

**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN BÁSICA
DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN FÍSICA**

GUIA DIDÁCTICA DE ATLETISMO

**ESTE DOCUMENTO SE DIGITALIZÓ POR ESTA DIRECCIÓN
GENERAL PARA FINES DE CONSULTA ELECTRÓNICA, ES
COPIA FIEL DEL LIBRO 1169 EJERCICIOS Y JUEGOS DE
ATLETISMO**

Veracruz late con fuerza

**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
CLAVIJERO ESQ. VICTORIA S/N [228] 8124896
<http://efisica.sev.gob.mx/>**



ÍNDICE

Volumen II: Las disciplinas atléticas

PARTE 1: LAS DISCIPLINAS DE MARCHA,

Capítulo 1: La marcha atlética,

-Juegos.....	5
-Motricidad de base.....	9
-Ejercicios de interiorización de la mecánica del avanzar rápido.....	12
-Ejercicios de proyección del centro de gravedad y tronco.....	13
-Ejercicios para desarrollar la acción de brazos y hombros.....	15
-Ejercicios para mejorar la acción de caderas.....	17
-Situaciones con material alternativo.....	19
-Competiciones.....	21

PARTE II: LAS DISCIPLINAS DE CARRERA,

Capítulo 2: Las salidas y las carreras de velocidad,

-Juegos.....	24
-Motricidad de base.....	30
-Ejercicios para la adaptación de las salidas de velocidad.....	33
-Ejercicios para el aprendizaje de la salida en los tacos reglamentarios.....	37
-Ejercicios para la construcción de la zancada: amplitud y frecuencia.....	39
-Ejercicios para mejorar las primeras zancadas de carrera.....	41
-Ejercicios de percepción y mejora de la zancada de alta velocidad.....	43
-Situaciones con material alternativo.....	45
-Recorridos atléticos	49
-Competiciones.....	51

Capítulo 3: Las carreras de resistencia,

-Juegos.....	55
-Motricidad de base.....	59
-Ejercicios para la construcción de una zancada de carrera sostenida y económica.....	61
-Ejercicios de conciencia de las acciones segmentarías.....	64
-Ejercicio de conocimiento del ritmo de la carrera.....	66
-Ejercicios para el dominio y control de la zancada de carrera con cambios de ritmo.....	68
-Ejercicios para el dominio de los factores energéticos. Correr rápido controlando los problemas respiratorios.....	71
-Situaciones con material alternativo.....	73
-Recorridos atléticos.....	79
-Competiciones.....	81

Capítulo 4:

Las carreras de relevos,	
-Juegos.....	84
-Motricidad de base.....	90
-Ejercicios de conocimiento y dominio de las técnicas de transmisión del testigo.....	93
-Ejercicios para coordinar la velocidad de los dos relevistas manteniendo la distancia de cambio.....	95
-Ejercicios para la transmisión-recepción del testigo a máxima velocidad.....	98
-Ejercicios para adaptarse a las zonas reglamentarias del cambio del testigo.....	100
-Ejercicios de organización de los corredores, con objeto de obtener un buen rendimiento colectivo.....	103
-Situaciones con material alternativo.....	106
-Recorridos atléticos.....	109

Capítulo 5: Las carreras de vallas/obstáculos

-Juegos.....	115
-Motricidad de base.....	119
-Ejercicios de adaptación al paso de la valla.....	122
-Ejercicios para desarrollar el ritmo entre vallas.....	127
-Ejercicios de desarrollo de la zancada entre vallas.....	130
-Ejercicios para el equilibrio y coordinación del centro de gravedad y los segmentos libres.....	132
-Ejercicios para el ataque y salida del obstáculo de la ría.....	134
-Situaciones con material alternativo.....	136

PARTE III: LAS DISCIPLINAS DE SALTOS,

Capítulo 6: El triple salto,

-Juegos.....	141
-Motricidad de base.....	144
-Ejercicios para la coordinación global del salto.....	147
-Ejercicios de enlace entre la carrera y los saltos.....	149
-Ejercicios de educación de la batida.....	151
-Ejercicios de impulso en los saltos.....	154
-Ejercicios para el desarrollo y mejora del eje de desplazamiento.....	157
-Situaciones con material alternativo.....	159
-Recorridos atléticos.....	162
-Competiciones.....	163

Capítulo 7: El salto de longitud

-Juegos.....	166
-Motricidad de base.....	171
-Ejercicios para mejorar la carrera de aproximación.....	173
-Ejercicios de percepción de la batida.....	175
-Ejercicios de enlace carrera-batida.....	177
-Ejercicios para la batida.....	178

-Ejercicios para desarrollar la acción de los segmentos libres en la suspensión.....	180
-Ejercicios para mejorar la orientación del impulso y la caída.....	183
-Situaciones con material alternativo.....	185
-Recorridos atléticos.....	188
-Competiciones.....	189

Capítulo 8: El salto de altura,

-Juegos.....	193
-Motricidad de base.....	197
-Ejercicios para mejorar la carrera de aproximación.....	200
-Ejercicios para determinar la pierna del impulso.....	202
-Ejercicios de batida.....	204
-Ejercicios de impulso y elevación.....	205
-Ejercicios de caída.....	208
-Situaciones con material alternativo.....	209
-Recorridos atlético.....	212
-Competiciones.....	213

Capitulo 9: El salto con pértiga,

-Juegos.....	216
-Motricidad de base.....	220
-Ejercicios para el dominio de la pértiga.....	223
-Ejercicios de control y ritmo de la carrera con pértiga.....	226
-Ejercicios de aprendizaje de la presentación, batida e impulso.....	228
-Ejercicios de aprendizaje de la inversión y del franqueo.....	230
-Situaciones con material alternativo.....	232
-Recorridos atléticos.....	236
-Competiciones.....	237

PARTE IV: LAS DISCIPLINAS DE LANZAMIENTOS

Capítulo 10: El lanzamiento de jabalina

-Juegos.....	241
-Motricidad de base.....	245
-Ejercicios de agarre y dominio de la jabalina.....	247
-Ejercicios de control y ritmo de la carrera con la jabalina.....	250
-Ejercicios para el aprendizaje de los pasos específicos.....	252
-Ejercicios de dominio del lanzamiento final.....	254
-Ejercicios de coordinación global del lanzamiento.....	255
-Situaciones con material alternativo.....	257

-Recorridos atléticos.....	259
-Competiciones.....	262

Capítulo 11: El lanzamiento de peso,

-Juegos.....	265
-Motricidad de base.....	
-Ejercicios para el agarre y dominio del artefacto.....	271
-Ejercicios para explorar la trayectoria de impulso de parado.....	273
-Ejercicios para el dominio y amplitud del desplazamiento.....	275
-Ejercicios para desarrollar el final del lanzamiento.....	278
-Ejercicios de coordinación global del lanzamiento.....	279
-Situaciones con material alternativo.....	281
-Recorridos atléticos.....	285
-Competiciones.....	287

Capítulo 12: El lanzamiento de disco,

-Juegos.....	290
-Motricidad de base.....	293
-Ejercicios de adaptación a los lanzamientos de rotación.....	297
-Ejercicios para el agarre y el dominio del disco.....	299
-Ejercicios para la mejora de la amplitud del gesto.....	301
-Ejercicios para mejorar la trayectoria de impulsión.....	303
-Ejercicios para desarrollar el final del lanzamiento.....	305
-Situaciones con material alternativo.....	307
-Recorridos atléticos.....	310
-Competiciones.....	312

Capítulo 13: El lanzamiento de martillo,

-Juegos.....	316
-Motricidad de base.....	319
-Ejercicios para el agarre y el dominio del ingenio.....	322
-Ejercicios para mejorar la amplitud del movimiento, Los volteos.....	325
-Ejercicios para desarrollar los giros.....	328
-Ejercicios para el final del lanzamiento.....	330
-Situaciones con material alternativo.....	332
-Recorridos atléticos.....	337
-Competiciones.....	339

CAPÍTULO I

LA MARCHA ATLÉTICA

- 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

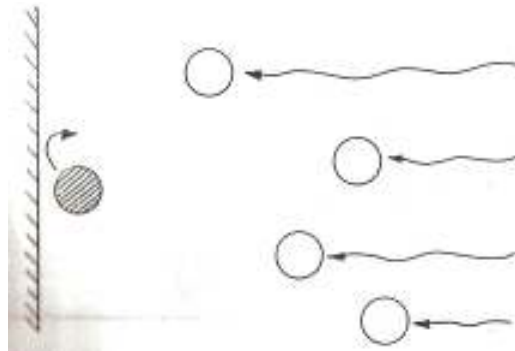
JUEGOS

Formación: Individual.

Material: Una pared.

Situación: Un alumno "la para" éste colocado de cara a la 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 deber 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.

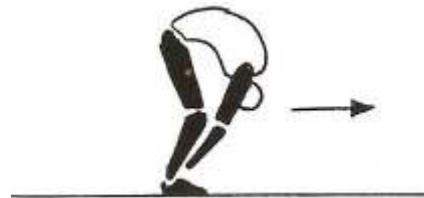


Objetivo: Juegos.

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.



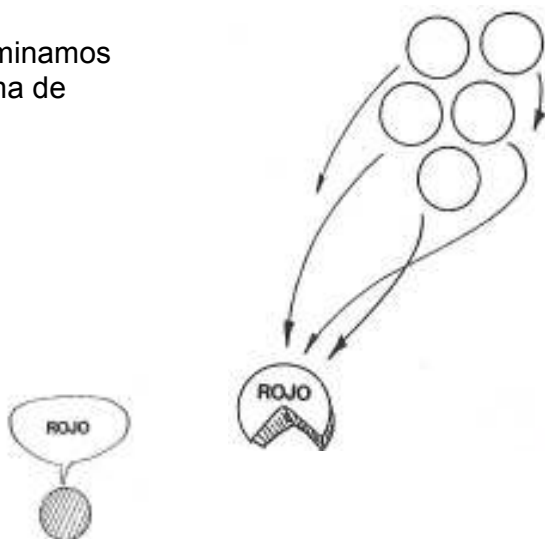
Objetivo: Juegos.

Formación: Individual.

Situación: Todos los alumnos en el terreno de juego deban andar rápidamente hacia la búsqueda de algún objeto que sea el color

exclamado por el profesor.

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

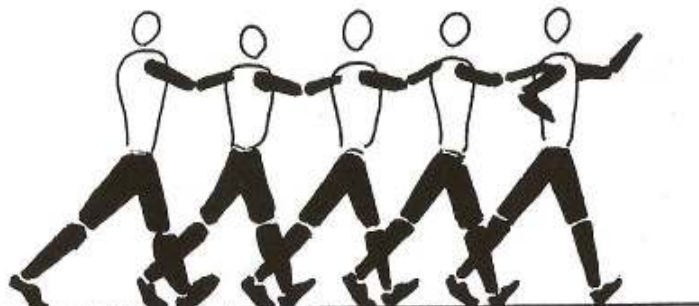


Objetivo: Juegos.

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 delante y en diagonal.

Consigna: Procuramos llevar el mismo ritmo.

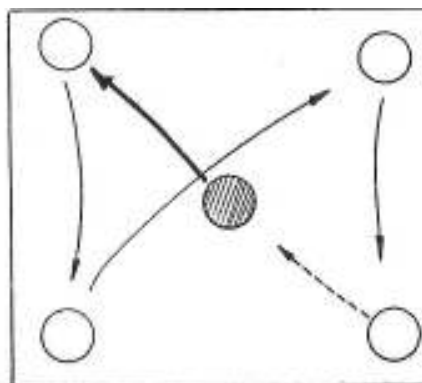


Objetivo: Juegos.

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"

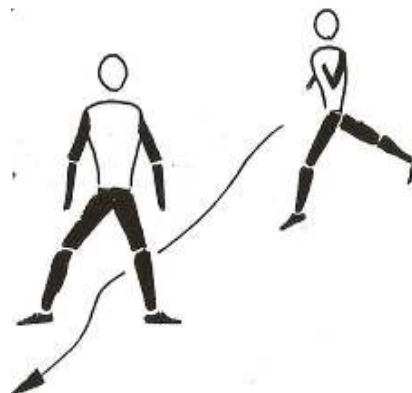


Objetivo: Juegos.

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.

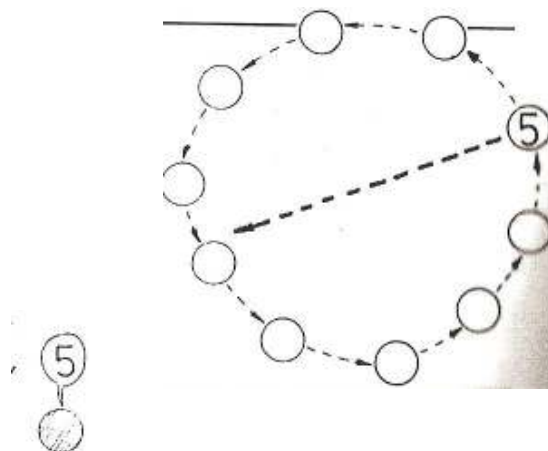


Objetivo: Juegos.

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.

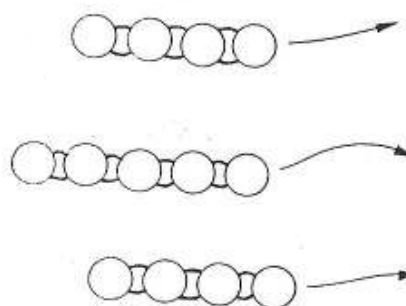


Objetivo: Juegos.

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.



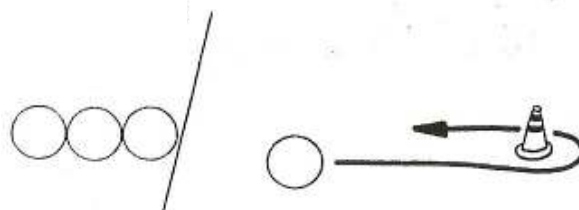
Objetivo: Juegos.

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.

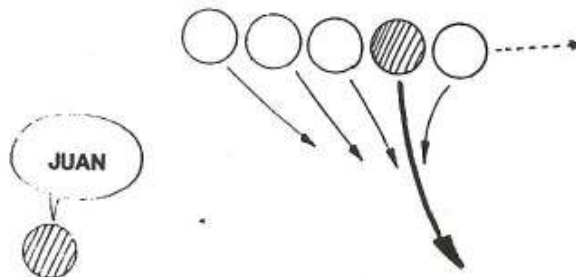


Objetivo: Juegos.

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.

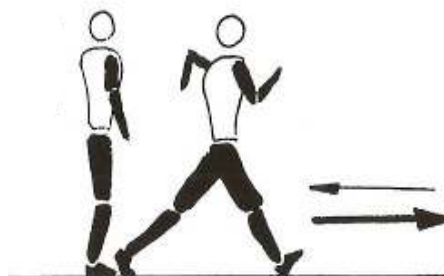


Objetivo: Juegos.

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 equipo.



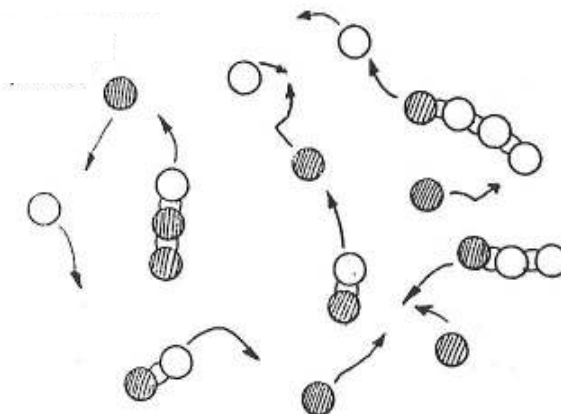
Objetivo: Juegos.

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

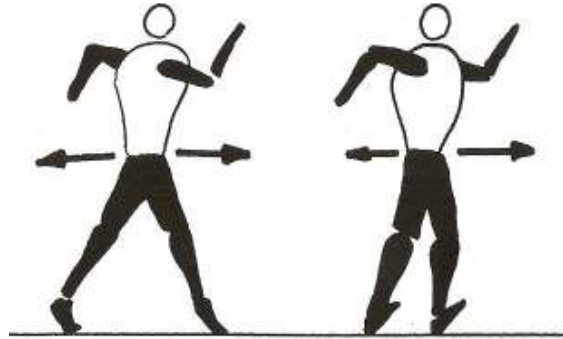
Objetivo: Motricidad de base

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.

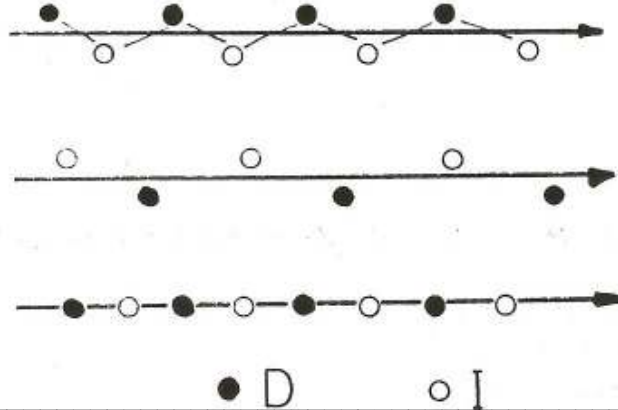


Objetivo: Motricidad de base

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.

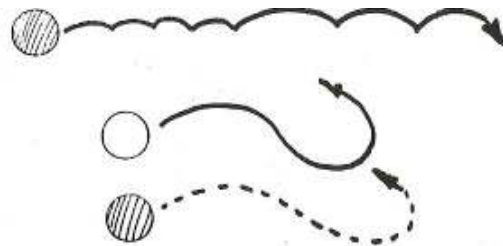


Objetivo: Motricidad de base.

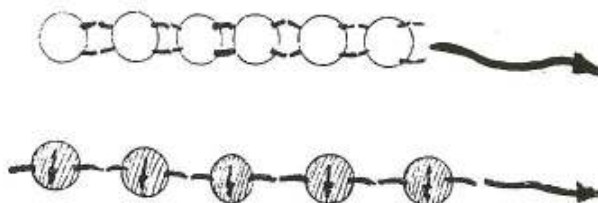
Formación: Individual.

Situación: andamos a distintas velocidades (lento, muy lento, rápido, muy rápido...). Andamos con diferente longitudes de paso (pasos cortos, medios largos, muy largos...).

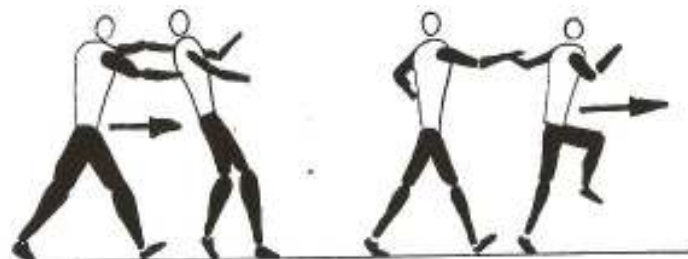
Consignas: introducimos el paso de un compañero, jugamos a tocar y parar.



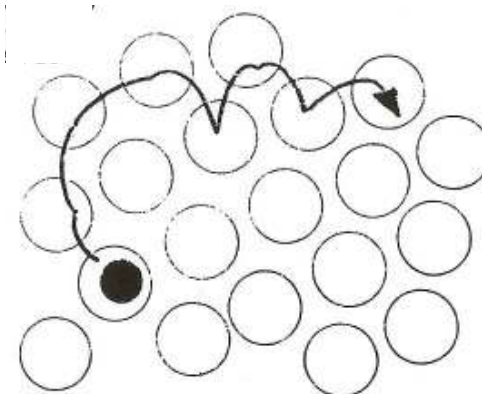
Objetivo: motricidad de base.
Formación: individual, parejas, y grupos.
Situación: andamos cogiéndonos los tobillos con las manos. Andamos por parejas cogidos de las manos, cogiendo los tobillos del compañero adelantado y andamos en grupos y en fila india, todos cogidos por los hombros, en fila lateral...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



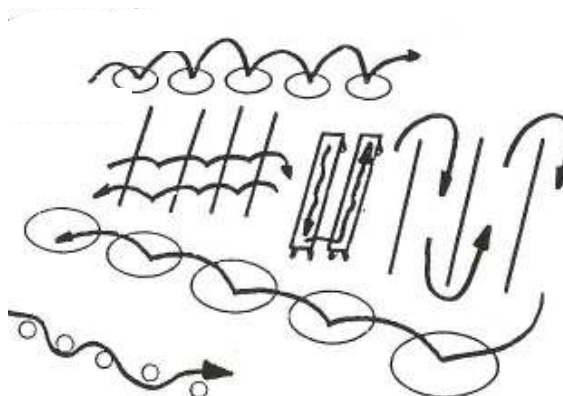
Objetivo: Motricidad de base.
Formación: Individual.
Material: Aros
Situación: Con todo el espacio lleno de aros, andamos entre ellos.
Consigna: Buscar situaciones de juego que motiven al alumno.



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 interior del pie.

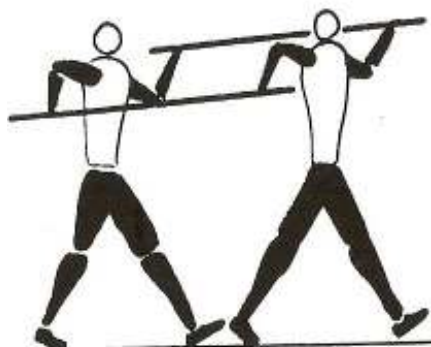
Consigna: El profesor intentará resolver la situación buscando formas jugadas.



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 crisparse 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.

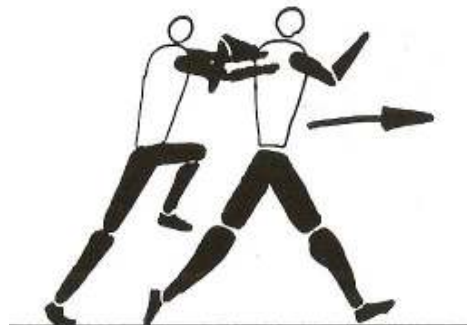


Objetivo: Interiorización de la mecánica del avanzar rápido.

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.

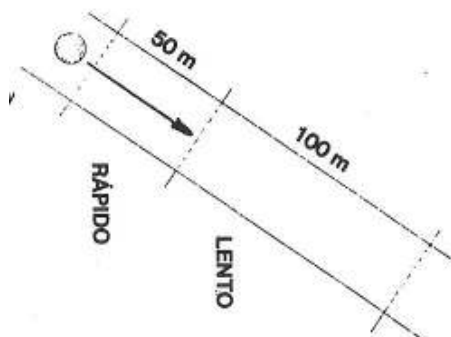


Objetivo: Interiorización de la mecánica del avanzar rápido.

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.



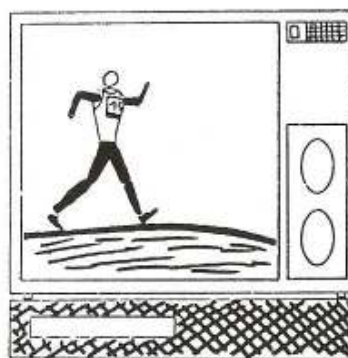
Objetivo: Interiorización de la mecánica del avanzar rápido.

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 famosos 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.

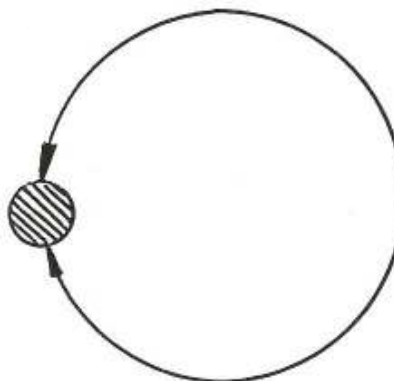


Objetivo: Proyección del centro de gravedad y tronco.

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: aguantamos el equilibrio en la fase de sostén. 2) desequilibrio hacia delante con fuerte impulso. buscamos el doble apoyo con amplia rotación de cadera. 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. 50 m LENTO

Formación: individual.

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

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

50 m LENTO



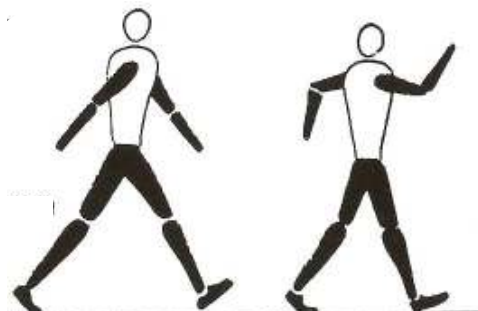
EJERCICIOS PARA DESARROLLAR LA ACCIÓN DE BRAZOS Y HOMBROS

Objetivos: 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.

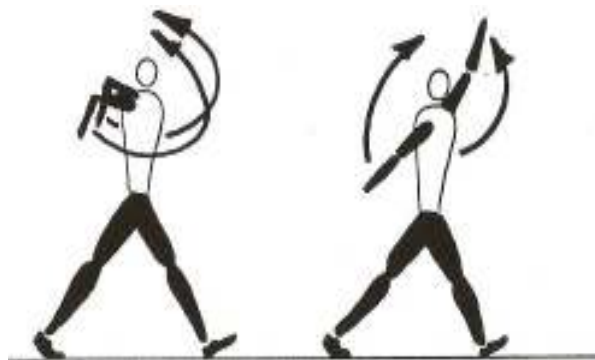


Objetivo: Desarrollar la acción de brazos y hombros.

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.

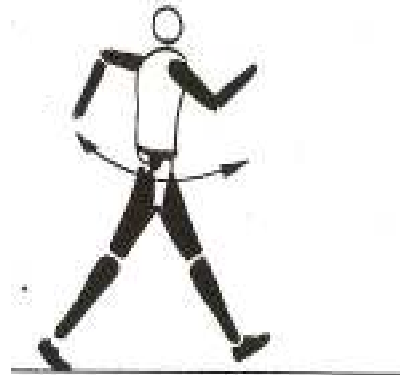
Formación: individual.

Situación: Los alumnos marchan con un movimiento rápido del paso y viceversa.

Consigna: Discriminación perceptiva segmentaria.

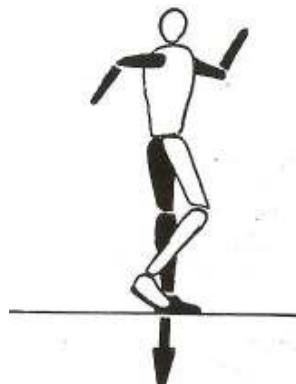


Objetivo: Desarrollar la acción de brazos y hombros.
Formación: individual.
Situación: El alumno se imagina ser un pistolero que dispara constantemente eliminando “forajidos”
Consigna: Reforzamiento de la acción de brazos.



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.

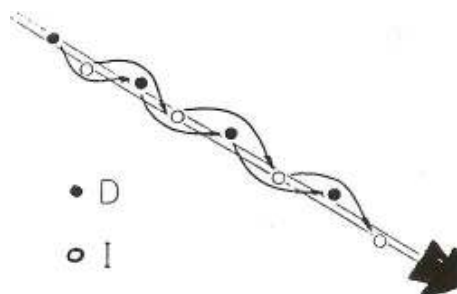


Objetivo: Mejorar la acción de Caderas.

Formación: Individual

Situación: Andamos con apoyos cruzados sobre una línea recta.

Consigna: Buscamos un amplio movimiento rotatorio de caderas.

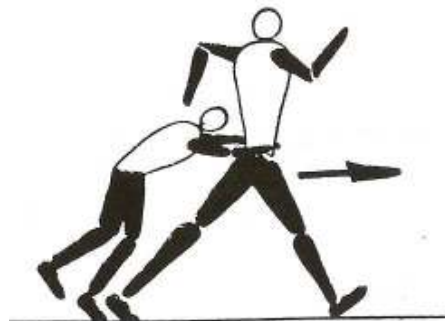


Objetivo: Mejorar la acción de caderas.

Formación: Por parejas.

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

Consigna: Procuramos marchar con un movimiento amplio del paso.

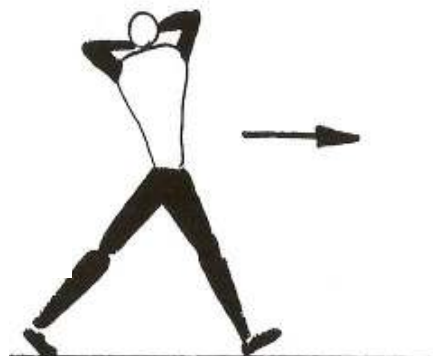


Objetivo: Mejorar la acción de caderas.

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 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.

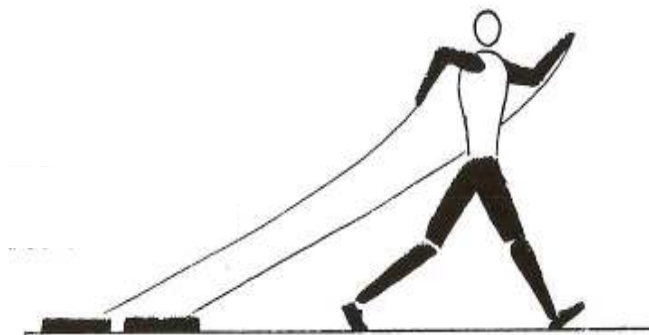


Objetivo: Situaciones con material alternativo.

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.



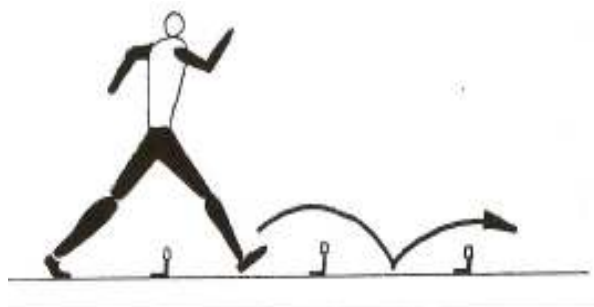
Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Individual.

Material: Pequeños obstaculines.

Situación: Tratamos de marchar con apoyos entre obstaculines. procuramos no saltar.

Consigna: Reforzamiento del paso de la marcha.



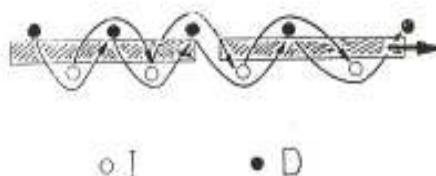
Objetivo: Situaciones con material alternativo.

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.



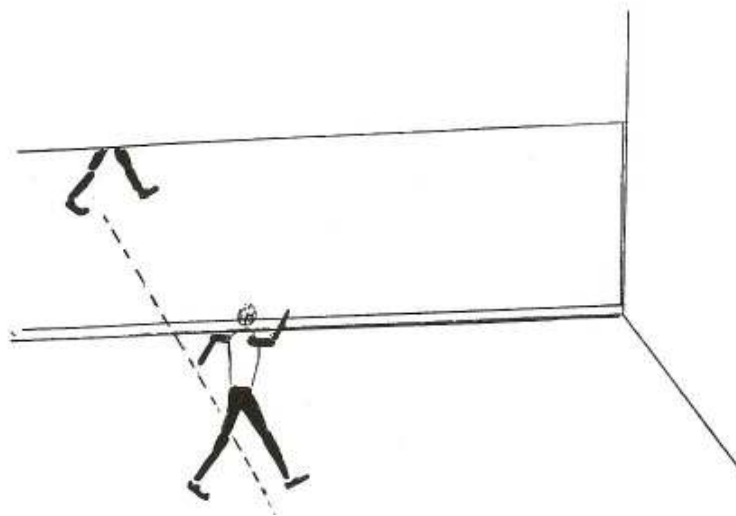
Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Individual.

Material: Espejo grande de gimnasio.

Situación: Marchamos observándonos en el espejo.

Consigna: El alumno controla su propia ejecución técnica.



COMPETICIONES

Objetivo: Competiciones.

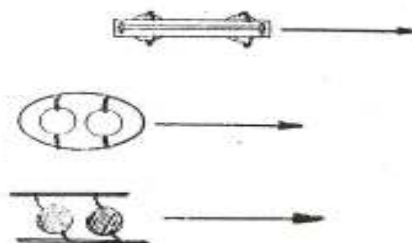
Formación: En parejas, tríos...

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.

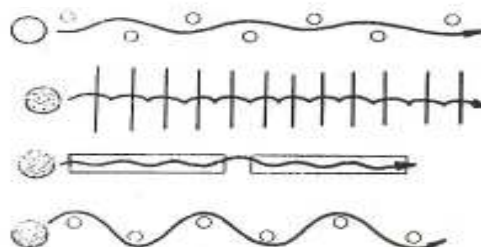
Formación: Individual

Material: Propio de una sala para educación física.

Situación: Los alumnos compiten atravesando circuitos.

Consigna: Variamos las formas de

Competición: en relevos, por parejas...

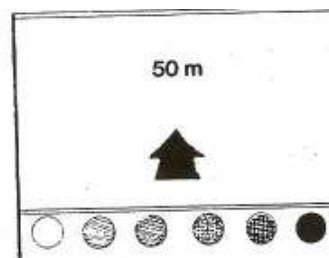


Objetivo: Competiciones.

Formación: En grupo 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.



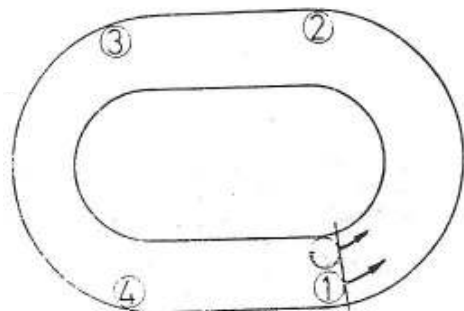
Objetivo: Competiciones.

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.

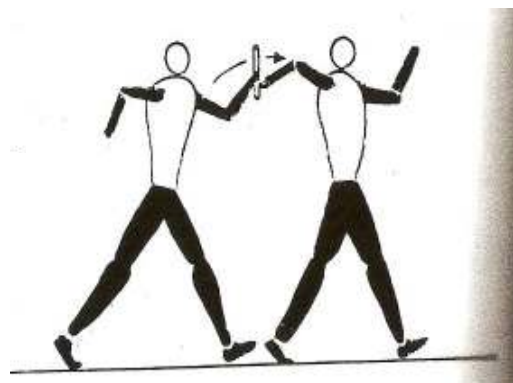


Objetivo: Competiciones.

Formación: Grupo 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.

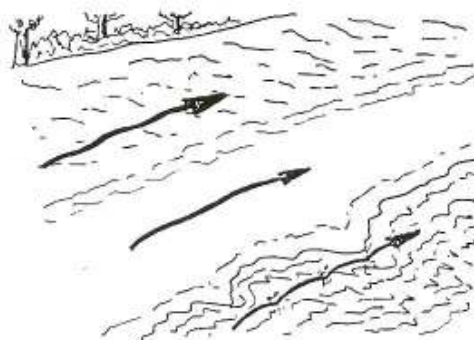
Formación: Individual.

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

CAPITULO II

LAS SALIDAS Y 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 zanca de alta velocidad
- Situaciones con material alternativo
- Recorridos atléticos
- Competiciones

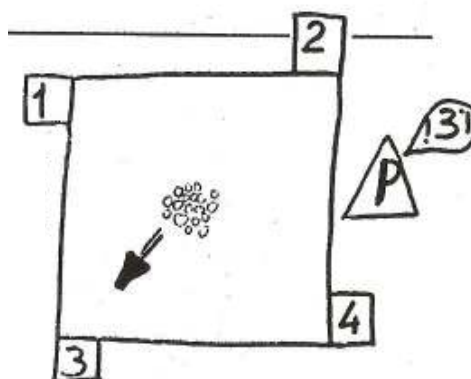
Objetivo: Juegos.

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.

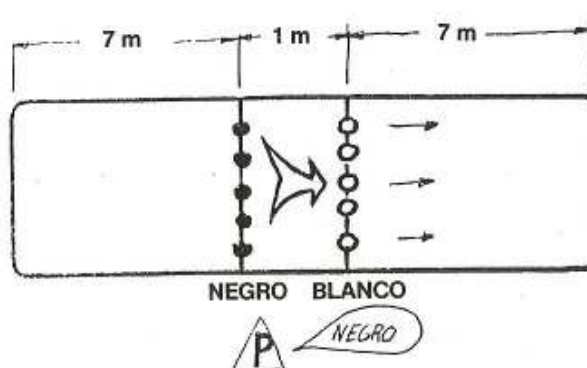


Objetivo: Juegos.

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...

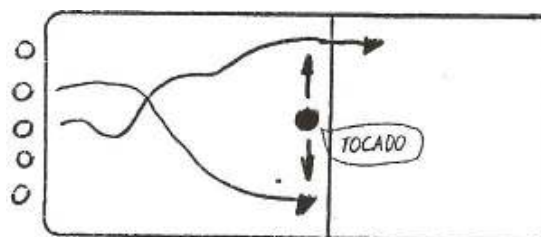


Objetivo: Juegos.

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.

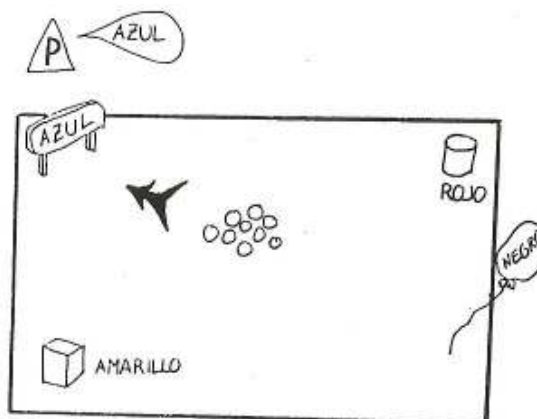


Objetivo: Juegos

Formación: Alumnos en dispersión.

Situación: Cuando el profesor diga el Nombre de un color, todo 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.

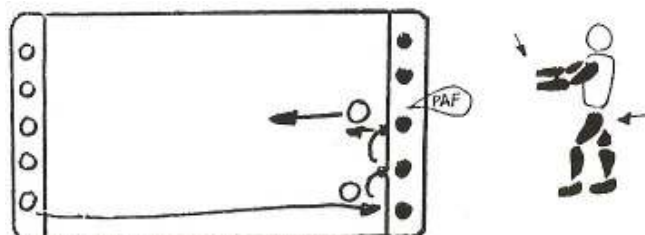


Objetivo: Juegos.

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.



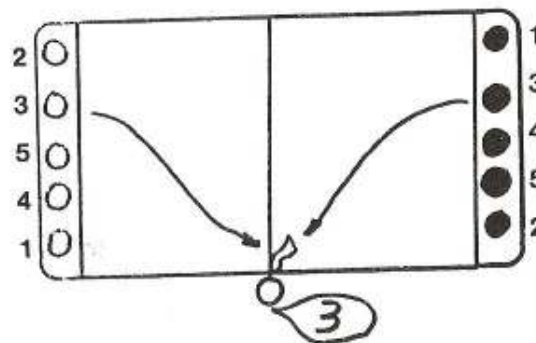
Objetivo: Juegos.

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.

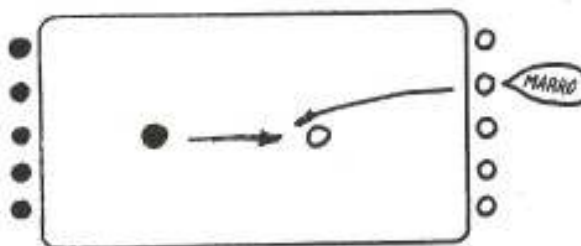


Objetivo: Juegos.

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.

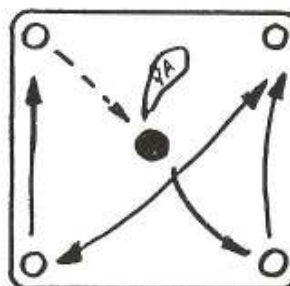


Objetivo: Juegos.

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 para al centro.

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

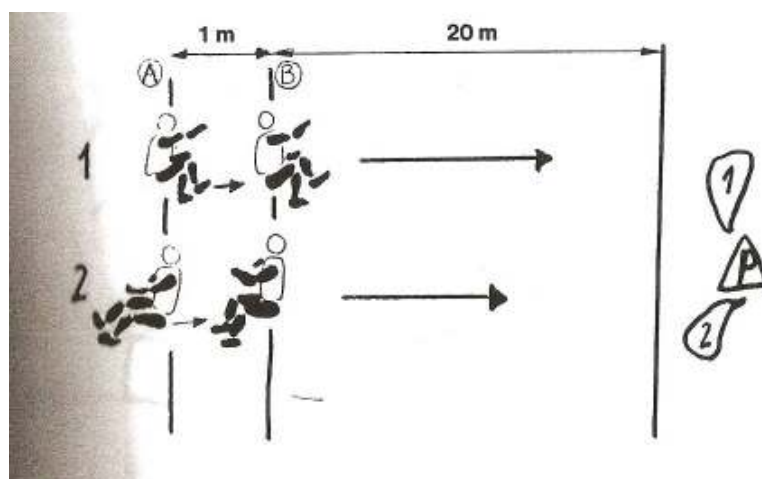


Objetivo: Juegos.

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 ante 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.

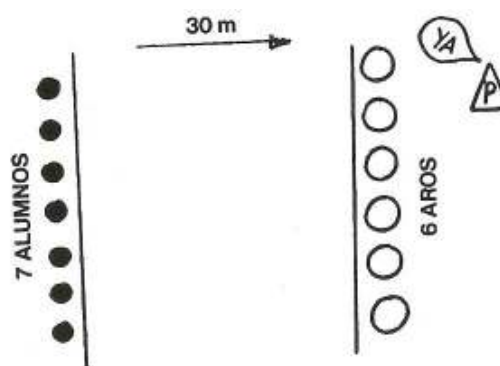
Formación: Individual.

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 del 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.



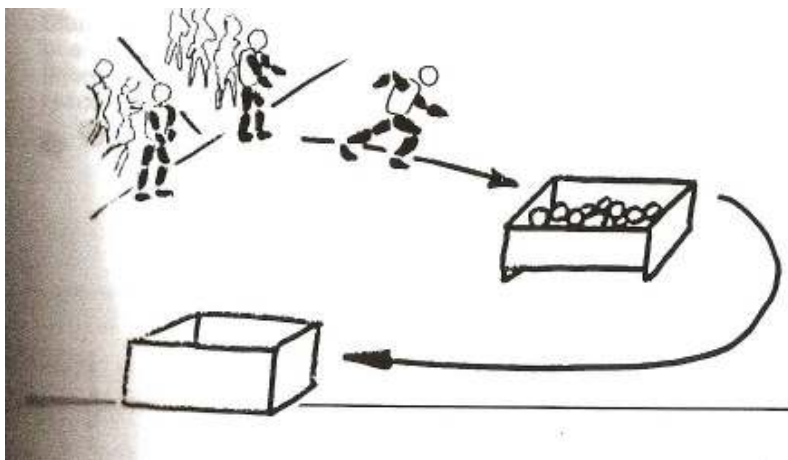
Objetivo: Juegos.

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.

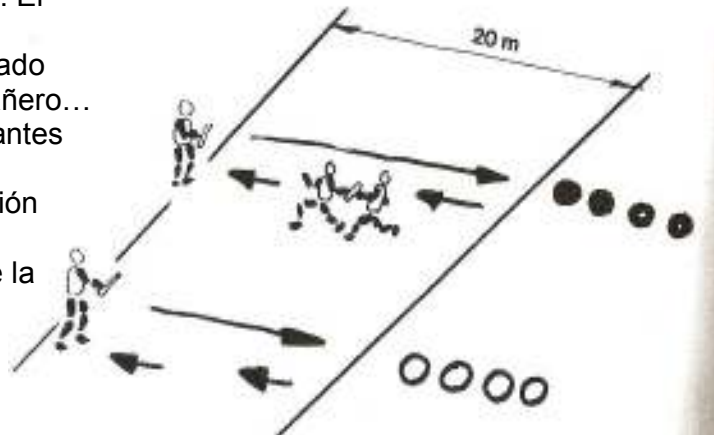
Formación: Dos equipos.

Material: Picas.

Situación: Todos los jugadores de 4 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.



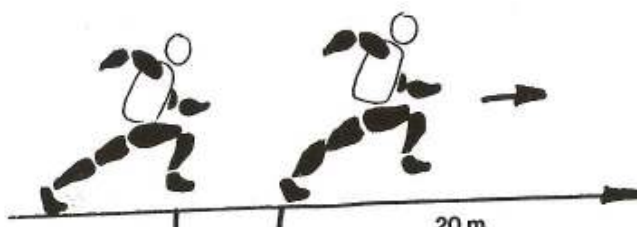
EJERCICIOS MOTRICES DE BASE

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.



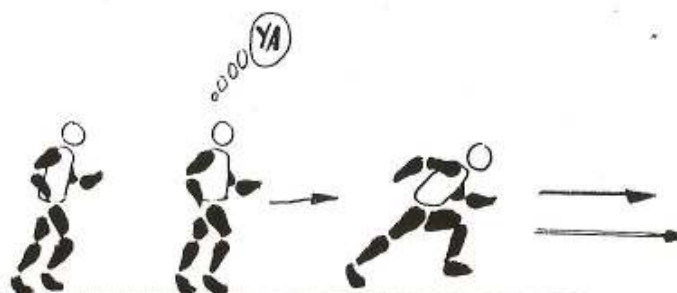
Objetivo: Motricidad de base
Formación: Individual.
Material: Una pared.
Situación: colocados en una pared los alumnos se desequilibran hacia delante y con un fuerte impulso parten en carrera de velocidad, corren unos 20 metros.
Consigna: Acentuamos que antes de partir en carrera debemos desequilibrarnos.



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.

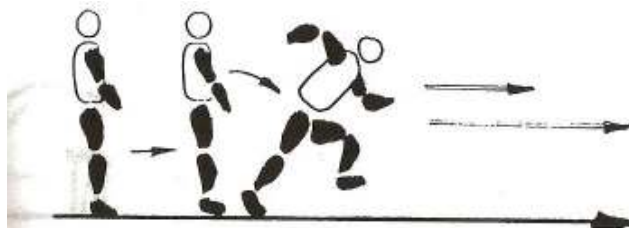


Objetivo: Motricidad de base.

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.

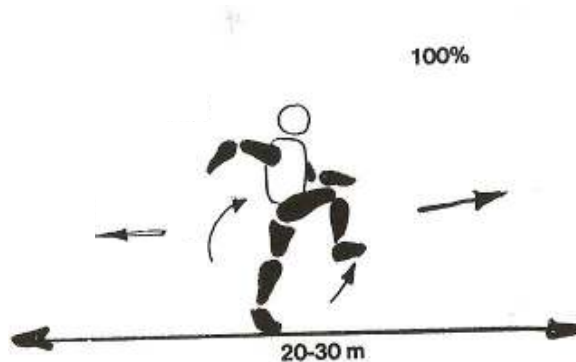


Objetivo: Motricidad de base.

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.

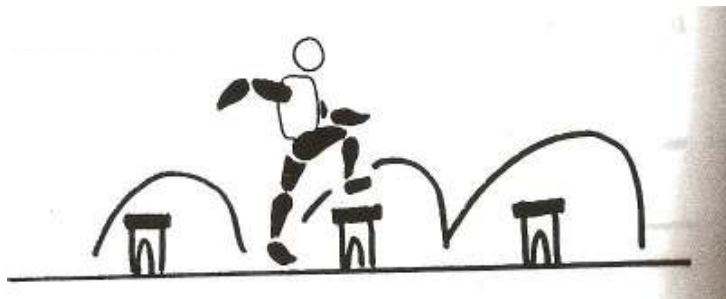
Formación: Individual.

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.



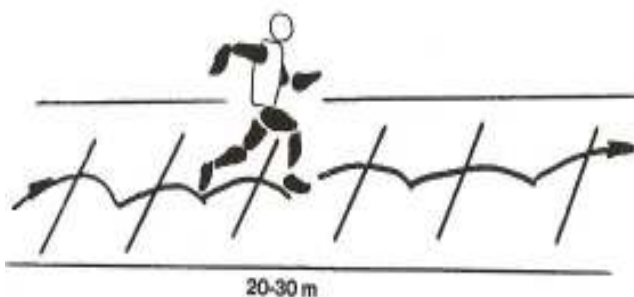
Objetivo: Motricidad de base

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.



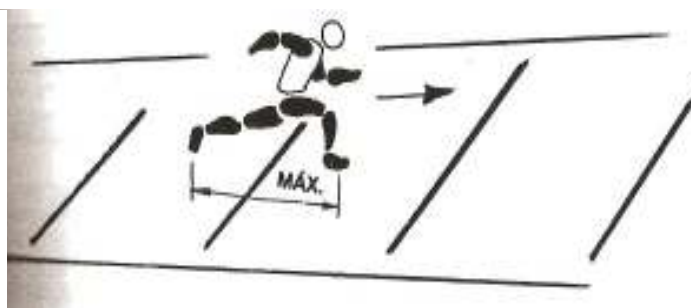
Objetivo: Motricidad de base.

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

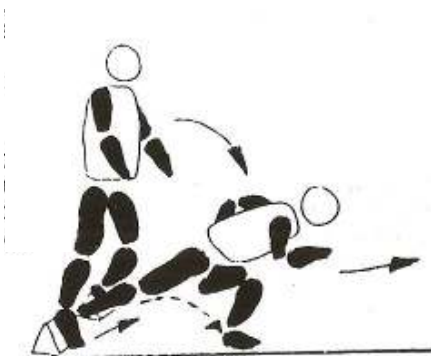
Objetivo: La adaptación de las Salidas de velocidad.

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 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.



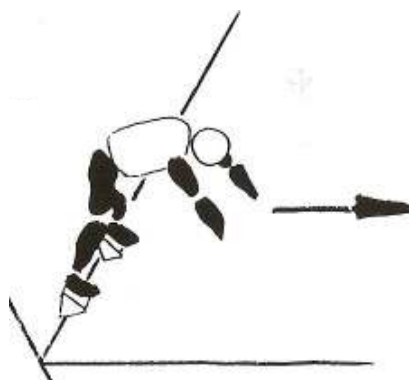
Objetivo: La adaptación de las salidas de velocidad.

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.

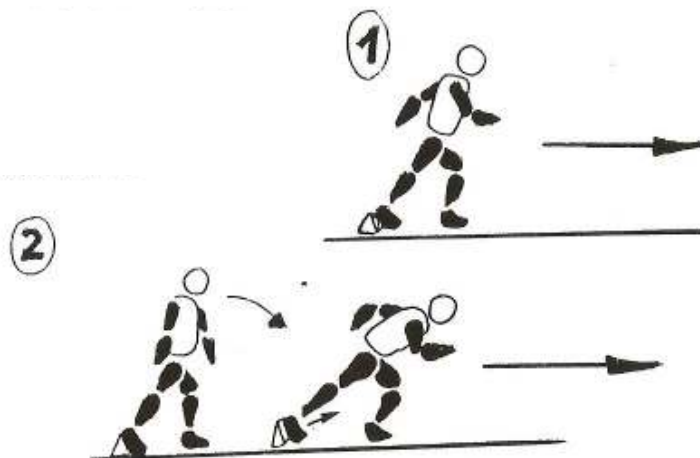
Formación: Individual.

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.



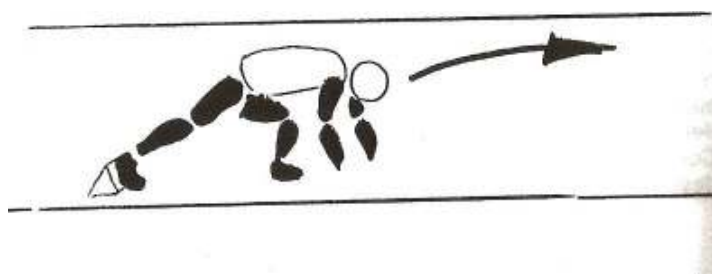
Objetivo: La adaptación de las salidas de velocidad.

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.

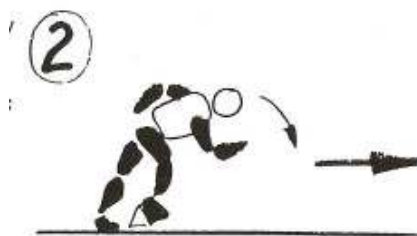
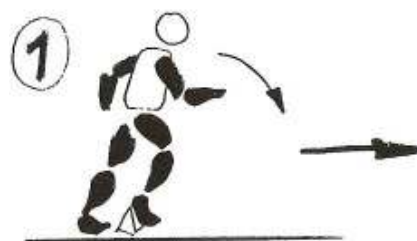
Formación: Individual.

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.



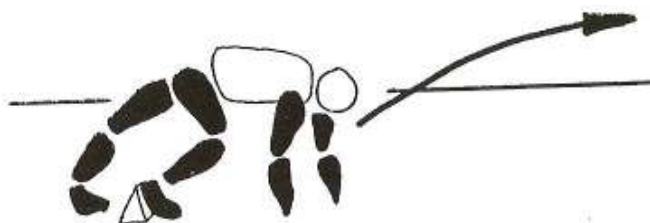
Objetivo: La adaptación de las salidas de velocidad.

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.



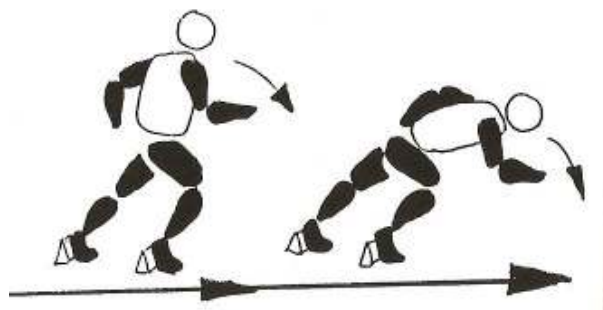
Objetivo: La adaptación de las salidas de velocidad.

Formación: Individual.

Material: Tacos de salida.

Situación: Realizamos salidas con apoyos en los dos tacos. trabajamos el ejercicio con posición 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.



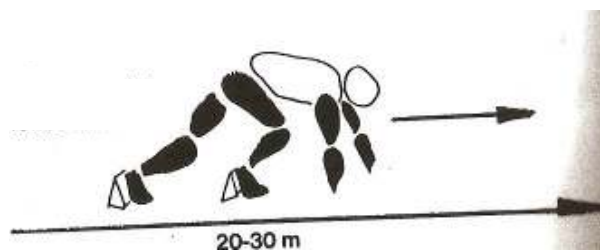
Objetivo: La adaptación de las salidas de velocidad.

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.



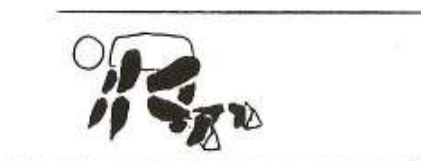
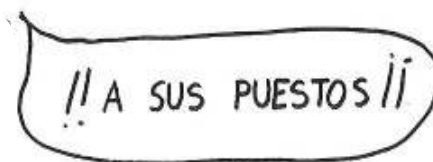
Objetivo: El aprendizaje de la salida en los tacos.

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.



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 corrigen los errores del compañero.



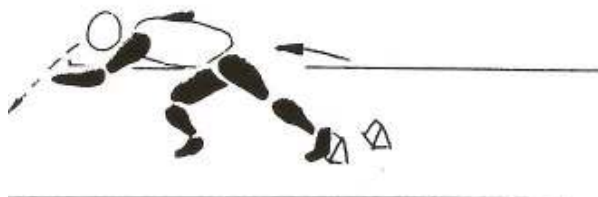
Objetivo: El aprendizaje de la salida en los tacos.

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

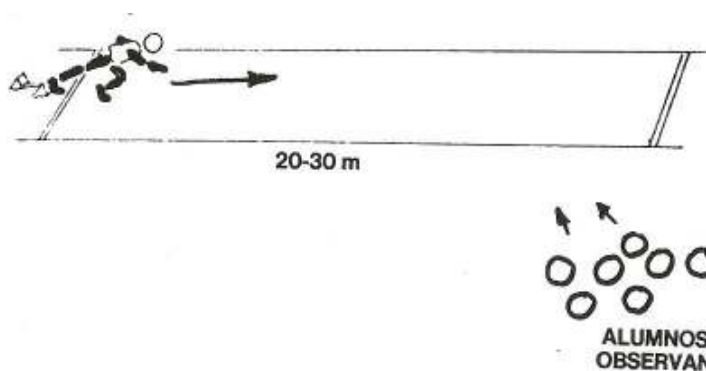
en los tacos.

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 ayudarle.



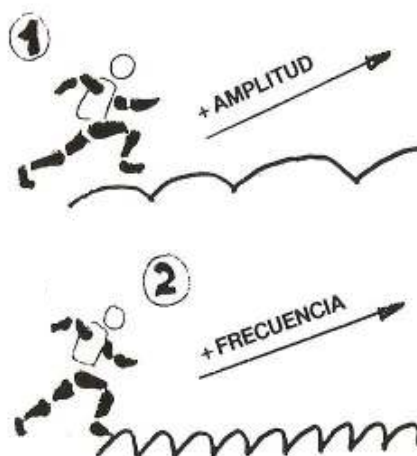
EJERCICIOS PARA LA CONSTRUCCIÓN DE LA ZANCADA, AMPLITUD Y FRECUENCIA

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.



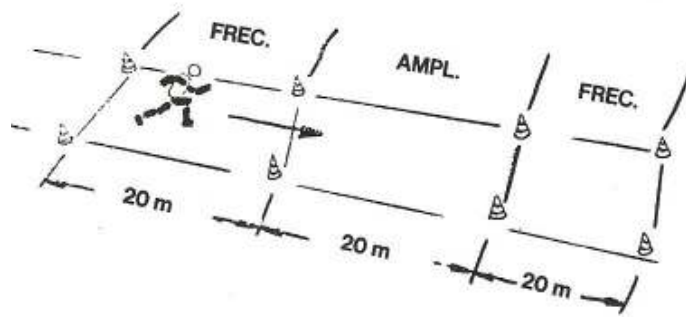
Objetivo: La construcción de la zancada. Amplitud y frecuencia.

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.

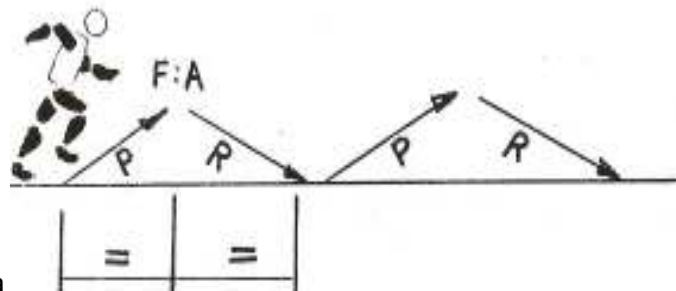


Objetivo: La construcción de la zancada. Amplitud y frecuencia.

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.



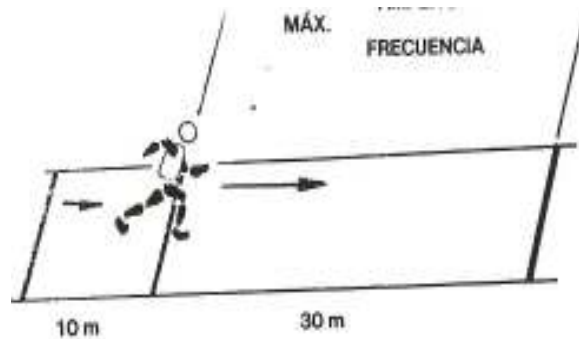
Objetivo: La construcción de la zancada. Amplitud y frecuencia.

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.



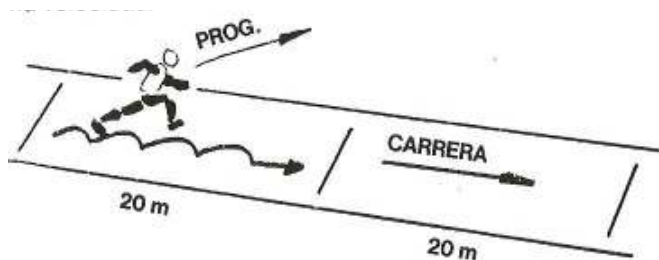
Objetivo: La construcción de la zancada Amplitud y frecuencia.

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.



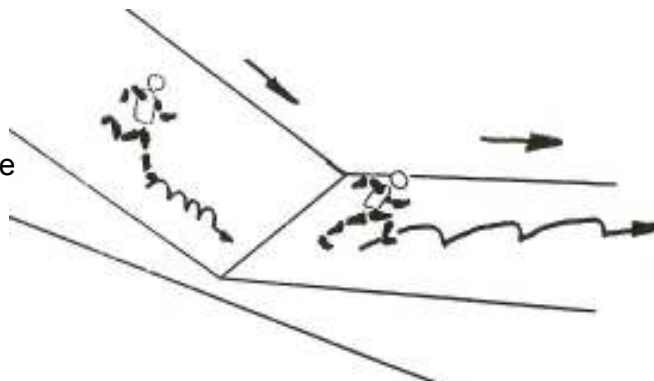
Objetivo: La construcción de la zancada, Amplitud y frecuencia,

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.



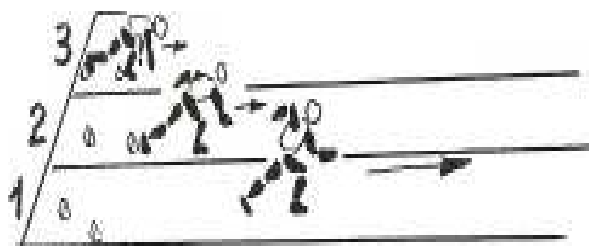
EJERCICIOS PARA MEJORAR LAS PRIMERAS ZANCADAS DE CARRERA

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 estos 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.

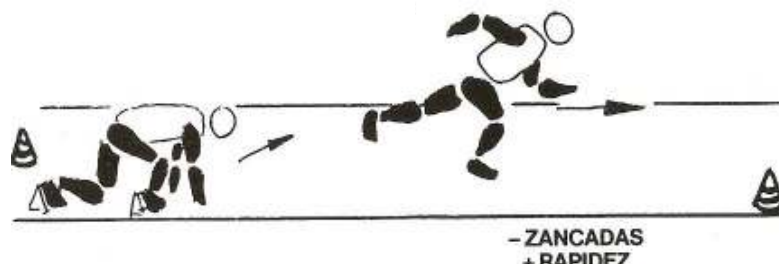
Formación: Individual

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.



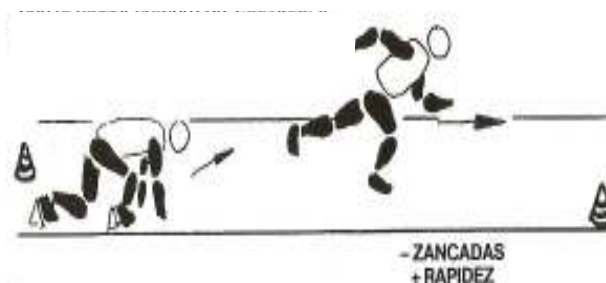
Objetivo: Mejorar las primeras zancadas de carrera.

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 delante, 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.

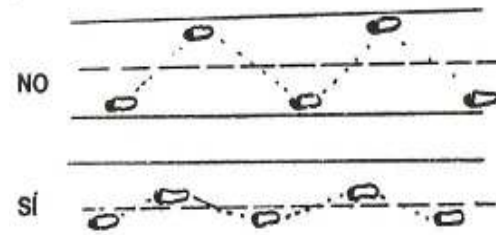
Formación: Individual o grupos

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.



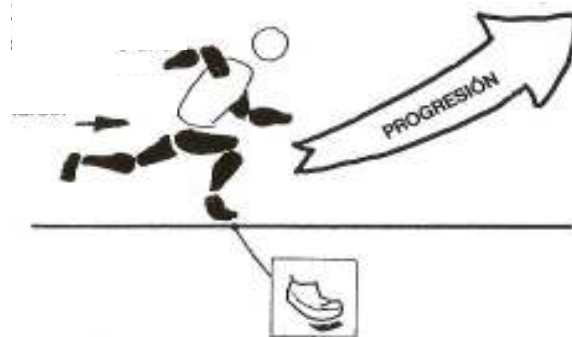
EJERCICIOS DE PERCEPCIÓN DE LA ZANCADA DE ALTA VELOCIDAD

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

Formación: Oleadas.

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

Consigna: Tratar de realizar apoyos activos con el metatarso.



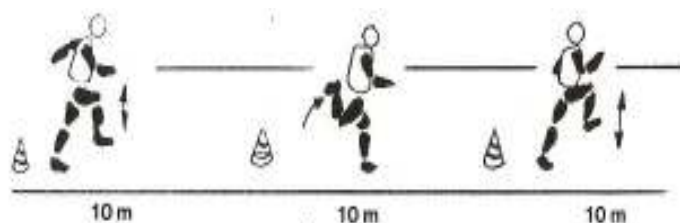
Objetivo: Percepción y mejora de la zancada de alta velocidad.

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.



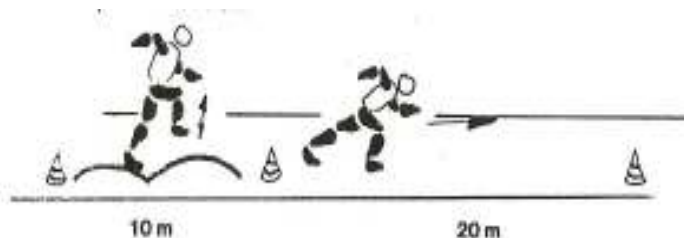
Objetivo: Percepción y mejora de la zancada de alta velocidad.

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 esta 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.

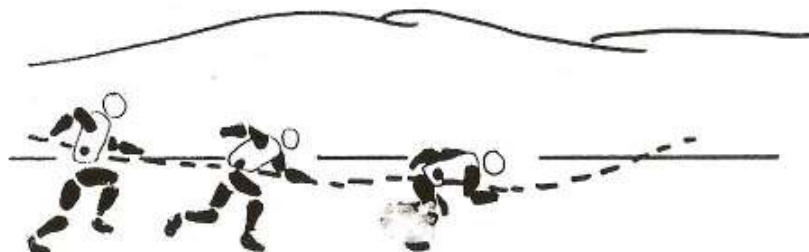


Objetivo: Percepción y mejora de la zancada de alta velocidad.

Formación: Individual.

Situación: Corremos alternando apoyos anteriores y posteriores a partir de la referencia del eje vertical del C. G. Distancia 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.

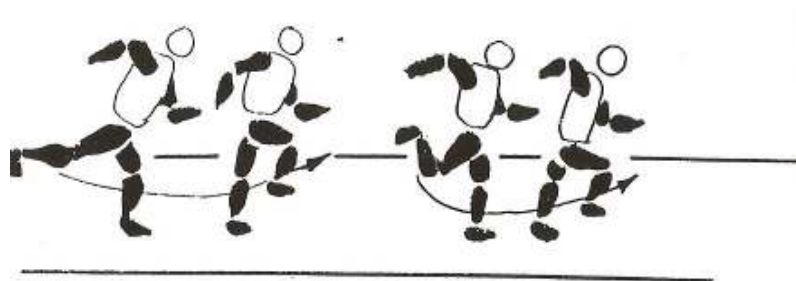


Objetivo: Percepción y mejora de la zancada de alta velocidad.

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.

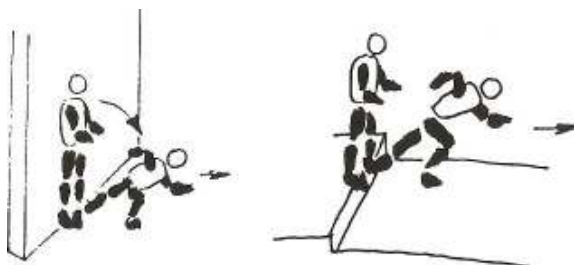
Formación: Individual.

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 inicial. 2) Impulsos alternando ambas piernas. 3) Buena coordinación brazos-piernas.



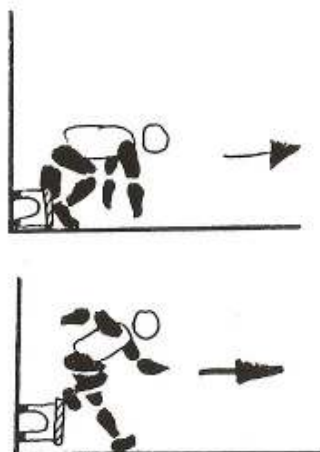
Objetivo: Situaciones con material alternativo.

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.

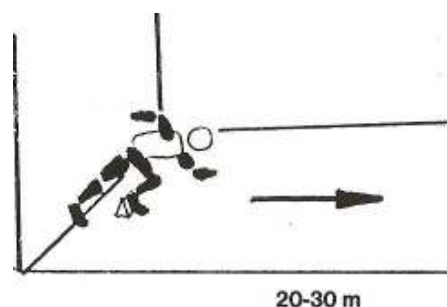
Formación: Individual o por oleadas.

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.

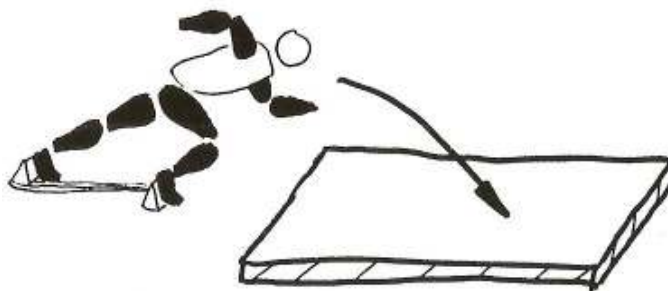
Formación: Individual.

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.

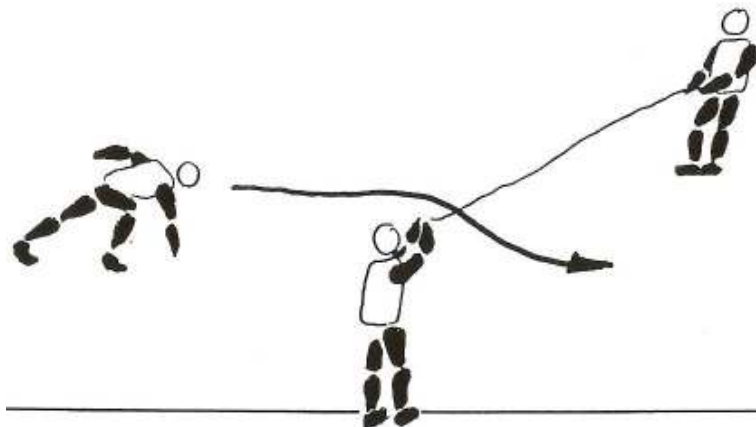
Formación: Individual y dos colaboradores.

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.



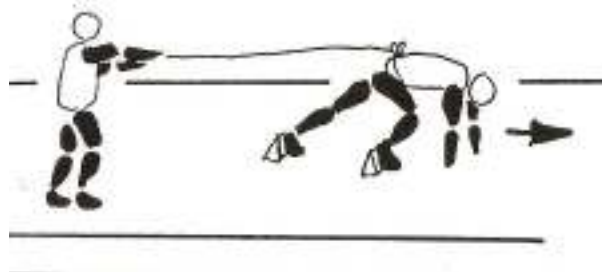
Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Por parejas.

Material: Tacos de salida y goma elástica.

Situación: Un alumno ejecuta salidas de velocidad desde los tacos, sujeto por un a 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.



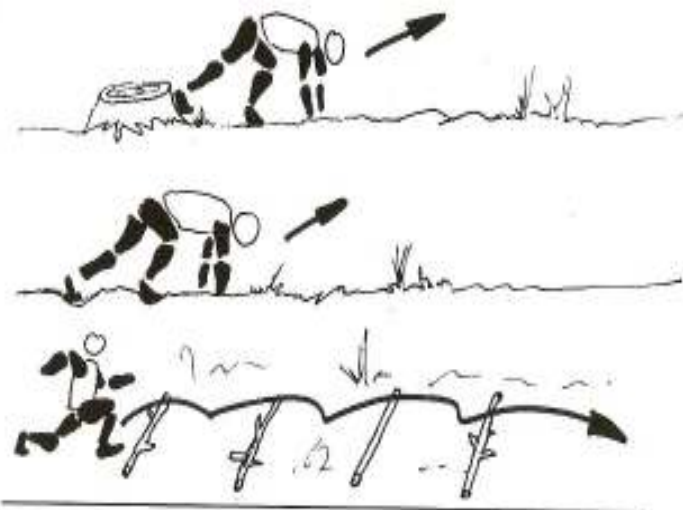
Objetivo: Situaciones con material alternativo.

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,

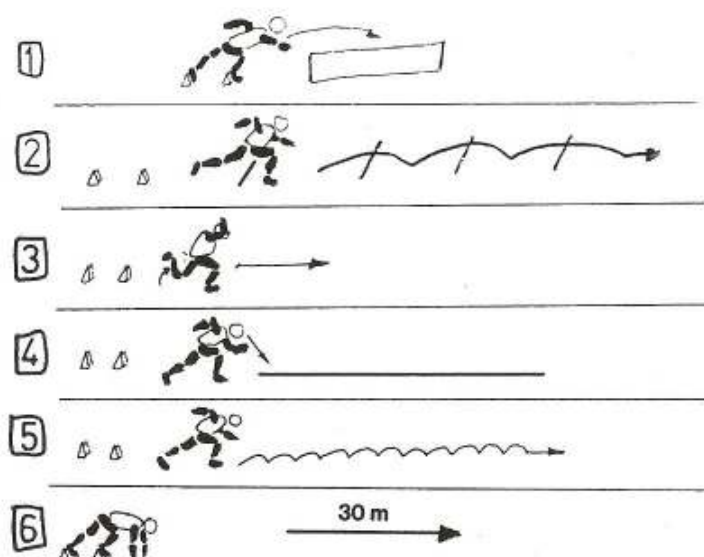
Formación: Individual.

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.



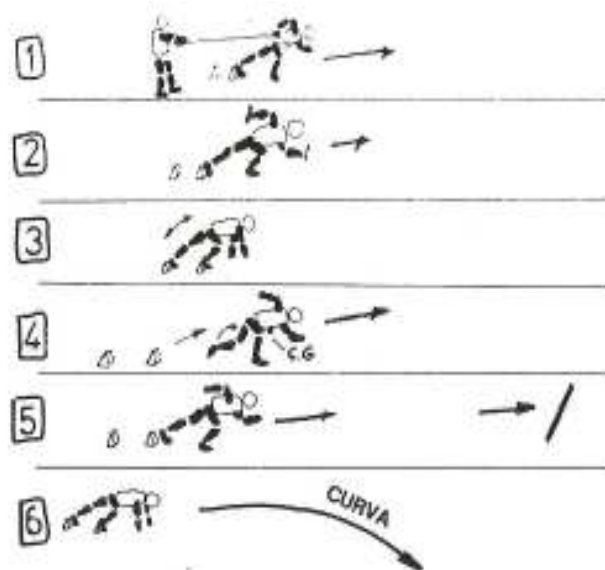
Objetivo: Recorridos atléticos.

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 conciencien en la mejora de su calidad técnica ante las salidas de velocidad.



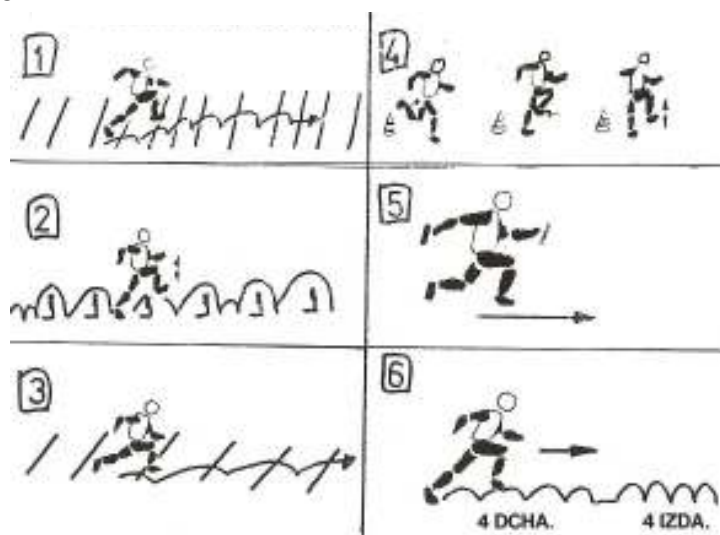
Objetivo: Recorridos atléticos.

Formación: Individual.

Material: Picas, obstáculines, 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 delante. 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.

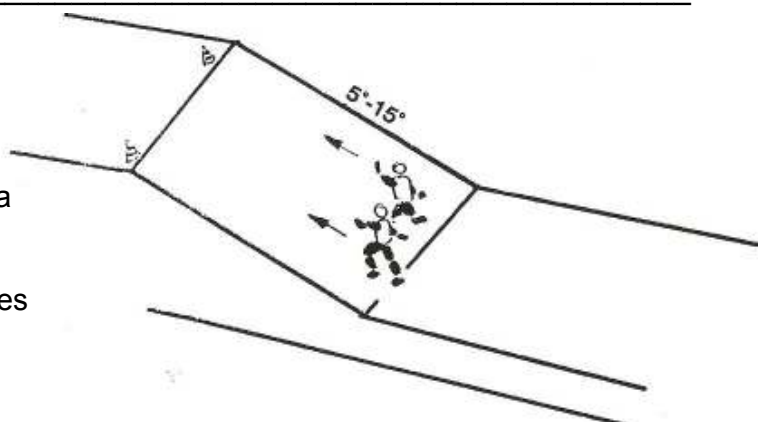
Situación: Entre grupos de tres, cuatro o cinco alumnos, realizamos competiciones subiendo escaleras a máxima velocidad.

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

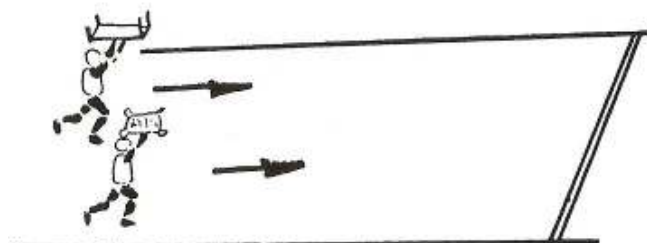
menos zancadas?



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 competiciones 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 competiciones individuales y por parejas.
Consigna: ¿Qué alumno y pareja gana más veces?
Consigna: ¿Qué alumno y pareja gana más veces? Motivamos la sesión.
Consigna: ¿Qué alumno y pareja gana más veces? Motivamos la sesión.

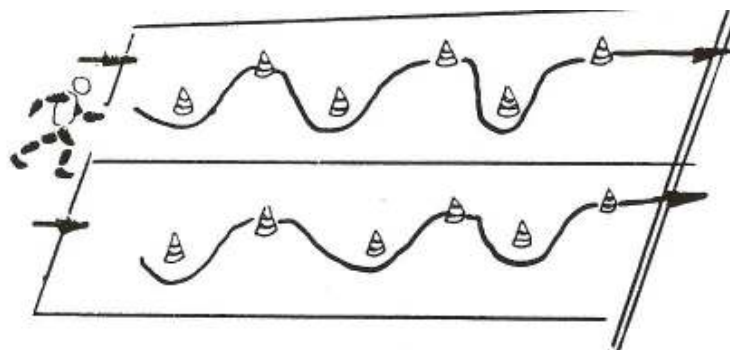


Objetivo: Competiciones.
Formación: Individual.

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.



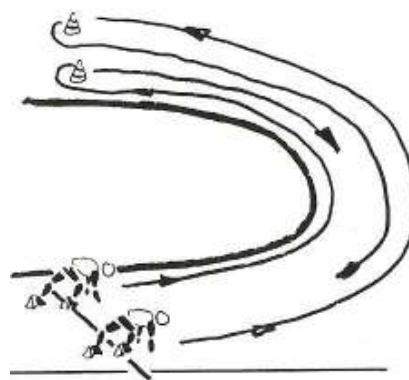
Objetivo: Competiciones.

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.



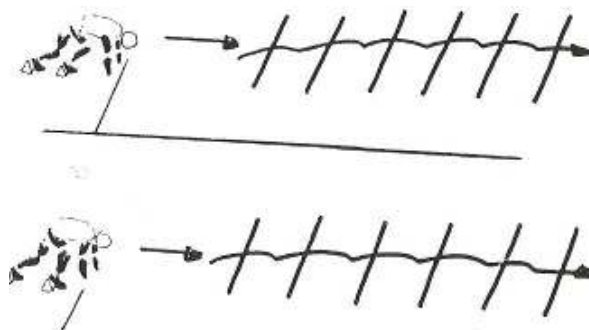
Objetivo: Competiciones.

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.



CAPÍTULO III 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.



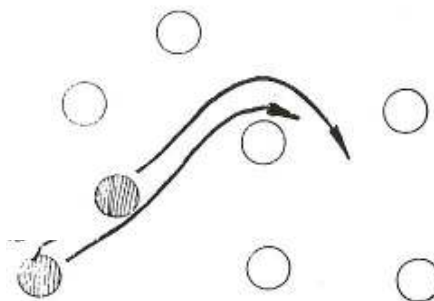
JUEGOS

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.

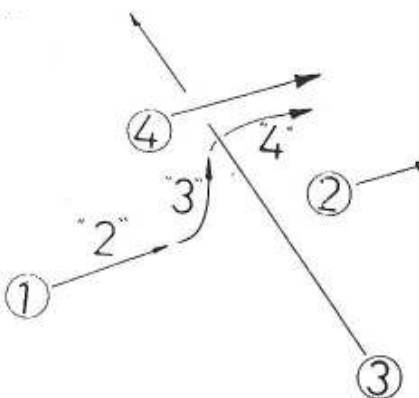


Objetivo: Juegos.

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.

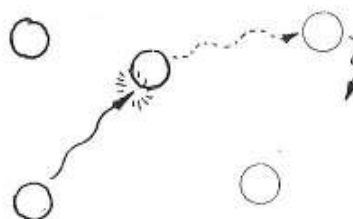


Objetivo: Juegos.

Formación: En dispersión, para un jugador.

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

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

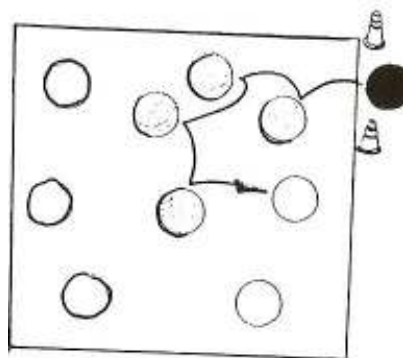


Objetivo: Juegos.

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 tocando se sienta en el suelo. Se cronometra el tiempo y se compara con otro jugador.

Consigna: Mejora de la resistencia anaeróbica láctica.

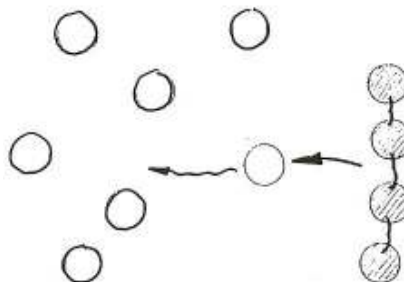


Objetivo: Juegos.

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.

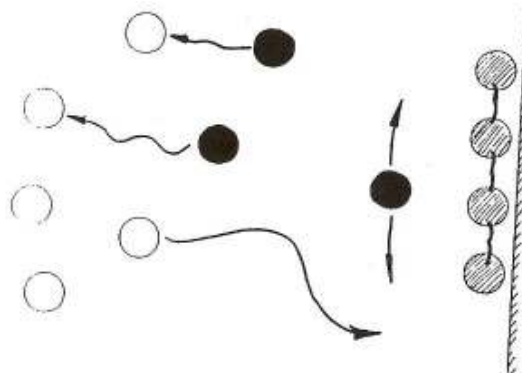


Objetivo: Juegos.

Formación: En dispersión y para un grupo reducido de jugador

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.



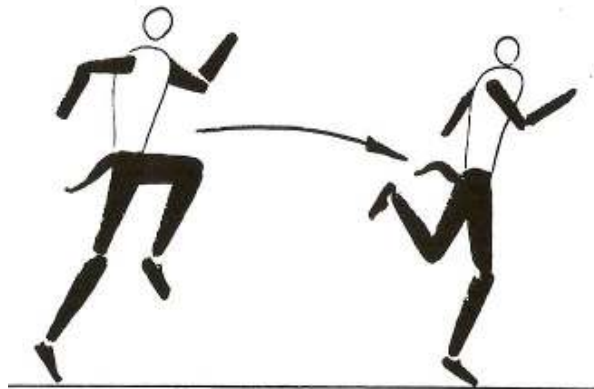
Objetivo: Juegos.

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 mío. 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.



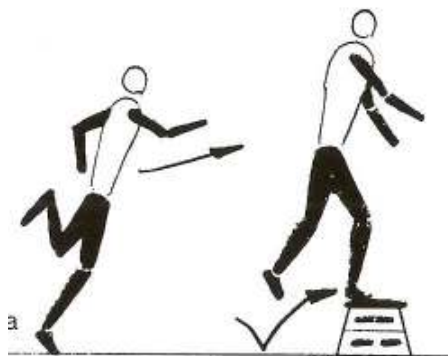
Objetivo: Juegos.

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 subirse 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.

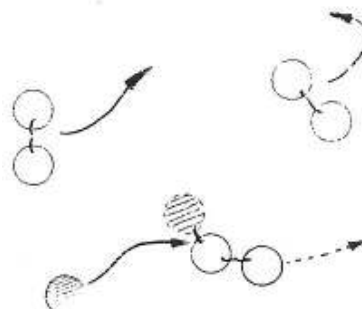


Objetivo: Juegos.

Formación: Parejas y un perseguidor.

Situación: Corriendo por pareja 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.

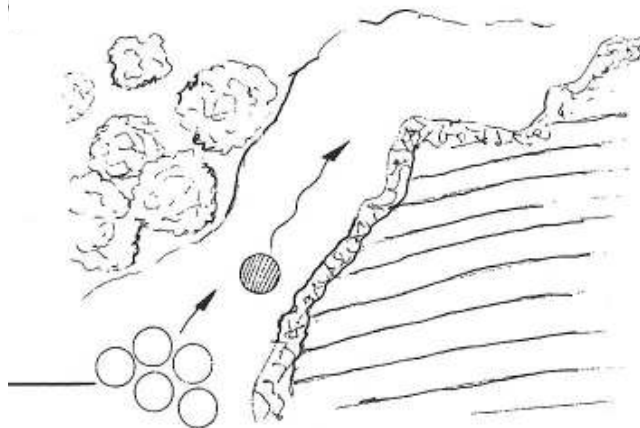
Objetivo: Juegos.

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.

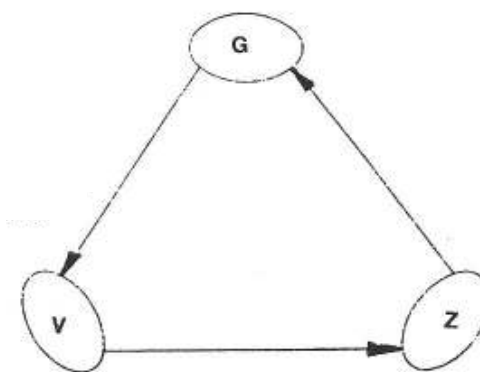


Objetivo: Juegos.

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,

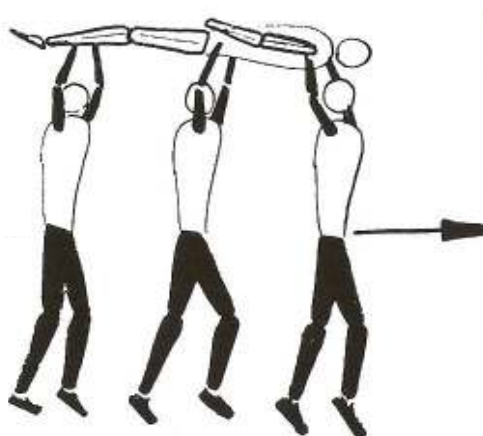
Formación: equipos de cinco jugadores.

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

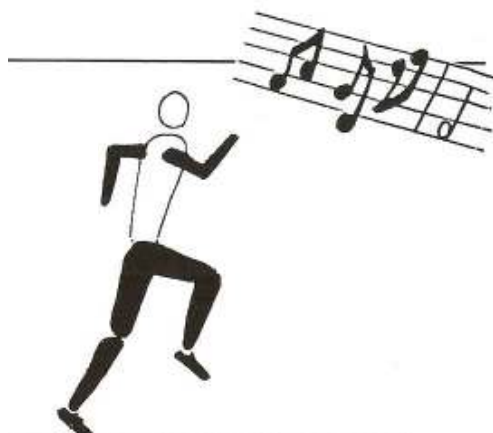
Objetivo: Motricidad de base.

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.

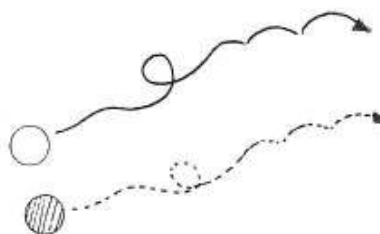
Formación: Individual y libre.

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

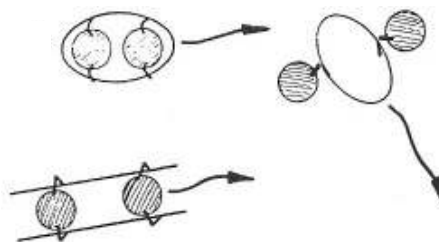
sentados, tumbados...”
consigna: Introducimos variantes
como correr por parejas, correr de
espaldas...



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.



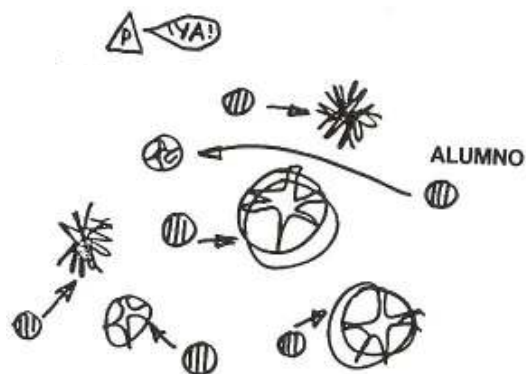
Objetivo: Motricidad de base.
Formación: Individual y por parejas.
Material: Picas, aros, pelotas...
Situación: Corremos transportando
diferentes tipos de material.
Consigna: Motivamos al alumno
hacia la búsqueda constante de
nuevas situaciones.



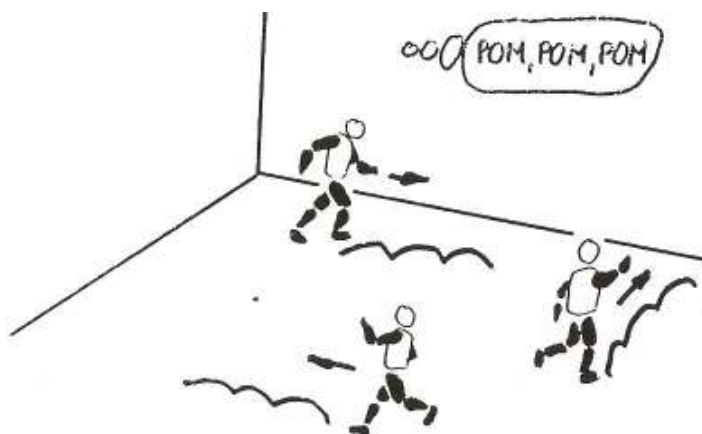
Objetivo: Motricidad de base.
Formación: En grupo.
Situación: Un grupo de alumnos
corre a trote suave y en fila india, con
una separación de tres a cuatro
metros entre cada uno de sus
componentes. El alumno que
marcha en la fila en última posición,
inicia una carrera de mayor ritmo,
realizando un zigzag 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.



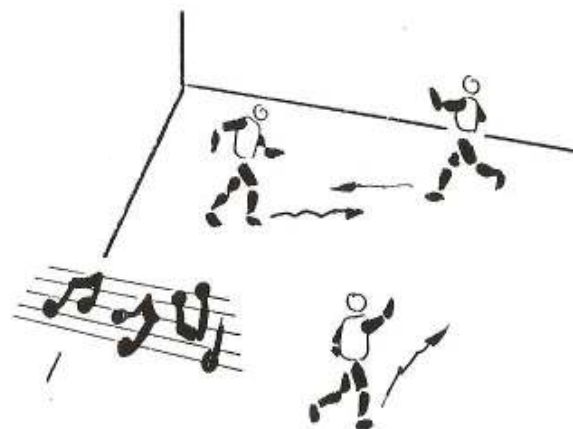
Objetivo: motricidad de base.
Formación: Individual y libre.
Material: Árboles y naturaleza.
Situación: Todos los alumnos, en el campo, corren entre los árboles. A la voz del profesor, todos deben ocupar un árbol.
Consigna: El profesor crea situaciones de juego entre los alumnos.



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

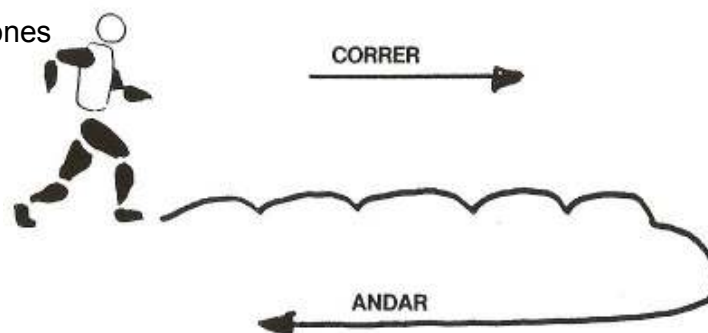
Objetivo: Construcción de una zancada de carrera sostenida y

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.



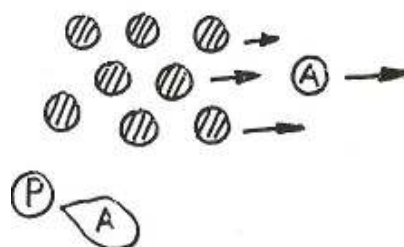
Objetivo: Construcción de una zancada de carrera sostenida y económica.

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.

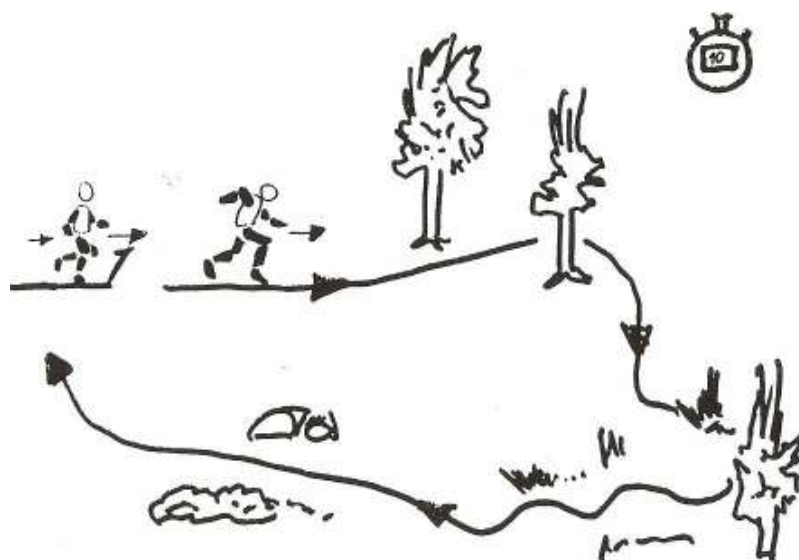
Formación: Individual.

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.



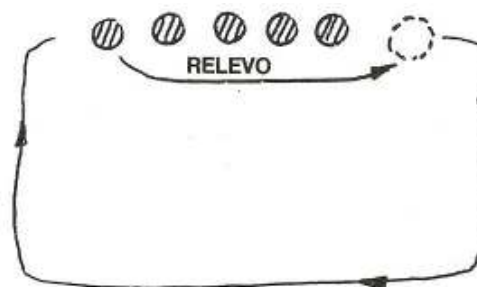
Objetivo: Construcción de una zancada de carrera sostenida y económica.

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.



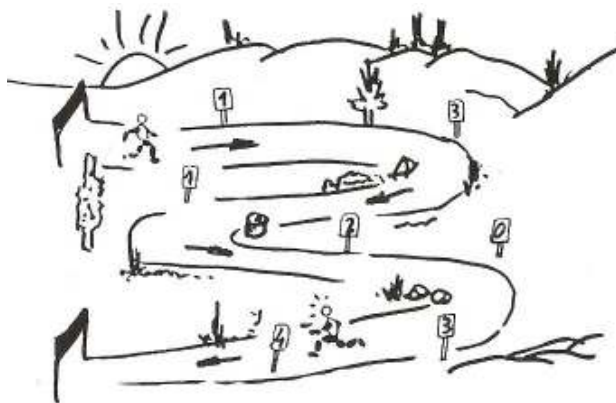
Objetivo: Construcción de una zancada de carrera sostenida y económica.

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.



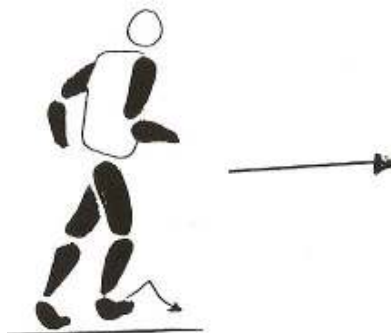
EJERCICIOS DE CONCIENCIA DE LAS ACCIONES SEGMENTARIAS

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 movimiento lenta; y viceversa.

Consigna: Concienciación segmentaria entre el movimiento coordinativo de las extremidades del tren superior e inferior.

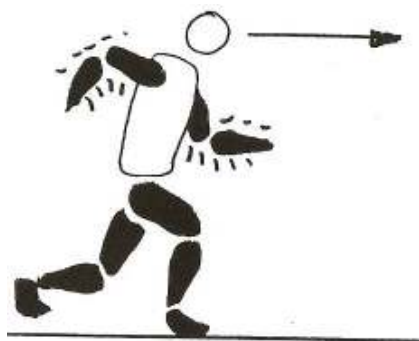


Objetivo: Conciencia de las acciones segmentarias.

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.

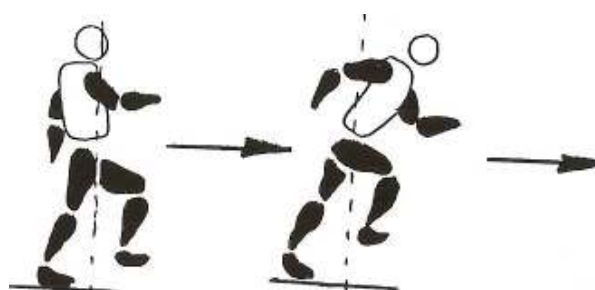


Objetivo: Conciencia de las acciones segmentarias.

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.

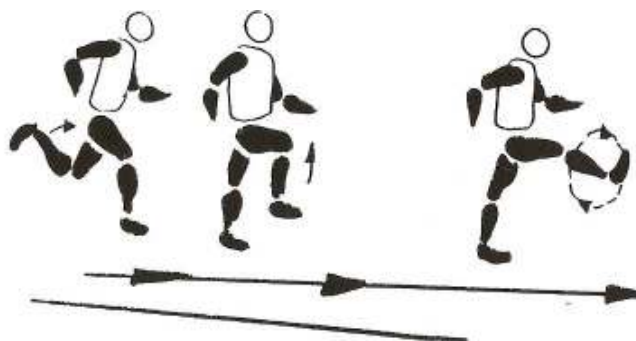


Objetivo: conciencia de las acciones segmentarias.

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.



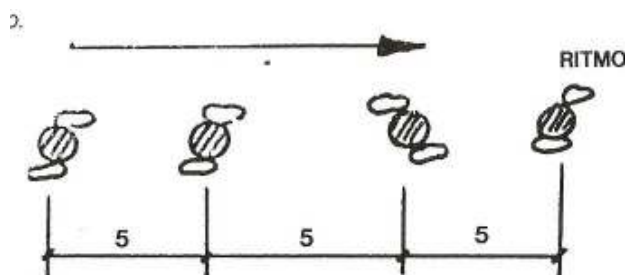
EJERCICIOS DE CONOCIMIENTO DEL RITMO DE LA CARRERA

Objetivo: Conocimiento del ritmo de la carrera.

Formación: En grupo 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.



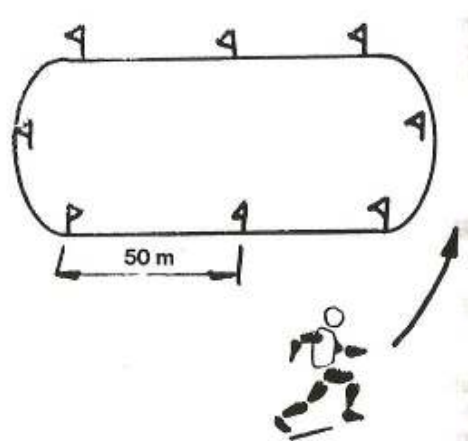
Objetivo: Conocimiento del ritmo de la carrera.

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.

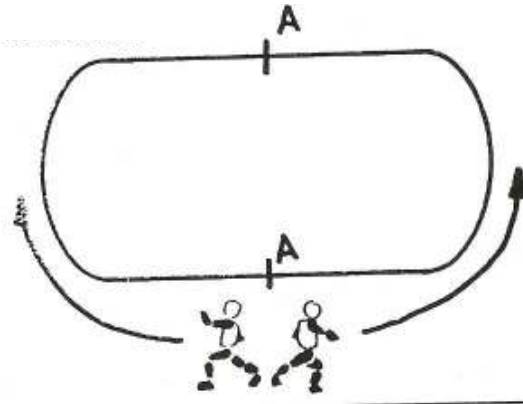
Objetivo: Conocimiento del ritmo de la carrera.

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 sentido 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.



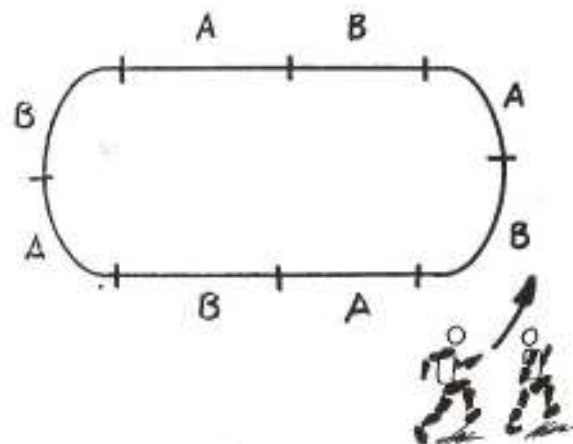
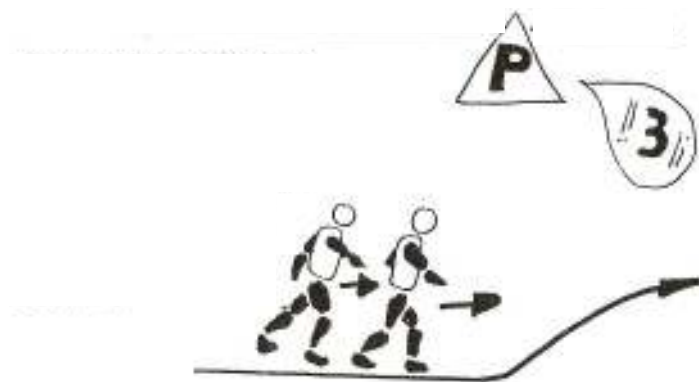
Objetivo: Conocimiento del ritmo de la carrera.

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.



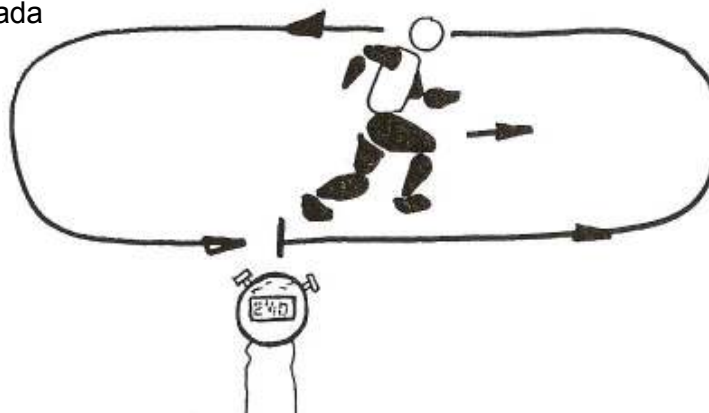
Objetivo: Conocimiento del ritmo de la carrera.

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.



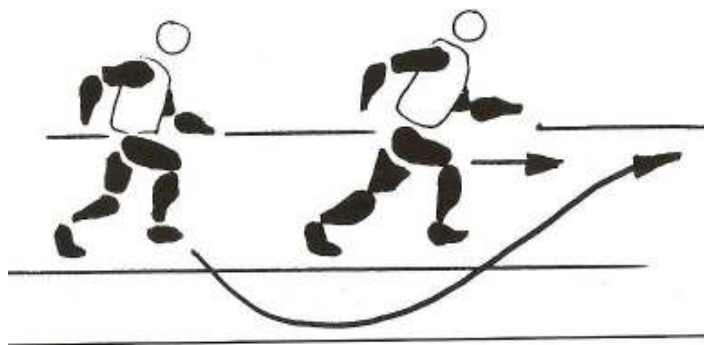
EJERCICIO PARA EL DOMINIO Y CONTROL DE LA ZANCADA DE CARRERA CON CAMBIOS DE RITMO.

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.



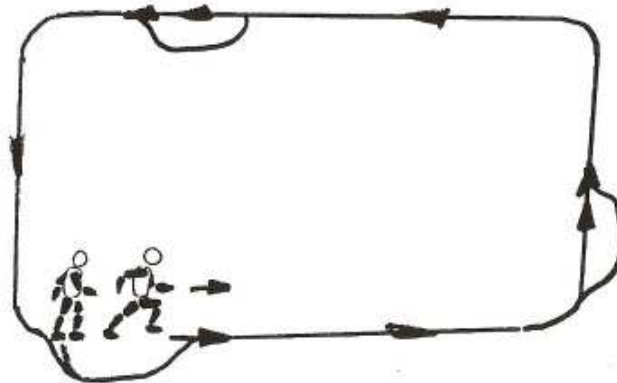
Objetivo: Dominio y control de la zancada de carrera con cambios de ritmo.

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.

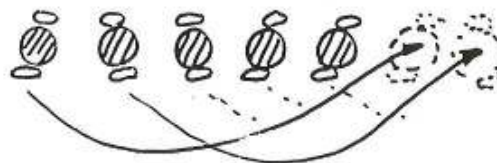
Consigna: Una vez cruzada la zona de adelantamientos se deben mantener todas las posiciones.



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.

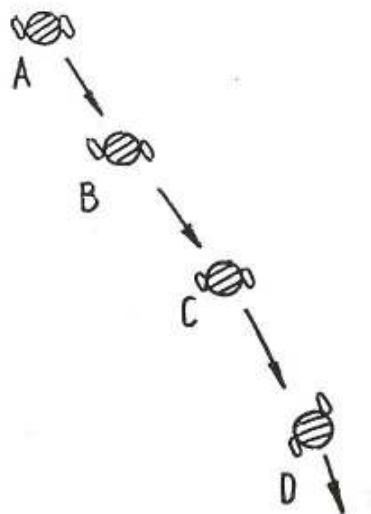
Consigna: El profesor puede incorporar diferentes ritmos de trote continuo en el grupo

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.

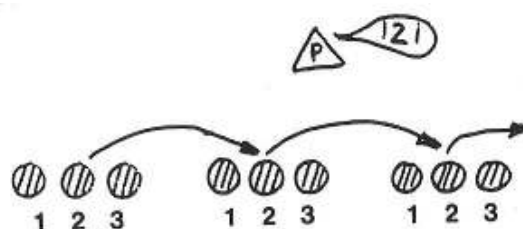


Objetivo: Dominio y control de la zancada de carrera con cambios de ritmo.

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.

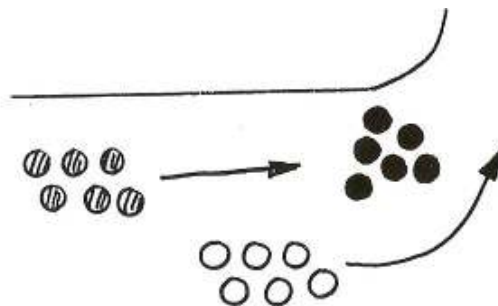


Objetivo: Dominio y control de la zancada de carrera con cambios de ritmo.

Formación: Tres grupos de cuatro a ocho componentes.

Situación: Los tres grupos corren en fila en 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.



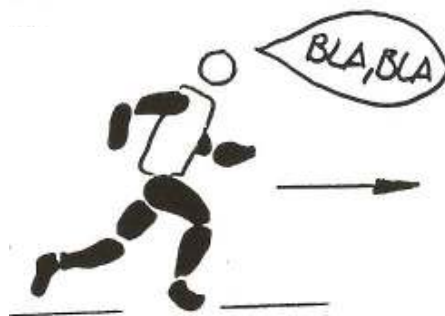
EJERCICIOS PARA EL DOMINIO DE LOS FACTORES ENERGÉTICOS CORRER RÁPIDO CONTROLANDO LOS PROBLEMAS RESPIRATORIOS

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?



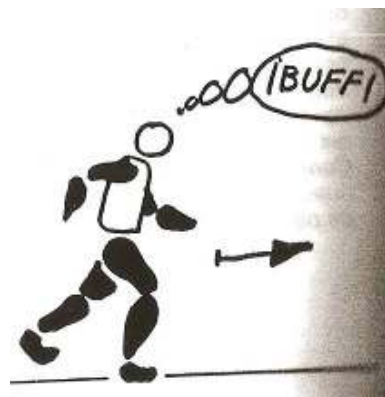
Objetivo: Dominio de los factores energéticos. Correr rápido, controlando los problemas respiratorios.

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 2500 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.



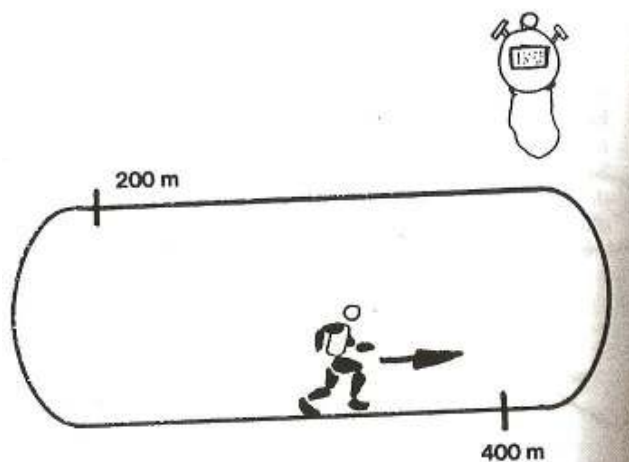
Objetivo: Dominio de los factores energéticos. Correr rápido controlando los problemas respiratorios.

Formación: Individual

Material: Cronómetros y pulsómetros.

Situación: El alumno realiza el test de Conconi.

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



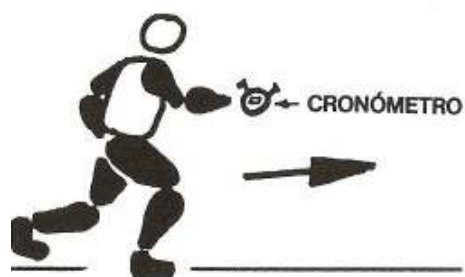
Objetivo: Dominio de los factores energéticos. Correr rápido controlando los problemas respiratorios.

Formación: Individual

Material: Cronómetros y pulsómetros.

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

Consigna: El alumno asocia la frecuencia cardiaca 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.



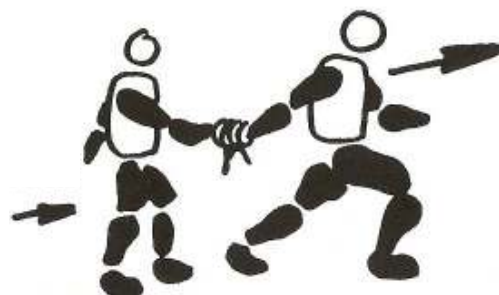
Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Por parejas.

Material: Cuerdas pequeñas

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

Consigna: Buscamos soluciones de carrera en formas jugadas.



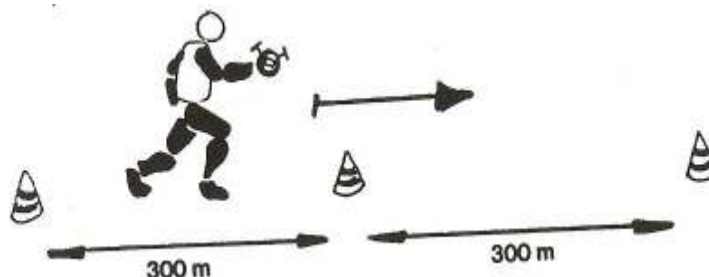
Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Individual

Material: Cronometro por alumno y conos de señalización.

Situación: Corremos controlando el ritmo de carrera con cronometro.

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



Objetivo: Situaciones con material alternativo

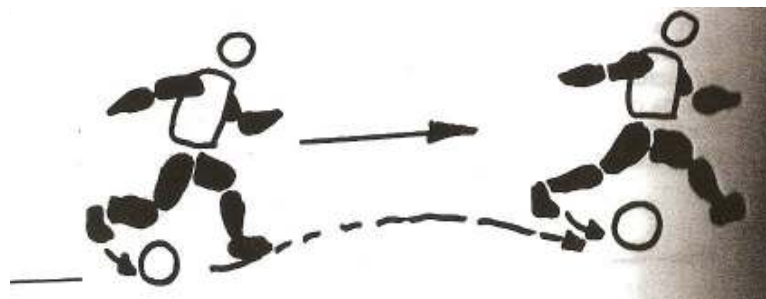
Formación: Individual

Material: Balones

Situación: Corremos distancia 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.



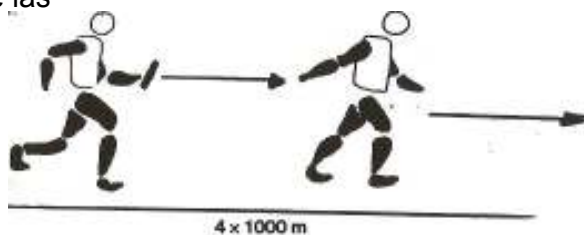
Objetivo: Situaciones con material alternativo.

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.



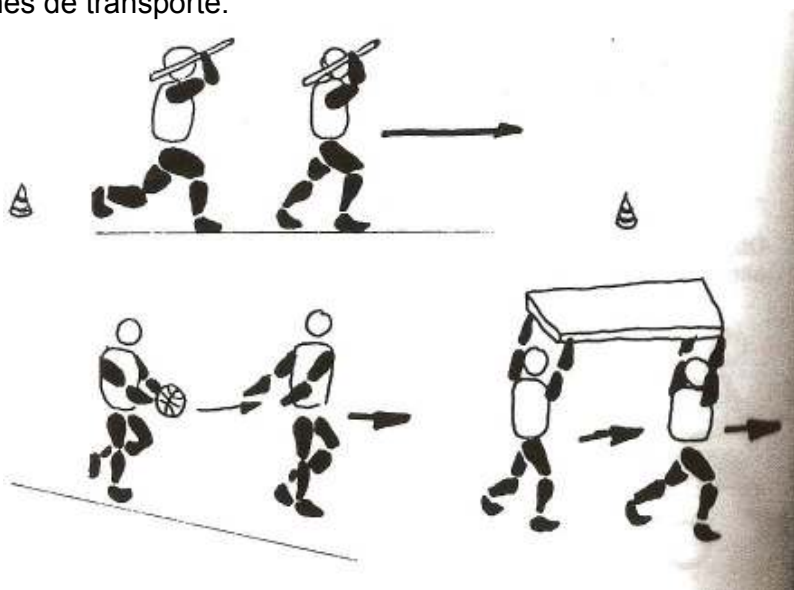
Objetivo: Situaciones con material alternativo.

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 300m deben transportar una pica para pasar a la siguiente distancia y transportar dos balones medicinales en colaboración. en la última 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.



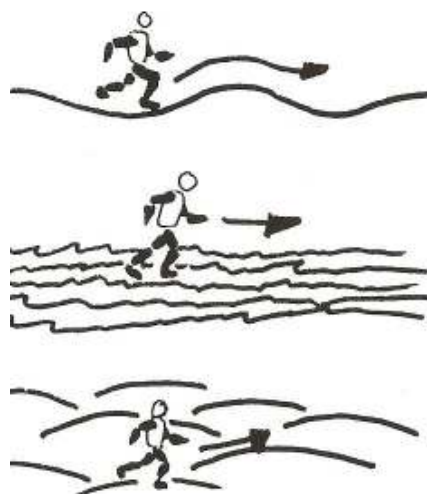
Objetivo: Situaciones con material alternativo.

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 de trabajo de resistencia



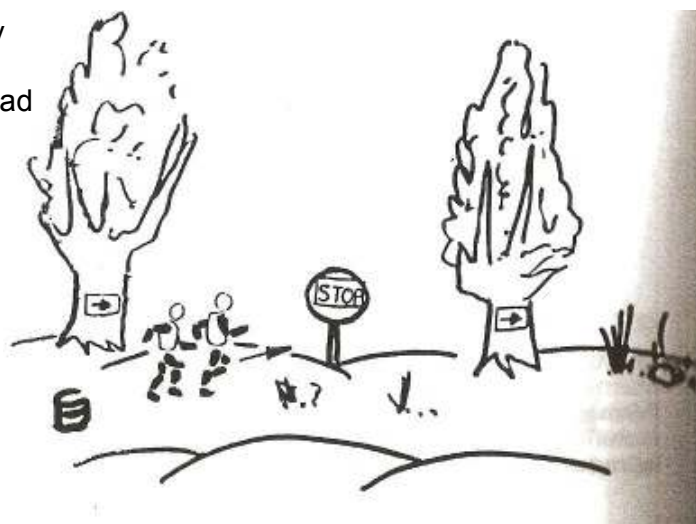
Objetivo: Situaciones con material alternativo.

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



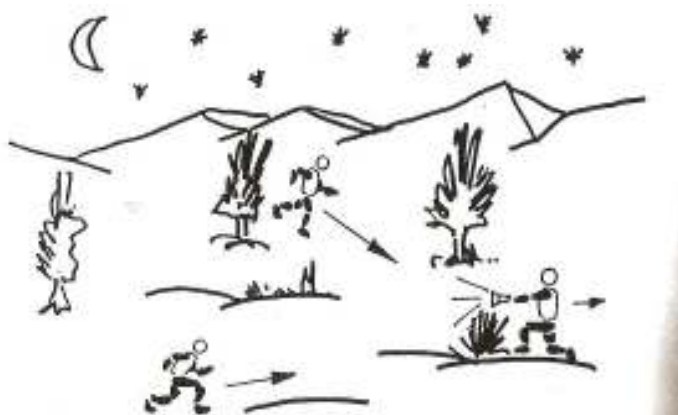
Objetivo: Situaciones con material alternativo.

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 juegos es ideal para realizarlo en acampadas y concentraciones de primavera o verano.



RECORRIDOS ATLÉTICOS

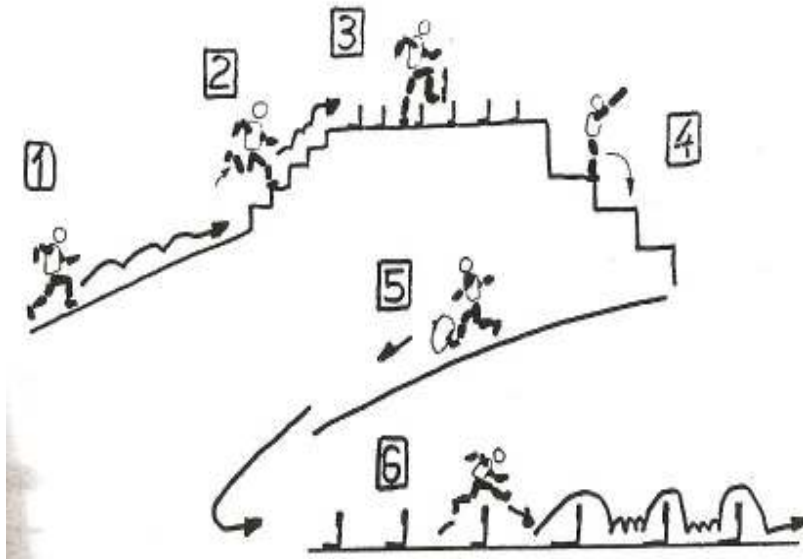
Objetivo: Recorridos atléticos

Formación: Individual.

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

Situación: Los alumnos realizan el siguiente circuito: 1) Carrera saltada en una 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

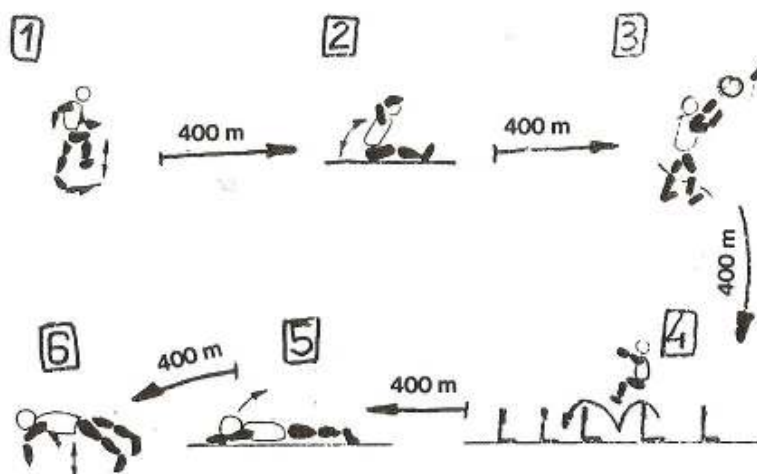
Formación: Individual.

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) Ejercicios 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



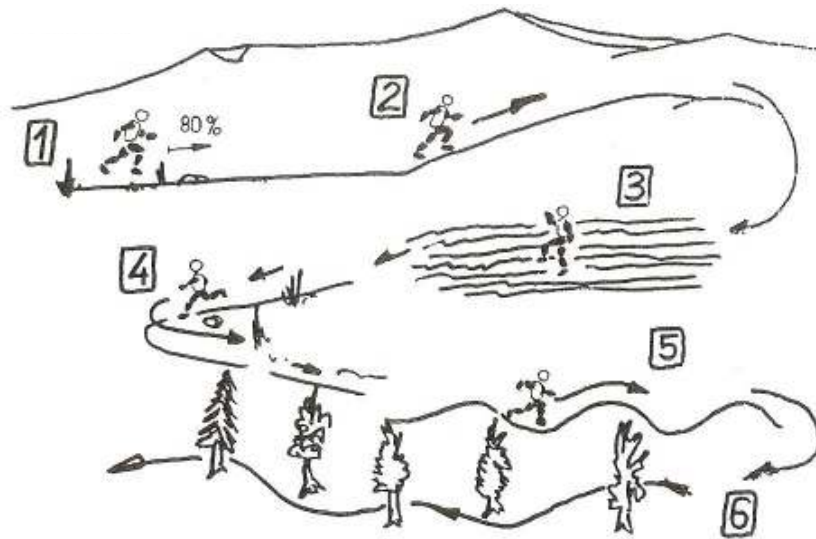
Objetivo: Recorridos atléticos

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 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



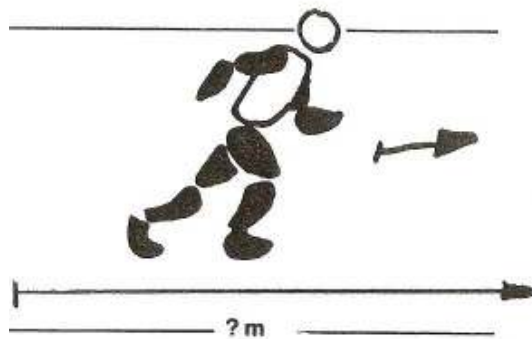
COMPETICIONES

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').



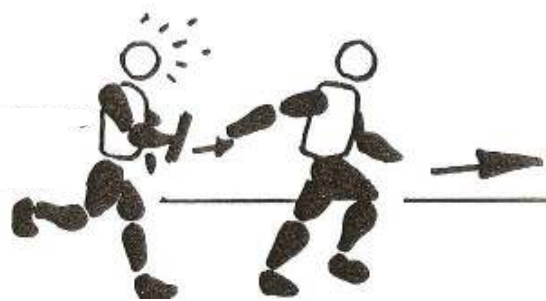
Objetivo: Competiciones

Formación: Por equipo de varios alumnos

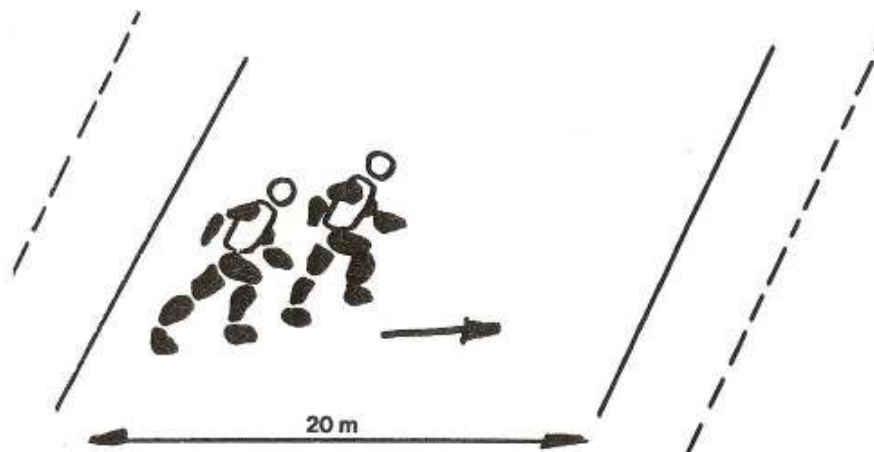
Material: Un testigo de relevos por equipo

Situación: Los alumnos compiten en relevos de resistencia: 4 x 1,000, 4 x 2,000, 6 x 3,000 metros.

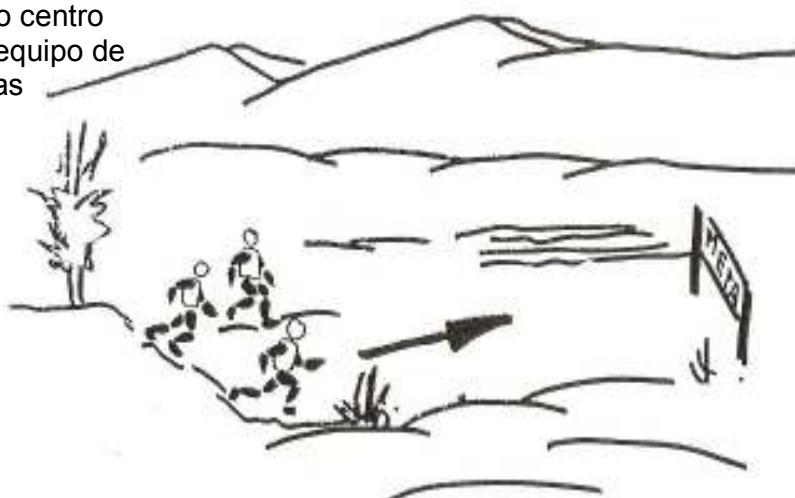
Consigna: Realizamos competiciones internas de colegio o club. Intentamos organizar un competición entre varios centros.



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.



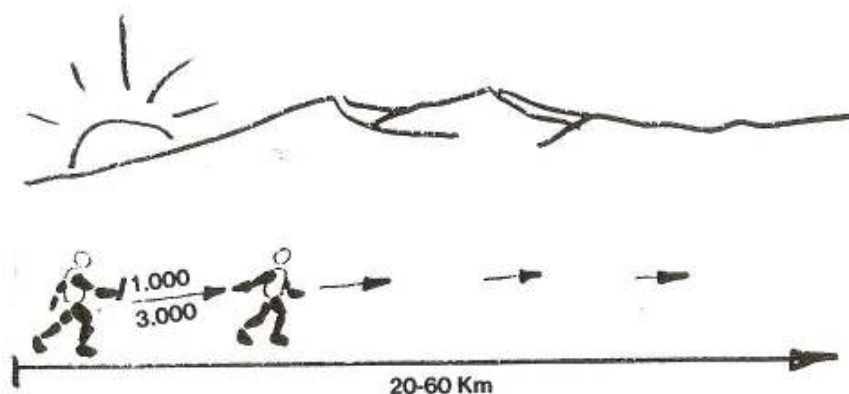
Objetivo: Competiciones
Formación: Individual y libre
Material: Postes de señalización
Situación: Competimos en un cross dentro de la propia escuela o centro
Consigna: Preparamos un equipo de cross y nos inscribimos en las competiciones de comarca



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 un lugar no muy lejano y popular. Establecemos un récord del recorrido y animamos a otros centros a que repitan la hazaña.



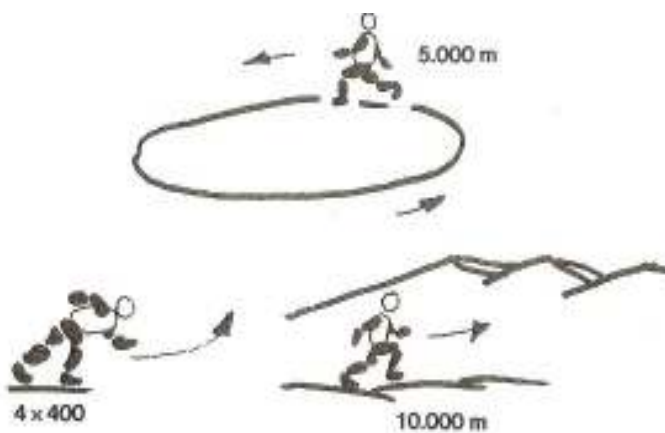
Objetivo: Competiciones

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.



CAPITULO IV 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.

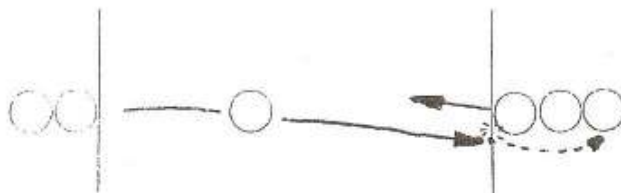
JUEGOS

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.



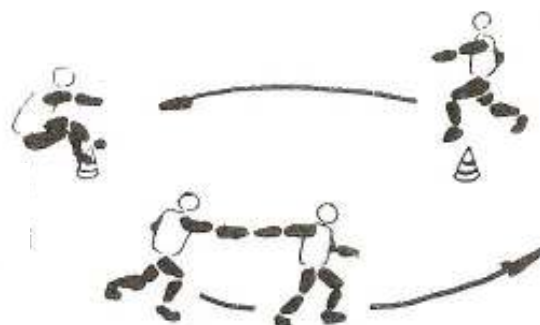
Objetivo: Juegos

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 esta en el otro extremo; a la señal este 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 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 chándal, 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 chándal 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 chándal con su compañero que habiendo realizado la posta, dará la opción al segundo relevista. Los equipos se cambian el chándal en cada posta, hasta que finalice la actuación del último jugador.

Consigna: Variante: También nos cambiamos el pantalón del chándal

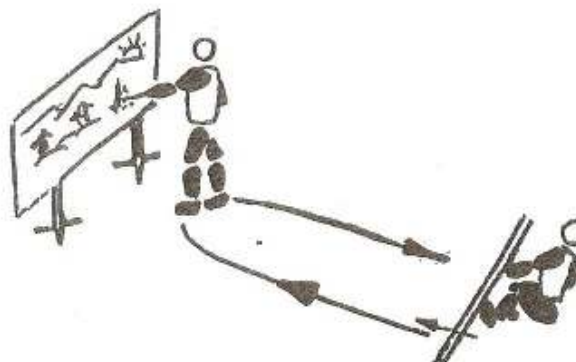


Objetivo: Juegos

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.

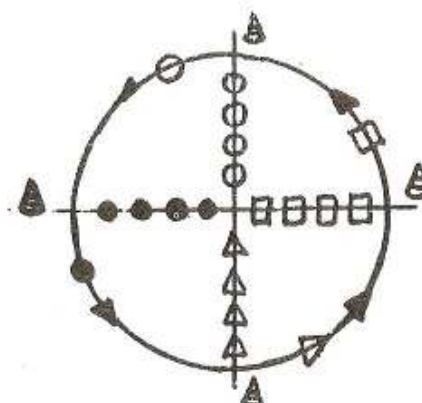
Objetivo: Juegos

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 quedara descalificado

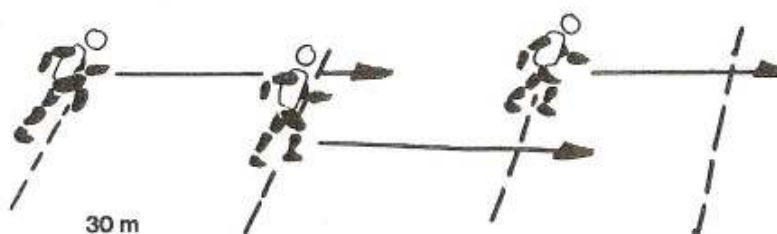


Objetivo: Juegos

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

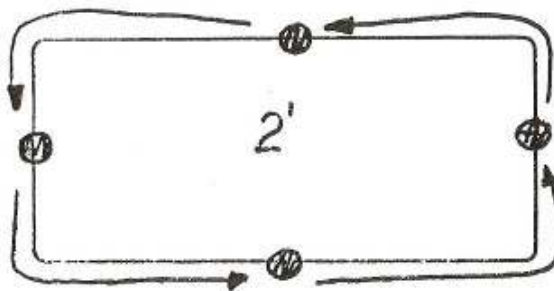
Formación: Equipos de cuatro alumnos.

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.

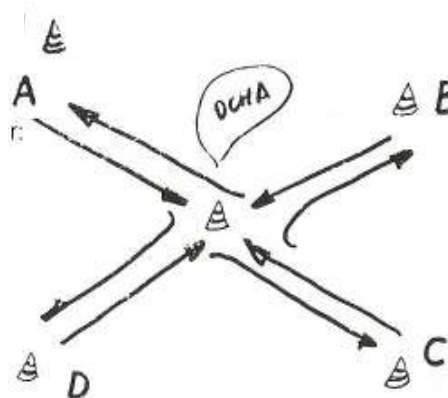


Objetivo: Juegos

Formación: Cuatro grupos de varios alumnos.

Material: Cinco conos 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 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 testigos

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.



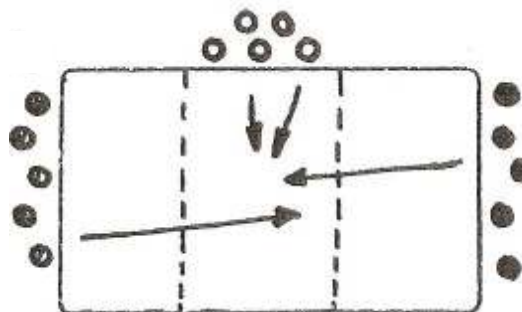
Objetivo: Juegos

Formación: En tres grupos

Material: Testigos

Situación: Un grupo portador de alumnos portadores de testigos deben de entregarlos a otro grupo de compañeros que esta situado al otro extremo del terreno del 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 tríos, 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.



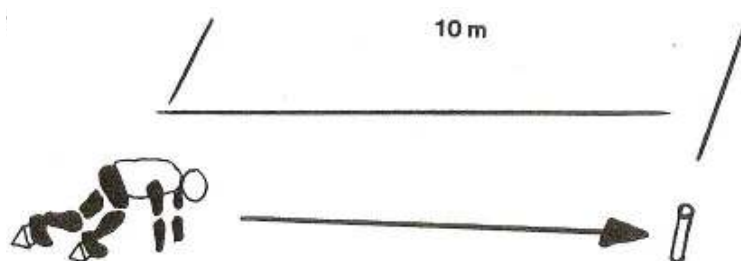
Objetivo: Motricidad de base

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.



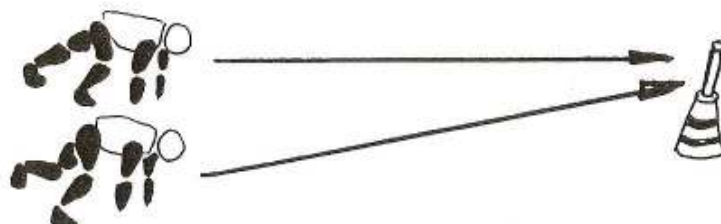
Objetivo: Motricidad de base

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.



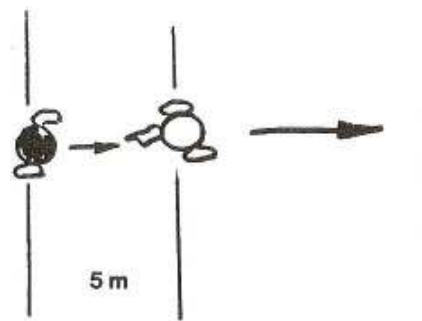
Objetivo: Motricidad de base

Formación: Por parejas

Material: 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

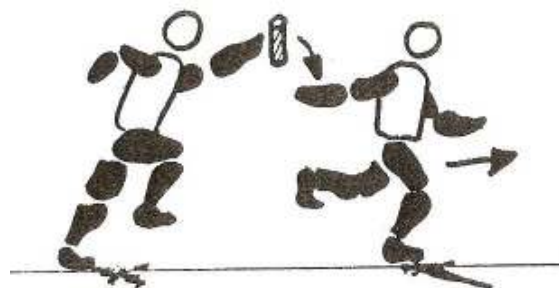
Objetivo: Conocimiento y dominio de las técnicas de transmisión del testigo.

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 deprecionar el testigo.



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

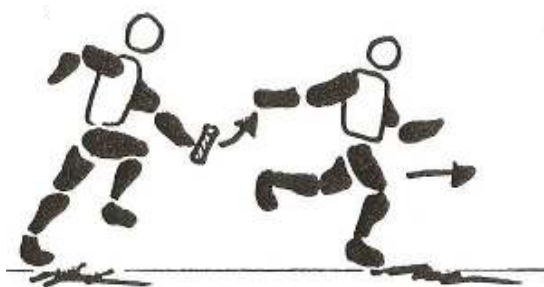
Formación: En parejas

Material: Un testigo por pareja

Situación: Aprendizaje de la técnica de transmisión de arriba-abajo: el

corredor receptor estira el brazo con la palma de la mano dirigida hacia el suelo de tal manera que el corredor portador con una acción ascendente deposita al 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.



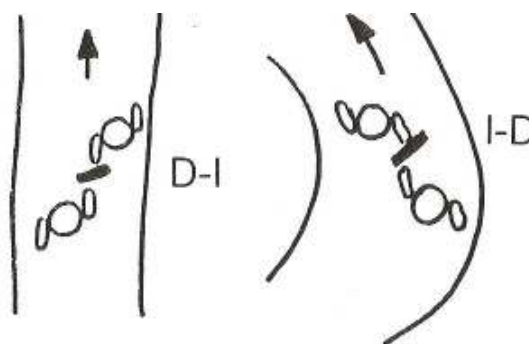
Objetivo: Conocimiento y dominio de las técnicas de transmisión del testigo.

Formación: En 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.



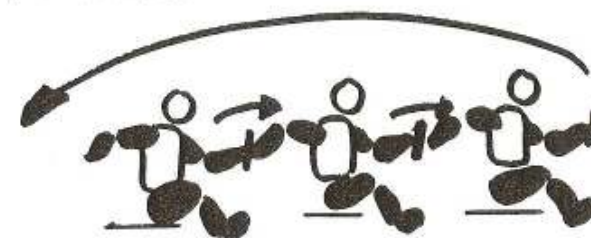
Objetivo: Conocimiento y dominio de las técnicas de transmisión del testigo.

Formación: Por grupos

Material: Un testigo por grupo

Situación: Sentados en el suelo 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 silbato

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 silbato, se produce un cambio de testigo.

Consigna: Aumentamos progresivamente la velocidad



procurando mantener la distancia de separación.

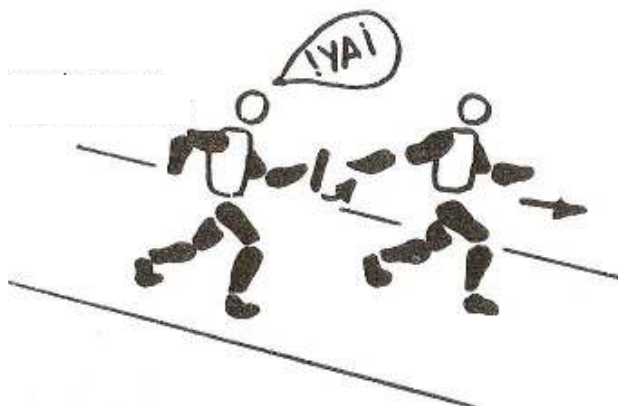
Objetivo: Coordinación de la velocidad de los dos relevistas, manteniendo la distancia de cambio.

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 optima del cambio de testigo.



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

Formación: Por parejas.

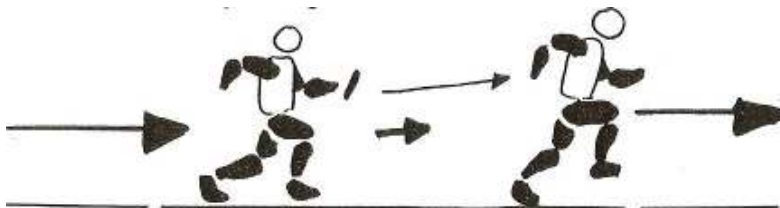
Material: Un testigo por pareja.

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 se realizara 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.



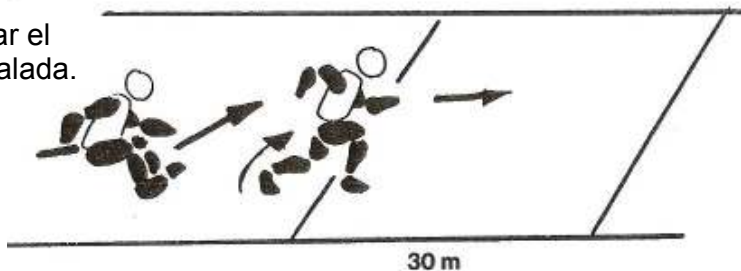
Objetivo: Coordinación de la velocidad de los dos relevistas, manteniendo la distancia de cambio.

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 este 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.

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 TRANSMISION-RECEPCION DEL TESTIGO A MAXIMA 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.



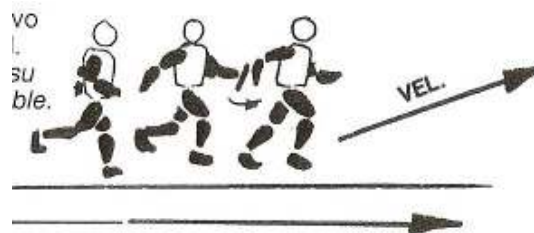
Objetivo: Transmisión-recepción del testigo a máxima velocidad

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.



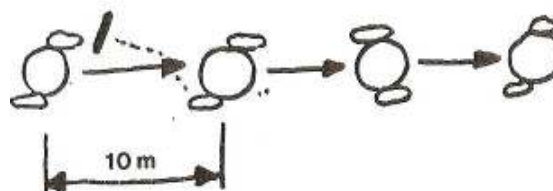
Objetivo: Transmisión-recepción del testigo a máxima velocidad.

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 ultimo de ellos con el testigo inicia una aceleración con objeto de cambio de testigo correctamente en la técnica elegida al compañero que va adelante y así sucesivamente hasta completar la acción los cuatro relevistas.

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



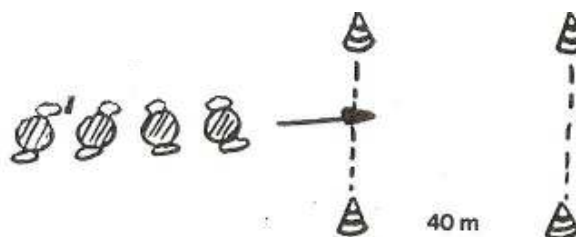
Objetivo: Transmisión-recepción del testigo a máxima velocidad.

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.



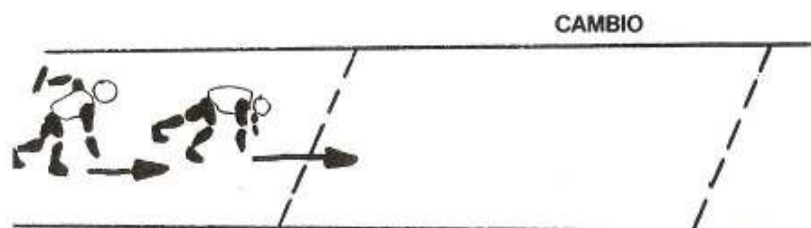
Objetivo: Transmisión-recepción del testigo a máxima velocidad.

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.



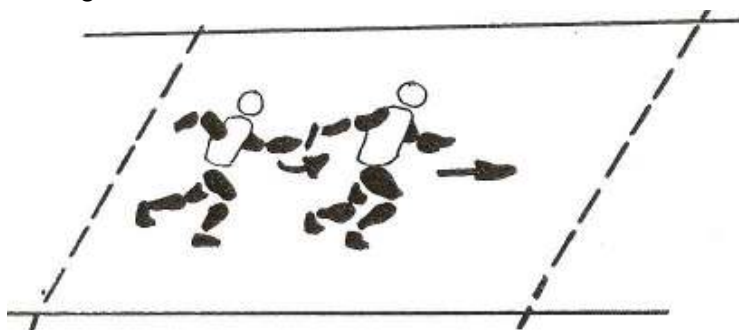
Objetivo: Transmisión-recepción del testigo a máxima velocidad.

Formación: Por parejas.

Material: Un testigo por pareja y material de señalización.

Situación: dos parejas salen simultáneamente procurando alcanzar una velocidad optima con el propósito de realizar el cambio de testigo con el compañero a máxima velocidad y dentro de la zona señalizada. ¿Que 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

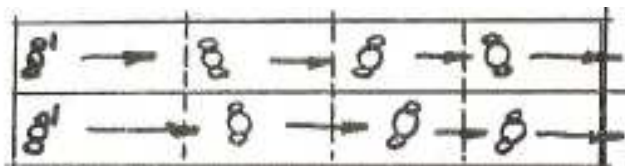
Objetivo: Adaptación a las zonas reglamentarias del cambio de testigo.

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.



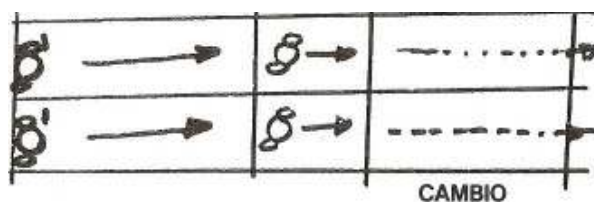
Objetivo: Adaptación a las zonas reglamentarias del cambio de testigo.

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.



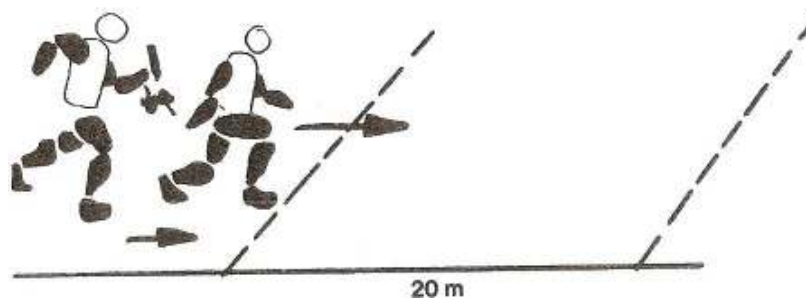
Objetivo: Adaptación a las zonas reglamentarias del cambio de testigo.

Formación: Por parejas.

Material: Un testigo por pareja y material de señalización

Situación: La pareja de alumnos, corriendo a máxima velocidad deben de 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 pre-zona 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.

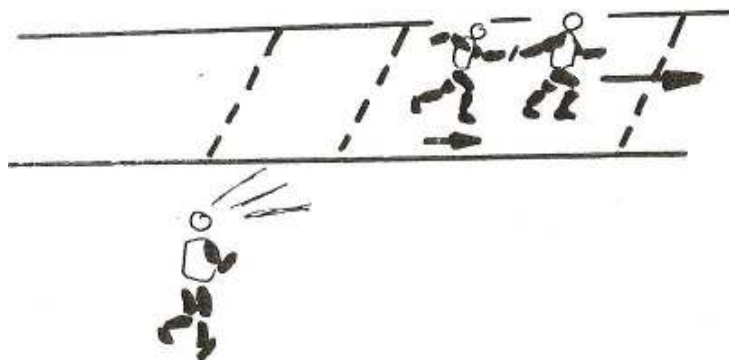
Objetivo: Adaptación a las zonas reglamentarias del cambio de testigo.

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.

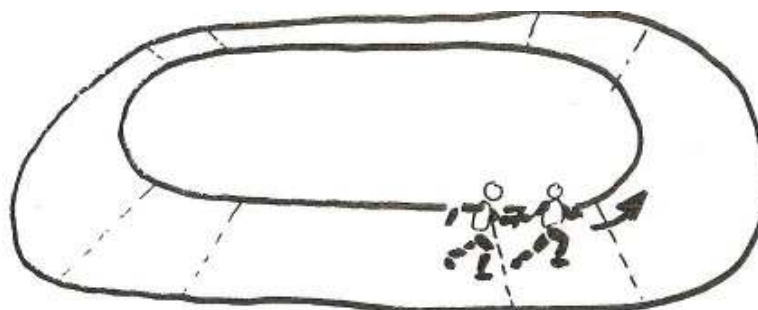
Formación: Por equipos de cuatro

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 de testigo en zona reglamentarias.

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



EJERCICIOS DE ORGANIZACION DE LOS CORREDORES CON OBJETO DE OBTENER UN BUEN RENDIMIENTO COLECTIVO

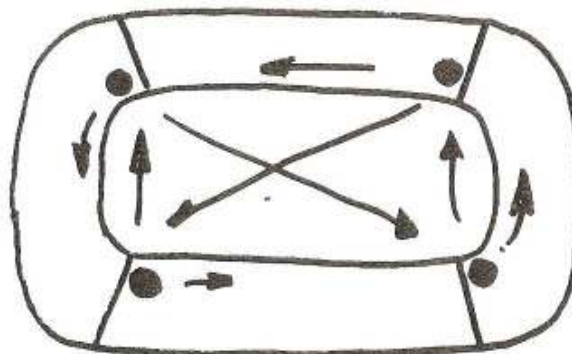
Objetivo: organización de los corredores con objeto de obtener un buen rendimiento colectivo.

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.

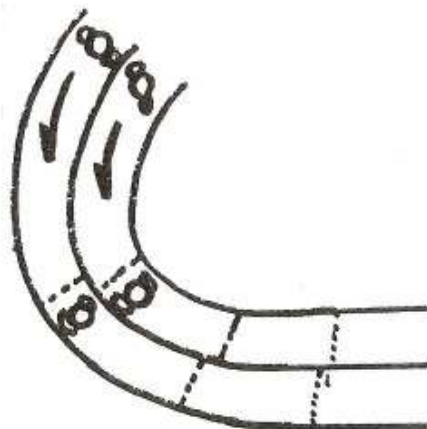
Formación: equipo de relevo por parejas.

Material: dos testigos y una pista de atletismo.

Situación: situados los dos primeros

relevistas en la primera posta, efectuar cambios en competición a sesenta metros de carrera. cambiar las posiciones y observar el comportamiento competitivo de los corredores.

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



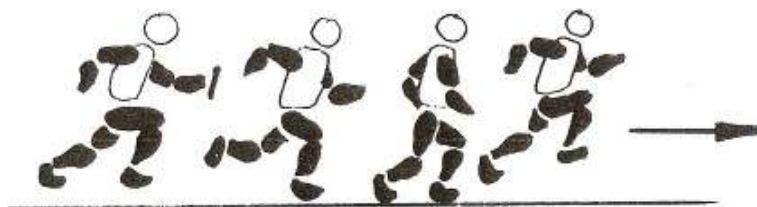
Objetivo: organización de los corredores con objeto de obtener un buen rendimiento colectivo.

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.

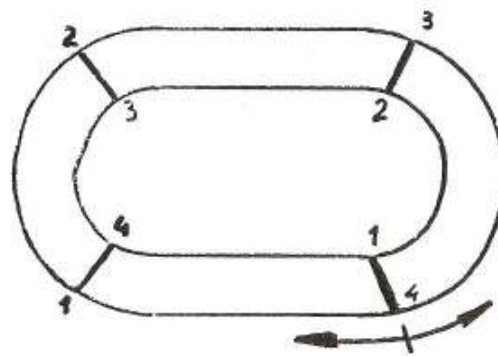
Material: Un testigo y pista de atletismo.

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 mas pequeña?



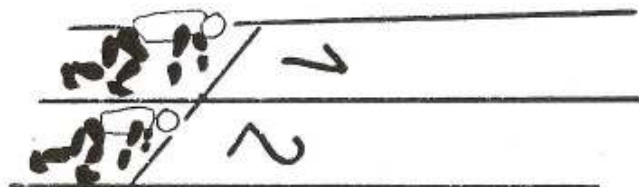
Objetivo: Organización de los
corredores con objeto de obtener un
buen rendimiento colectivo.

Formación: Dos equipos de 4 X 100.

Material: Dos testigos y una pista de
atletismo.

Situación: Relevo de 4 X 100 con
hándicap 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.



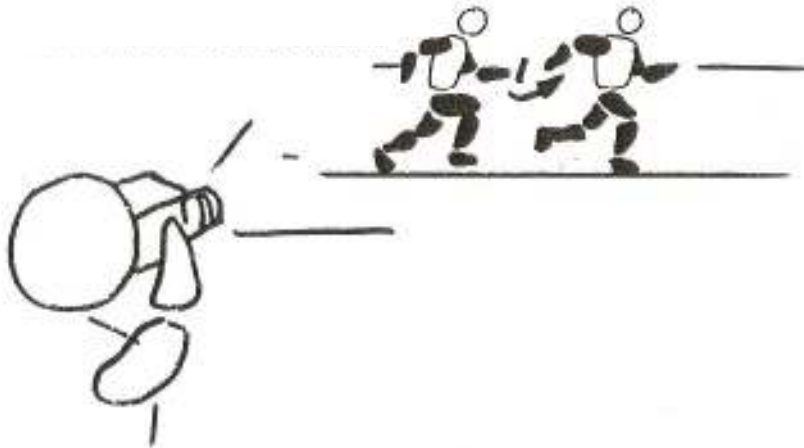
Objetivo: Organización de los
corredores con objeto de obtener un
buen rendimiento colectivo.

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
criticas de tipo individual y colectivo.



SITUACIONES CON MATERIAL ALTERNATIVO

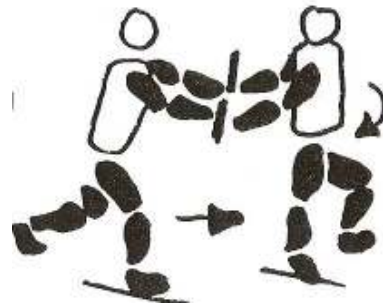
Objetivo: Situaciones con material alternativo.

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, ...



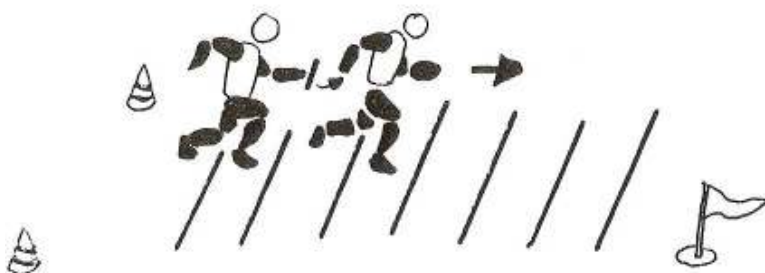
Objetivo: Situaciones con material alternativo.

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.



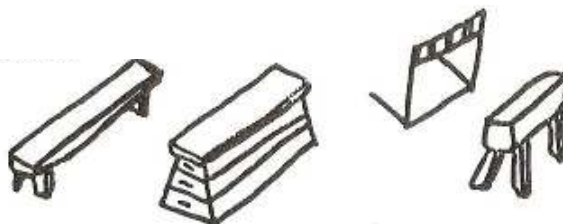
Objetivo: Situaciones con material alternativo.

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 pre-zonas.



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,...



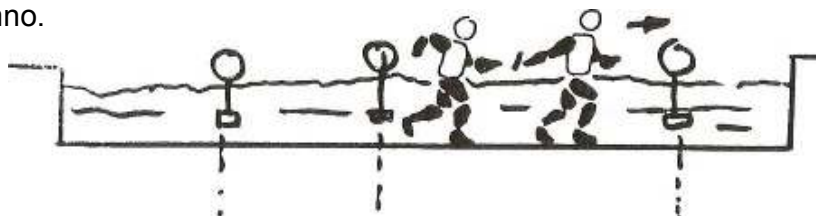
Objetivo: Situaciones con material alternativo.

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 refrescantes para el alumno.



Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Equipos de ocho alumnos, divididos en parejas.

Material: Cronometro, 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.



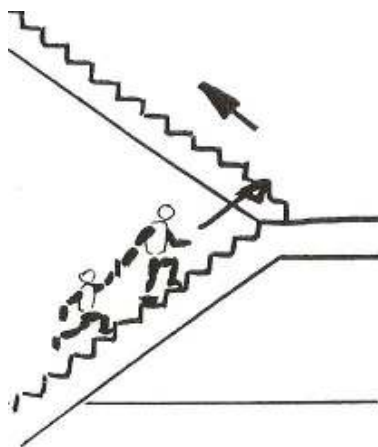
Objetivo: situaciones con material alternativo.

Formación: Por equipos.

Material: Escalinata urbana.

Situación: Los equipos realizan relevos subiendo una escalinata.

Consigna: Desarrollamos la potencia muscular de carrera.



RECORRIDOS ATLETICOS

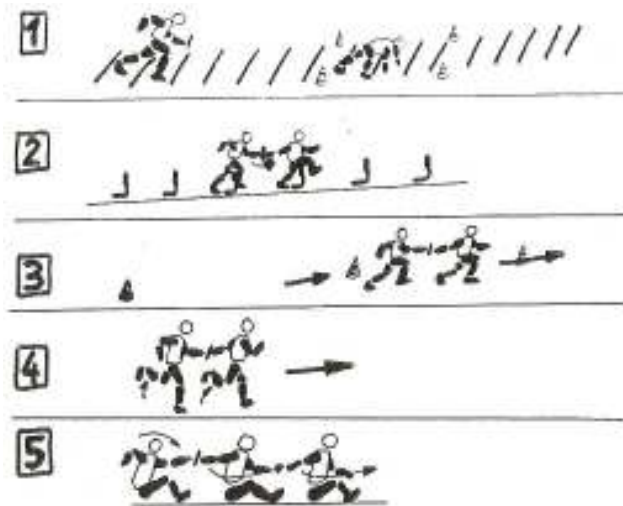
Objetivo: Recorridos atléticos.

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 de 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.



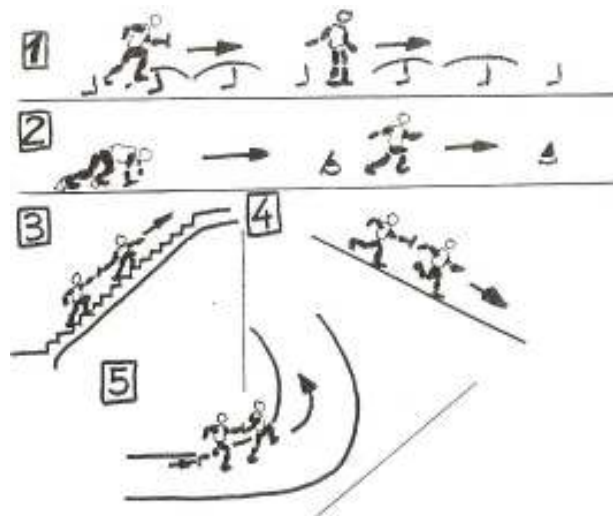
Objetivo: Recorridos atléticos.

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.

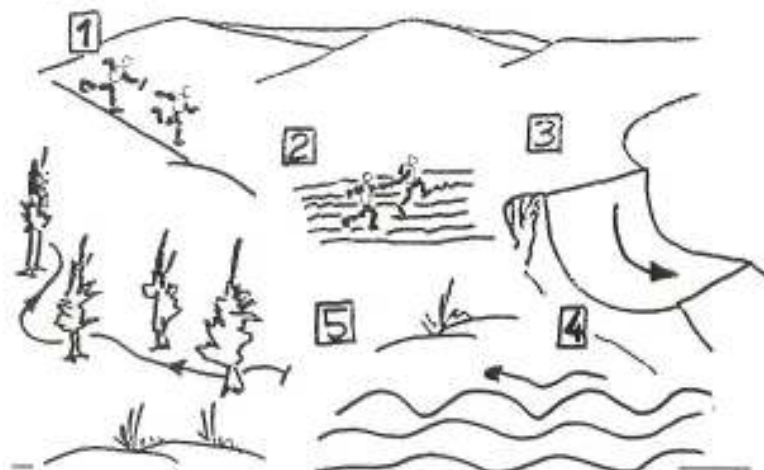
Formación: en parejas.

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 embajada con una subida. 4) Cambios en terrenos ondulatorios. 5) Cambios realizando zigzag entre los árboles.

Consigna: Entre ejercicio nos recuperamos suavemente

realizando pequeños y continuos cambios. Variamos las posiciones de entrega y recepción.



COMPETICIONES

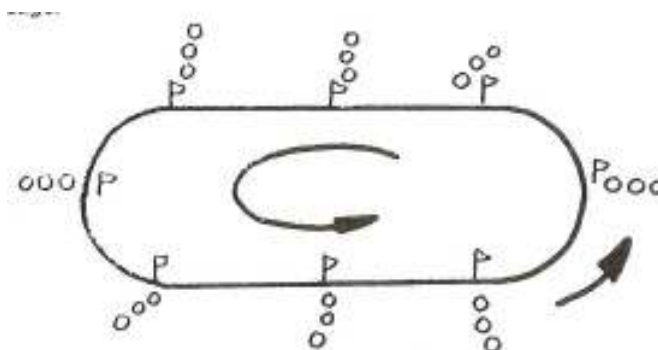
Objetivo: competiciones.

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.



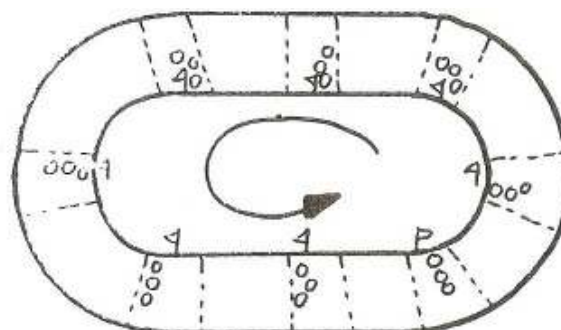
Objetivo: Competiciones.

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 velocidad.

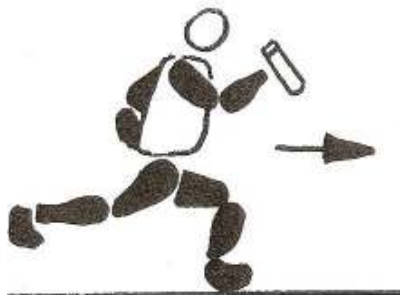
Objetivo: Competiciones.

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 calle. A partir de la segunda posta se utiliza la zona de cambio del 4 X 400 y se pasa a la calle libre.



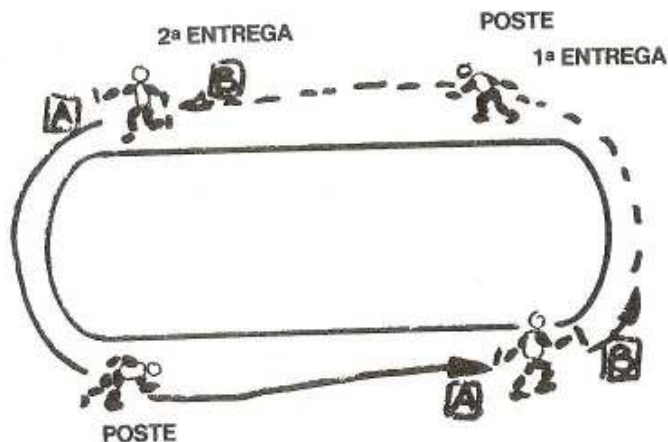
Objetivo: Competiciones.

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 cambiara en la segunda posta al compañero que correrá los restantes 200 m. Este segundo relevista realizara 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 a cada mano. invertimos los papeles con los compañeros que actuaban de postes.



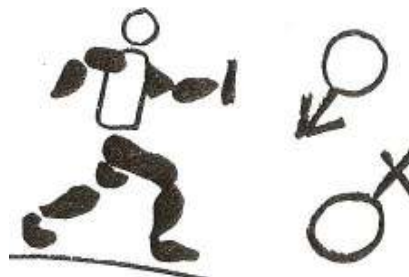
Objetivo: Competiciones.

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.



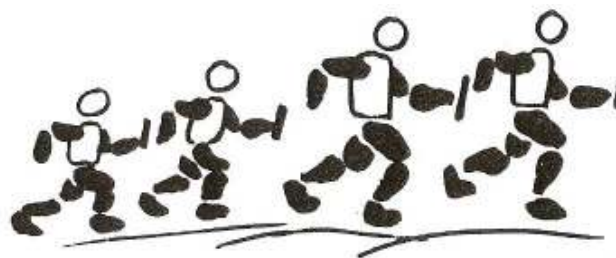
Objetivo: Competiciones.

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 mas cercanos.



CAPITULO 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 esta 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 ataque y salida del obstáculo de la ría
- Situaciones con material alternativo
- Recorridos atléticos
- Competiciones



JUEGOS

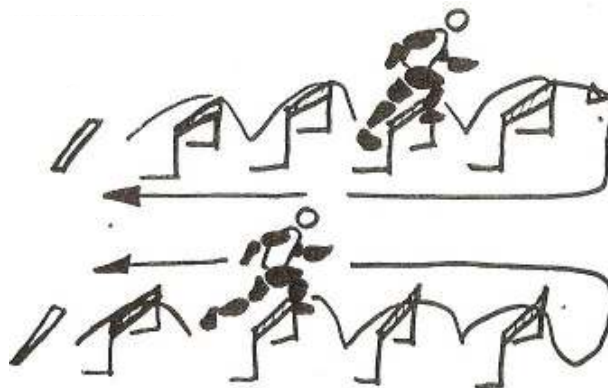
Objetivo: Juegos

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.



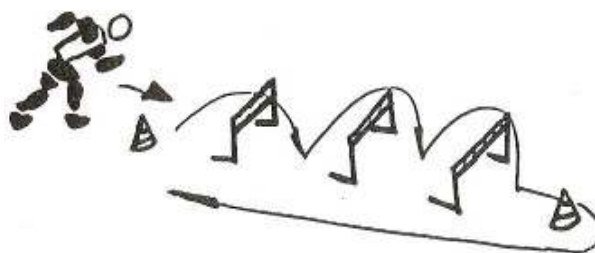
Objetivo: Juegos

Formación: Individual o por equipos.

Material: Tres vallas y conos

Situación: ¿Quién hace el mejor crono?

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



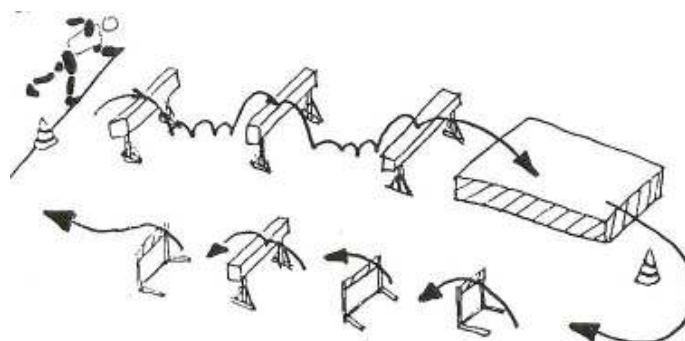
Objetivo: Juegos

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.



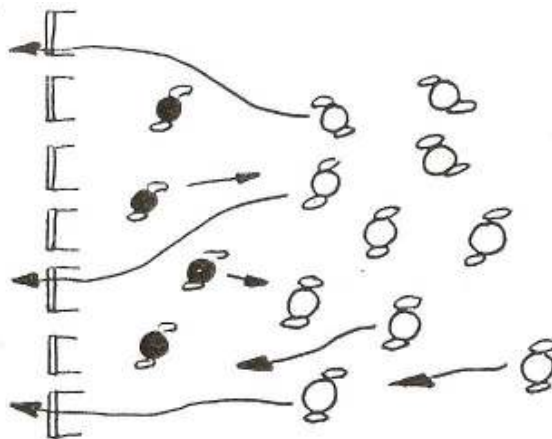
Objetivo: Juegos

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.



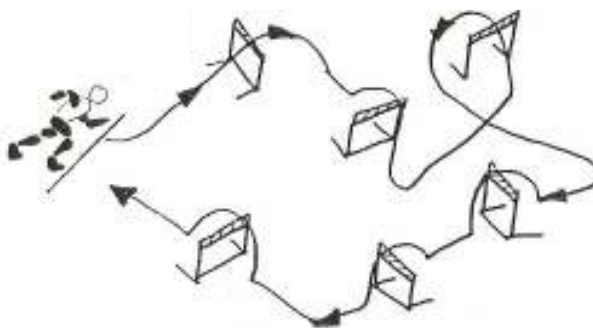
Objetivo: Juegos

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 estar pasadas por la cara de los contrapesos



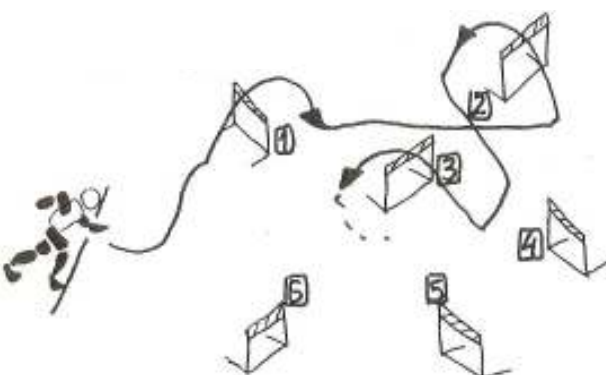
Objetivo: Juegos

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.



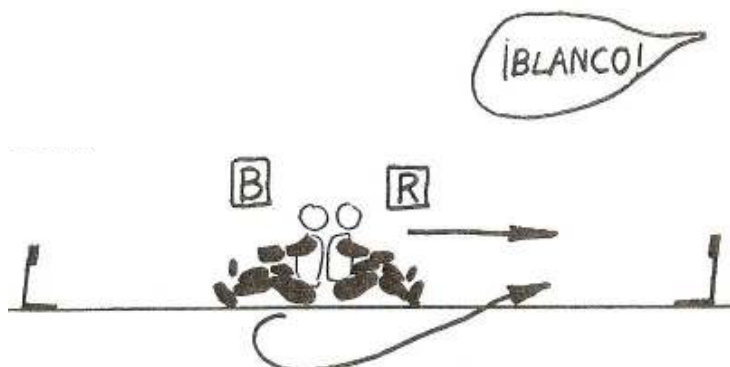
Objetivo: Juegos

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 juntos en línea. Una línea de alumnos que responderán con el color blanco otra línea que responderá al color rojo, deben responder a la voz del profesor. A la voz de “blancos” juntos 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.



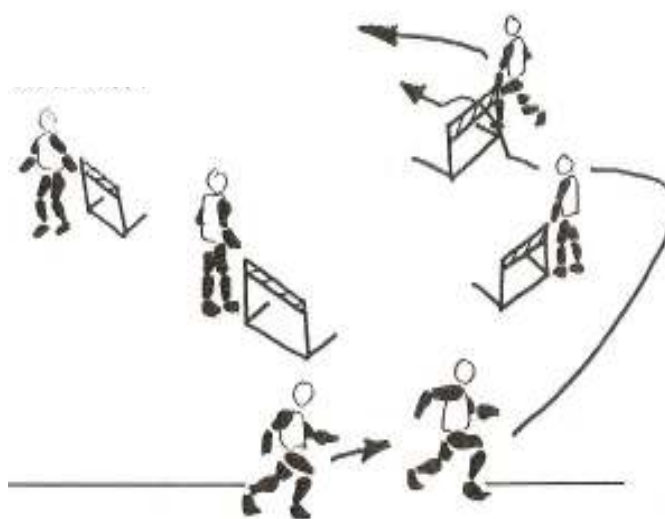
Objetivo: Juegos

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 cada alumno. 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”.



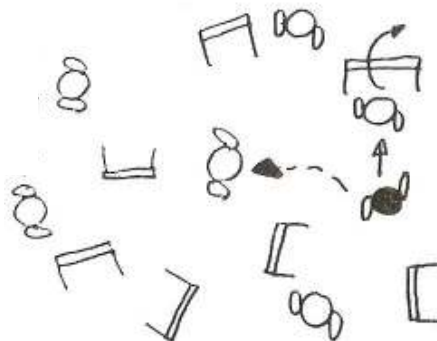
Objetivo: Juegos

Formación: Individual.

Material: Vallas

Situación: Jugamos a las “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.



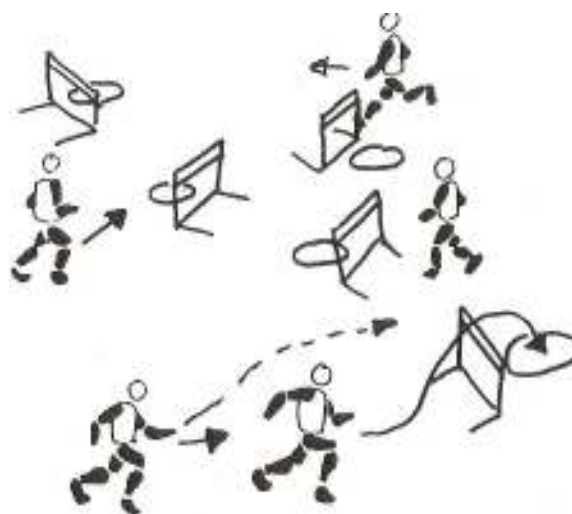
Objetivo: Juegos

Formación: Individual.

Material: Vallas

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.



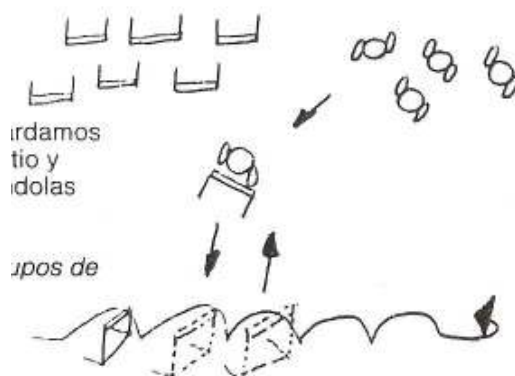
Objetivo: Juegos

Formación: Grupos de cinco alumnos.

Material: Vallas

Situación: ¿Cuanto 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

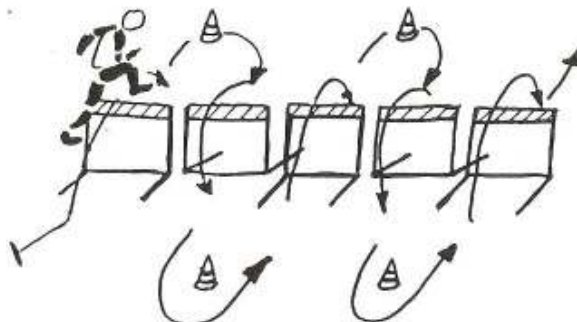
Formación: Individual.

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 cronometrados por equipos transportando materiales



MOTRICIDAD DE BASE

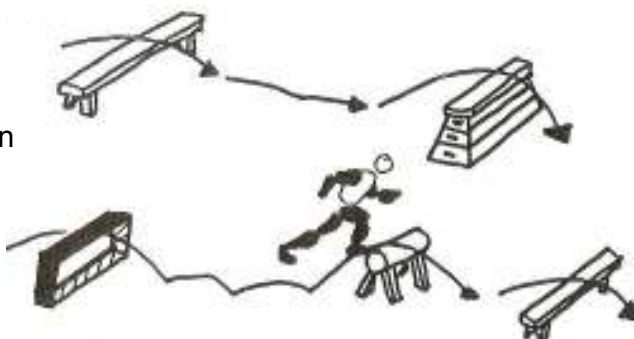
Objetivo: Motricidad de base

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

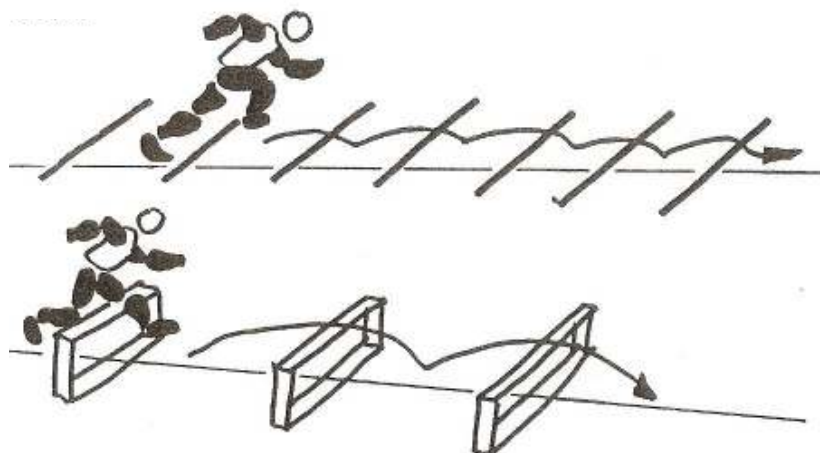
Formación: Individual o por grupos

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

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 pareja, con los ojos cerrados.



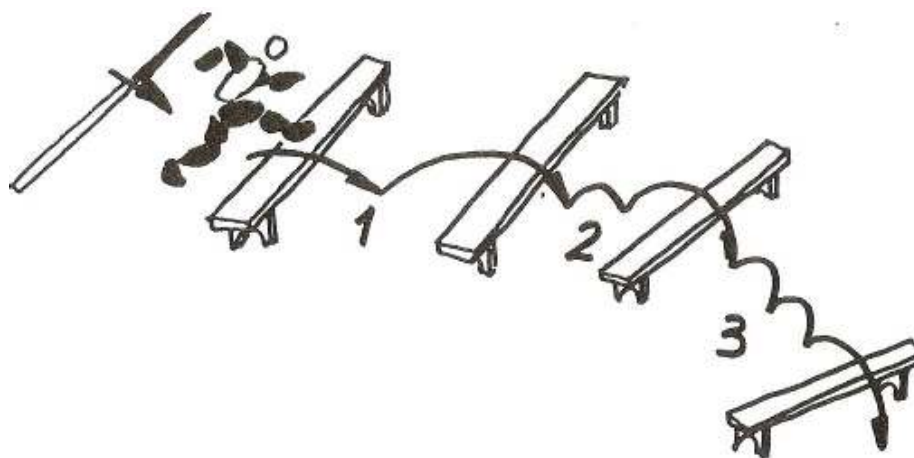
Objetivo: Motricidad de base

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 mas apoyos y con menos?



Objetivo: Motricidad de base

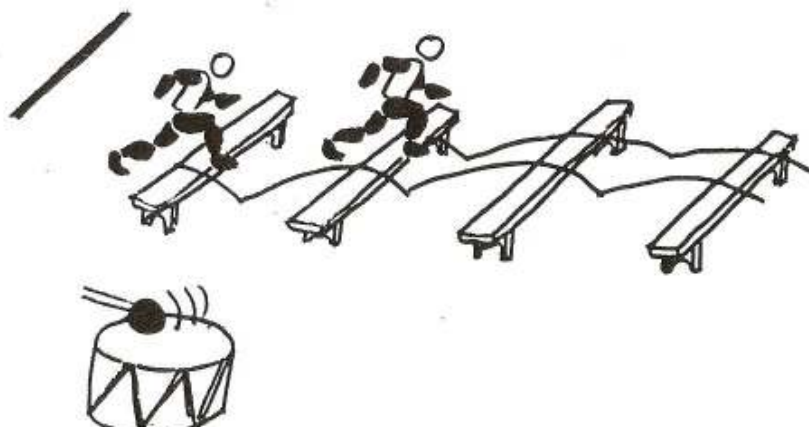
Formación: Individual

Material: Bancos suecos

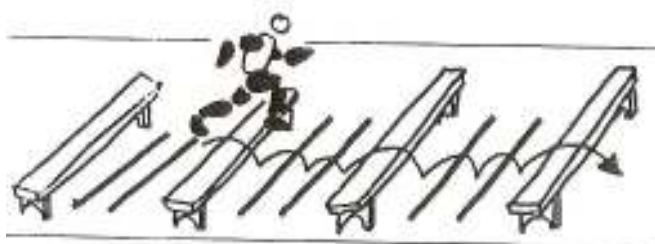
Situación: Los alumnos pasan los bancos al ritmo que marca el profesor con un tambor.

Consigna: Introducimos todo tipo de

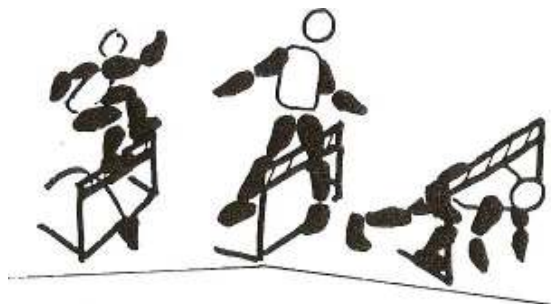
ritmos y variamos las distancias entre los bancos.



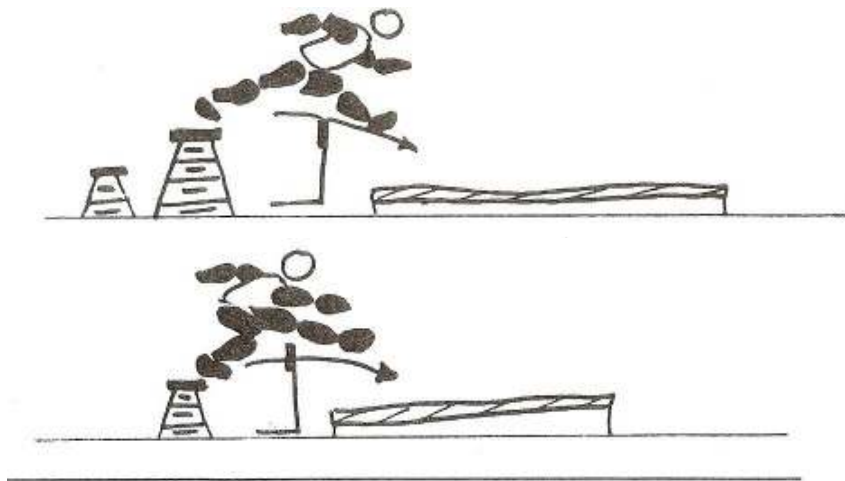
Objetivo: Motricidad de base
Formación: Individual
Material: Bancos suecos y picas
Situación: Saltamos los bancos suecos con apoyos entre las picas.
Consigna: Variamos el número de picas entre bancos y la distancia entre picas



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 plantón 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...



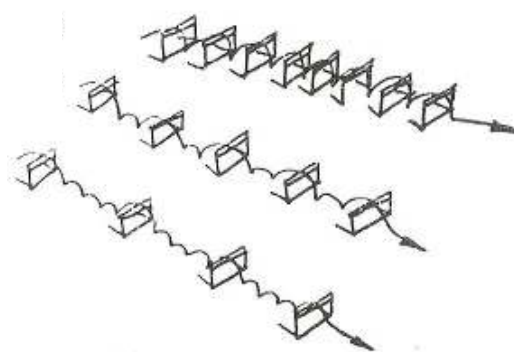
Objetivo: Motricidad de base

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.



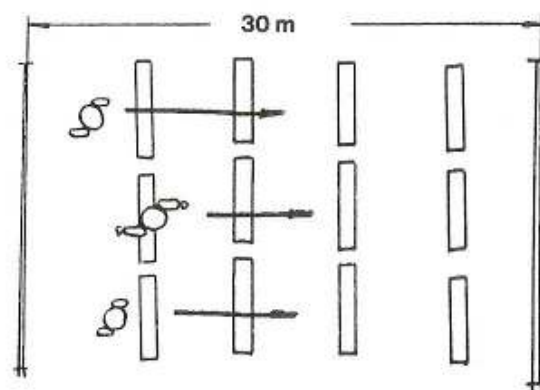
Objetivo: Motricidad de base

Formación: Individual

Material: 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.



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



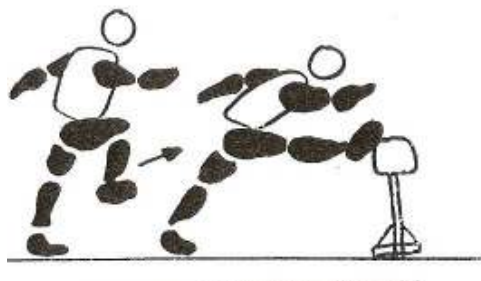
Objetivo: Adaptación al paso de la valla.

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 paso 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 "tandem del 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 al frente y atrás.

Consigna: Debemos concentrarnos en la localización y percepción segmentaría 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.

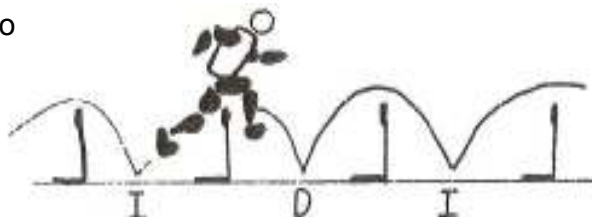
Objetivo: Adaptación al paso de la valla.

Formación: Individual

Material: Vallas

Situación: Pasamos una valla 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 dificultad a la continuidad rítmica del ejercicio



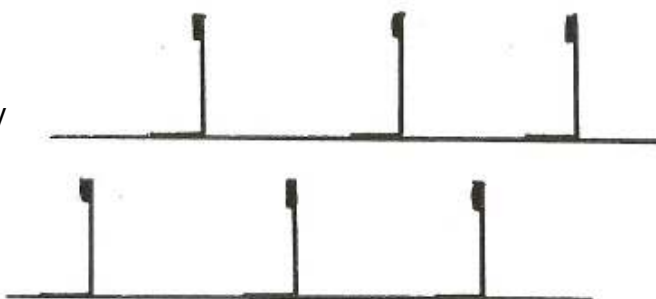
Objetivo: Adaptación al paso de la valla.

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 estas.

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

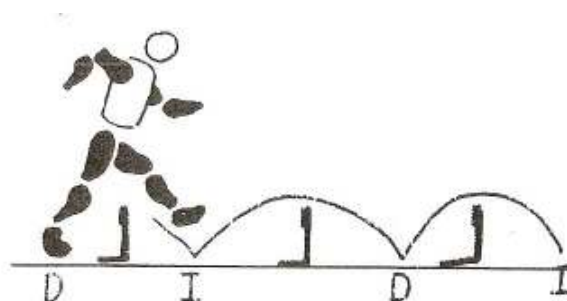
Objetivo: El aprendizaje del paso de la valla.

Formación: Individual

Material: Vallas de iniciación

Situación: Colocando las vallas en su punto más bajo, el alumno realiza acciones de "zarparzo" 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.

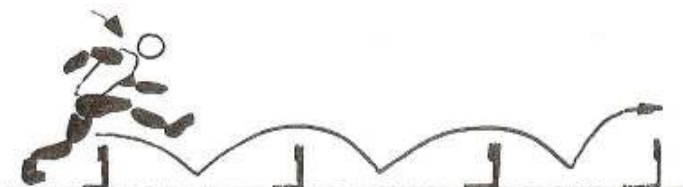
Objetivo: El aprendizaje del paso de la valla.

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 delante con una pequeña extensión de la pierna libre.

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

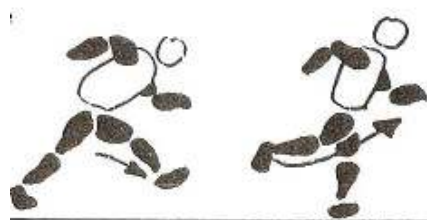


Objetivo: El aprendizaje del paso de la valla.

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

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 estas 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

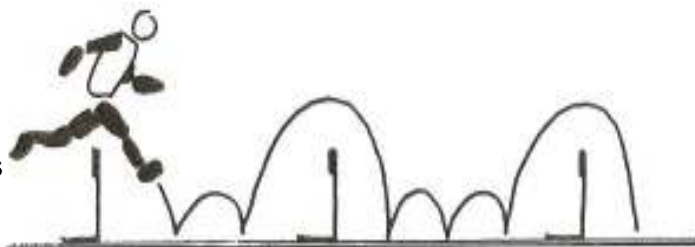
Objetivo: Desarrollar el ritmo entre vallas.

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.

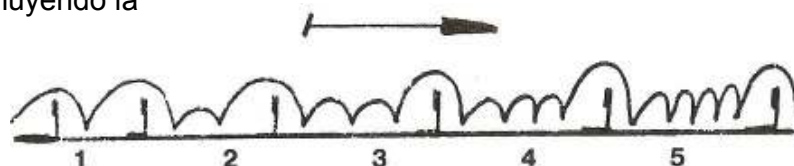
Formación: Individual

Material: Vallas

Situación: Pasamos las vallas a dos 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.



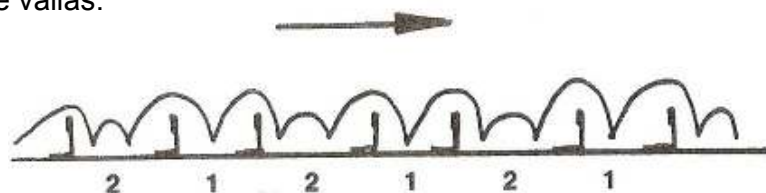
Objetivo: Desarrollar el ritmo entre vallas.

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.



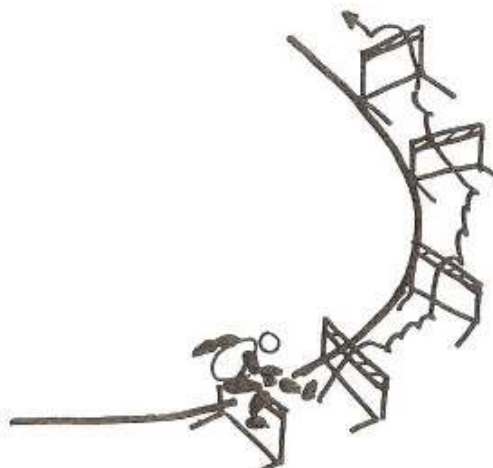
Objetivo: Desarrollar el ritmo entre vallas.

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 zancadas variables.



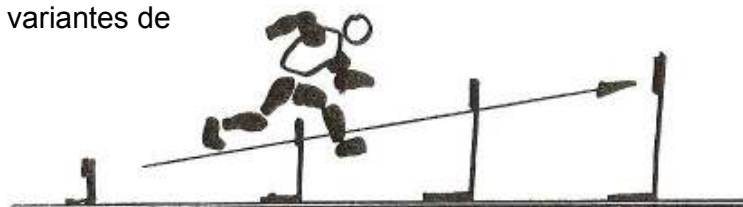
Objetivo: Desarrollar el ritmo entre vallas.

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 sea de adaptación al ritmo o a la técnica del pase de la valla.



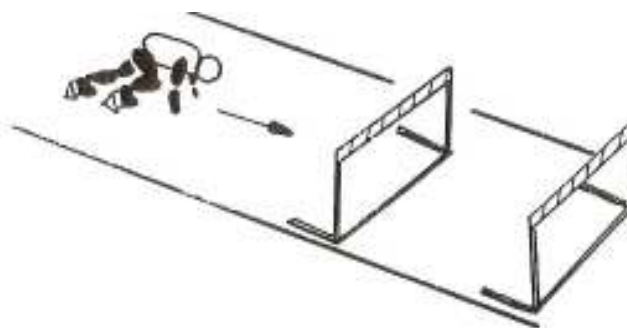
Objetivo: Desarrollar el ritmo entre vallas.

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 esta 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.

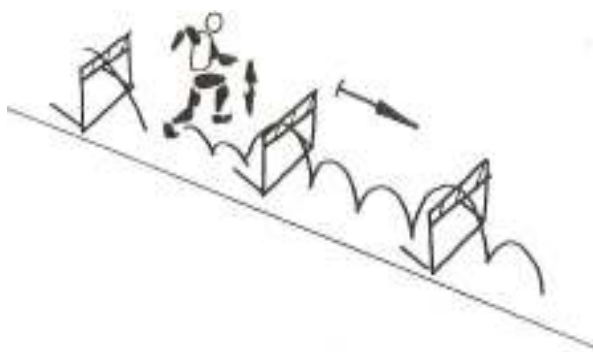
Objetivo: Desarrollo de la zancada entre vallas.

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.



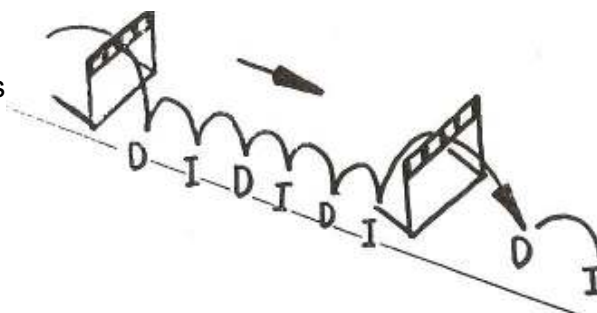
Objetivo: Desarrollo de la zancada entre vallas.

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.



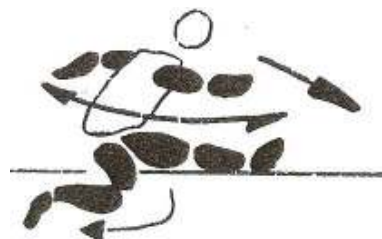
EJERCICIOS DE EQUILIBRIO Y COORDINACIÓN DEL CENTRO DE GRAVEDAD Y LOS SEGMENTOS LIBRES.

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 estas.

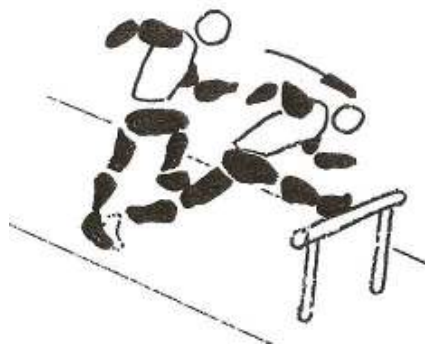


Objetivo: Equilibrio y coordinación del centro de gravedad y los segmentos libres.

Formación: Individual.

Material: Obstáculo

Situación: Con la búsqueda de una batida activa el alumno se lanza con la pierna libre estiradas 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”

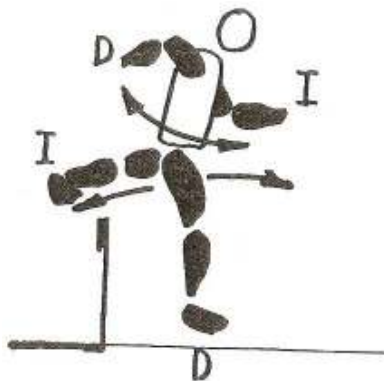
Objetivo: Equilibrio y coordinación del centro de gravedad y los segmentos libres.

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.

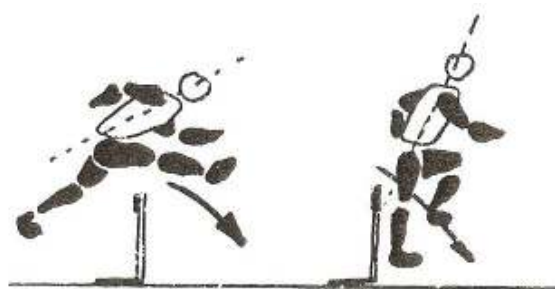


Objetivo: Equilibrio y coordinación del centro de gravedad y los segmentos libres.

Formación: Individual.

Material: Vallas

Situación: El alumno pasa las vallas marcando una flexión del tronco hacia la pierna libre “pierna de ataque”, seguida de rápida extensión de esta pierna y del tronco



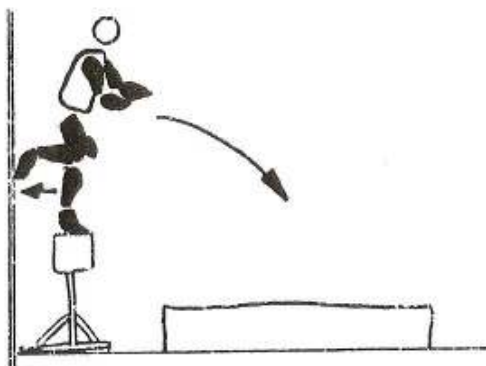
en el momento de la recepción.
Consigna: Buscamos acción simultanea de envolver la valla, y de bajar velozmente la pierna de ataque.

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.

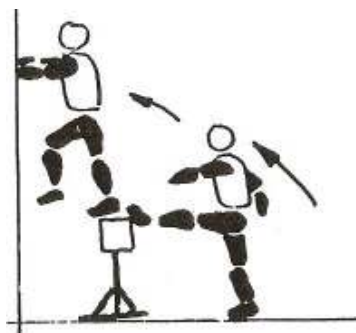


EJERCICIOS PARA EL ATAQUE Y SALIDA DEL OBSTÁCULO DE LA RÍA

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 y
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 decepcionar 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 decepciona 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

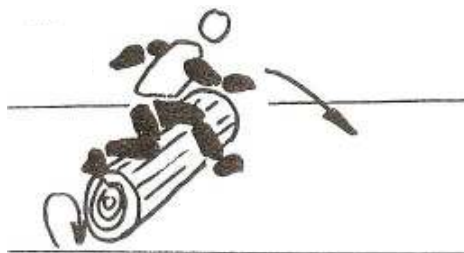
Objetivo: Situaciones con material alternativo.

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.



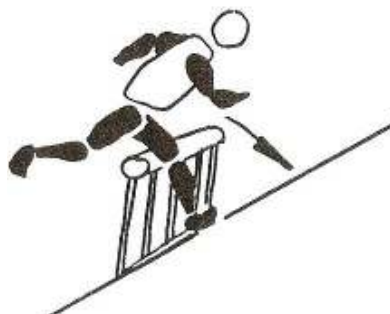
Objetivo: Situaciones con material alternativo.

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.

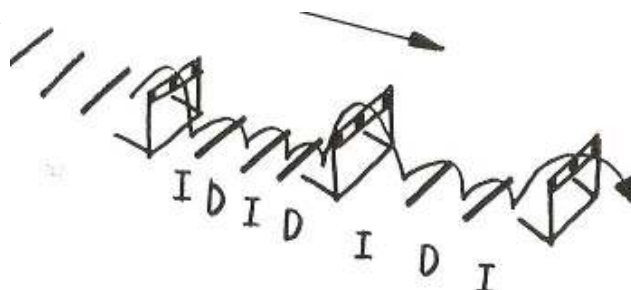
Formación: Individual.

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, deslizándolos 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, decepcionando 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.



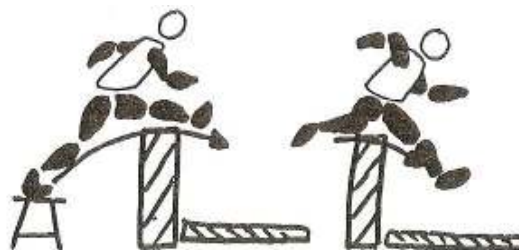
Objetivo: Situaciones con material alternativo.

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.



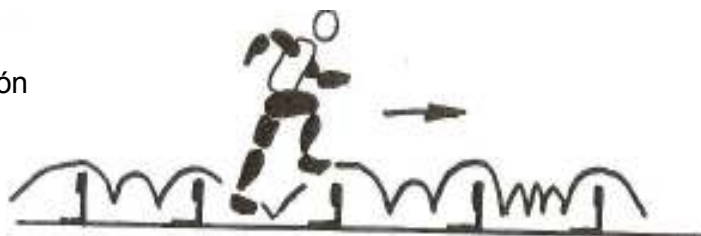
Objetivo: Situaciones con material Alternativo.

Formación: Individual.

Material: Vallas recortadas "obstaculines"

Situación: Desarrollamos una sesión de ritmo de zancada franqueando los obstaculices 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 obstaculices. 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..



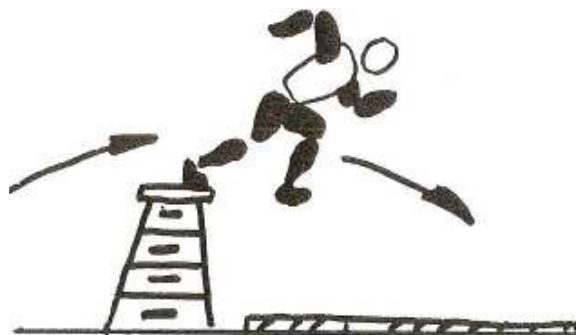
Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Individual.

Material: Plinto y colchonetas.

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

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



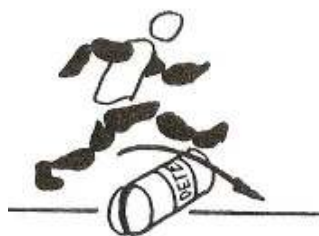
Objetivo: Situaciones con material alternativo.

Formación: Individual o libre.

Material: Tambores de detergente.

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

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



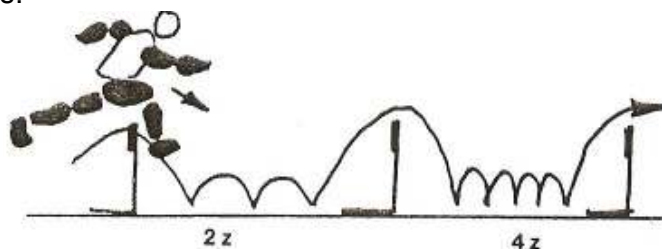
Objetivo: Competiciones

Formación: Alumnos en serie

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 serie 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 mas completo.



PARTE III LAS DICIPLINAS DE SALTOS

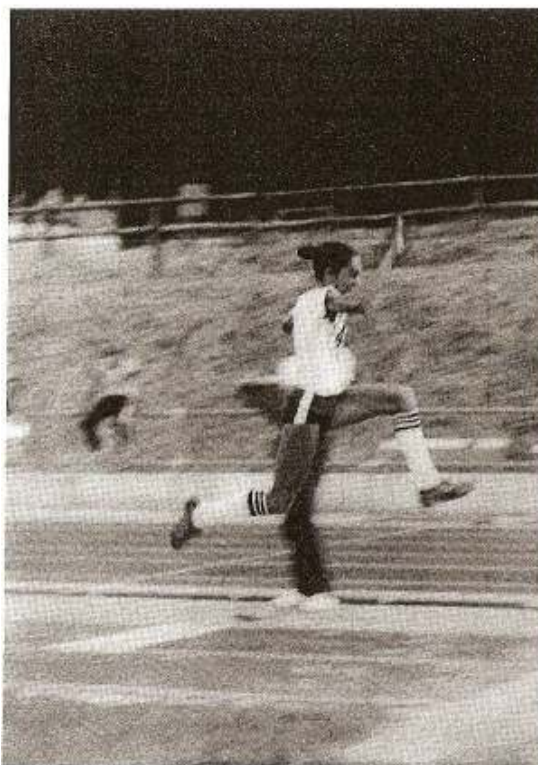
CAPITULO VI EL TRIPLE SALTO

El triple es un salto complejo y poco natural, en el cual el saltador debe realizar tres saltos consecutivos como si fuese uno solo 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
- ejercicio de impulso de los saltos
- ejercicios para el desarrollo y mejora del eje de desplazamiento
- ejercicios de la educación de la batida
- situaciones con material alternativo
- recorridos atléticos
- competiciones



JUEGOS

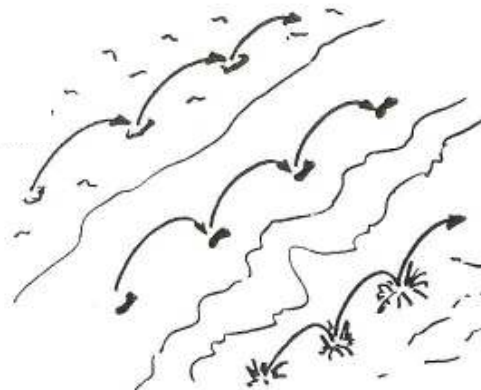
Objetivo: juegos

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 sanciones en las distintas superficies.



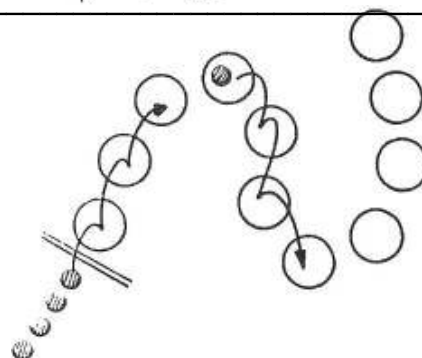
Objetivo: juegos.

Formación: todos los alumnos en fila.

Material: aros.

Situación: un jugador sale realizando "primeros triples" 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.



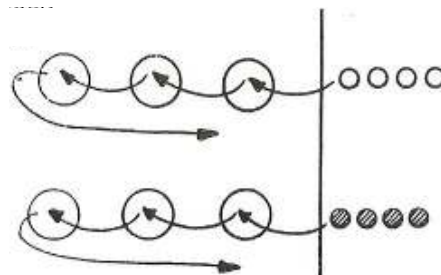
Objetivo: juegos

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 tres metros entre ellos; a la señal; sale el primer jugador que de veras 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.



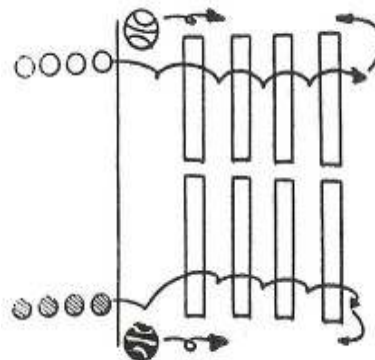
Objetivo: juegos

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 este en las manos, pasarlo al siguiente jugador, gana el equipo que consigue realizando en el menor tiempo posible.

Consigna: desarrollo de la coordinación específica.

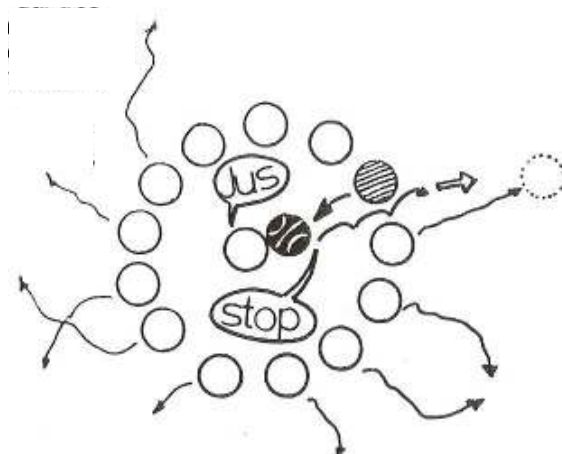


Objetivo: juegos.

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, este 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 a la siguiente forma:



dos con la pierna derecha y uno con la pierna izquierda y luego Intentara tocar a alguien.

Consigna: partiendo de diversas posiciones sentados, de rodillas etc.

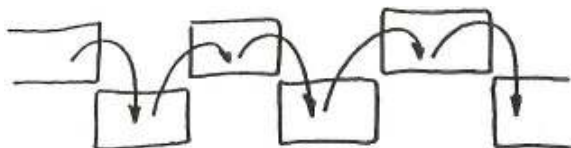
Objetivos: juegos

Formación: individual.

Material: seis colchonetas.

Situación: el jugador desde la línea de salida deberá colocar un pie en cada colchoneta: a la señal realizada 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 pinto de tres cajones y el tercer apoyo sobre el plinto completo y la pierna izquierda; gana el jugador que inventa mas maneras de caerse.

Consigna: variar las distancias banco-plinto-plinto, manteniendo el ritmo.



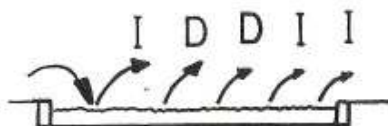
Objetivo: juegos.

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 del agua. Gana el que llega mas lejos.

Consigna: gana el que salpique mas lejos.



Objetivo: juegos.

Formación: grupos reducidos.

Situación: todos los equipos en la línea de salida. El primer jugador realizara desde el parado un triple salto y desde el lugar que ha recepcionado su compañero, efectuara a su vez otro salto triple y así sucesivamente. Gana el equipo que llega mas lejos, sumando los saltos de todos los jugar.

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 pie 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



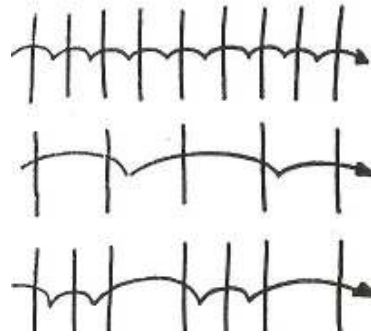
Objetivo: motricidad de base.

Formación: individual.

Material: picas.

Situación: efectuar los recorridos de frecuencia y de amplitud uniforme que se observan en el grafico y a continuación, desarrollan el ritmo específico del triple en el tercer y último recorrido.

Consigna: educación del ritmo.

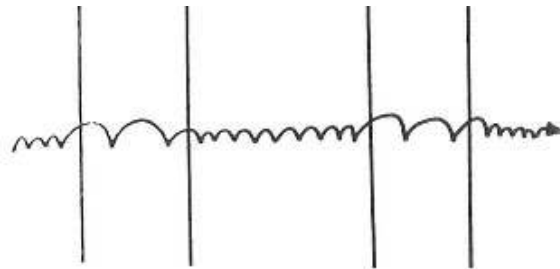


Objetivo: motricidad de base.

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.



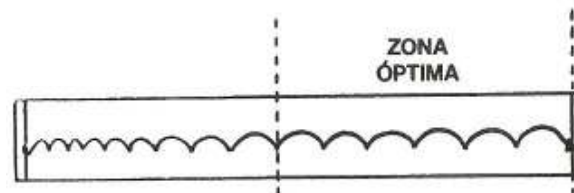
Objetivo: motricidad de base.

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.

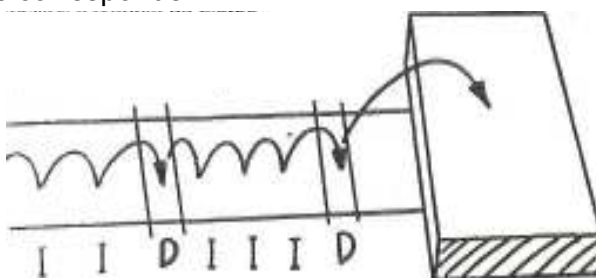
Formación: individual.

Material: una colchoneta de tamaño

medio y material para marcas.

Situación: saltos a la pata coja progresivos y cambios de pierna.

Consigna: los tiempos fuertes corresponden al cambio de pierna.



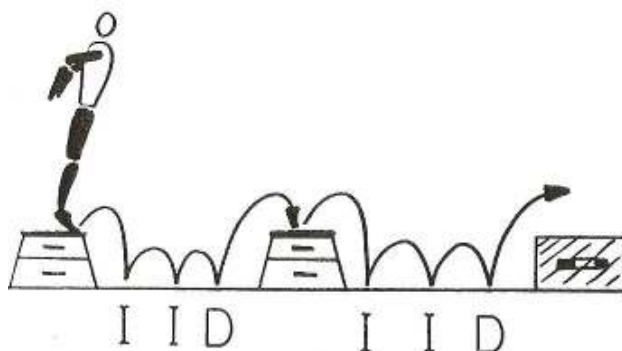
Objetivo: motricidad de base.

Formación: individual.

Material: plintos y una colchoneta grande.

Situación: efectuar el recorrido propuesto en el grafico.

Consigna: educación del ritmo específico con apoyos.



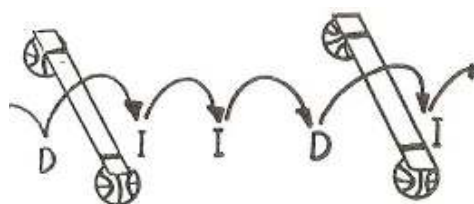
Objetivo: motricidad de base

Formación: individual.

Material: pelotas medicinales y tablas de vallas.

Situación: efectuar el recorrido propuesto en el grafico.

Consigna: educación del ritmo específico con obstáculos a franquear.



Objetivo: motricidad de base.

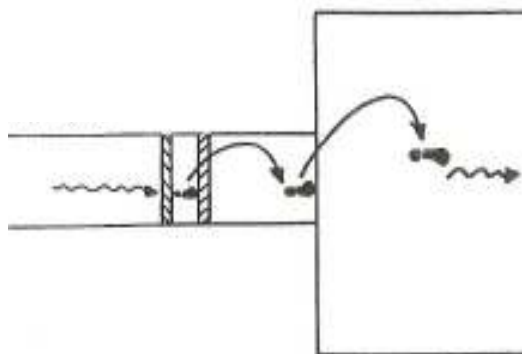
Formación: individual.

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 DE COORDINACIÓN GLOBAL DEL SALTO

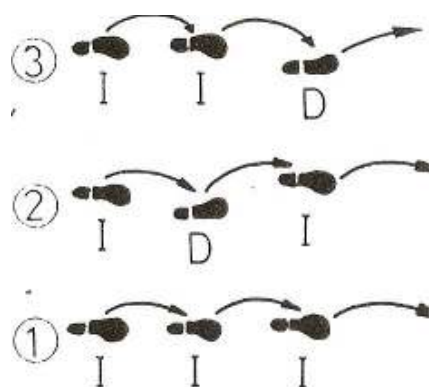
Objetivo: la coordinación del salto

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 coordinaciones 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

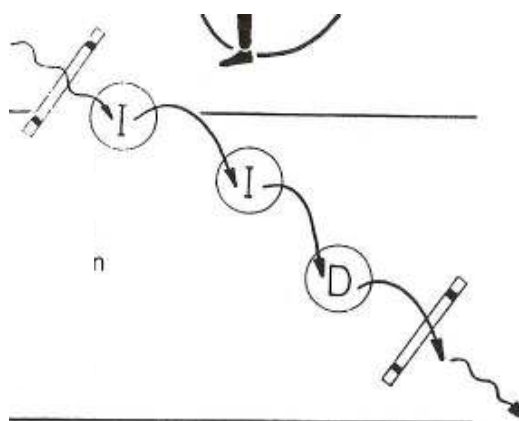
Situación: efectuar una carrera y al llegar

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.



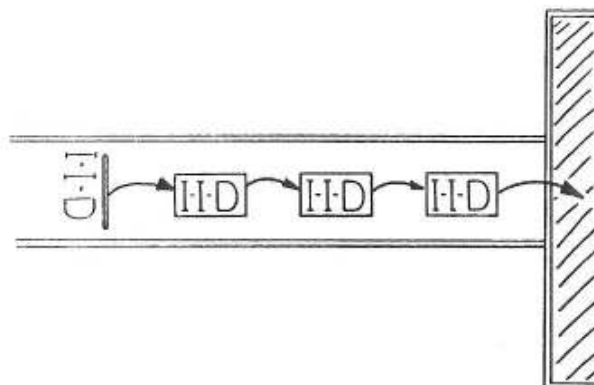
Objetivo: La coordinación del salto.

Formación: individual.

Material: tablas de vallas o picas
Y un foso de arena.

Situación: efectuar dos series 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.



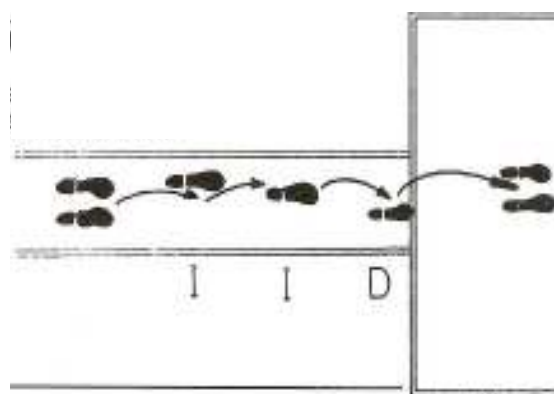
Objetivo: la coordinación del salto.

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.



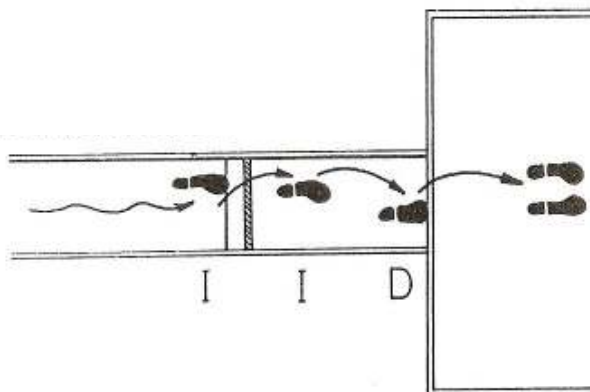
Objetivo: la coordinación del salto.

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 Importancia de la carrera.



EJERCICIOS DE ENLACE ENTRE LA CARRERA Y LOS SALTOS

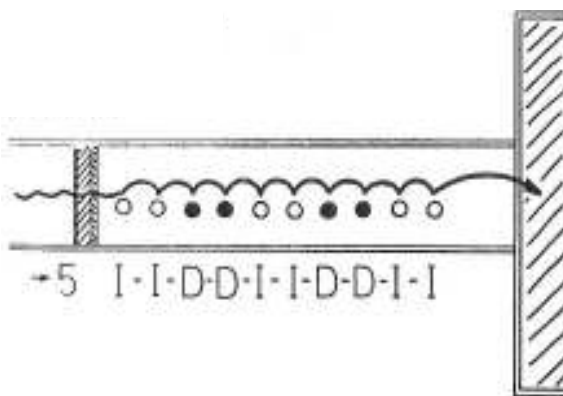
Objetivo: el enlace entre la carrera y los saltos.

Formación: individual.

Material: un foso de arena.

Situación: efectuar una carrera de cinco zancadas y a continuación enlazar con el decasalto que se indica en el grafico. recepcionar con los pies juntos.

Consigna: durante los saltos poner acento en el cambio de pierna.



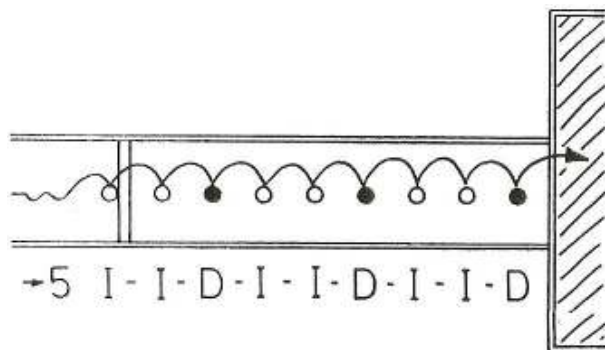
Objetivo: el enlace entre la carrera y los saltos.

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 ultimo con un salto a pies juntos en el foso

Consigna: poner énfasis en las batidas



con el pie derecho.

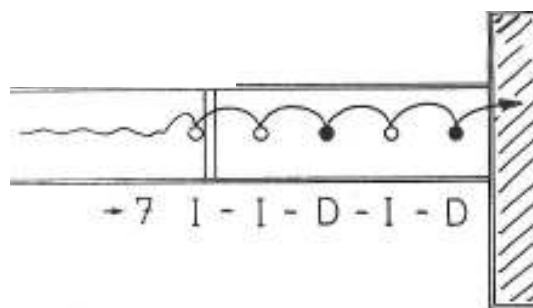
Objetivo: el enlace entre la carrera y los saltos.

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.



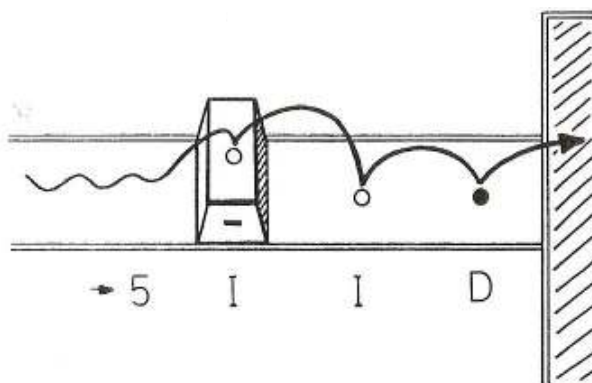
Objetivo: el enlace entre la carrera y los saltos.

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.



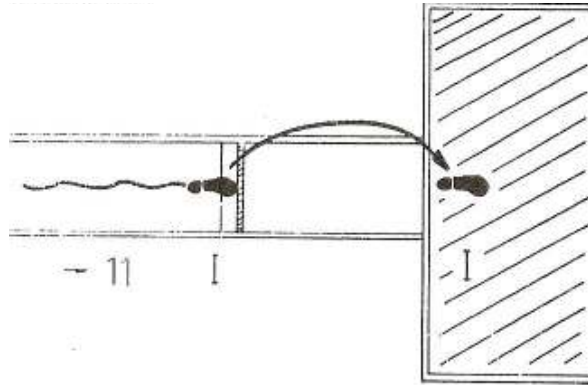
Objetivo: el enlace entre la carrera y los saltos.

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.



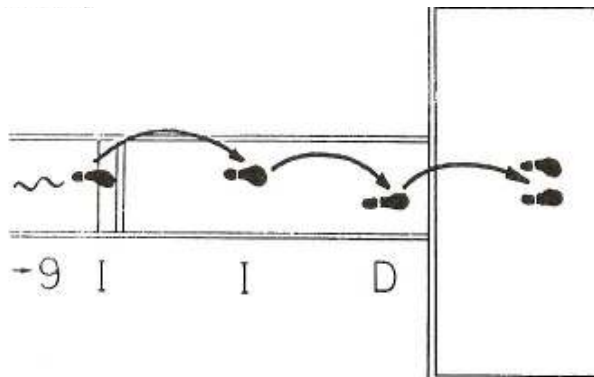
Objetivo: el enlace entre la carrera y los saltos.

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 LA EDUCACION EN LA BATIDA

Objetivo: educación en la batida

Formación: individual.

Material: en la naturaleza.

Situación: desarrollar sobre cuevas y Descensos naturales las siguientes series

1) "primeros de triple" 2) "segundos de triple" 2)"segundo del 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 las distancia y la altura del mismo.



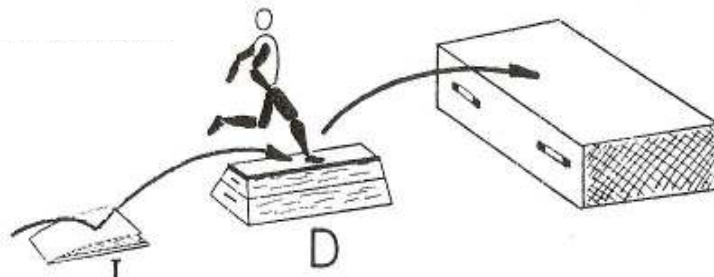
Objetivo: educación de la batida.

Formación: individual.

Material: colchoneta grande, un saltómetro, una cinta elástica, un trampolín duro y un plinto.

Situación: desarrollar una carrera corta y, a continuación, efectuar un salto del 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 del triple” y caídas sobre superficies sobre elevadas, poner énfasis en la calidad y duración de los apoyos



Objetivo: educación en la batida.

Formación: individual.

Material: un foso de arena.

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, si no al contrario, estirar
Bien la pierna de batida en el segundo apoyo.



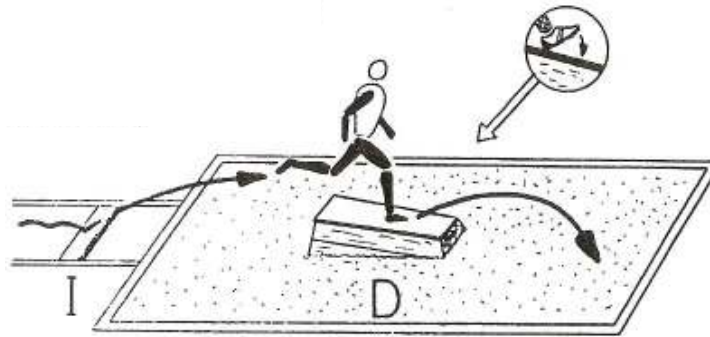
Objetivo: educación en la batida

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 delante.

Consigna: se obtiene así una mejora del empuje
Final, prolongando la duración de impulso y la superficie
de apoyo presentar inclinaciones suaves (de 10° a 15°).



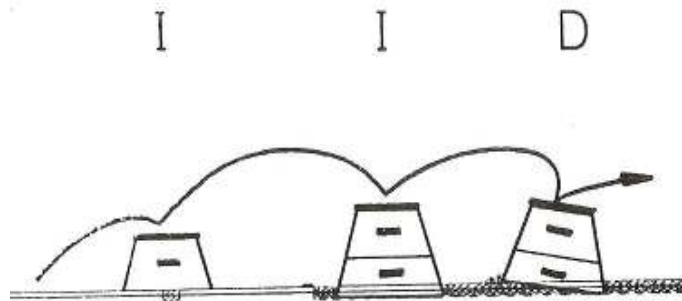
Objetivo: educación de la batida

Formación: individual.

Material: un foso de arena y tres plintos.

Situación: después de la 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 delante, también de dos cajones, caída a pies juntos.

Consigna: la batida del segundo al tercer plinto se realizara 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: realizar la serie de triple salto

Sobre escaleras o gradas

Consigna: variar la dificultad y las series de saltos



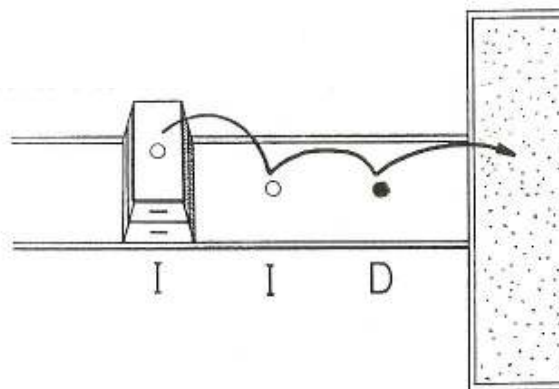
Objetivo: el impulso de los saltos.

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.



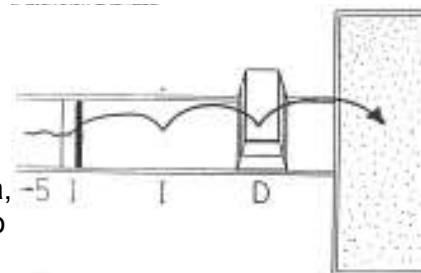
Objetivo: el impulso en los saltos.

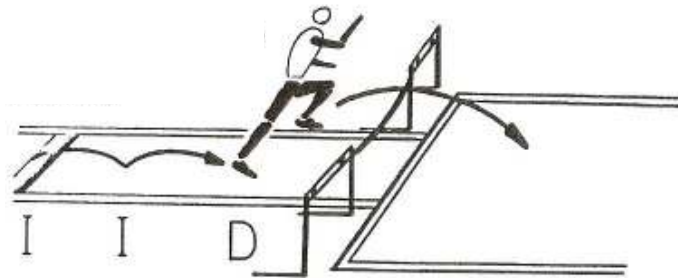
Formación: individual.

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 Situando 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.

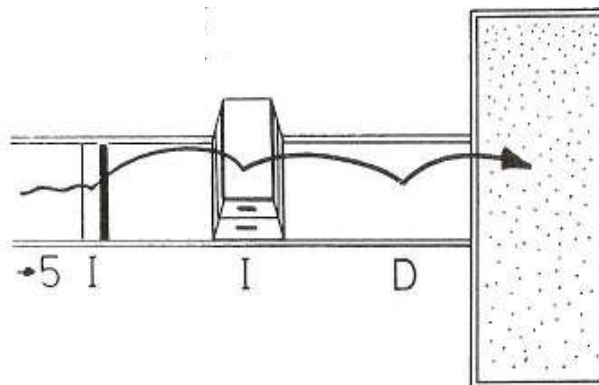
Situación: después de una carrera de cinco zancadas

Realizar un triple salto, realizando el segundo apoyo

Sobre una superficie sobre el

Consigna: procurar que el apoyo sobre el plinto

Sea activo y equilibrado.



Objetivo: el impulso en los saltos.

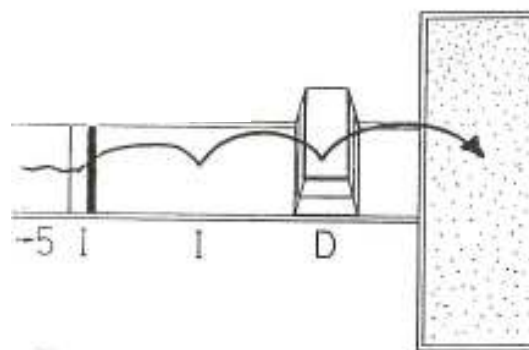
Formación: individual

Material: un foso de arena y un plinto.

Situación: después de la carrera de cinco zancadas efectuar un triple salto, realizando el tercer apoyo sobre una superficie sobre-elevada.

Consigna: presentar 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.

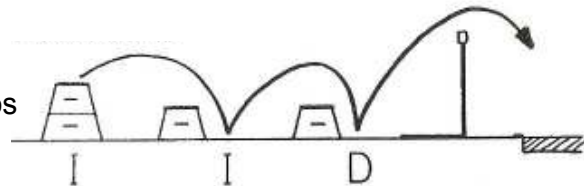


Objetivo: el impulso en los saltos

Formación: individual.

Material: un foso de arena, cajones de 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 mas alto que hay que superar, sin perder el eje de desplazamiento.



Consigna: con forme aumente 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

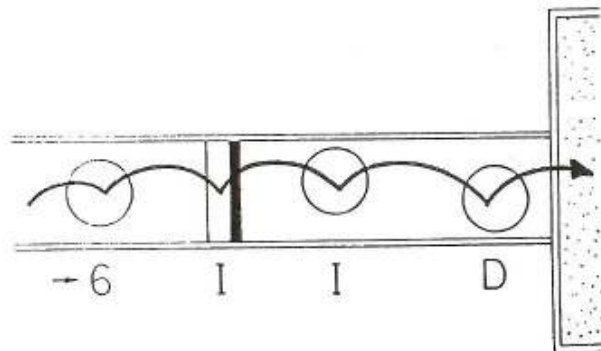
Objetivo: desarrollo y mejora del eje del desplazamiento

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 si, orientación dirigida al desplazamiento.



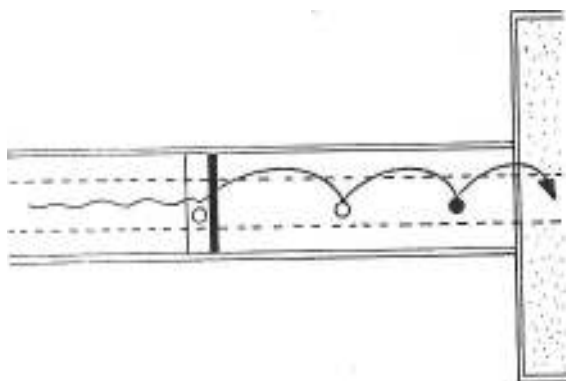
Objetivo: desarrollo y mejora del eje de desplazamiento

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 60cm de ancho.

Consigna: si nos mantenemos en el eje de desplazamiento, ganamos eficacia y logramos mejor marca.

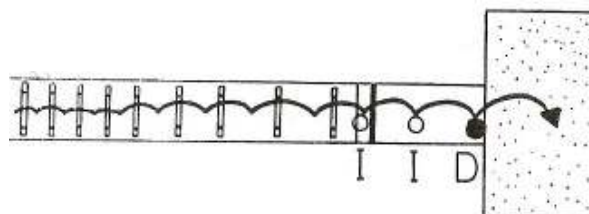


Objetivo: desarrollo y mejora de el eje de desplazamiento

Material: un foso de arena y tablas de vallas de señalización..

Situación: efectuar una carrera aumentando progresivamente las distancias entre las tablas.

Consigna: procurar que coordinen bien los dos últimos apoyos.



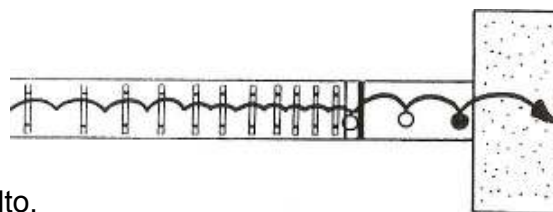
Objetivo: desarrollo y mejora del eje de desplazamiento.

Formación: individual

Material: un foso de arena y tablas de vallas o picas.

Situación: mantener una carrera en progresiva frecuencia, delimitada Triple salto.

Consigna: mantener el eje de la carrera y aprovechar la frecuencia para transmitir al "primero de triple" una optima energía.



Objetivo: desarrollo y mejora del eje

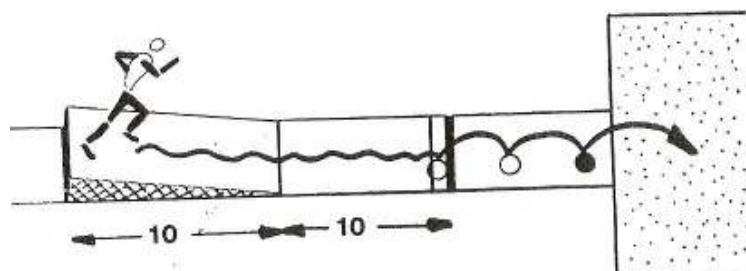
de desplazamiento.

Formación: individual.

Material: un foso de arena y un plano inclinado artificial o natural de unos 10m 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 adaptara según la velocidad que se necesite. Mantener el eje de desplazamiento durante la carrera y el salto triple.



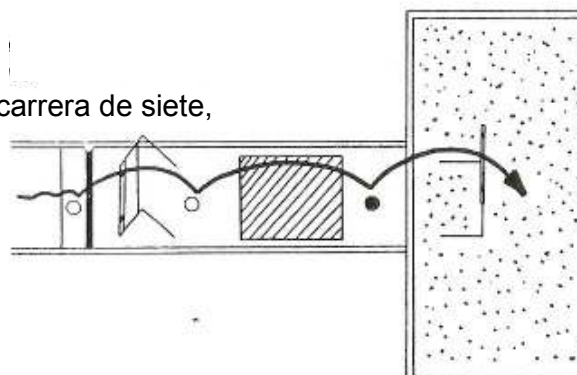
Objetivo: desarrollo y mejora del eje de desplazamiento.

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.



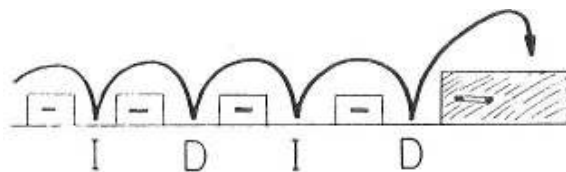
Objetivo: situaciones con material alternativo.

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 anotar los resultados.



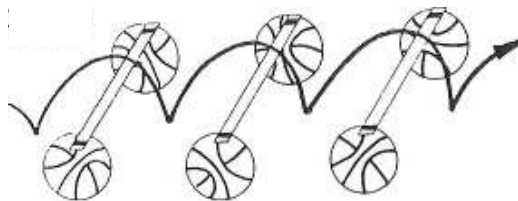
Objetivo: situaciones con material alternativo.

Formación: individual

Material: balones medicinales y tablas de vallas

Situación: efectuar una sucesión de "primeros de triple" (I-I-I...o D-D-D...) por encima del material presentado.

Consigna: flexionar la pierna de impulsión y relajar la pierna libre mirando hacia delante



Objetivo: situaciones con material alternativo.

Formación: individual.

Material: un trampolín, una colchoneta media y una tabla de vallas

Situación: después de la carrera de aproximación efectuar "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 la trayectorias altas.



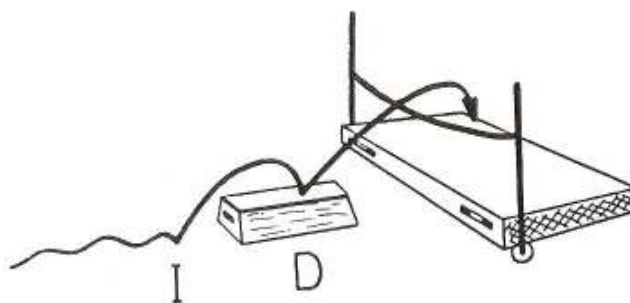
Objetivo: situaciones con material alternativo.

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.



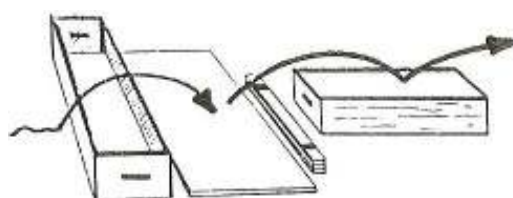
Objetivo: situaciones con material alternativo.

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, lo mas lejos posible.



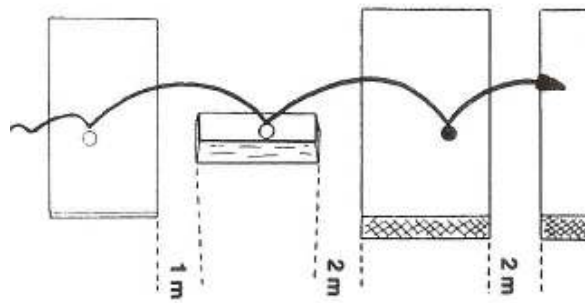
Objetivos: situaciones con material alternativo.

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 grafico.

Consigna: descubrir otras formas diferentes de saltos triples con este material.



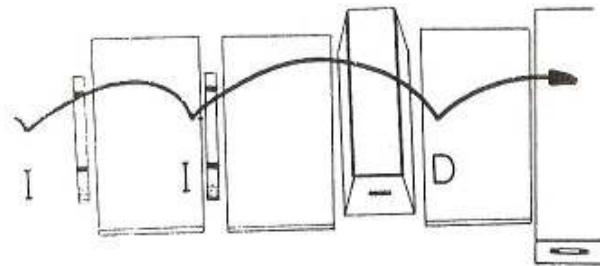
Objetivo: situaciones con material alternativo.

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: evita el hundimiento en los respectivos saltos como consecuencia de trayectorias excesivamente altas.



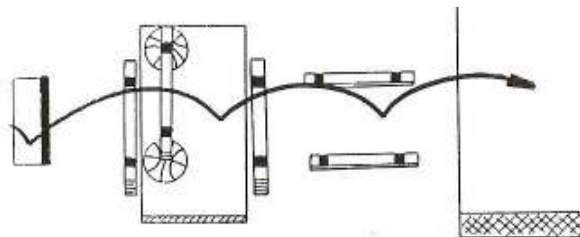
Objetivos: situaciones con material alternativo

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 ATLETICOS

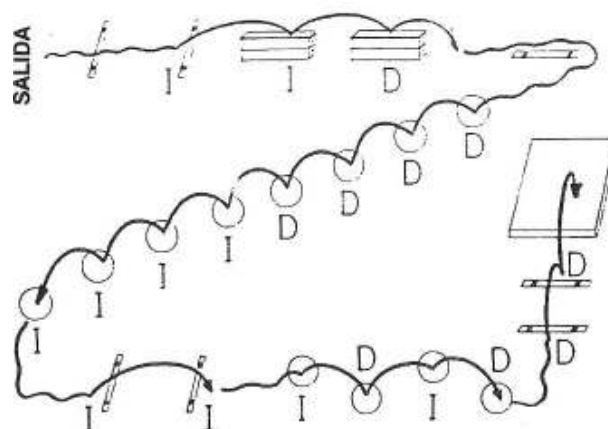
Objetivos: recorridos atléticos.

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.



Objetivos: recorridos atléticos.

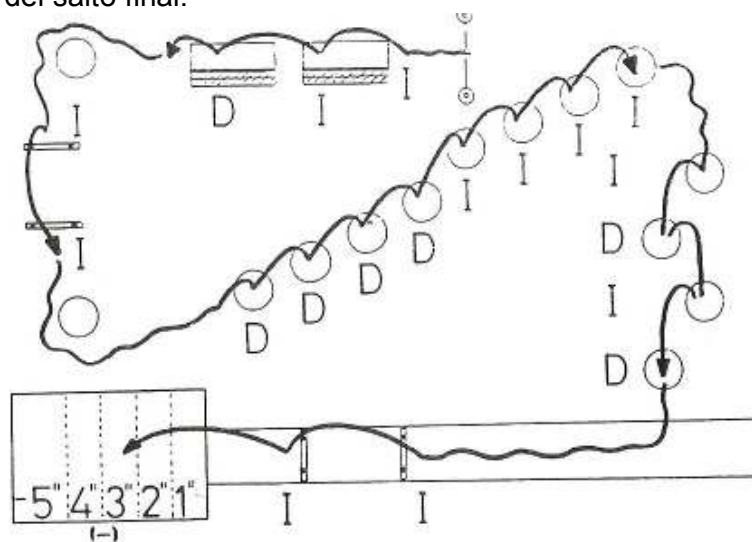
Formación: individual

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
"primeros de triple" ¿quien es el
mas rápido?.

Consigna:

