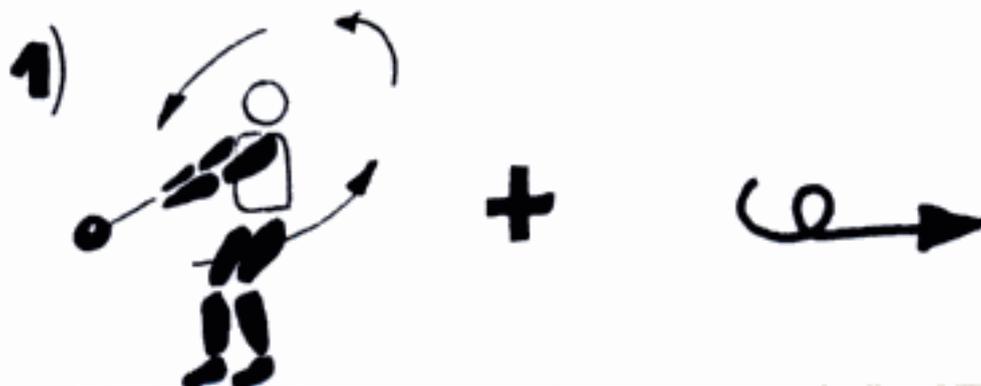
Consigna: El punto bajo pasa poco a poco desde la pierna derecha (primer volteo) hasta llegar cerca de la pierna izquierda en el último volteo.



Objetivo: Desarrollo de los giros.

Formación: Individual.

Material: Martillos de iniciación.



Hidden page

Hidden page

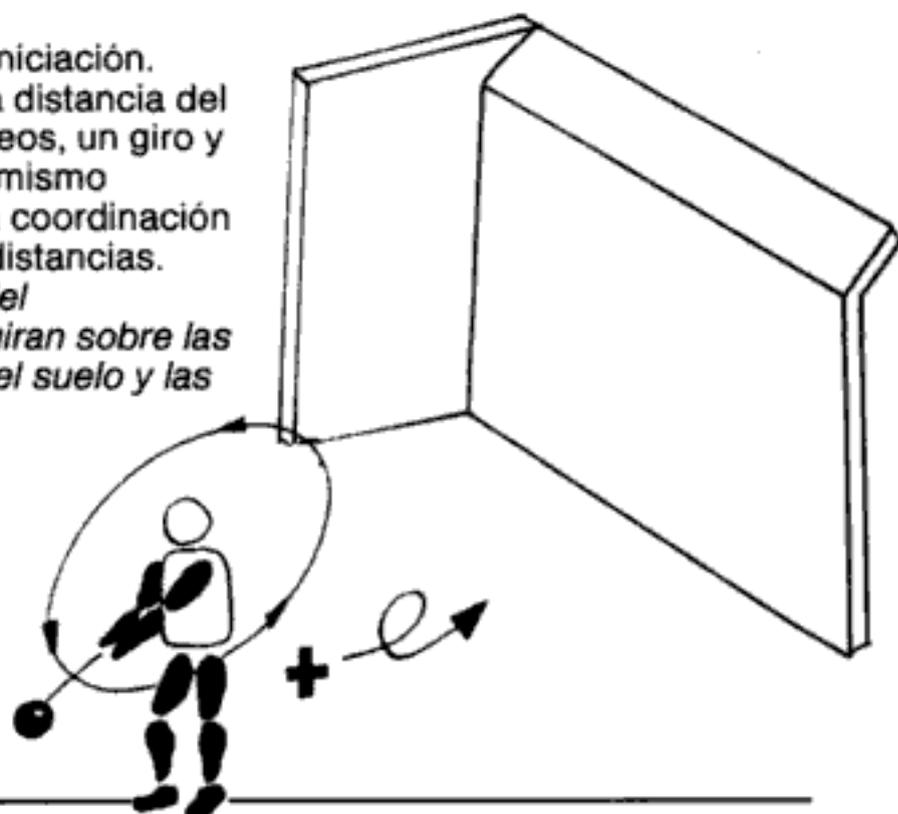
Objetivo: El final del lanzamiento.

Formación: Individual.

Material: Martillos de iniciación.

Situación: A una cierta distancia del muro, realizar dos volteos, un giro y lanzamiento contra el mismo poniendo énfasis en la coordinación del mismo. Variar las distancias.

Consigna: En el final del lanzamiento, los pies giran sobre las puntas sin abandonar el suelo y las piernas se cruzan.



Objetivo: El final del lanzamiento.

Formación: Cuatro grupos.

Material: Un martillo de iniciación por equipo.



Hidden page

Consigna: ¿Qué grupo realiza el recorrido en menor número de lanzamientos?

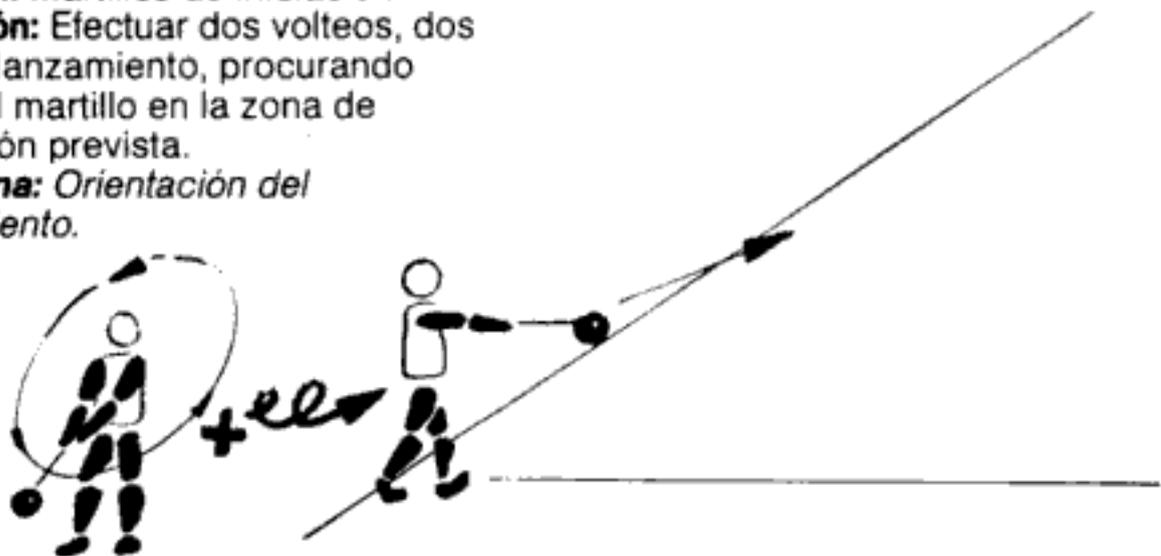
Objetivo: El final del lanzamiento.

Formación: Individual.

Material: Martillos de iniciación.

Situación: Efectuar dos volteos, dos giros y lanzamiento, procurando situar el martillo en la zona de recepción prevista.

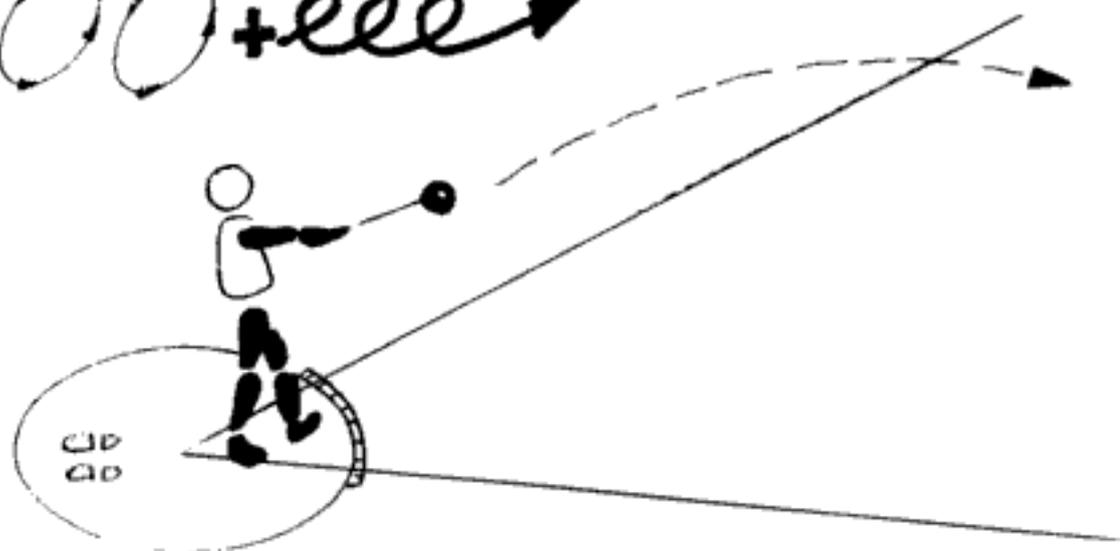
Consigna: Orientación del lanzamiento.



Objetivo: El final del lanzamiento.

Formación: Individual.

- 1)
- 2)



Material: Un círculo de lanzamiento y martillos de iniciación.

Situación: En el círculo de lanzamiento efectuar:

- 1) Un volteo + 2 giros + lanzamiento.
- 2) Dos volteos + tres giros + lanzamiento.

Consigna: Intentar ocupar todo el espacio que el reglamento nos permite: 2,135 m.

SITUACIONES CON MATERIAL ALTERNATIVO

Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Por parejas.

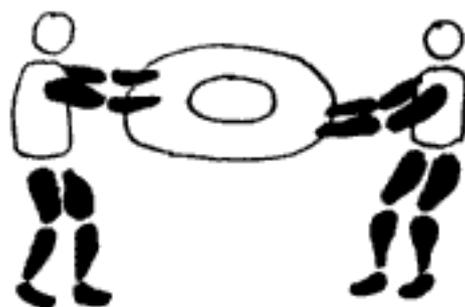
Material: Un neumático.

Situación: Efectuar el siguiente trabajo:

- 1) Giros por parejas agarrados a una rueda.
- 2) Giros con un compañero encima.

Consigna: Desarrollo de la capacidad de giro en diversas situaciones.

1)



2)



Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Individual.

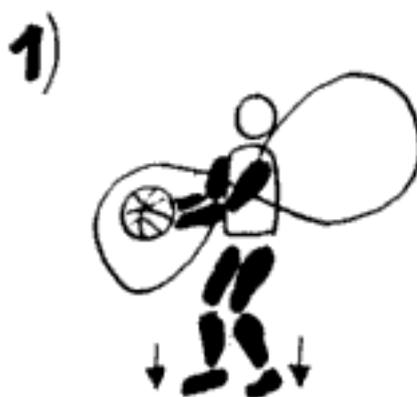
Material: Balones medicinales.

Situación: Cada alumno con un balón debe realizar el siguiente trabajo:

1) La figura de un ocho, trasladando el peso del cuerpo de un pie a otro.

2) Rotación a la derecha y salto por el lado girando 180°. Las piernas han de llegar antes que el balón.

Consigna: Adelantamiento de la cadera con respecto al objeto de lanzamiento y a la línea de hombros.



Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Individual.

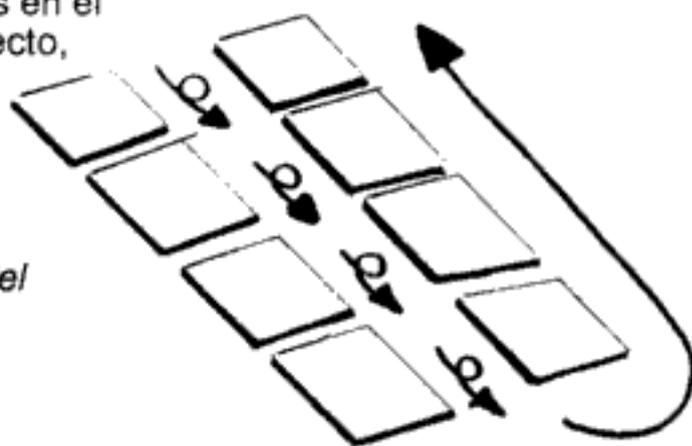
Material: Colchonetas, picas y martillos de iniciación.

Situación: Efectuar varios giros en el pasillo, confeccionado a tal efecto, procurando no tocar las colchonetas.

1) Con picas.

2) Con martillos de iniciación.

Consigna: Desarrollo de la trayectoria correcta en el eje del desplazamiento.



Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Individual.

Material: Dos martillos de iniciación.

Situación: Girar con los brazos en cruz y un martillo en cada mano.

Consigna: *Primero efectuar los giros correteando y después realizar la acción talón punta.*



Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Individual.

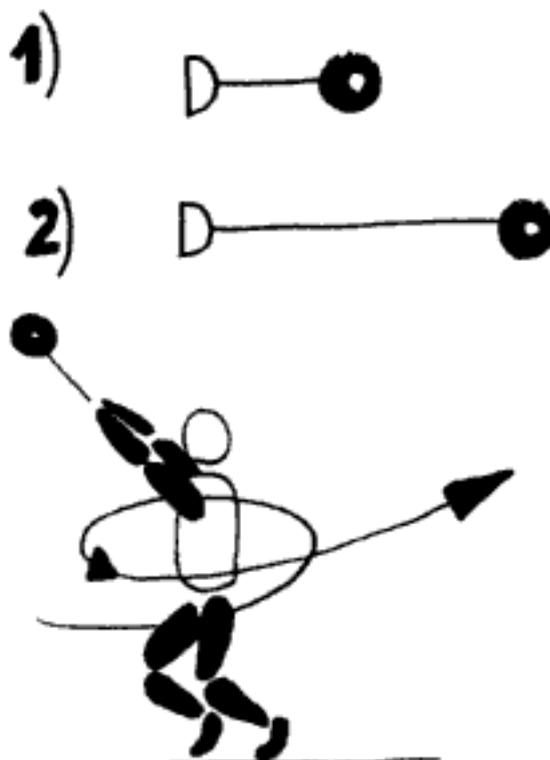
Material: Martillos de peso reglamentario con cables más largos y más cortos que los de competición.

Situación: Efectuar diversas rotaciones y lanzamiento final con:

1) Martillos de cable más cortos.

2) Martillos con cables más largos.

Consigna: *Desarrollar la velocidad de giro (velocidad angular).*



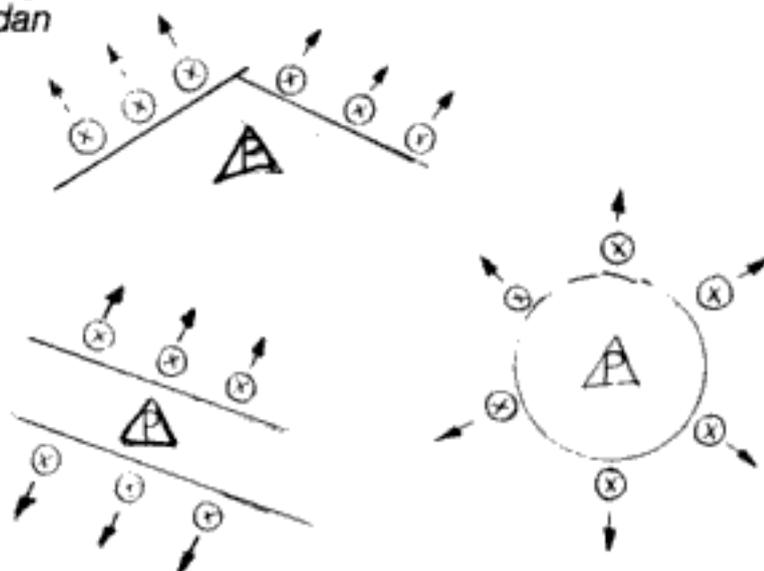
Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Grupos.

Material: Martillos reglamentarios y demás artefactos sucedáneos que nos ayuden a perfeccionar este lanzamiento.

Situación: Por razones de seguridad, y para lograr mayor eficacia en los lanzamientos giratorios de larga distancia –martillo y disco– proponemos las siguientes estructuras para ordenar a los alumnos en las situaciones específicas de lanzar.

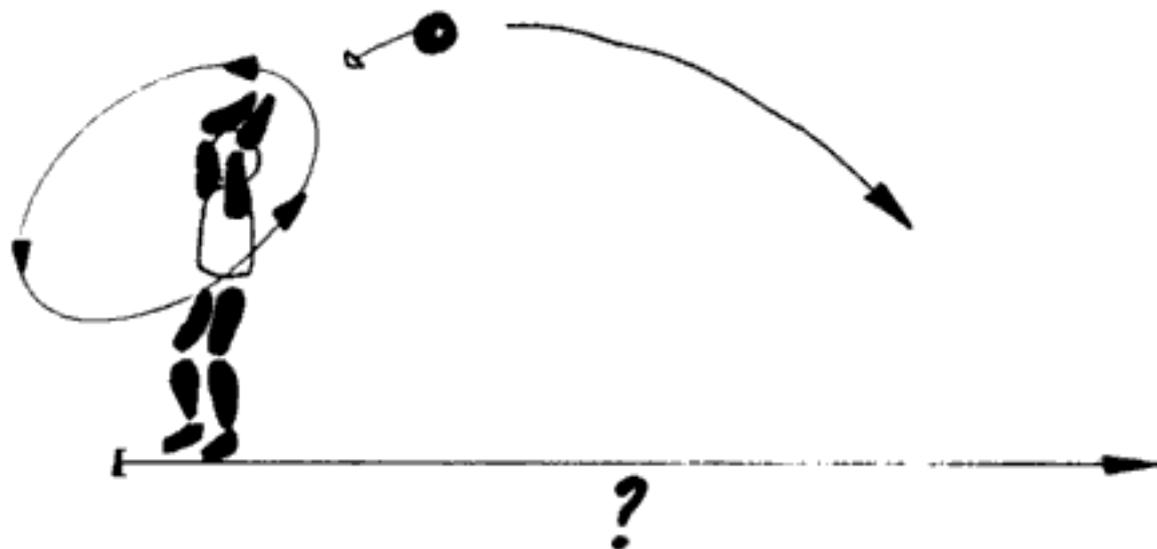
Consigna: El profesor debe situarse en un lugar seguro desde donde pueda observar bien a todo el grupo, de tal manera que éstos puedan escuchar con corrección las indicaciones del mismo.



Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Individual.

Material: Martillos de iniciación.



Hidden page

Hidden page

Con el objeto de introducir el artefacto en la zona delimitada, ¿Quién lo consigue en seis tiradas?

Consigna: Podríamos establecer un código de puntuación a través de dianas señaladas en el suelo y efectuar una competición por puntos.

Objetivo: Situaciones con material alternativo.

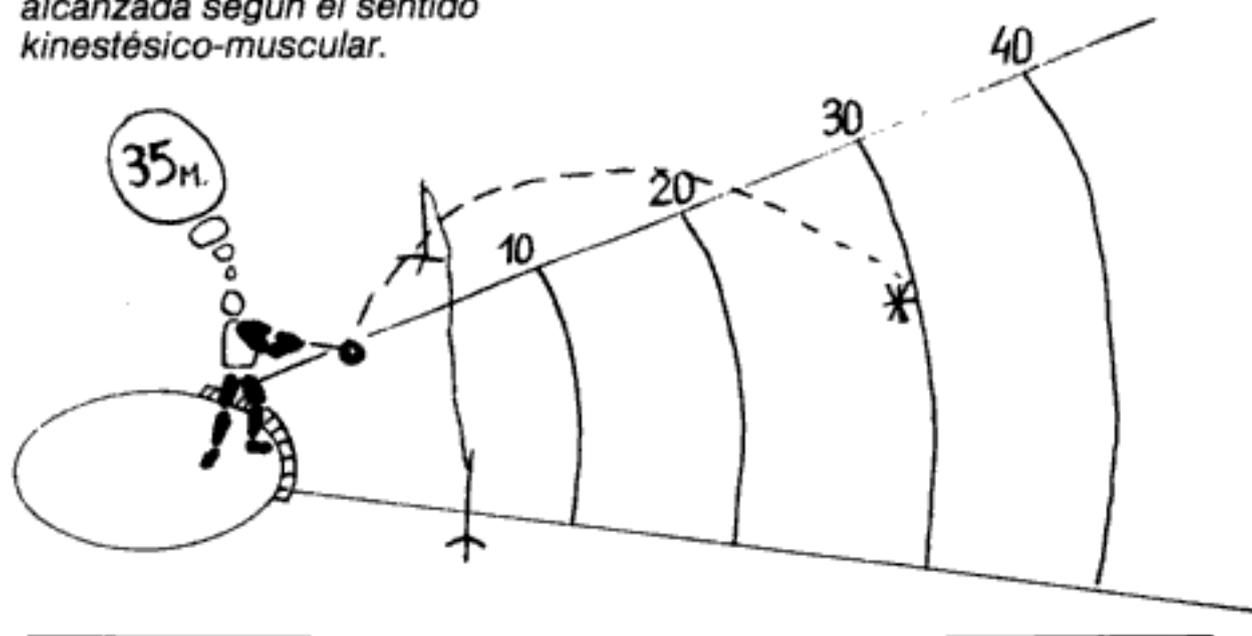
Formación: Por parejas.

Material: Un círculo de lanzamiento, un saltómetro con elástico y martillos de competición.

Situación: Lanzar el artefacto, fijando de antemano una distancia determinada, por encima de una cierta altura para obtener una trayectoria parabólica.

Inmediatamente después del lanzamiento comparar la longitud "propuesta", la "sentida" (sensación kinestésica-muscular) y la "real".

Consigna: Lanzar con los ojos tapados para obtener la distancia alcanzada según el sentido kinestésico-muscular.



Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Individual.

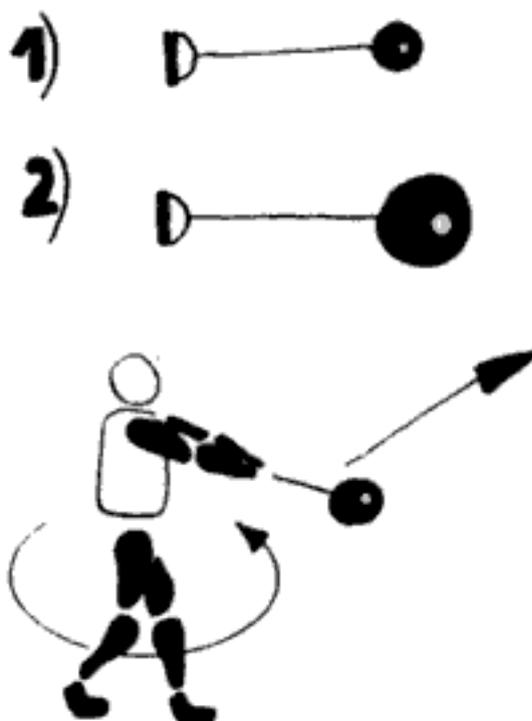
Material: Martillos especiales de más peso que el reglamentario y martillos de menos peso.

Situación: Efectuar diversos lanzamientos con:

a) Martillos de menor peso que el reglamentario.

b) Martillos de mayor peso.

Consigna: En la primera situación desarrollamos la velocidad específica y en la segunda la fuerza aplicada.



RECORRIDOS ATLÉTICOS

Objetivo: Recorridos atléticos.

Formación: Individual.

Material: Balones medicinales, plintos, martillos de iniciación y material de señalización.

Situación: Realizar el recorrido que se representa en el esquema:

- 1) Carrera en zig-zag.
- 2) De espaldas, lanzamiento del balón medicinal por encima de la cabeza.
- 3) Series de 10 saltos a pies juntos.
- 4) Lanzamiento de un balón medicinal con dos manos, después de una rotación de tronco.
- 5) Saltos a pies juntos con medio giro en el

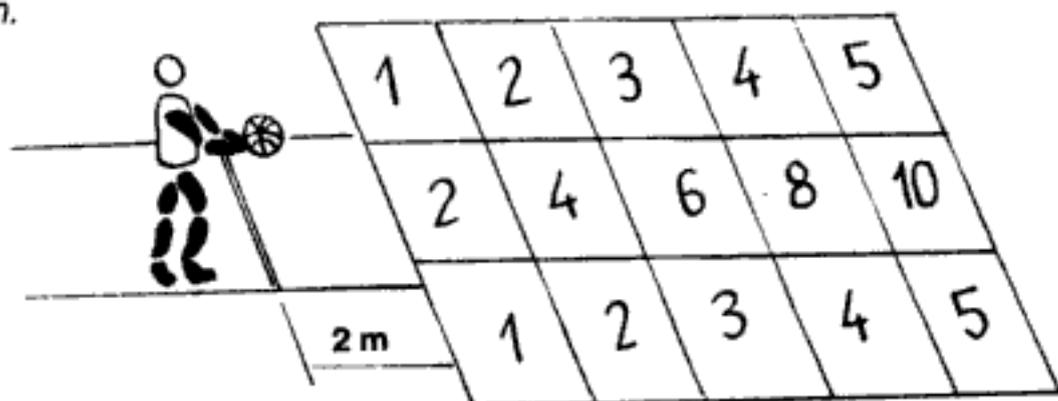
Hidden page

Hidden page

Material: Balones medicinales de 3 Kg.

Situación: Cada alumno dispone de tres lanzamientos con dos manos, lanzando de "cuchara" según se aprecia en el dibujo. Al final se totaliza la puntuación; gana el alumno que suma más puntos.

Consigna: Los puntos se distribuirán en función de la distancia y la dirección.



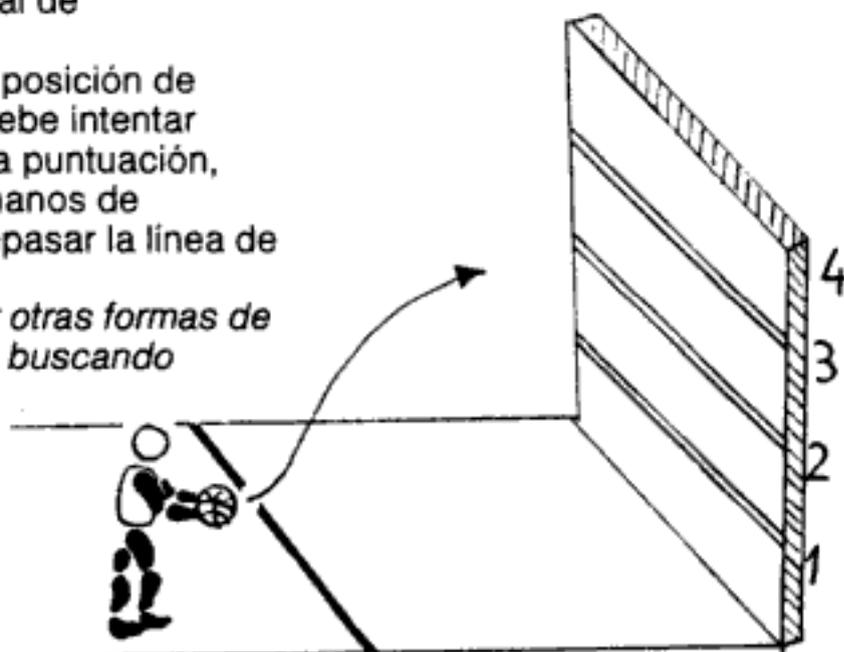
Objetivo: Competición.

Formación: Individual.

Material: Balones medicinales y espalderas o material de señalización.

Situación: Desde la posición de partida, el alumno debe intentar conseguir la máxima puntuación, lanzando con dos manos de "cuchara", sin sobrepasar la línea de partida.

Consigna: Proponer otras formas de lanzar a dos manos, buscando trayectorias altas.



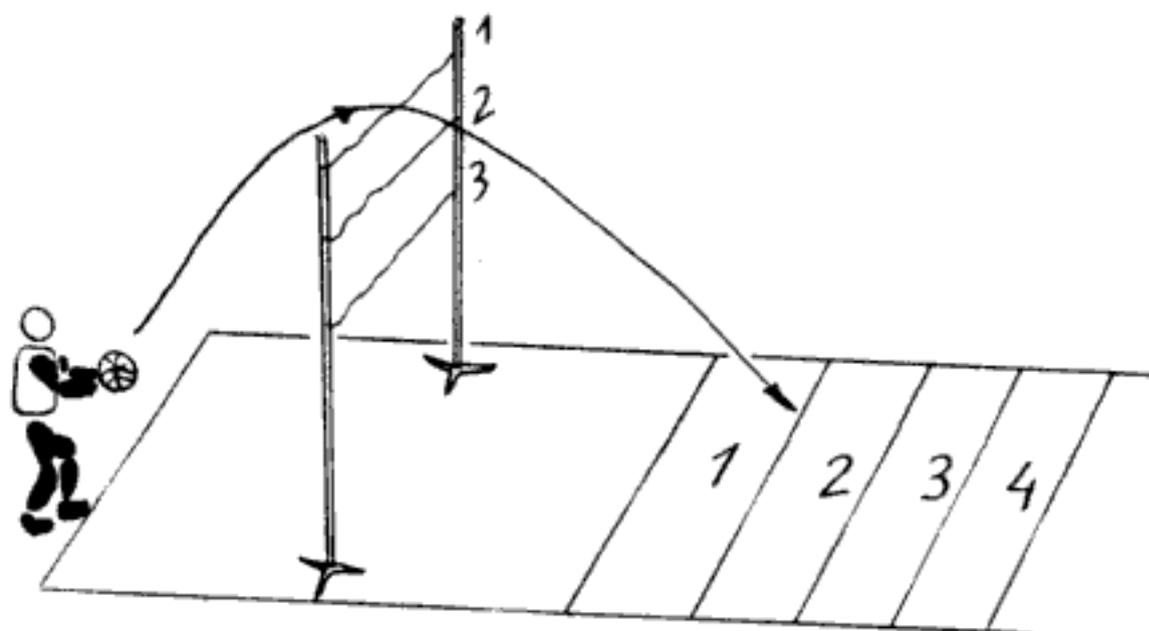
Objetivo: Competición.

Formación: Individual.

Material: Balones medicinales (3 Kg), unos postes de altura y varios elásticos.

Situación: Desde la posición de partida, lanzar con dos manos imitando el final del lanzamiento de martillo por encima de los respectivos elásticos, intentando alcanzar la máxima distancia. Al final se suman los puntos conseguidos por cada alumno.

Consigna: Las alturas de los elásticos, estarán en función de la edad y nivel de los participantes.



Objetivo: Competición.

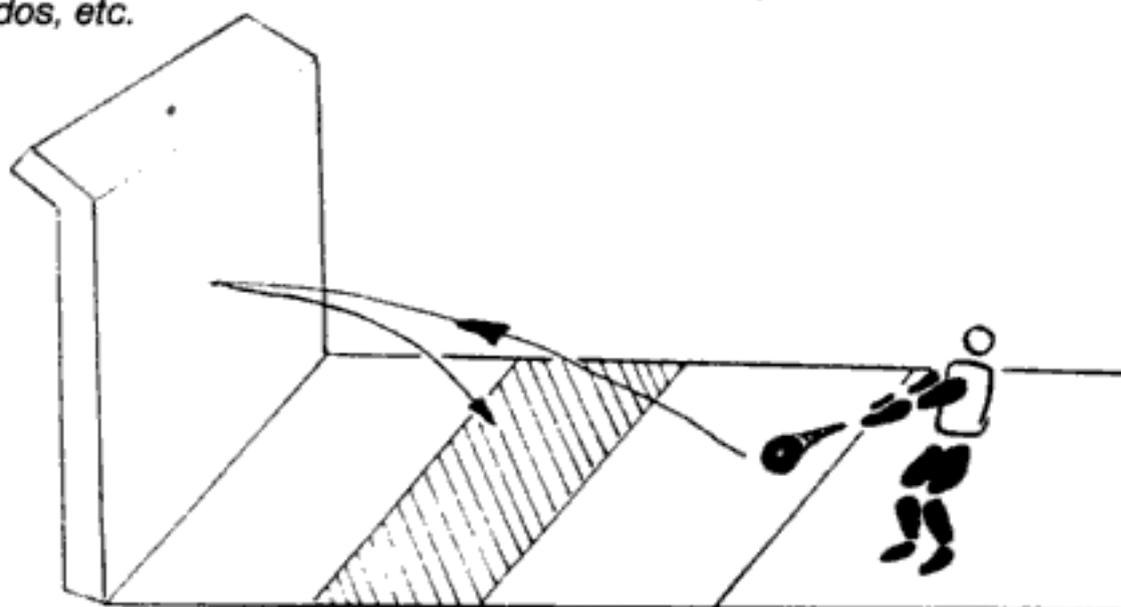
Formación: Individual.

Material: Balón medicinal con cuerdas o balón medicinal en bolsas (3 Kg).

Situación: Nos situamos frente a un muro con un "martillo de iniciación"

como el que describíamos anteriormente y tratamos de que después de dar en la pared, caiga rebotado en una zona predeterminada.

Consigna: Después de lanzar de parado, vamos incorporando giros: unos, dos, etc.

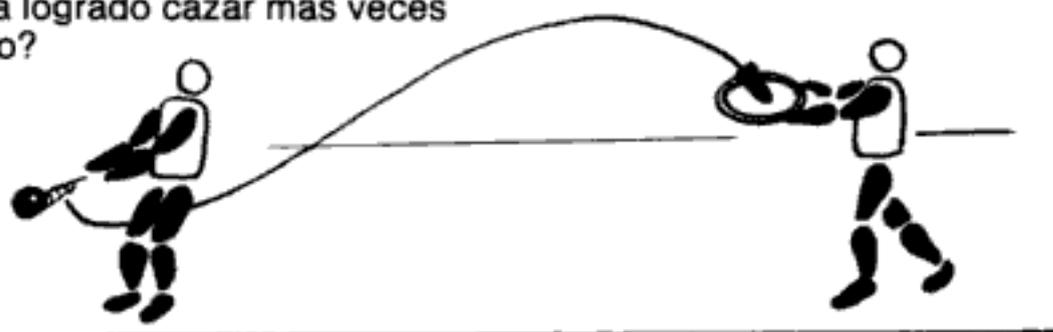


Objetivo: Competición.

Formación: Por parejas.

Material: Martillos de iniciación –o sea, balones medicinales con cuerdas o en bolsas asidas a cuerdas– y un aro por pareja.

Situación: El compañero con un aro debe intentar traspasar con éste el martillo lanzado por el compañero. Tres veces cada uno y cambio. ¿Qué pareja ha logrado cazar más veces el martillo?



Consigna: Al principio sin giro, después intentamos hacer un giro y, si existe, nivel dos. Vigilar la seguridad.

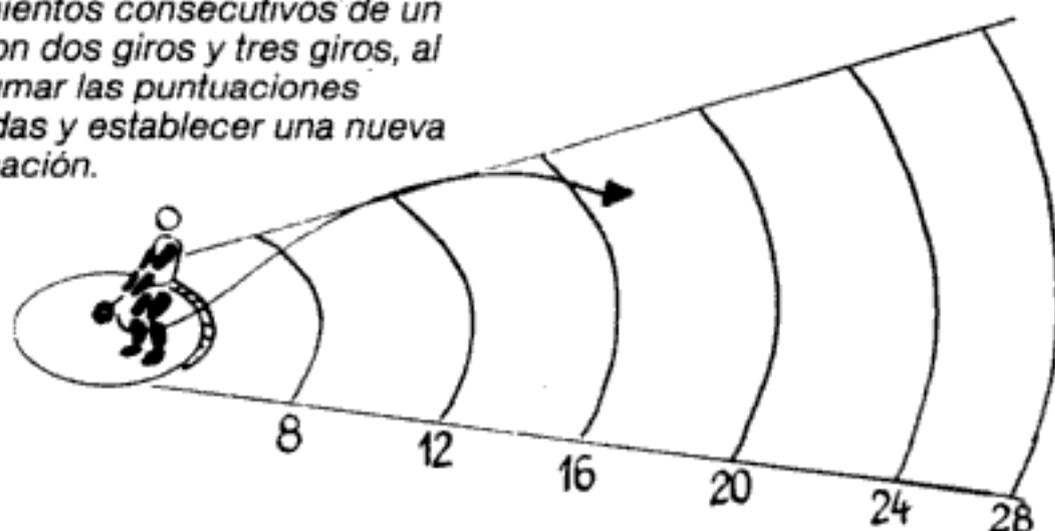
Objetivo: Competición.

Formación: Individual.

Material: Martillos de iniciación de 3 ó 4 Kg.

Situación: Desde el círculo de lanzamiento (2,135 m de Ø), realizar tres lanzamientos con un giro; al final se sumarán los puntos y ganará el que obtenga mayor puntuación.

Consigna: Efectuar tres lanzamientos consecutivos de un giro, con dos giros y tres giros, al final sumar las puntuaciones obtenidas y establecer una nueva clasificación.



BIBLIOGRAFÍA

- ÁLVAREZ DEL VILLAR, C. (1983): *La preparación física del Fútbol basada en el Atletismo*. Gymnos. Madrid.
- ÁLVAREZ DEL VILLAR, C.; DURÁN, J.P. (1982): *Atletismo básico*. Miñón. Valladolid.
- BOBIN, R. (1979): *Athletisme pour tous*. Amphora. París.
- BOBIN, R. (1983): *Éducation sportive et athlétisme par le jeu*. Amphora. París.
- BUCHER, W.; MURER, K. (1986): *1003 spiel-und ubungsformen in der leichtathletik*. Verlag Hofmann. Schorndorf.
- CLOUP; LE GAZIOU; PRADET: *L'athletisme au Bac*. E.P.S. París.
- COLLAER, J. (1980): "Pedagogie des sauts". En: *Revue d'E.P.* pp. 13-21. Lieja.
- DÖBLER, H.; DÖBLER, E. (1981): *Juegos menores*. Pueblo y educación. La Habana.
- DURÁN, J.P.; HIDALGO, J. (1977): "Salto de altura. Ejercicios metodológicos para la enseñanza del Fosbury flop". En: *Atletismo español*, 262 pp. 22-26. Madrid.
- DURÁN, J.P.; HIDALGO, J. (1977): "Salto de longitud". En: *Atletismo español*, 264 pp. 27-38. Madrid.
- EFGS Macolin (1974): *Manuel du moniteur: Athletisme*. Jeunesse et sport. Suiza.
- ENCISO, J. (1979): *Carrera de vallas. Técnica y aprendizaje*. INEF. Barcelona.
- ENCISO, J. (1979): *Salto con pértiga. Técnica y aprendizaje*. INEF. Barcelona.
- ETTER, H. (1989): "Circuitos motivantes en la clase de E.F." En: *Revista de Educación Física*, pp. 8-11. Barcelona.
- F.F.A. (1987): "Dossier: Lancers" En: *E.P.S.*, 204 pp. 33-52. París.
- F.F.A. (1987): "Dossier: Courses" En: *E.P.S.*, 206 pp. 33-52. París.
- F.F.A. (1988): "Dossier: Sauts" En: *E.P.S.*, 209 pp. 33-48. París.
- FLEURIDAS, C.; FOURREAU, W.; HERMANT, P.; MONNERET, R.J. (1979): *Les lancers*. Vigot. París.
- GIL PÉREZ, C. (1978): *Pedagogía de la carrera*. Miñón. Valladolid.
- GIL SÁNCHEZ, F. (1988): *Carrera con vallas*. R.F.E.A. Madrid.
- GIL, F. (1980): "El lanzamiento de martillo en la formación deportiva escolar". En: *Atletismo español*, 303 y 305 pp. 33-35 y pp. 39-41. R.F.E.A. Madrid.
- GISBERT, A. (1987): "Elementos auxiliares en la enseñanza de salto con pértiga". En: *BRAFA*. Barcelona.
- GORIOT, G. (1980): *Les fondamentaux de l'Athletisme*. Vigot. París.
- GORIOT, G. (1982): *La pedagogie du debutant en Athletisme*. Vigot. París.
- GORIOT, G. (1989): *Technique et pedagogie des sauts*. Vigot. París.
- GUEZILLE, G. y otros (1983): *Animation en Athletisme chez l'enfant*. A.E.F.A., 79. París.
- GUEZILLE, G. (1983): "Les parcours generaux". En: *E.P.S.*, 180 pp. 14-17. París.

- HAUSLEBER, J. (1987): "Race walking technique". En: *Track-field, journal d'athletisme*, 33 pp. 5-8. Montreal.
- HIDALGO, J.; DURÁN, J. (1977): "Lanzamiento de peso". En: *Atletismo español*, 261. R.F.E.A. Madrid.
- HOUVION; PROST; PEYLOZ (1979): *Traité d'athletisme. Les sauts*. Vigot. Paris.
- HOUVION, M. (1983): "La découverte du saut à la perche". En: *E.P.S.*, 181 pp. 9-13. Paris.
- HOUVION, M. (1984): "Perfectionnement du perchiste". En: *E.P.S.*, 187 pp. 49-64. Paris.
- HUBICHE, J.L.; PRADET, M. (1986): *Comprendre l'Athletisme. Sa pratique et son enseignement*. INSEP. Paris.
- JONATH, U. (1976): *Entrenamiento en circuito*. Paidós. Buenos Aires.
- KOCH, K. (1983): *Carrera, salto y lanzamiento en la escuela elemental*. Kapelusz. Buenos Aires.
- KOLTAI, J. (1985): *Didáctica dell'atletica leggera*. Società Stampa Sportiva. Roma.
- KRUBER, D. (1980): *L'Athletisme en salle*. Vigot. Paris.
- LÓPEZ, F. (1983): *El salto de altura*. R.F.E.A. Madrid.
- LLAVERIA, M. (1985): *Ejercicios de iniciación básica al lanzamiento*. Trabajo inédito. INEF. Lérida.
- MADILLA, A. (1985): "Atletica leggera e capacità coordinative". En: *S.D.S.*, 2. CONI pp. 10-13. Roma.
- MAGGI, J.P. (1986): "Le triple saut au college". En: *E.P.S.*, 200-201. pp. 58-61. Paris.
- OLIVERA, J.: (1988): "La enseñanza de los deportes individuales" Cap. IV de: *VV.AA. Programas y contenidos de la E.F. y D. en BUP y FP*. pp. 355-509. Paidotribo. Barcelona.
- PETTERMANN, J.; SCHAAB, R. (1987): "Découverte de l'athletisme" En: *E.P.S. 1*, nº 32 pp. 26-28. Paris.
- PIASENTA, J. (1989): *L'éducation athlétique*. INSEP. Paris.
- PITHON, A. (1985): "La course de vitesse au college". En: *E.P.S.*, 194 pp. 67-70 y 195 pp. 39-42. Paris.
- RENEAUD, M. (1986): "Les lancers en parcours". En: *E.P.S.*, 197. pp. 46-49; 198, pp. 59-61 y 199 pp. 56-59. Paris.
- RUF, H. (1983): "El entrenamiento de Alberto Ruiz para su récord de salto con pértiga". En: *Atletismo español*, 340 pp. 36-39. Madrid.
- SÁNCHEZ, J. (1986): "Iniciación al salto con pértiga". En: *Dirección deportiva*, 29. Barcelona.
- SCHAAB, R. (1985): "La perche feminine". En: *E.P.S.*, 192 pp. 21-24. Paris.
- SCHMITDT, G. (1989): *Juegos para escolares*. Unisport/Junta de Andalucía. Málaga.
- SCHOMOLINSKY, G. (1981): *Atletismo*. A Pila Teleña. Madrid.
- SPAGOLLA; BORTOLLI; POZZER (1985): "L'avviamento all'atletica leggera" En: *Atletica-studi*, 5 pp. 413-490. Roma.
- TENDERO, A. (1988): "Programa técnico para entrenamiento de jóvenes categorías" En: *Revista española de educación física y deportes*, 17 pp. 17-29. Madrid.
- TIRMAN, J. (1983): "Entrenamiento en circuito adaptado al medio escolar". En: *Cuadernos de atletismo*, 10 pp. 93-105. Madrid.
- TORREBADELLA, X. (1986): *Iniciación a las carreras de velocidad*. Trabajo inédito. INEF. Lérida.
- USEP; UFOLEP; FFA (1985): *L'enfant vers l'athletisme*. A.E.F.A. Paris.
- VALIOS, J.C.; EZQUERRA, F. (1989): *Recopilación de juegos de Atletismo*. Trabajo inédito. INEF. Lérida.
- VINUESA, M.; COLLS, S. (1984): *Tratado de Atletismo*. Esteban Sanz. Madrid.
- VV.AA. (1984): *Educación física de Base. Dossier pedagógico nº 2*. Gymnos. Madrid.
- VV.AA. (1981): *L'enfant et l'athletisme*. E.P.S. Paris.
- ZANON, S. (1983): "La utilización consciente de la pretensión muscular en los lanzamientos". En: *Cuadernos de Atletismo*, 10. R.F.E.A. Madrid.

Hidden page

Hidden page



1169 ejercicios y juegos
de **Atletismo**

Vol. II

ISBN: 84-8647-556-2



9 788486 475567

Copyrighted material