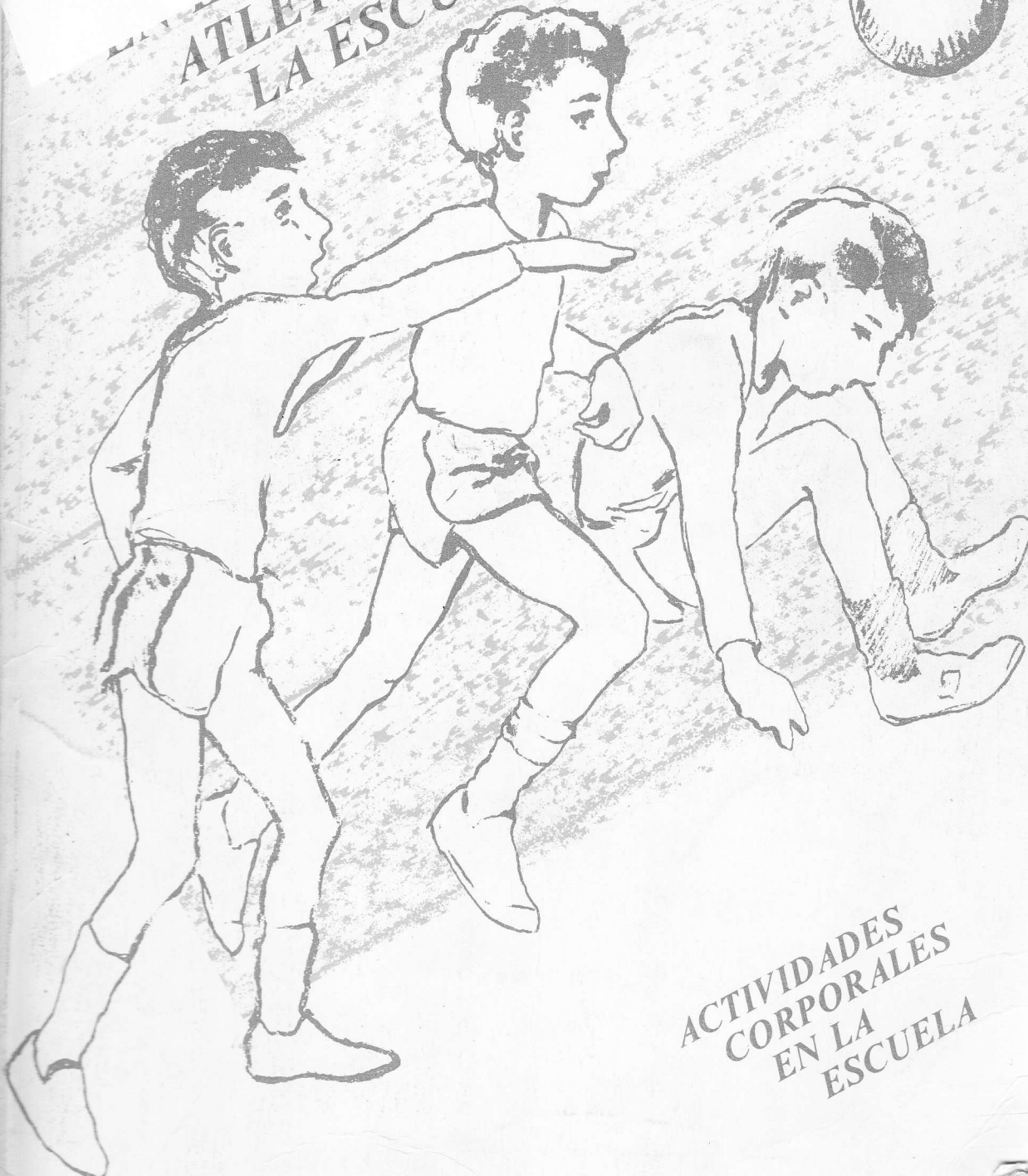
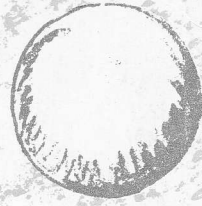


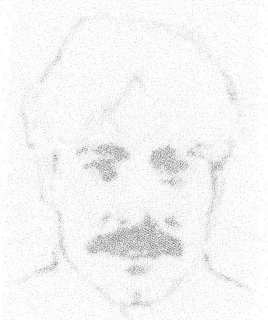
ATLETISMO EN
LA ESCUELA



ACTIVIDADES
CORPORALES
EN LA
ESCUELA



R. MARTÍN



J.M. POVILL



A. SÁNCHEZ

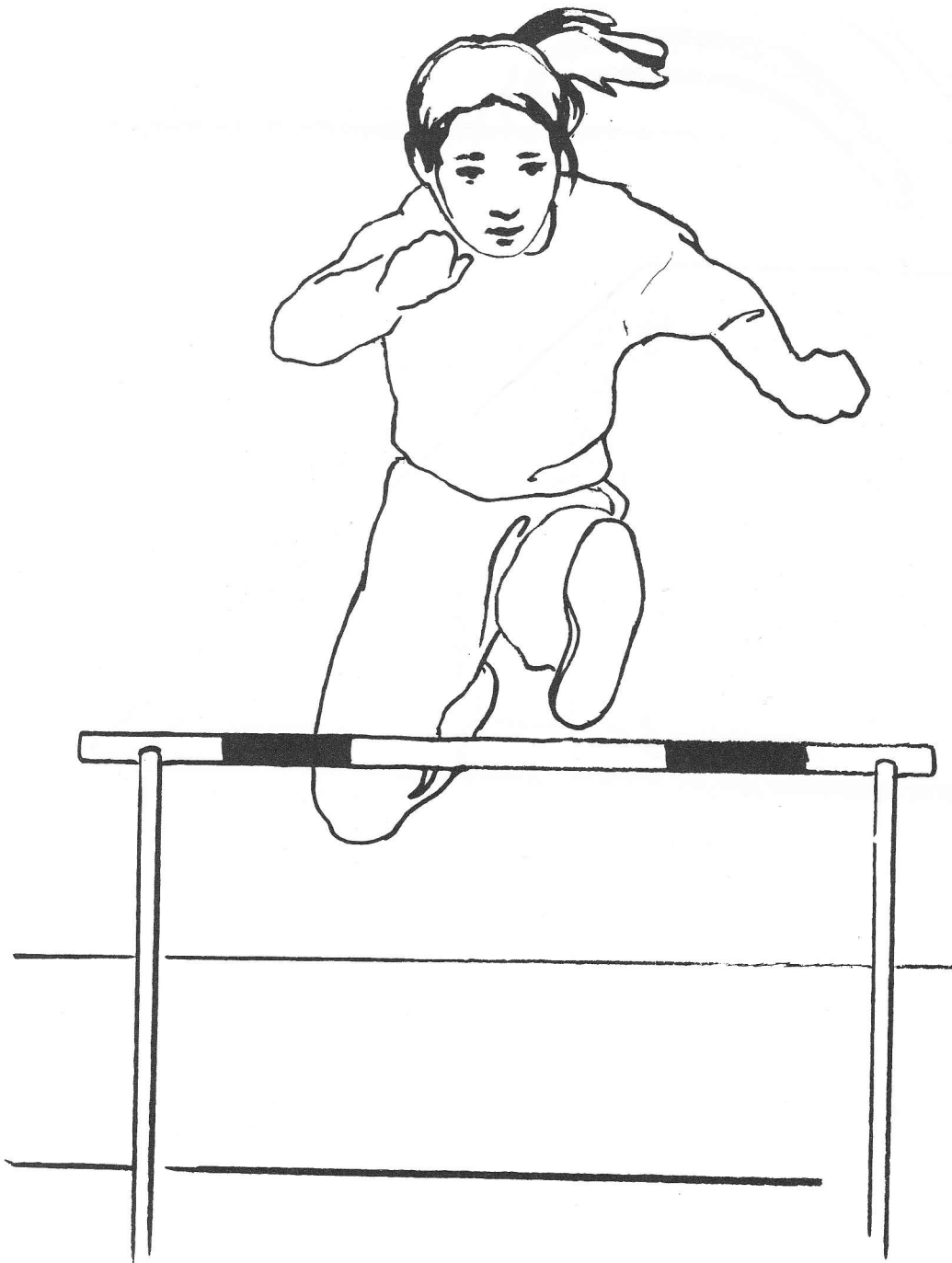
ATLETISMO EN LA ESCUELA

Equipo R.E.F.

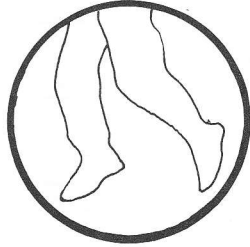
Dibujos y portada: Javier Laiseca

© PUBLICACIONES DEPORTIVAS S.C.L.
Ap. Correos 899, 08080 Barcelona
Producción/Edición: R.M.A.

COLECCIÓN RENOVAR LA PRÁCTICA
Revista de
Educación Física



ATLETISMO EN LA ESCUELA



Para el profesor de educación física, el atletismo debe ser considerado como un medio educativo más, sin buscar el rendimiento desde el punto de vista atlético, pero sin embargo debe ser tratado como tal, o sea, como un deporte, con sus reglas y sus características biomecánicas elementales. El deporte en la escuela, debe ser introducido en el momento en el que el sujeto ha adquirido un grado de madurez psicobiológica adecuado, para dar un paso adelante en los contenidos y medios educativos, preparándole así para su inmediata vida social adulta; por ello, no será nuestro objetivo inicialmente el de crear automatismos, sino, que el sujeto viva el atletismo (deporte) de una forma genérica, rica y variada en su manifestación motriz y en los valores humanos que puede aportar el deporte enfocado correctamente.

Los objetivos educativos en E.F., podemos agruparlos según la precisión en su definición, y en el aspecto educativo que ellos contienen.

A. Según la precisión de su definición:

1. OBJETIVO GENERAL: Son aquellos que expresan la conducta final que se espera de un alumno después del proceso de instrucción. Son relativamente vagos e inadecuados para la construcción inmediata de tareas o elección de actividades, pero son importantes y necesarios, por que: GUÍAN Y DIRIGEN A LOS DEMÁS OBJETIVOS.

2. OBJETIVO ESPECIFICO: Son metas intermedias que hay que conseguir para llegar al objetivo general o en otros términos, son etapas obligatorias para llegar a alcanzar el objetivo general.

3. OBJETIVO OPERATIVO: Son los que determinan la actividad o conducta que puede ser observada o medida. Indican el tipo de ejecuciones que debe demostrar el alumno, como prueba de que se ha producido el aprendizaje.

B. Según el dominio del aprendizaje:

1. COGNITIVOS: El conocimiento del hecho de moverse, porqué se realiza, elementos del como se hace y para que se hace.

2. AFECTIVOS: Son aquellos objetivos que describen las modificaciones de los intereses, de las actitudes y de los valores, así como de los procesos en el juicio y la capacidad de adaptación (Bloom).

3. PSICOMOTORES: Abarca a todos los movimientos humanos voluntarios y observables, susceptibles de ser aprendidos (Harrow).

4. FACTORES DE EJECUCION: Desarrollar las capacidades físicas de ejecución motriz que posibilitan la realización eficiente de las tareas motrices en determinados parámetros temporales.

Centrarse en alcanzar únicamente uno solo de los cuatro dominios, hipotecaría alcanzar un grado óptimo de desarrollo, haciendo una educación física parcelada e incompleta. Para controlar mejor la enseñanza, el profesor debe plantearse los objetivos a los tres niveles propuestos, y posteriormente plantearse los objetivos en los cuatro ámbitos que hemos descrito.

Para una mejor organización y control de la sesión, podemos dividirla en tres partes:

1. INTRODUCCIÓN
2. PARTE PRINCIPAL
3. VUELTA A LA CALMA

Cada sesión constará de uno o varios objetivos, debiendo existir una organización, una metodología, unos medios, unas tareas y una valoración de los resultados.

1ª ETAPA



2ª ETAPA:



3ª ETAPA:



4ª ETAPA:



5ª ETAPA:

actividad g

ordenar las

a partir de la

precisar y afi

volver a la s

ETAPAS PARA CADA SITUACIÓN PROPUESTA

1ª ETAPA



actividad global espontánea. El niño prueba, ejercita, investiga y descubre sus propias soluciones.

2ª ETAPA:



ordenar las situaciones / problema y precisar las consignas.

3ª ETAPA:



a partir de la observación de los niños, variar las situaciones y motivar al niño dando consignas a nivel:

- del cuerpo
- del espacio
- del tiempo

4ª ETAPA:

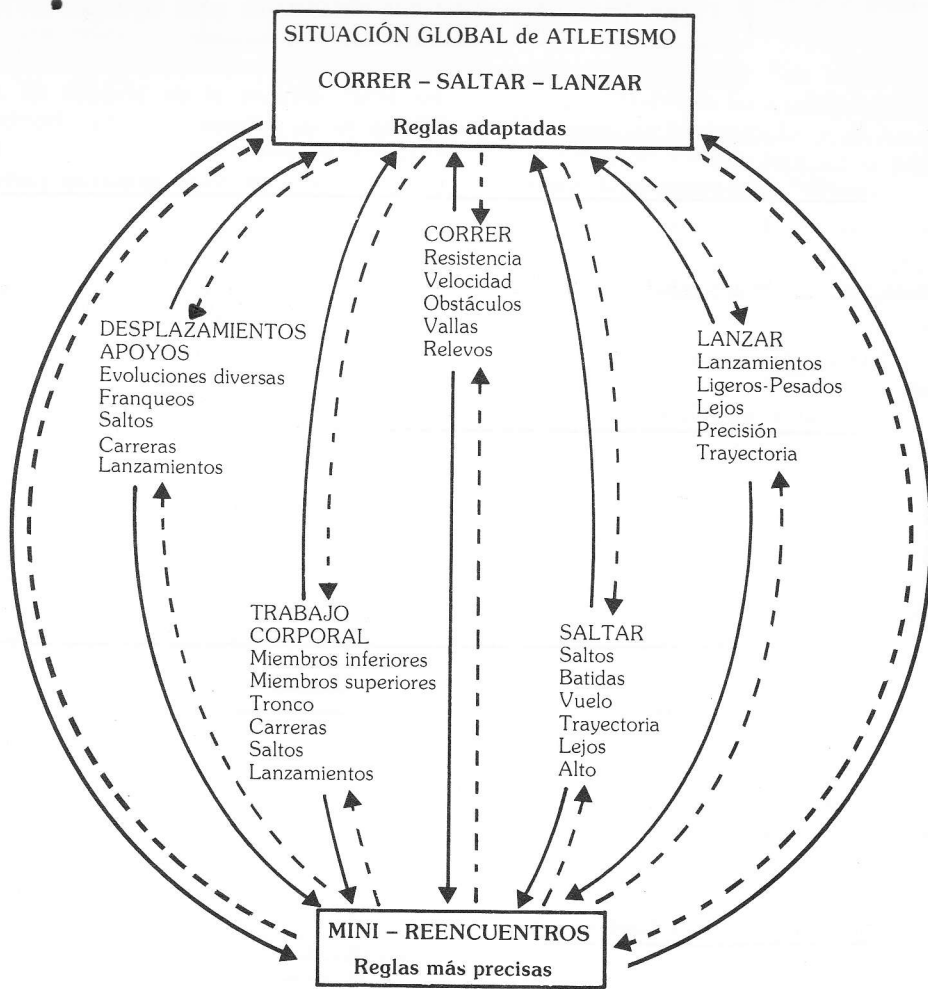


precisar y afinar las consignas a nivel:

- del cuerpo
- del espacio
- del tiempo

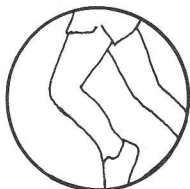
5ª ETAPA:

volver a la situación global



El "ir y venir", entre las situaciones globales de atletismo y las situaciones adaptadas favorece una mejora del resultado por el juego del ensayo/error. (R. Galceran-L. Gillot).

**CARRERAS, VELOCIDAD,
RESISTENCIA Y OBSTÁCULOS**



Todas las carreras dentro del Atletismo, y en su aplicación a los deportes colectivos o a la propia dinámica de la Educación Física en la Escuela, tienden a desarrollarse dentro de una técnica circular, denominada así por la trayectoria que describe el pie en el espacio.

La carrera se definirá en los ámbitos rapidez, economía, estética y disfrute. Es una actividad innata como saltar o lanzar, pero no por ello ha de estar dentro de las actividades olvidadas por la E.F.

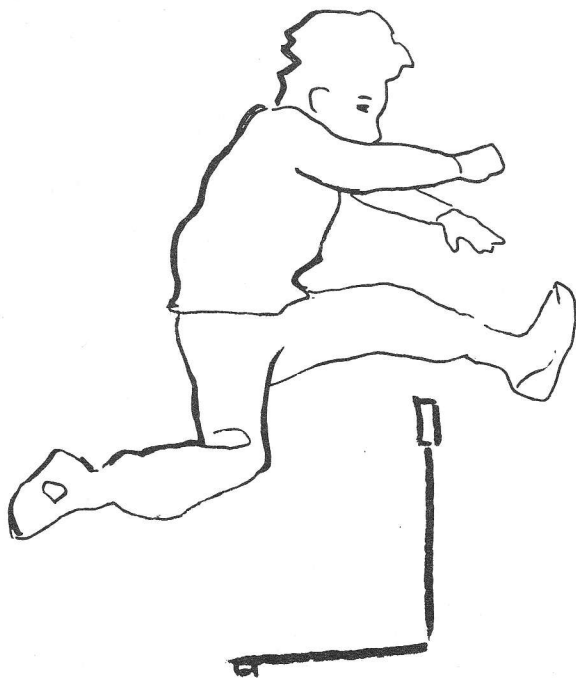
La carrera es un gesto motor o una actividad física cíclica donde se da una sucesión de desequilibrios y reequilibrios con acciones encadenadas.

En el caso de las carreras con obstáculos en el afán de no perder mayor tiempo del indispensable en el mismo, se crean algunas condiciones diferentes a una zancada normal

de carrera, creando así el paso especial del obstáculo o valla:

Una Educación Física adecuada ayudará a enriquecer la gama de experiencias en movimientos que contribuirán a un mejor conocimiento del propio esquema corporal, una mejor coordinación, y estructuración espacio-temporal (ritmo). Siendo de este modo más fácil para los alumnos la relación consigo mismos, el mundo y los demás. Y, a la vez, habrá sido facilitado su proceso de aprendizaje motriz para cualquier técnica deportiva que tenga como parte integrante la carrera.

Los niños y niñas ya saben correr, a través de las sesiones ejemplo, y otras, a través del "bombardeo sensorial" que les proporcionaremos lograremos mejorar su forma natural de carrera, hacia una carrera cada vez más elástica, relajada, rítmica y eficaz para la intencionalidad para la que se realice.



CRITERIOS

(insistir en todos)

EDUCACION EN LA CARRERA

- Brazos:
 - Alternar tiempos métricas.
 - Paradas y apoyos.
 - Posiciones estables en planos.
- Apoyos y diferencias:
 - Encadenamiento de pasos.
 - Máxima velocidad de zancada.
 - Aceleraciones y desaceleraciones en espacios.
 - Carreras técnicas.

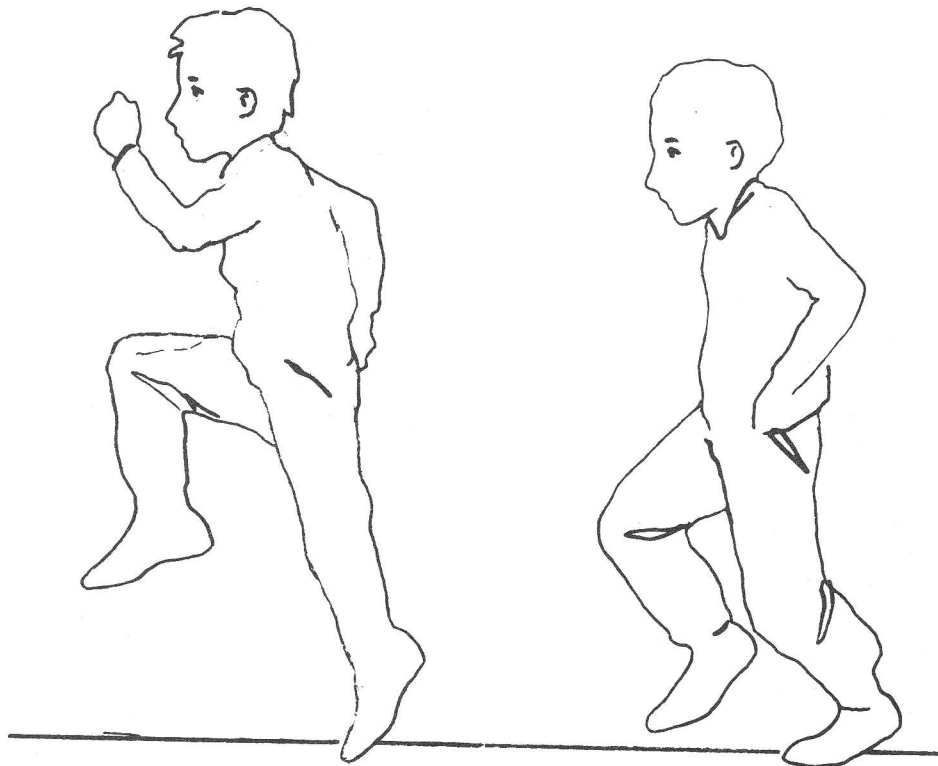


CRITERIOS PARA SELECCIONAR TAREAS

(insistir en todas las ejecuciones: soltura y carrera circular)

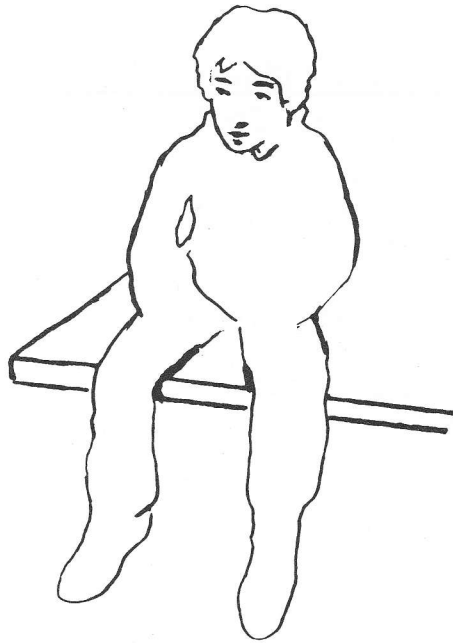
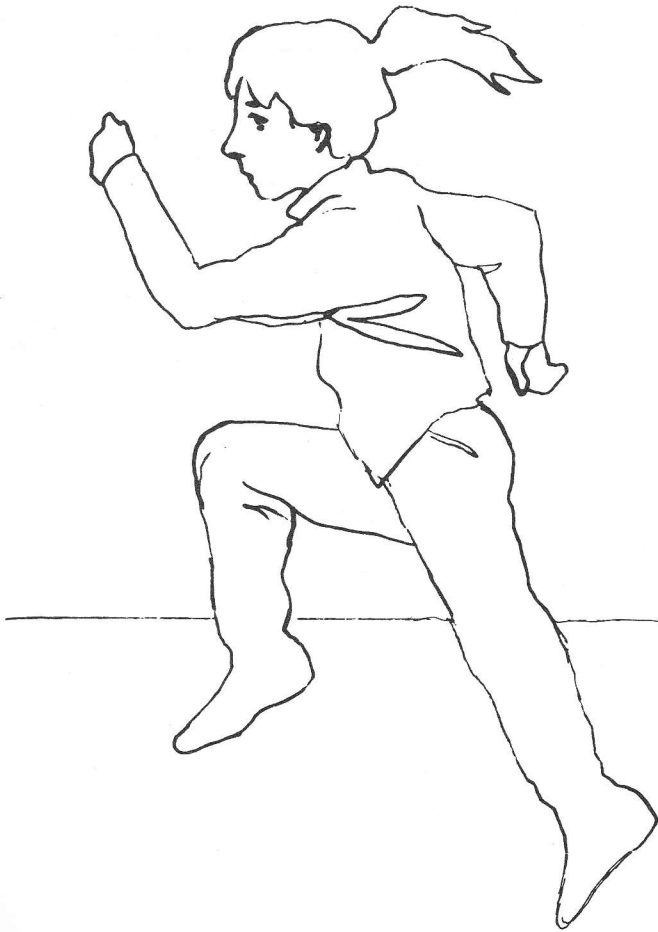
EDUCACION BASICA DE LA CARRERA

- Brazos:
 - Alternar tareas simétricas y asimétricas.
 - Paradas y aceleraciones.
 - Posiciones estáticas en distintos planos.
- Apoyos y diferentes velocidades:
 - Encadenamientos de habilidades.
 - Máxima velocidad, variar la longitud de zancada.
 - Aceleraciones y desaceleraciones en espacios determinados.
 - Carreras talonadas.
- Equilibrio e impulsión:
 - Cambios de altura del centro de gravedad.
 - Aceleraciones por pérdida de equilibrio.
 - Alternancias en los impulsos de piernas.
 - Carrera de lo alto a lo bajo, de lo blando a lo duro...
 - Combinaciones de lo anterior.
- Coordinación dinámica general:
 - Disociación de movimientos en las extremidades.
 - Idem a distintas velocidades.
 - Combinando giros, saltos y lanzamientos.



- Conocimiento intelectual y memorización:
 - Gestoforma.
 - Exagerando: la impulsión. La elevación de cadera. La elevación

- acción de rodillas. La acción de brazos.
- Comprobar en otros compañeros.
- Combinaciones.
- Ojos cerrados.

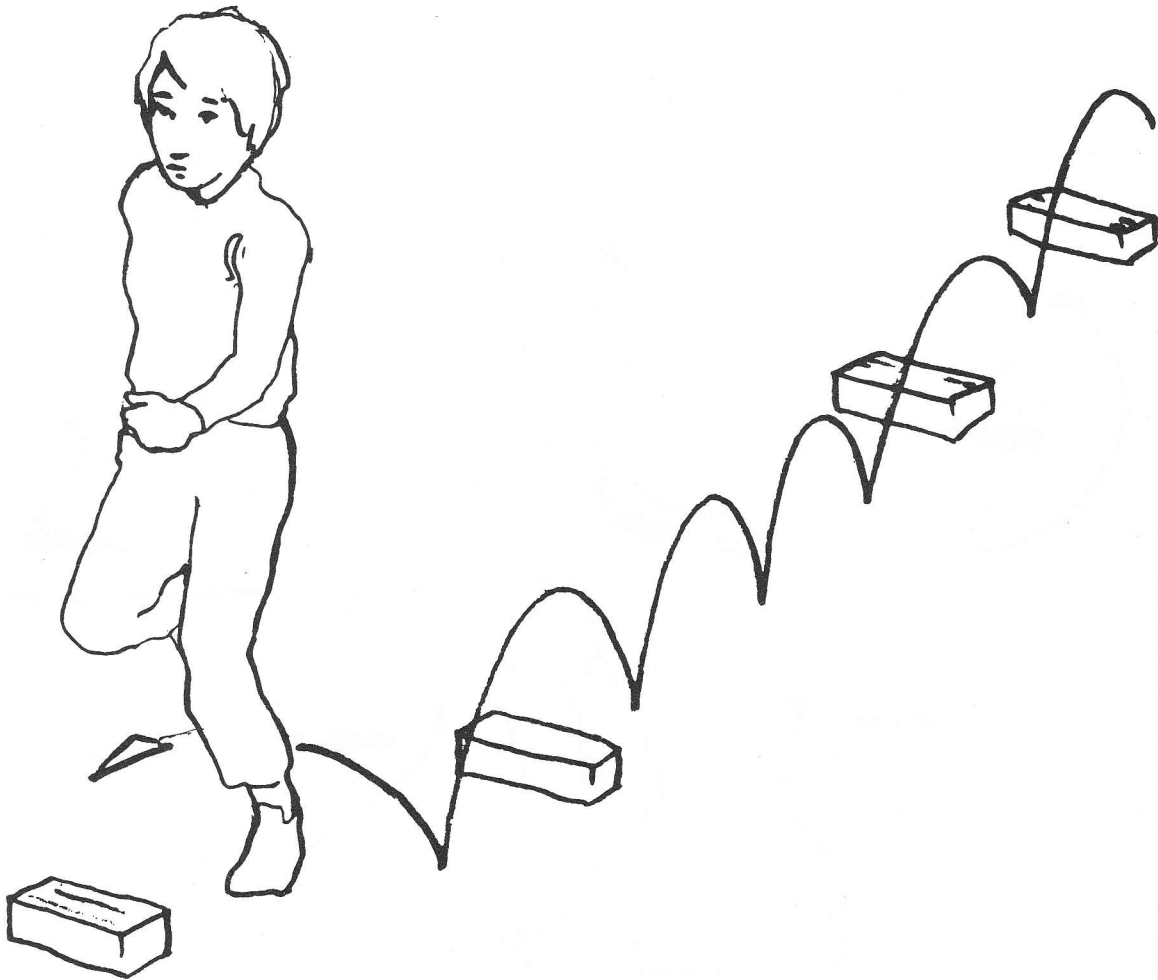


- Sentido temporal:
 - Aumento de velocidades.
 - Combinaciones.

VALLAS. EDUCACION BASICA

- Sentido temporal y equilibrio:
 - Aumento o disminución de velocidades.
 - Combinaciones de apoyos y dis-

- tancias seguidas de reequilibrios.
- Series de tiempo exacto.
- Cálculos personales de tiempo.
- Cálculos temporales de tiempo.



SESION 1

OBJETIVO GENERAL: Dominar las fases más importantes de la carrera.

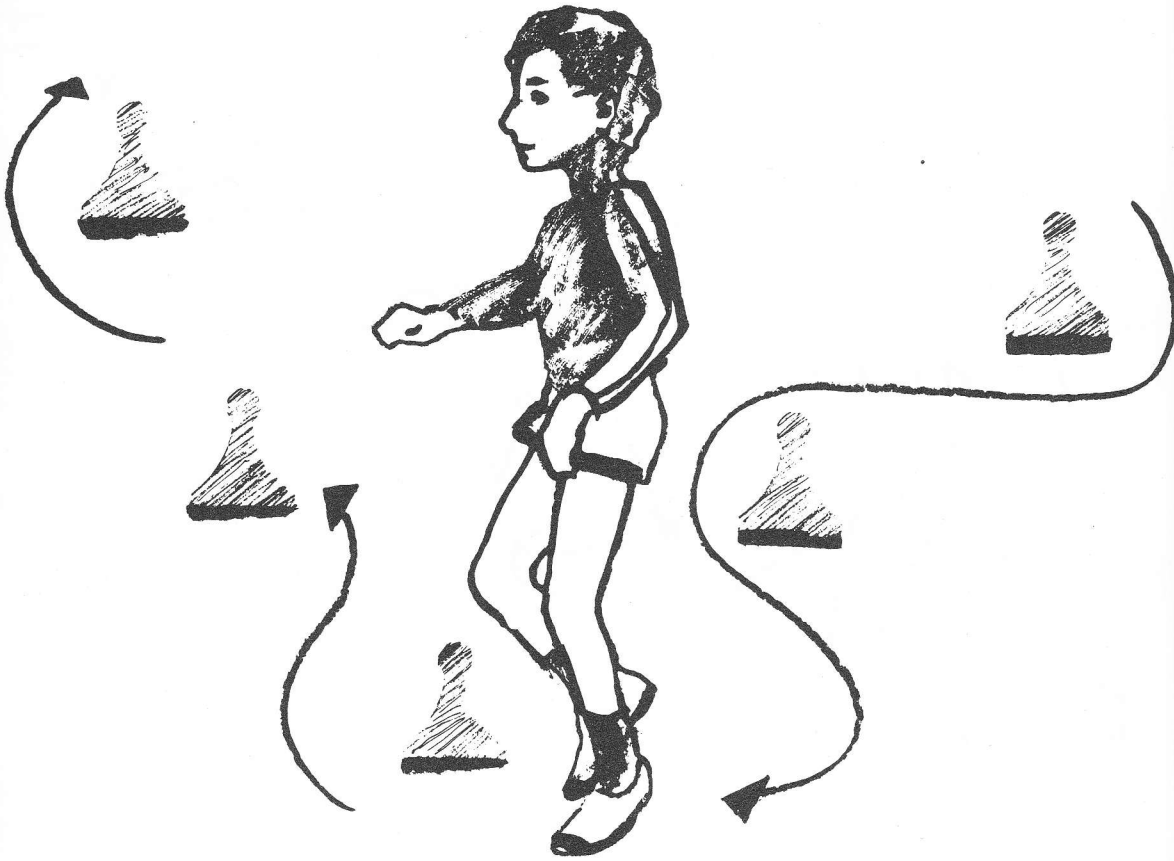
OBJETIVO ESPECIFICO: Apoyar de diferentes formas a alta velocidad.

OBJETIVO OPERATIVO: Correr sobre aros a diferentes distancias realizando una tarea con los apoyos y otra con los brazos.

OBJETIVO COGNITIVO: Conocimiento de los apoyos más eficaces en carrera.

OBJETIVO AFECTIVO: Iniciarse a la autoconciencia de la propia forma de correr.

OBJETIVO PSICOMOTRIZ: Ajuste postural.



INTRODUCCION

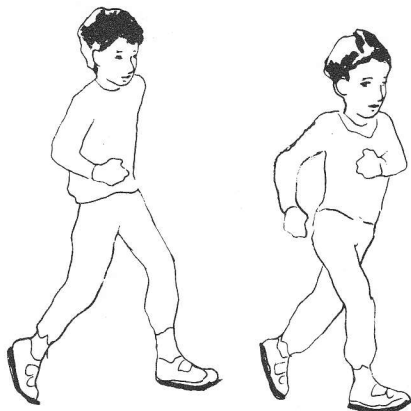
- Correr libremente
- Correr en línea recta de adelante
- Correr sobre un solo apoyo

PARTE PRINCIPAL

- Correr con los brazos extendidos /sonoros, altos/bajos, largos/cortos, anchos/estrechos. Ejercicios de coordinación: hacia fuera/hacia dentro, la derecha/la izquierda.
- Correr sobre una línea de igual distancia.

INTRODUCCION

- Correr libremente sin fatiga
- Correr en parejas imitando al de adelante
- Correr saltando con un solo apoyo
- Correr en todas las direcciones (adelante, atrás, derecha, izquierda)
- Correr rodando un aro con una mano, luego con la otra



PARTE PRINCIPAL

- Correr con apoyos: silenciosos/sonoros, altos/bajos, rápidos/lentos, largos/cortos (lejos/cerca), anchos/estrechos. En recta/curva, hacia fuera/hacia dentro, los dos hacia la derecha/los dos hacia la izquierda.

- Correr pisando referencias: igual distancia, distinta distancia. En

aceleración/parada según las distancias.

- Acción de brazos de parado, acción completa y coordinada.

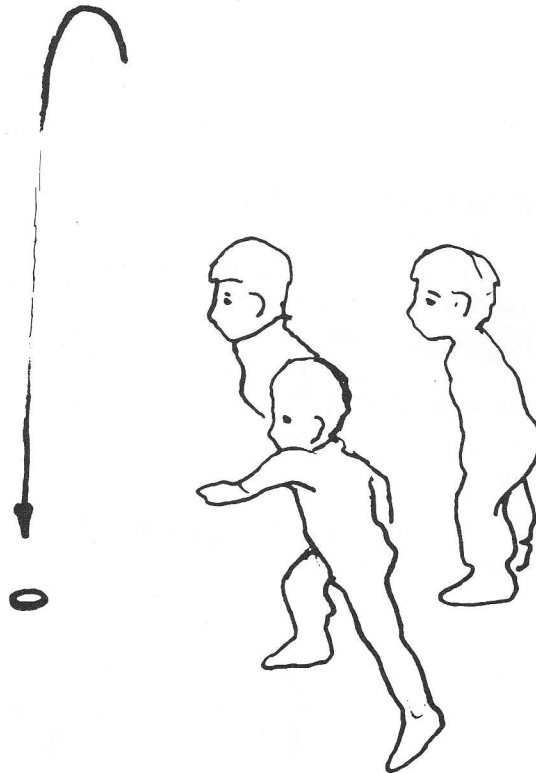
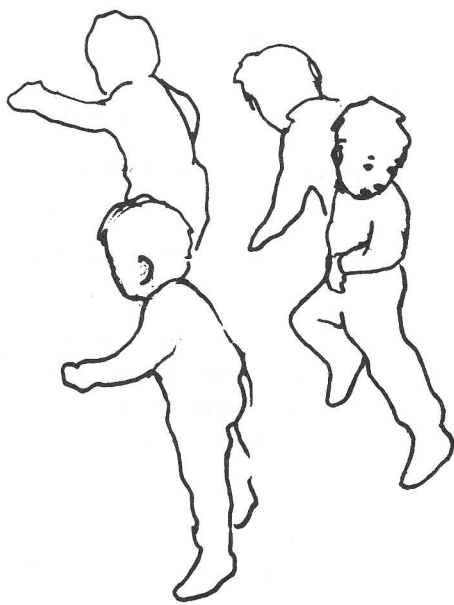
- Correr: con los brazos cogidos en la espalda, lo mismo con uno solo, sujetando una pica arriba, realizando movimientos coordinados con la pica.



- Correr globalmente variando: *dirección, velocidades, amplitud...* (reduciendo progresivamente el tiempo de reflexión).

- Juego: "Cara y Cruz". Se dividen en grupos y juegan a una distancia de 3 m., mirándose, un equipo es cara y el otro cruz. El anima-

dor lanza una moneda y según lo que salga huye el equipo de aquel nombre. La huida se produce corriendo de alguna de las formas trabajadas en la sesión. El equipo perseguidor de una forma idéntica pero sin realizar la acción de brazos exigida para el que huye.



VUELTA A LA CALMA

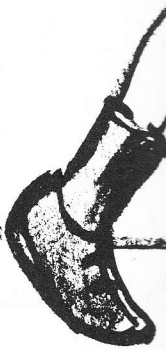
Marcha lenta y silenciosa.

Ejercicios de respiración.

OBJETIVO C
fases más import

OBJETIVO
coordinadamente
de la rodilla flexi

OBJETIVO C
trcho de 20 m.
por apoyo (busca
niño o niña) con
mayor velocidad



OBJETIVO GENERAL: Dominar las fases más importantes de la carrera.

OBJETIVO ESPECIFICO: Ejecutar coordinadamente la impulsión y elevación de la rodilla flexionada de la pierna libre.

OBJETIVO OPERATIVO: Correr un trecho de 20 m. señalado con una pica por apoyo (buscar la zancada límite de cada niño o niña) con una técnica circular y a la mayor velocidad posible.

OBJETIVO COGNITIVO: Conocer la importancia de la impulsión y la coordinación de ambas piernas.

OBJETIVO AFECTIVO: Satisfacción por el autodomínio del propio cuerpo.

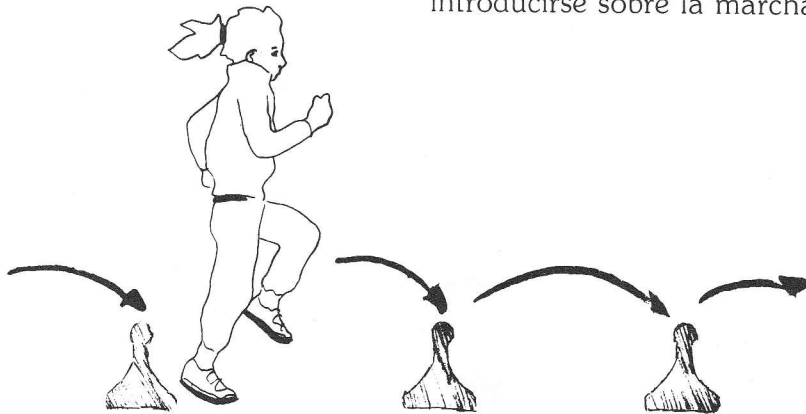
OBJETIVO PSICOMOTRIZ: Coordinación dinámica general (control neuromuscular).



INTRODUCCION

- Correr lentamente sin fatigarse.
- Saltar a la vez, por parejas, con la misma longitud de zancada.

- Correr entre picas con la máxima impulsión.
- Correr rodando aros, saltarlos o introducirse sobre la marcha.



PARTE PRINCIPAL

- Saltar con la máxima amplitud, con elevación de la rodilla contraria, en: línea recta, cruzando los pies, abriendo los pies.

- Correr sobre distancias iguales, marcadas con: cuerdas, picas...

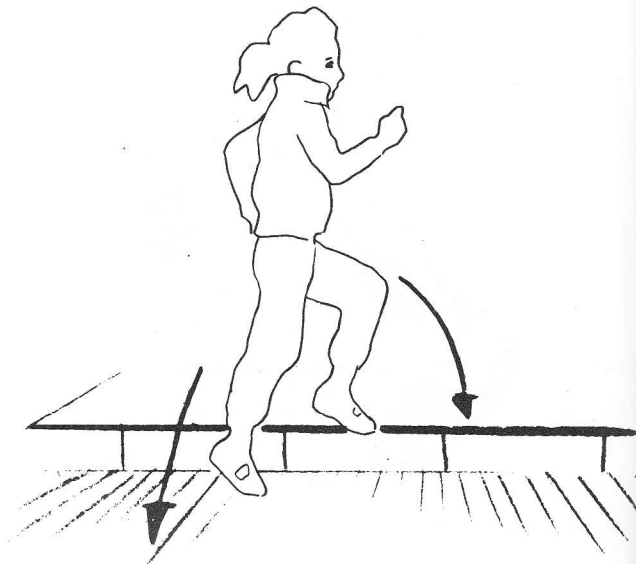
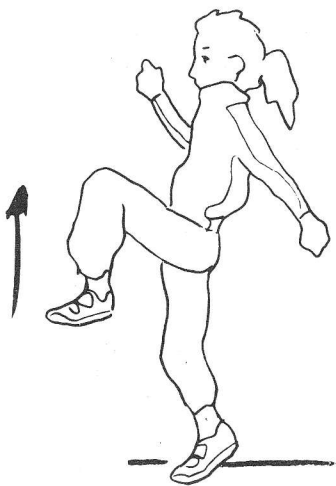
- En distancias iguales variar el nº de apoyos.

- Correr impulsando más una pierna que la otra.

- El mismo ejercicio variando la pierna que exagera el impulso: 9 con la derecha, 9 con la izquierda, 5/3...

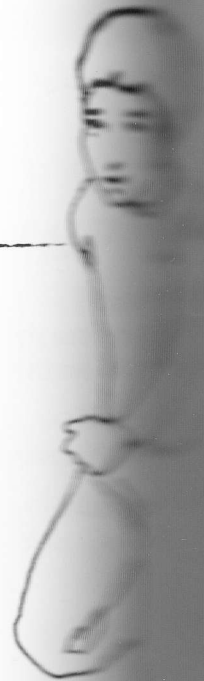
- Correr subiendo las rodillas hasta la cadera: en el sitio, avanzando con pasos muy cortos, avanzando con pasos medios,...

- Correr subiendo las rodillas: variar las velocidades, solo con una pierna, idéntica duración de apoyos.



JUEGO DE
APLICACIONES

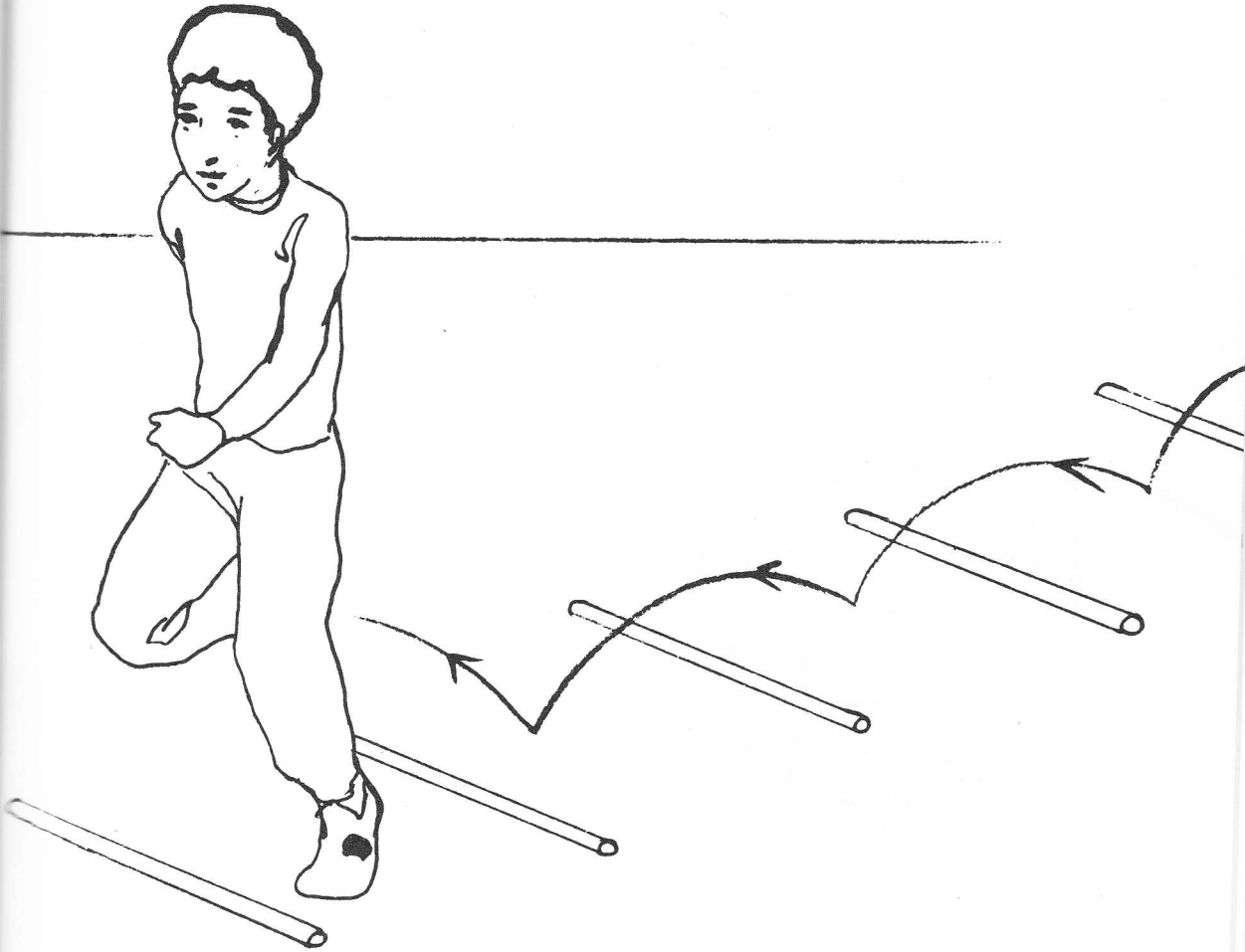
- Correr con
pierna por...



JUEGO O FORMAS JUGADAS APLICATIVOS

- Correr sobre un bordillo (una pierna por arriba y otra por debajo).

- Un juego de relevos obligando a realizar alguna de las tareas de impulso.



VUELTA A LA CALMA

- Marcha lenta.
- Ejercicios respiratorios.

SESION 3

OBJETIVO GENERAL: Adaptar la carrera circular a un ritmo entre obstáculos.

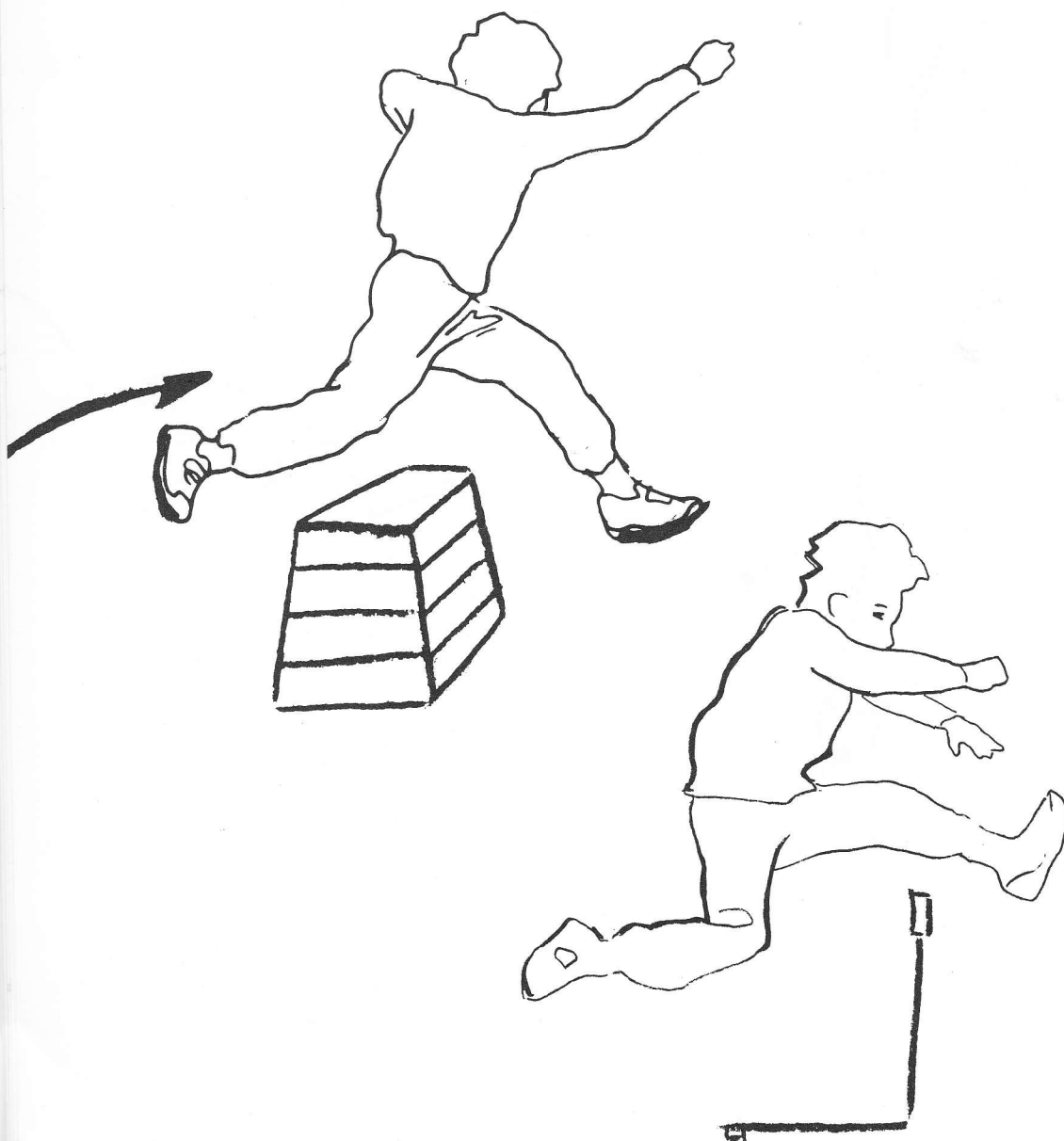
OBJETIVO ESPECIFICO: Mantener la velocidad antes y después del obstáculo.

OBJETIVO OPERATIVO: Efectuar una carrera de 40 m. con un ritmo de tres zancadas, entre bancos suecos. A la mayor velocidad posible.

OBJETIVO COGNITIVO: Conocer la importancia de la aceleración segmentaria en las acciones pre y post obstáculo.

OBJETIVO AFECTIVO: Satisfacción a través de ejecuciones rítmicas.

OBJETIVO PSICOMOTRIZ: Ajuste de la percepción temporo/espacial.



INTRODUCCIÓN

- Carrera en la cual intenta mantener la velocidad antes y después del obstáculo.

PARTE PRINCIPAL

- Pequeños obstáculos para pasarlos con un ritmo entre ellos.

- Variar los obstáculos para variar el ritmo.

- Lo mismo para los obstáculos altos (ladillos).

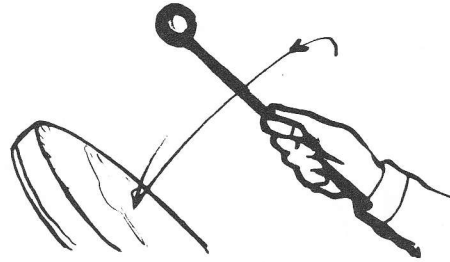
INTRODUCCION

- Carrera en dispersión, cada cual intenta adquirir un ritmo de carrera que intenta mantener. Aislándose de los demás.



- La misma situación al ritmo marcado por el animador.

- Seguir el ritmo de otro, por parejas, y volver al personal.



PARTE PRINCIPAL

- Pequeños obstáculos o señales, pasarlos con el nº exacto de apoyos (ritmo entre picas, raya...).

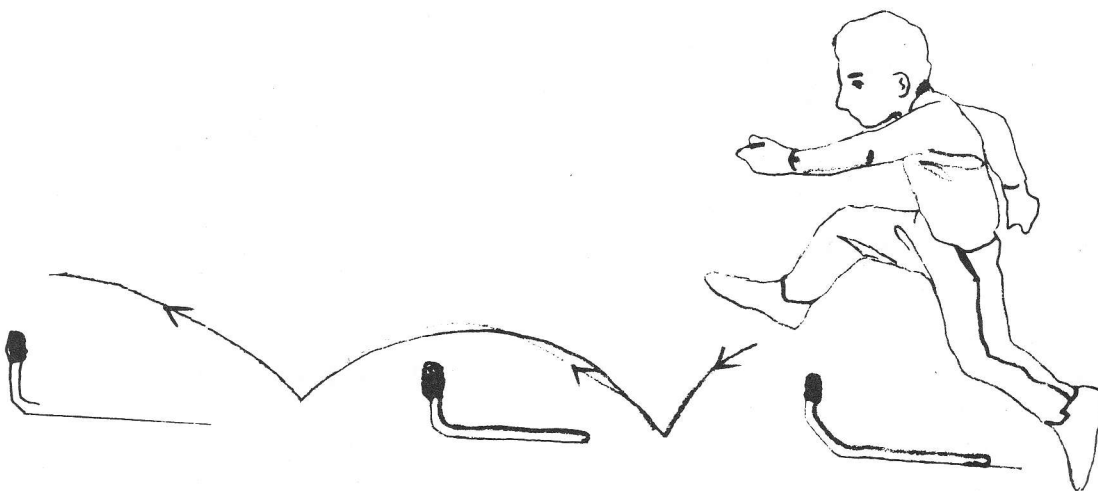
- Variar distancias, nº de apoyos,... (ritmo).

- Lo mismo con obstáculos más altos (ladrillo).

- Sobre bancos suecos carreras de ritmo cuidando que la pelvis esté siempre alta (por que los apoyos son elásticos).

- Sobre bancos suecos cuidando la altura de las rodillas previa a todos los apoyos (ritmo de 5 zancadas, de 3,... o de 6/4...).

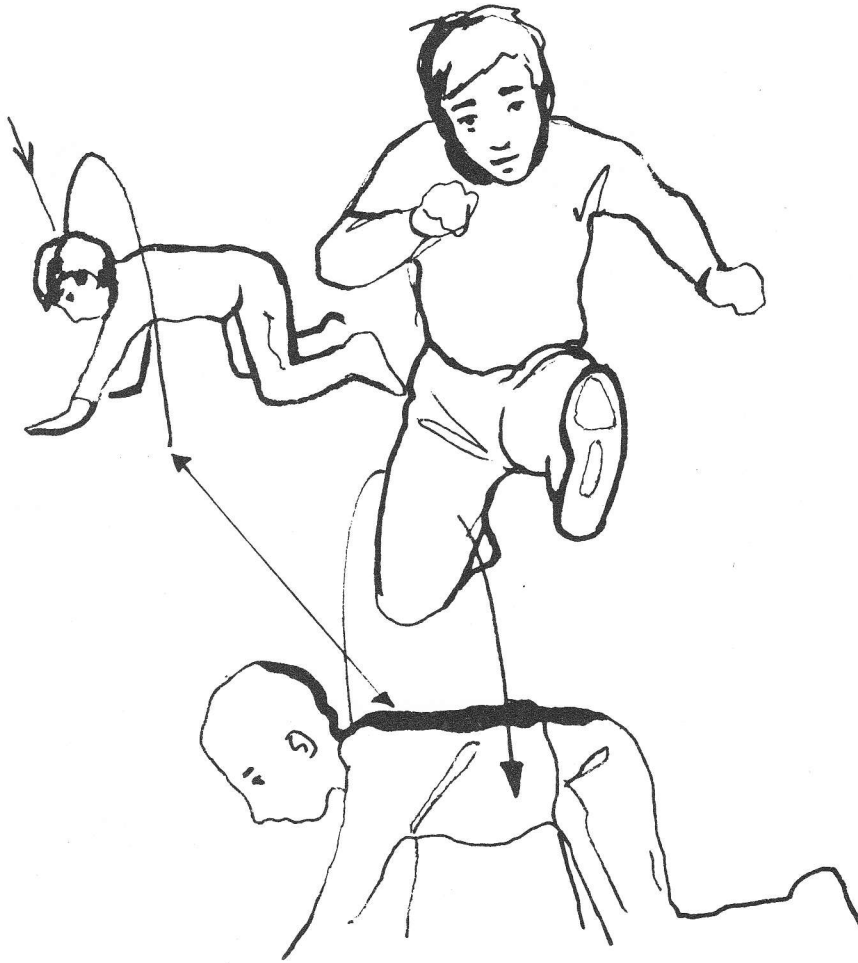
- Carreras con vallitas.



JUEGO O FORMAS JUGADAS APLICATIVAS

- Correr pasando todos los obstáculos o señales del espacio donde se celebra la sesión.

- Carreras de varios equipos saltando el primero a los otros a 7-8 m. (tumbados, a 4 patas).



VUELTA A LA CALMA

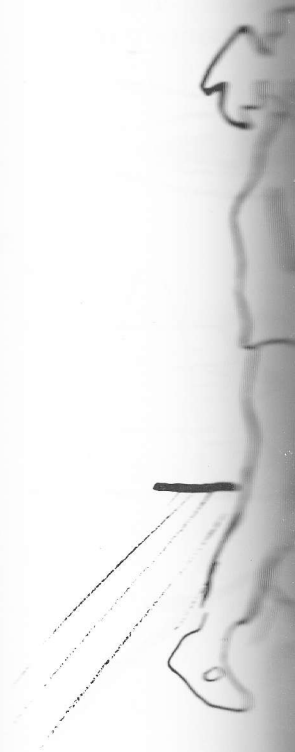
- Estiramientos.
- Ejercicios de relajación/contracción muscular ("de trapo"/"de piedra"....)

SESION 4

OBJETIVO 2
posibilidades de la sesión.

OBJETIVO 3
una misma sesión.

OBJETIVO 4
rante más de 10 minutos.
pulsaciones por minuto.



OBJETIVO GENERAL: Conocer las posibilidades de la carrera eficaz prolongada.

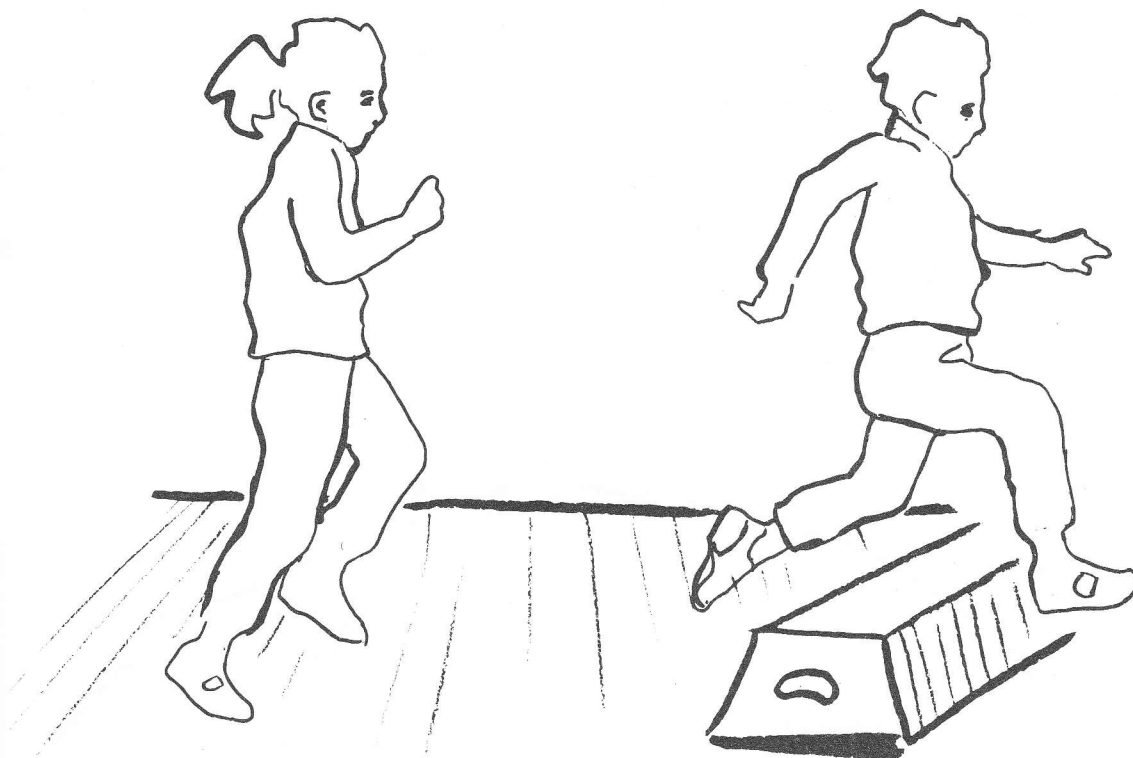
OBJETIVO ESPECIFICO: Correr en una misma sesión varias veces en resistencia.

OBJETIVO OPERATIVO: Correr durante más de 10 minutos a menos de 140 pulsaciones por minuto.

OBJETIVO COGNITIVO: Conocer la importancia cardiovascular y la forma de tomarse las pulsaciones.

OBJETIVO AFECTIVO: Conocerse en un esfuerzo prolongado (voluntad).

OBJETIVO PSICOMOTRIZ: Afirmación del esquema corporal en fatiga.



INTRODUCCION

- Carrera de 30" averiguando por grupos pequeños el final del tiempo, parándose.

- Lo mismo individualmente.

- Otras dos o tres veces en grupo, por duraciones de 1 y 2 minutos.

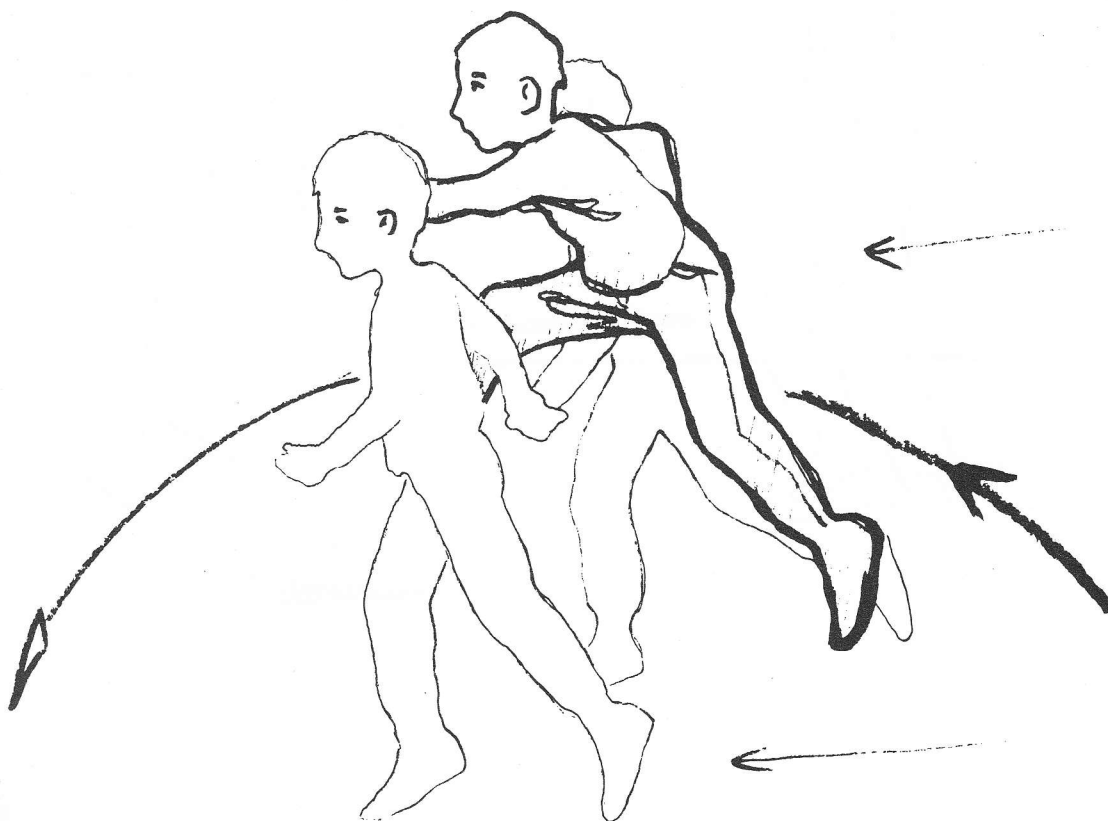
PARTE PRINCIPAL

- Correr fijando o relajando la pelvis.

- En aros o círculos trazados en el suelo distanciados 1 m., acelerar 10 m., después correr de un círculo a otro con la pelvis fija. La vuelta haciendo zig-zag a los círculos con la pelvis fija.

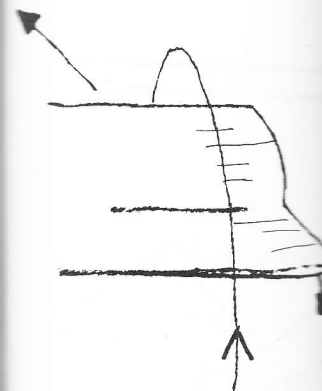
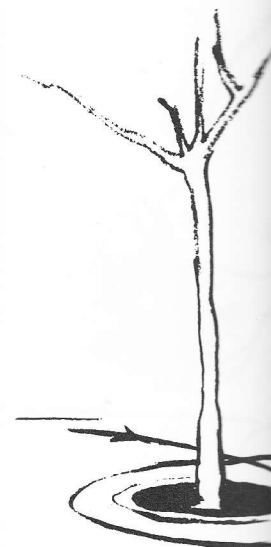
- Seguir, en pequeños grupos, a un compañero imitando sus movimientos en cuanto a la trayectoria de sus miembros y velocidades de ejecución (6 minutos): correr, saltar, ejercicios...

- Correr en tríos, dos agarrados de la mano al lado, el otro una vez pasa por debajo de las manos y otra por encima.



JUEGOS O FUNDAMENTOS APLICADOS

- Carrera en círculo (patio, jardín, táculos y liso).



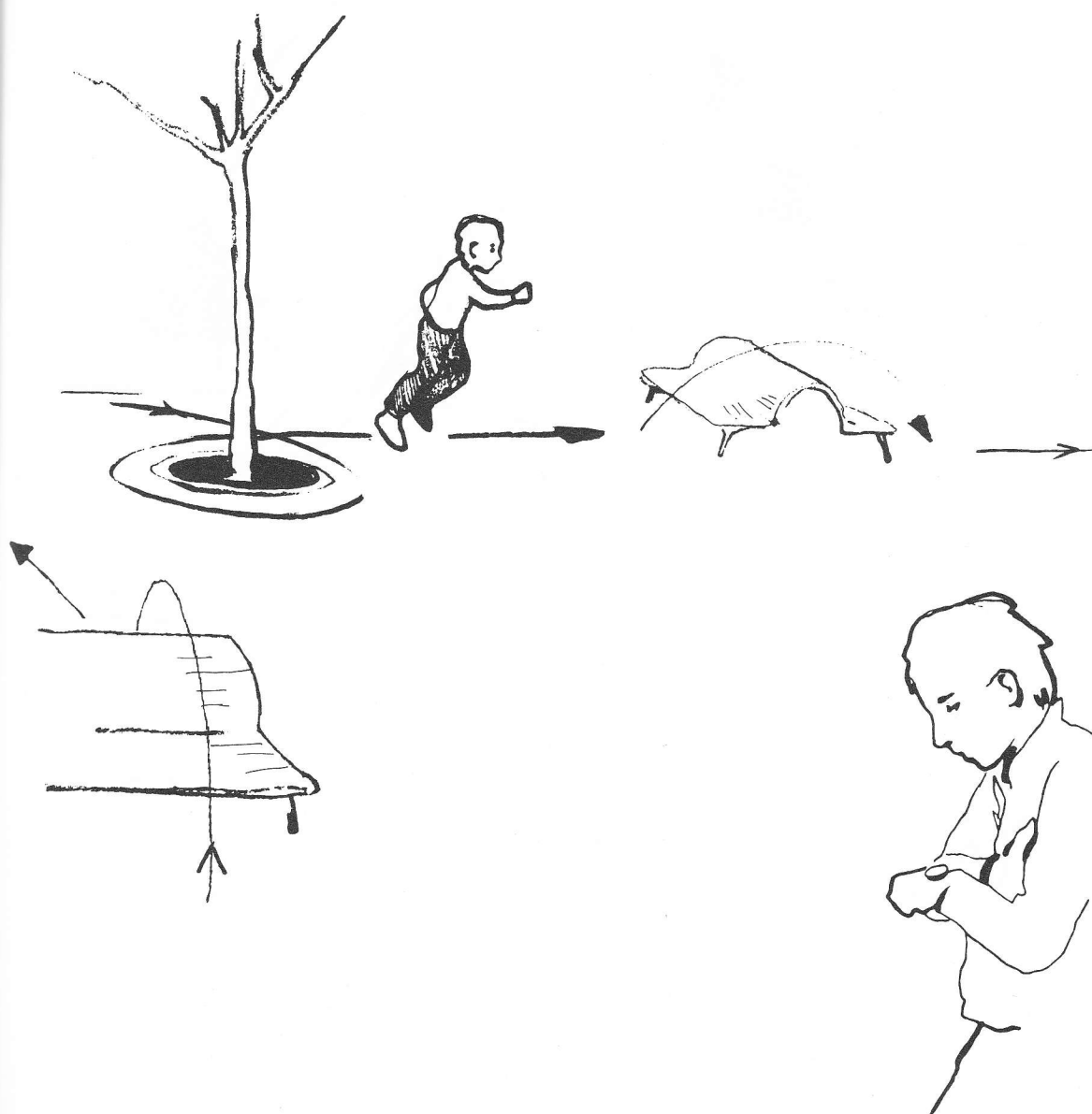
VUELTA A LA

- Autocontrol de la carrera.

- Sin sentarse

JUEGOS O FORMAS JUGADAS APLICATIVAS

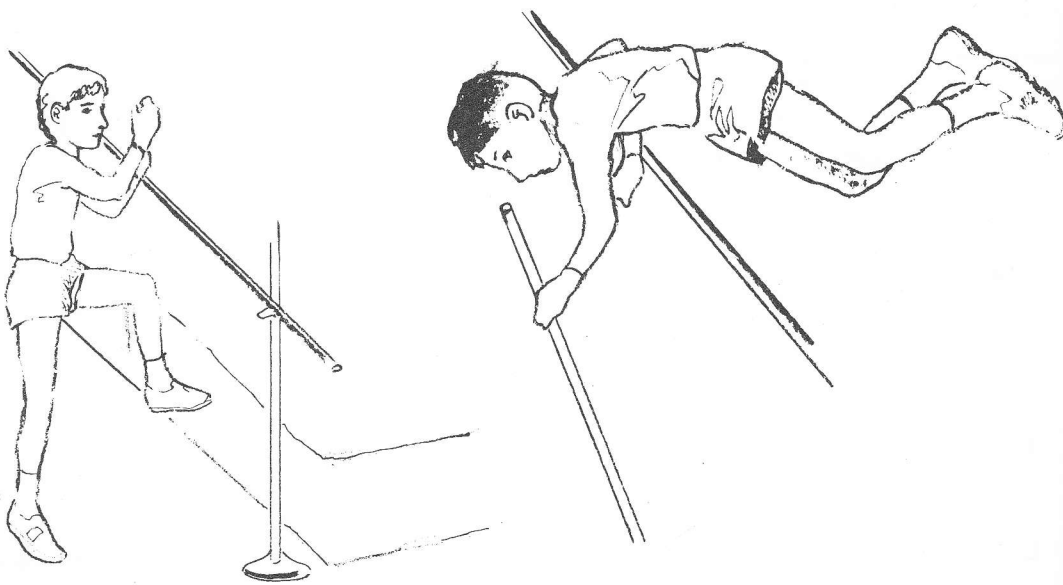
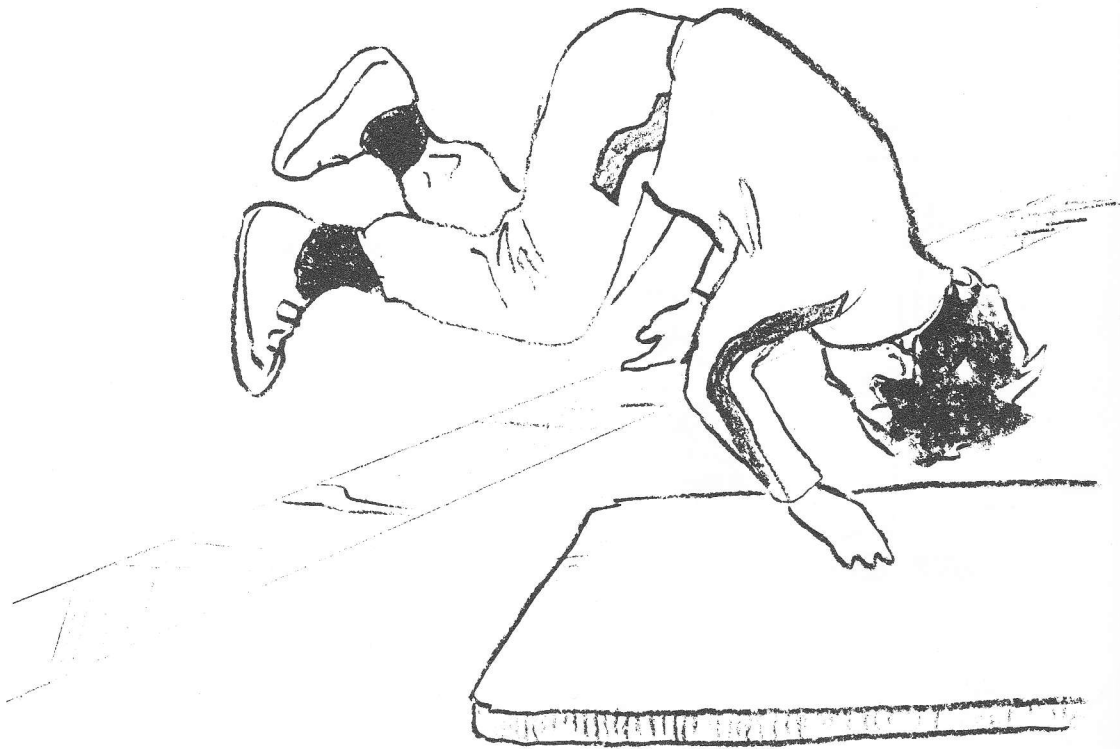
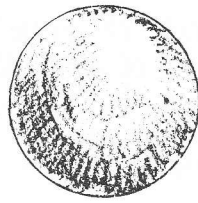
– Carrera en circuito natural próximo (patio, jardín, parque) con obstáculos y liso.

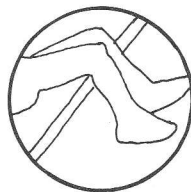


VUELTA A LA CALMA

- Autocontrol del pulso al acabar la carrera.
- Sin sentarse ni tumbarse, ejercicios de respiración y relajación.

- Autocontrol del pulso y toma de conciencia de la recuperación.



LOS SALTOS

El salto es una especialidad atlética que requiere coordinación, velocidad, fuerza, flexibilidad y decisión. En muchas de las actividades físicas que realiza el hombre, interviene de una forma u otra.

El ATLETISMO como actividad deportiva reglamentada, incluye el salto bajo diferentes finalidades y características técnicas:

A. Saltos horizontales: LONGITUD Y TRIPLE SALTO

B. Saltos verticales: ALTURA Y PERTIGA.

El objetivo que nos debemos plantear al introducir el atletismo en la escuela, será el llegar progresivamente a la actividad más codificada (longitud, triple, altura y pértiga), partiendo de unas actividades más genéricas, menos estereotipadas, más educativas y más adaptadas al estadio evolutivo de nuestros alumnos. Poco a poco iremos adecuando las actividades e introduciendo objetivos más precisos, cuya realización

se parecerá cada vez más al gesto específico de cada especialidad de salto.

El salto se divide en cuatro partes con objetivos diferentes:

1. CARRERA
2. BATIDA
3. VUELO
4. CAIDA

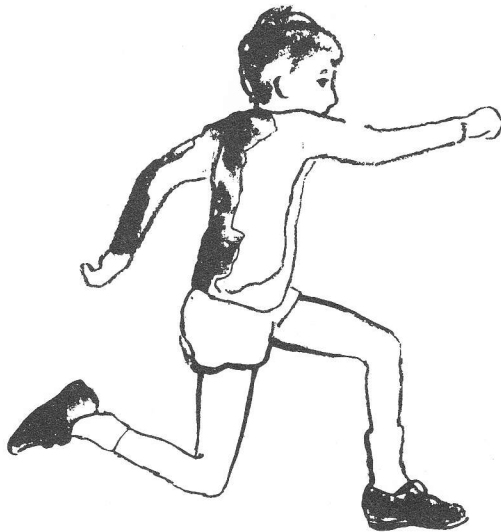
• LA CARRERA PARA... alcanzar suficiente velocidad y colocación segmentaria en el momento de la batida.

• LA BATIDA PARA... transformar esa velocidad adquirida por el CDG* en una trayectoria óptima del mismo, según la finalidad del salto.

• LA FASE AEREA PARA... preparar la caída y/o franquear un listón.

• LA CAIDA PARA... enlazar con otro salto o tarea y/o para amortiguar el golpe o contacto con la superficie.

(*) cdg: centro de gravedad



1. LA CARRERA

• Carrera... más de 60 m... cida (aument... disminuyénd...

• Carrera... pre en un m... siempre el m... de apoyos bas... lugar de rel...

• Carrera... ferentes tras... curva, comb...

1. LA CARRERA:

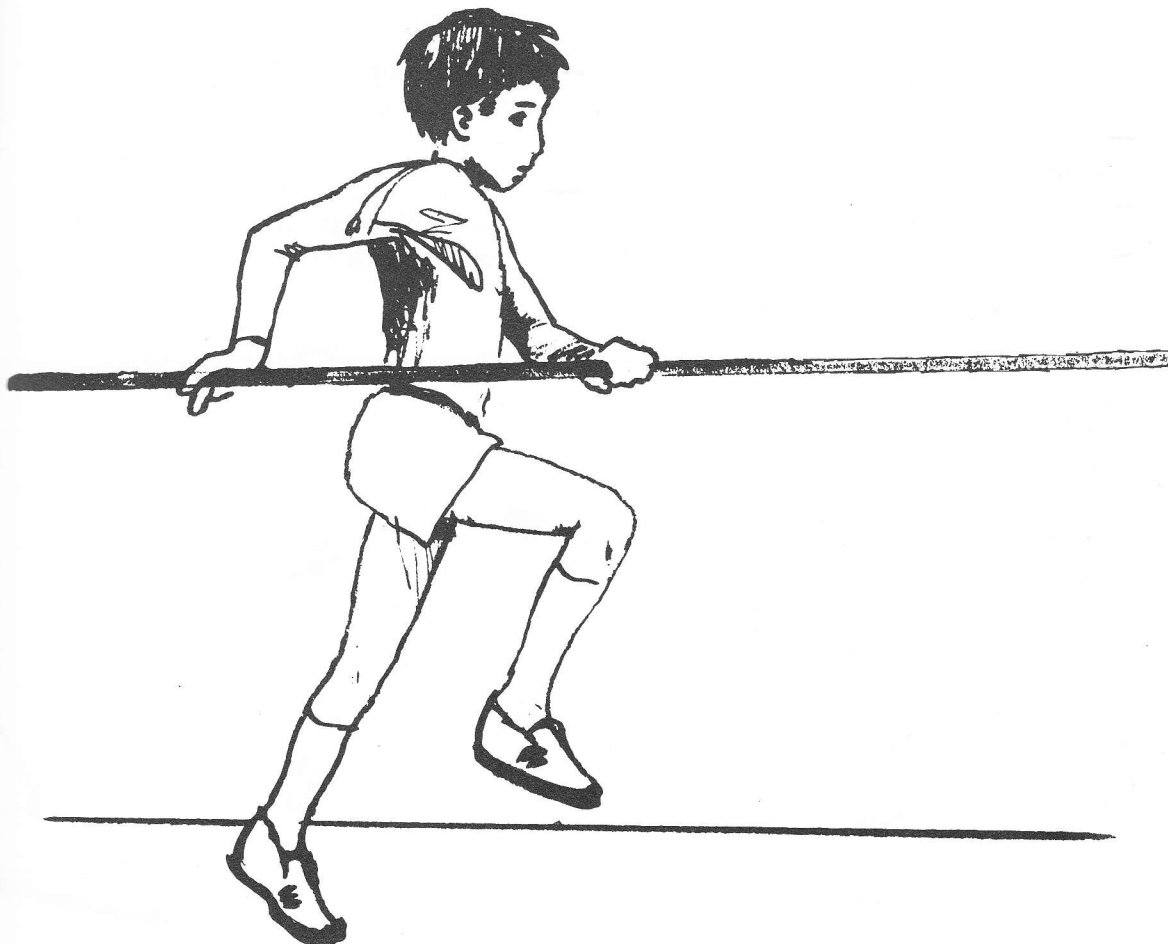
-• Carreras sobre distancias de no más de 60 m. en progresión de velocidad (aumentando la velocidad o disminuyéndola).

-• Carreras talonadas: pisar siempre en un mismo lugar, realizando siempre el mismo nº o diferente nº de apoyos hasta alcanzar el punto o lugar de referencia.

-• Carreras en progresión con diferentes trayectorias: recta, zig-zag, curva, combinaciones.

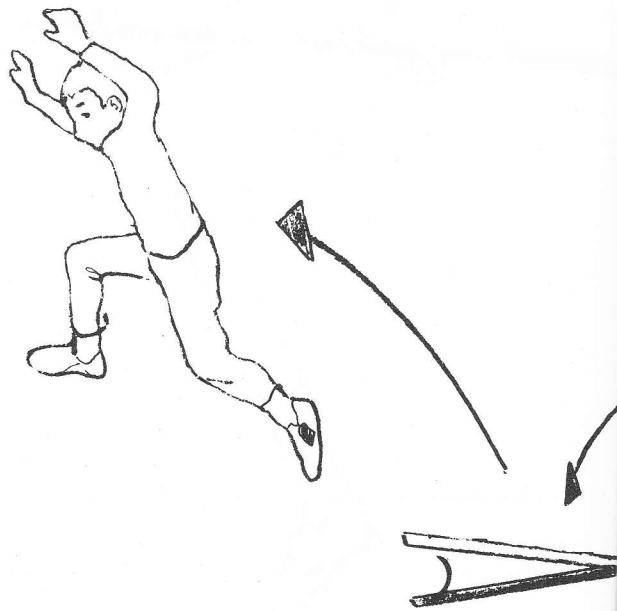
-• Carreras con diferentes trayectorias, pisando un punto o referencia, de diferentes formas:

- CDG detrás del apoyo
- CDG muy por detrás del apoyo
- CDG sobre el apoyo
- CDG por delante del apoyo.



2. LA BATIDA:

- Botar sobre el lugar (sin avanzar):
 - con un pie, con dos pies (hacia arriba, adelante, atrás, hacia los lados), y con diferentes movimientos de los brazos (acción de brazos simultánea, alternada, etc.) realizar combinaciones.
- Botar con dos pasos de carrera: adelante, arriba, a la derecha, izquierda, con un pie, con ambos pies.
- De parado o con 2-4 pasos de carrera, enlazar saltos:
 - de pie a pie, a pata coja, a pies juntos
 - hacia delante (llegar lejos)
 - hacia arriba (llegar alto)
 - hacia los lados (llegar lejos, llegar alto).
- Botar de parado o con 2-4 apoyos de carrera, para superar un obstáculo (valla, elástico, cajón, etc.)
- Botar con multiplicadores (minitramp, trampolín de madera):
 - batir para saltar lo más alto posible, lo más lejos
 - batir alto o lejos, y dar medio giro en el aire
 - batir alto o lejos, y realizar diferentes movimientos de piernas y de brazos en el aire
 - batir alto o lejos y localizar diferentes zonas corporales elegidas por el alumno o por el profesor, predeterminadas o no. Realizar combinaciones.
- Carrera en progresión (20-30 m.) con trayectorias variadas y realizar saltos con diferentes objetivos:
 - llegar lejos, alto
 - enlazando salto (pie a pie, pies juntos, pata coja)
- Correr con una pica en las manos y batir en profundidad o en altura, ayudándose con la misma.
- Correr en progresión y colgarse de una cuerda, para llegar lejos o alto, cayendo en una colchoneta.



3. LA BATIDA

- Batir para saltar lo más alto posible, lo más lejos
- Batir alto o lejos, y dar medio giro en el aire
- Batir alto o lejos, y realizar diferentes movimientos de piernas y de brazos en el aire
- Batir alto o lejos y localizar diferentes zonas corporales elegidas por el alumno o por el profesor, predeterminadas o no. Realizar combinaciones.
- Batir para saltar lo más alto posible, lo más lejos
- Batir alto o lejos, y dar medio giro en el aire
- Batir alto o lejos, y realizar diferentes movimientos de piernas y de brazos en el aire
- Batir alto o lejos y localizar diferentes zonas corporales elegidas por el alumno o por el profesor, predeterminadas o no. Realizar combinaciones.
- Batir para saltar lo más alto posible, lo más lejos
- Batir alto o lejos, y dar medio giro en el aire
- Batir alto o lejos, y realizar diferentes movimientos de piernas y de brazos en el aire
- Batir alto o lejos y localizar diferentes zonas corporales elegidas por el alumno o por el profesor, predeterminadas o no. Realizar combinaciones.

3. LA FASE AEREA

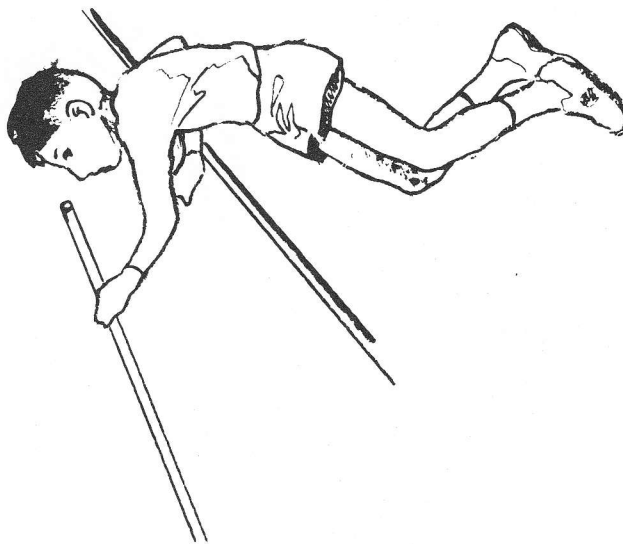
—• Batir verticalmente, horizontalmente (sin carrera) y realizar giros en el aire en ambos sentidos.

—• Batir sobre un multiplicador (aumentamos así la fase aérea), y realizar en el aire diferentes movimientos segmentarios (brazos y piernas) antes de caer en la colchoneta. Realizar esto mismo sin el multiplicador.

—• Batir sobre el multiplicador y recepcionar objetos en el aire, que son lanzados por otra persona.

—• Batir sobre un multiplicador y sobrepasar una cuerda o cinta colocada a suficiente altura, de frente, de espaldas, pasando primero los pies, la cabeza, etc.

—• Batir con 3-4 apoyos de carrera, y en el aire contactar con una cuerda o barra colgadas, para intentar llegar lo más lejos posible, ayudándose con su balanceo, o para saltar lo más alto posible.

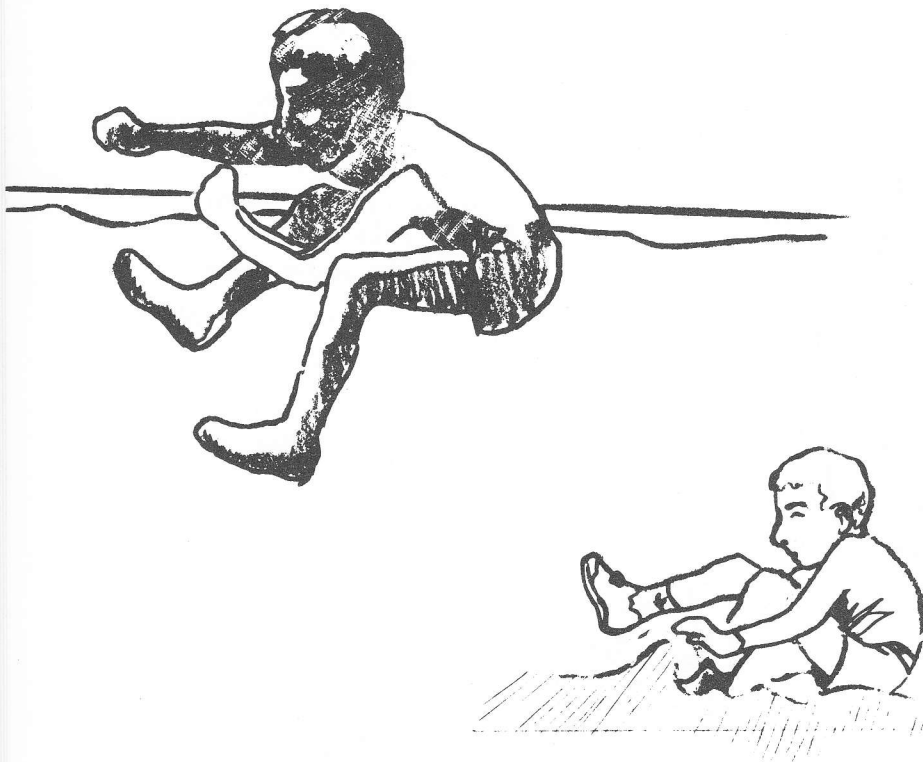


4. LA CAIDA

- saltar horizontalmente, verticalmente, y caer:
 - a pies juntos, con un pie
 - con un pie o ambos pies, enlazando con otros saltos, carrera, etc.
 - caer desde lugares elevados
 - caer sobre diferentes superficies (dura, blanda, tierra)
 - caer de frente, de espaldas, etc.

Los criterios propuestos nos han de servir para proponer muchas actividades que comprendan los elementos básicos del salto, en las situaciones más variadas.

Es importante que el alumno conozca la finalidad de cada parte del salto.



Poco a poco y a medida que el alumno domine las tareas propuestas, será el momento de incidir específicamente en cada especialidad del salto (altura, pértiga, triple, longitud). Una vez que el alumno ya conoce y ha vivido lo básico del salto, es el momento oportuno para asimilar mejor los estereotipos (técnica) de cada especialidad, ya que

dominará la carrera, los diferentes tipos de batida, etc.

Las actividades que propondrá el profesor, deberán ser motivantes y adaptadas a las posibilidades individuales y colectivas; para ello, nos valdremos de formas jugadas, juegos, actividades por parejas, trios, grupos, y circuitos o recorridos.

OBJETIVO
capacidad...

OBJETIVO
a batir en...
necesario...

OBJETIVO
saltará...
saltos en...
• 1 salto...
• 2 saltos...
• 1 salto...
• 2 saltos...
• 2 saltos...
• 2 saltos...

OBJETIVO GENERAL: Desarrollar la capacidad de salto.

OBJETIVO ESPECIFICO: Aprender a batir en profundidad, y el tipo de batida necesaria para ir lejos.

OBJETIVO OPERATIVO: El sujeto saltará horizontalmente una serie de 10 saltos enlazados:

- 1 salto a pies juntos
- 2 a pata coja (misma pierna)
- 1 a pies juntos
- 2 de pie a pie
- 2 a pies juntos
- 2 a pata coja

Sin desviarse de una línea recta marcada en el suelo, consiguiendo la máxima distancia horizontal posible, sin pararse en cada salto (saltos encadenados).

OBJETIVO COGNITIVO: El sujeto conocerá de que forma y en que lugar debe hacer el apoyo de batida para conseguir un salto de máxima distancia horizontal.

OBJETIVO AFECTIVO: Perder el miedo al salto y conocer su nivel de performance.

OBJETIVO PSICOMOTOR: Mejorar su reequilibrio, coordinación y los factores de ejecución.



INTRODUCCIÓN

1. Juego: Tocar y parar en un espacio delimitado, con 8 bancos distribuidos en el espacio.

2. Ejercicios de fuerza general: Abdominales, brazos y tobillos.

3. Ejercicios de Flexibilidad.

PARTE PRINCIPAL

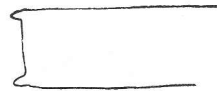
1. Realizar el siguiente recorrido tres veces:



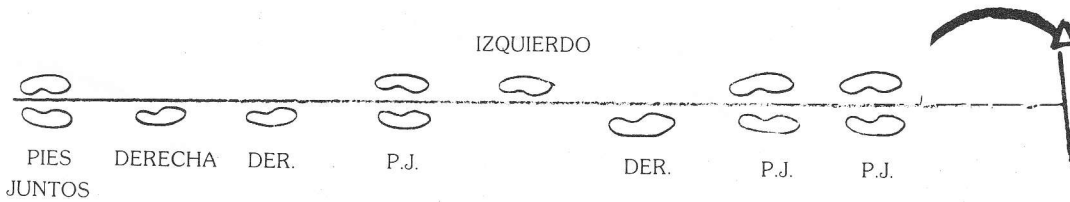
12 m. CARRERA CONTROLADA



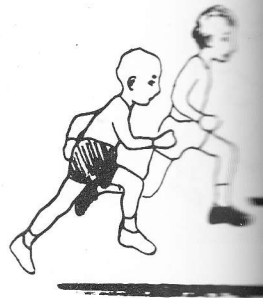
BATIDA EN PROFUNDIDAD



2. El alumno intentará ejecutar el objetivo operativo propuesto:



3. Juego: Se...
 pos de 8 a 10 m...
 en fila detrás de...
 carán 20 m. a p...
 cada jugador de...
 realizar el memo...
 zontales de pié...
 cia marcada. Ge...
 menor nº de sal...
 do para que tod...
 hayan saltado la...
 contabilizar el m...
 po empleado.

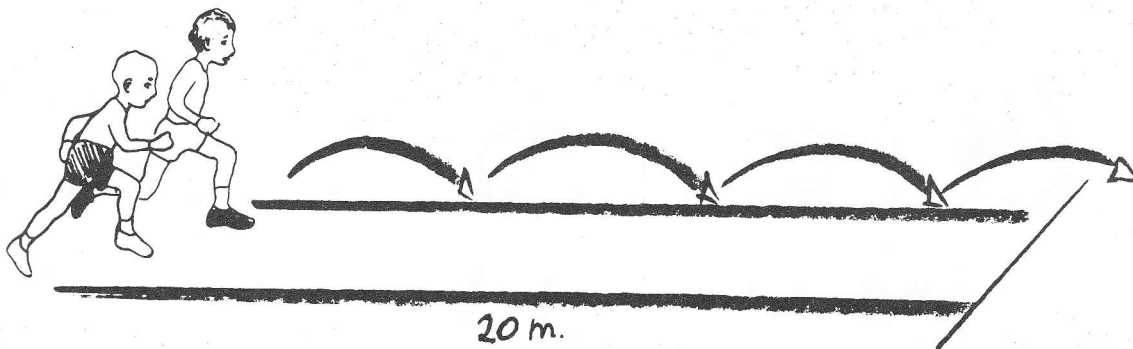


3. Juego: Se formarán 3-4 equipos de 8 a 10 jugadores, colocados en fila detrás de una línea. Se marcarán 20 m. a partir de esta línea, y cada jugador de cada equipo, deberá realizar el menor nº de saltos horizontales de pié a pié sobre la distancia marcada. Ganará el equipo que menor nº de saltos haya contabilizado para que todos sus componentes hayan saltado la distancia. Se puede contabilizar el nº de saltos, y el tiempo empleado.

Vuelta a la calma:

4. Juego de Percepción: La mitad de la clase con los ojos cerrados y en silencio, intenta reconocer a cualquiera que se cruce en su camino, únicamente con el tacto de sus manos en el cuerpo del compañero a reconocer.

– Preguntas y charla con la clase.



SESION 2

OBJETIVO GENERAL: Dominar cualquier tipo de caída.

OBJETIVO ESPECIFICO: Aprender a caer, para enlazar con otro salto o tarea posterior.

OBJETIVO OPERATIVO: El sujeto realizará dos saltos en profundidad (de pie a pie), dos a pata coja, y caerá a pies juntos, lanzando dos balones transportados en las manos mientras saltaba, antes de que toque el suelo en el despegue del último salto,

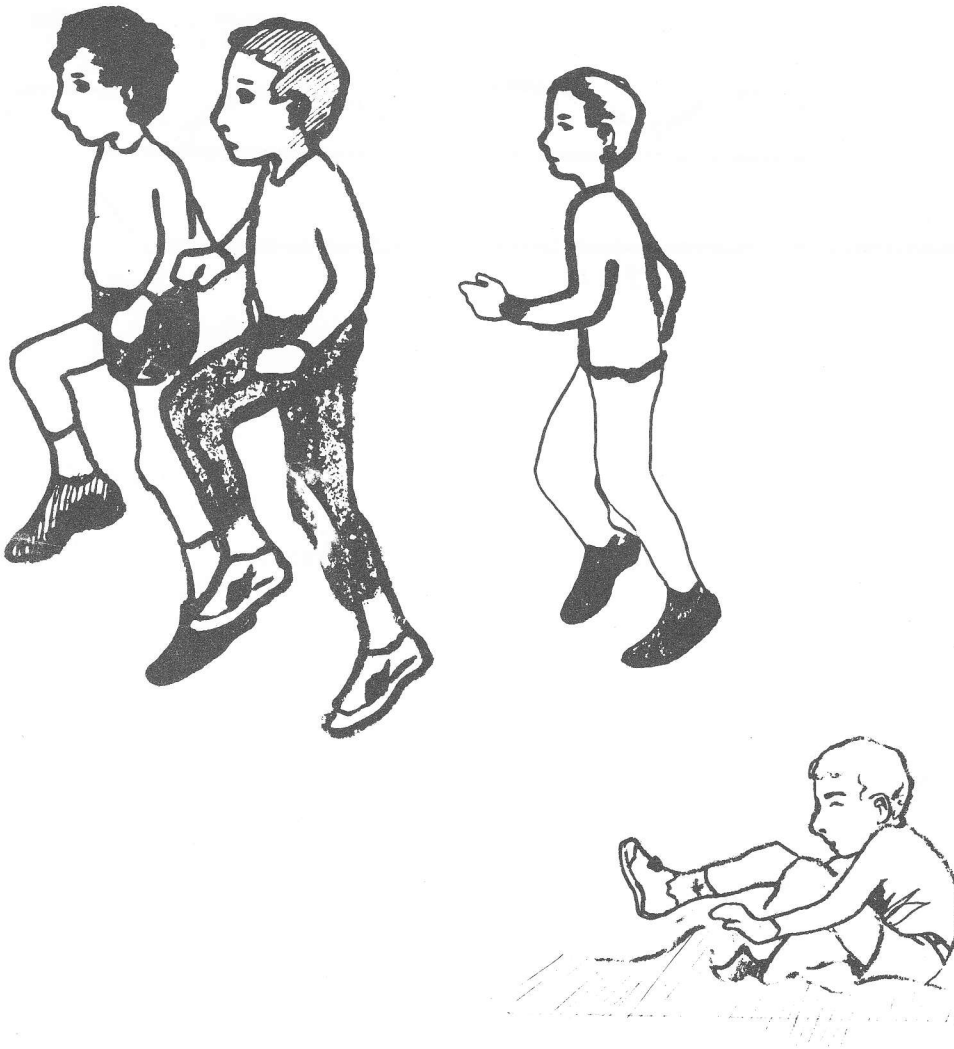
cayendo a pies juntos dentro de un aro, y dando medio giro en el aire.

OBJETIVO COGNITIVO: El sujeto conocerá la finalidad de la caída, y de los diferentes tipos de la misma.

OBJETIVO AFECTIVO: Perder el miedo a la caída, y desdramatizar su ejecución.

OBJETIVO PSICOMOTOR: Mejorar la C.D.G.* y el Reequilibrio.

(*) Coordinación Dinámica General

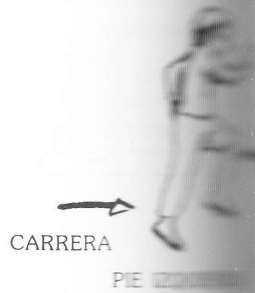


INTRODUCCIÓN

1. Trota... realizando... articular y...

PARTE PRINCIPAL

1. Giro en... abajo.



2. Carrera... Salto y palmada...



3. Salto y... aérea del salto. Y lanzar el balón... mano y en el...

INTRODUCCION

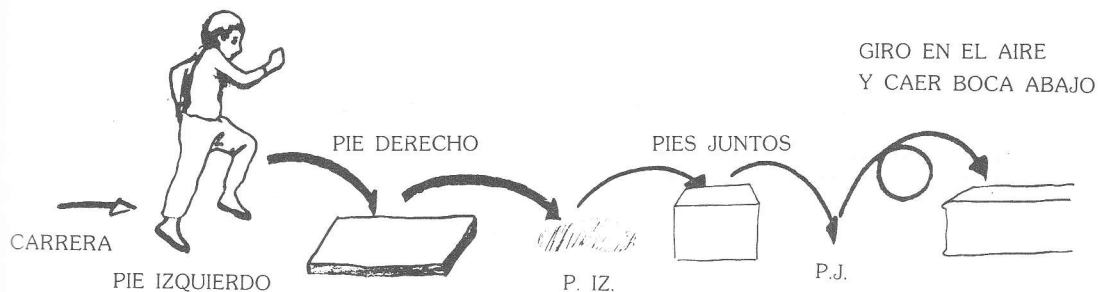
1. Trote suave durante 5 min., realizando ejercicios de movilidad articular y coordinación.

2. Juego: Lucha de caballos (por parejas).

3. Ejercicios de fuerza general: Abdominales y lumbares.

PARTE PRINCIPAL

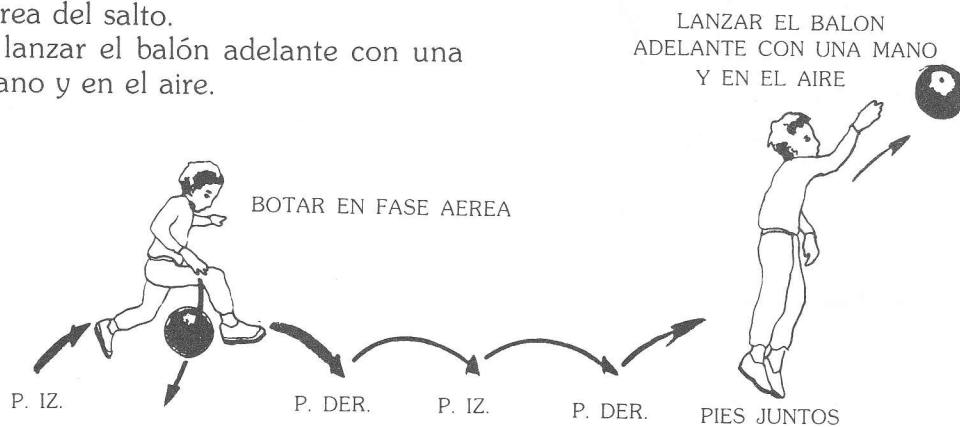
1. Giro en el aire y caer boca abajo.



2. Carrera salto
Salto y palmada antes de caer



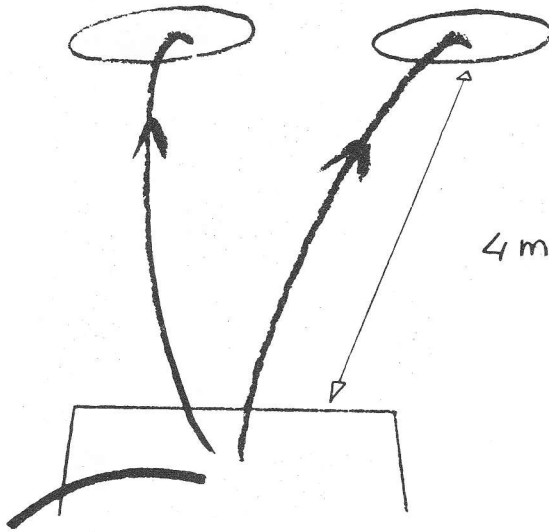
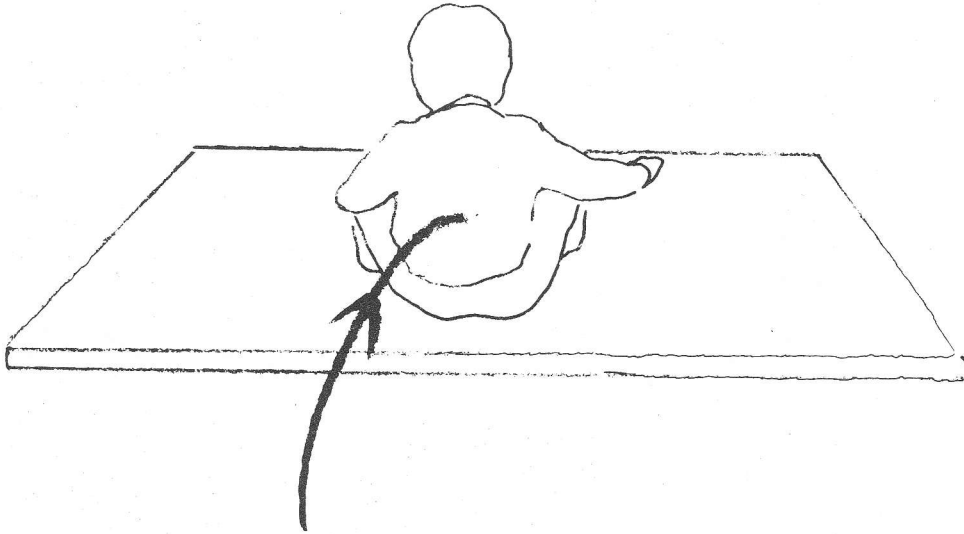
3. Salto y botar el balón en fase aérea del salto.
Y lanzar el balón adelante con una mano y en el aire.



JUEGO: La clase se dividirá en dos equipos, situados detrás de una raya.

Cada jugador deberá realizar 4-6 apoyos de carrera, y batir en un minitramp con un solo pie, para caer con un pie en cada aro situado a 4 m. del minitramp, para caer

posteriormente sentado en una colchoneta situada a 3 m. El jugador que no realice las dos tareas correctamente, restará un punto para su equipo.



VUELTA A LA CALMA

1. Ejercicios de soltura (vibraciones de la musculatura por parejas).

2. Comentarios sobre la clase.

OBJETIVO GE
cuerpo en la fase ad

OBJETIVO ES
movimientos segme
ejes de movimiento
de cualquier salto
de dichos ejes.

OBJETIVO OI
realizará un giro de
de un salto vertical.
tes ejercicios en el a

- cogerse los tal
- los brazos hori
- etc...

El sujeto realizar
lante, batiendo en u

OBJETIVO GENERAL: Dominar el cuerpo en la fase aérea de cualquier salto.

OBJETIVO ESPECIFICO: Realizar movimientos segmentarios en los diferentes ejes de movimiento durante la fase aérea de cualquier salto, para el reconocimiento de dichos ejes.

OBJETIVO OPERATIVO: El niño realizará un giro de 360° en el aire, después de un salto vertical, ejecutando los siguientes ejercicios en el aire:

- cogerse los talones y circundación de los brazos horizontales.
- etc...

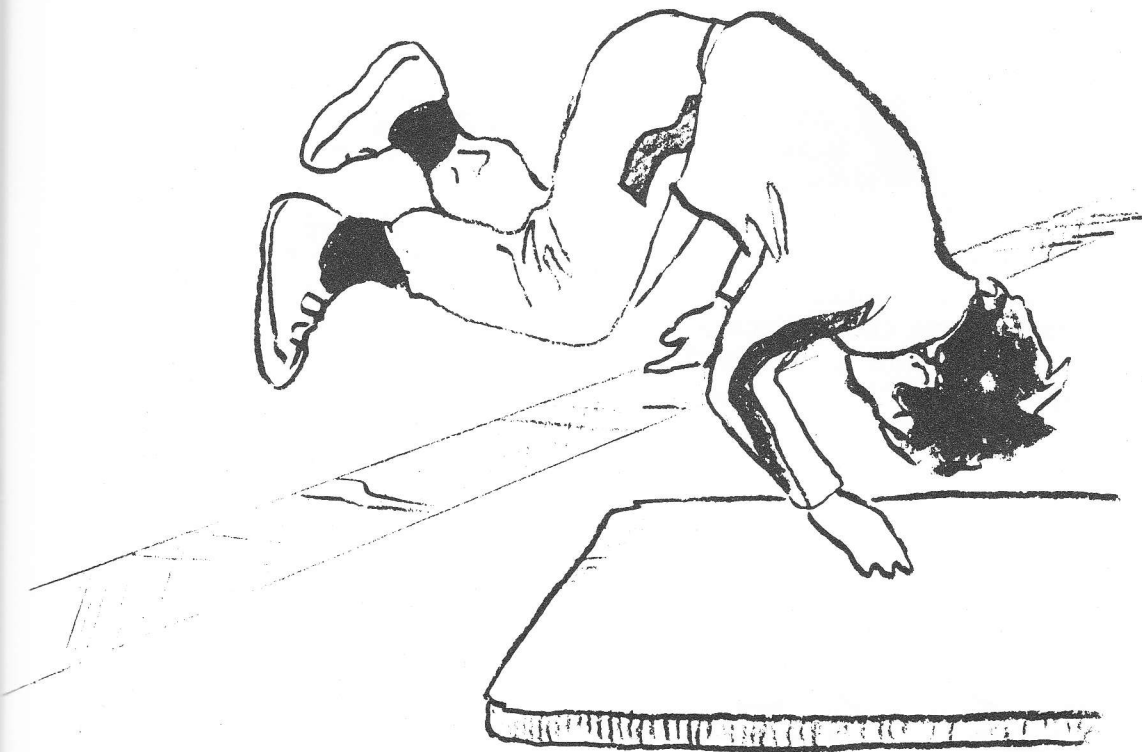
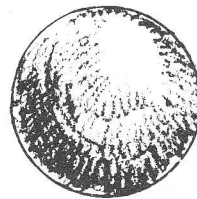
El sujeto realizará un salto mortal adelante, batiendo en un minitramp, y antes de

caer, lanzará un balón transportado por él (lanzar el balón adelante o atrás).

OBJETIVO COGNITIVO: El sujeto conocerá las posibilidades de movimiento que tiene la fase aérea del salto, y que la trayectoria de su C.D.G. es inmodificable durante la misma.

OBJETIVO AFECTIVO: Controlar la ansiedad al ejecutar tareas que dificultan el control kinestésico del cuerpo durante la fase aérea del salto.

OBJETIVO PSICOMOTOR: Mejorar la percepción y el control del cuerpo en el espacio.



INTRODUCCION

1. Forma jugada: Tocar y parar desplazándose con volteretas adelante y atrás.

PARTE PRINCIPAL

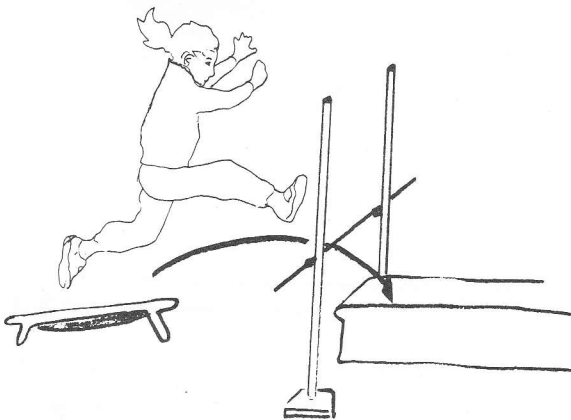
1. Realizar 6 saltos verticales sobre el terreno, con giros alternados de 180° a izquierda y derecha:

- 4 a pata coja
- 4 a pies juntos

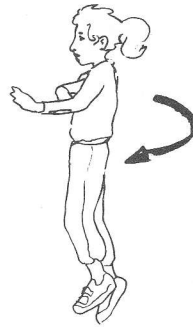
2. Botando sobre un minitramp con 4-6 pasos de carrera, realizar diferentes tipos de batida (un pié, dos pies, en profundidad, en altura), realizando diferentes movimientos



3. Con 4-6 pasos de carrera, botar sobre un minitramp, sobrepasando una cinta colocada a 2 m. de altura, y realizar lo siguiente:



2. Ejercicios de fuerza general
3. Ejercicios de flexibilidad.



segmentarios en el aire, cayendo siempre a pies juntos y realizando un giro de 180° antes de caer en la colchoneta.



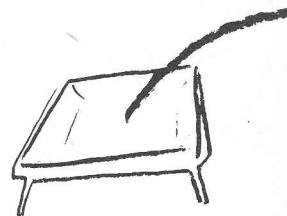
1. Salto a pies juntos con giro y medio en el aire, cayendo sentado en la colchoneta.
2. Salto a pies juntos y realizar: palmada en el aire, circunducción de brazos, o un paso en el aire.
3. Salto con un solo pie, transportando un balón, realizar medio giro en el aire, lanzando el balón al siguiente compañero antes de caer en la colchoneta.
4. Botar con una sola pierna, y sobrepasar la cinta de espaldas cayendo en dicha posición.
5. Botar con un solo pie, e intentar pasar la cinta primero con la pierna contraria a la de la batida.

4. Carrera de 4 en el minitramp siguiente:

1. Carrera a batir en una sola pierna la colchoneta

5. Realizar los ejercicios propuestos:

6. JUEGO: Se forman dos equipos. Colocar el minitramp y una colchoneta a dos metros de él. Lanzamos una cuerda a la que caerá verticalmente



4. Carrera de 4-6 apoyos y batir en el minitramp, realizando lo siguiente:

1. Carrera corta de impulso y batir en el minitramp con una sola pierna, cayendo en la colchoneta lo más lejos

posible y en la posición de batida (tandem)

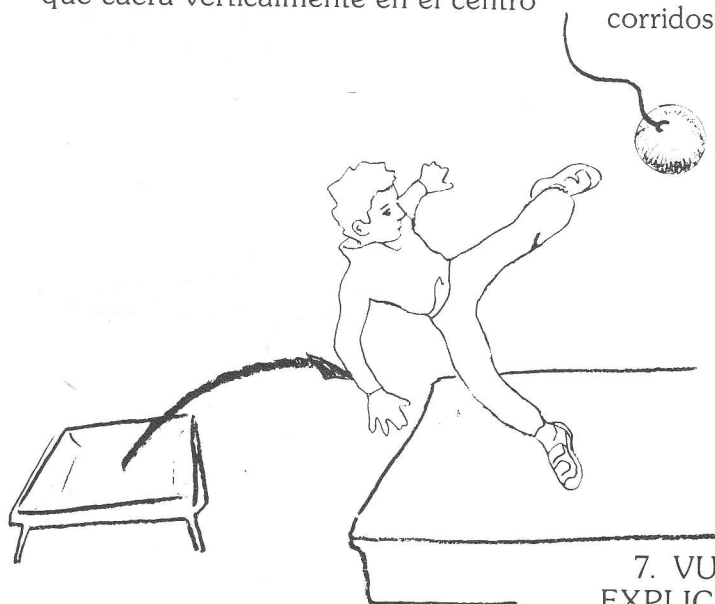
2. Mismo ejercicio que 1, pero cayendo en la colchoneta con la pierna contraria a la de batida delante (tandem cambiado).



5. Realizar los objetivos operativos propuestos:

6. JUEGO: Se dividirá la clase en dos equipos. Colocamos un minitramp y una colchoneta grande a dos metros de él. En el techo colgamos una cuerda atada a una pelota, que caerá verticalmente en el centro

de la colchoneta. Cada jugador deberá tocar la pelota situada a 2,5 m. de altura, con la mano derecha o con el pie izquierdo. Cada jugador que no consiga uno de estos dos objetivos es penalizado con un punto. Gana el equipo que menos puntos contabilice en tres vueltas o recorridos.



7. VUELTA A LA CALMA Y EXPLICACIONES.

SESION 4

OBJETIVO GENERAL: Desarrollar la habilidad de salto.

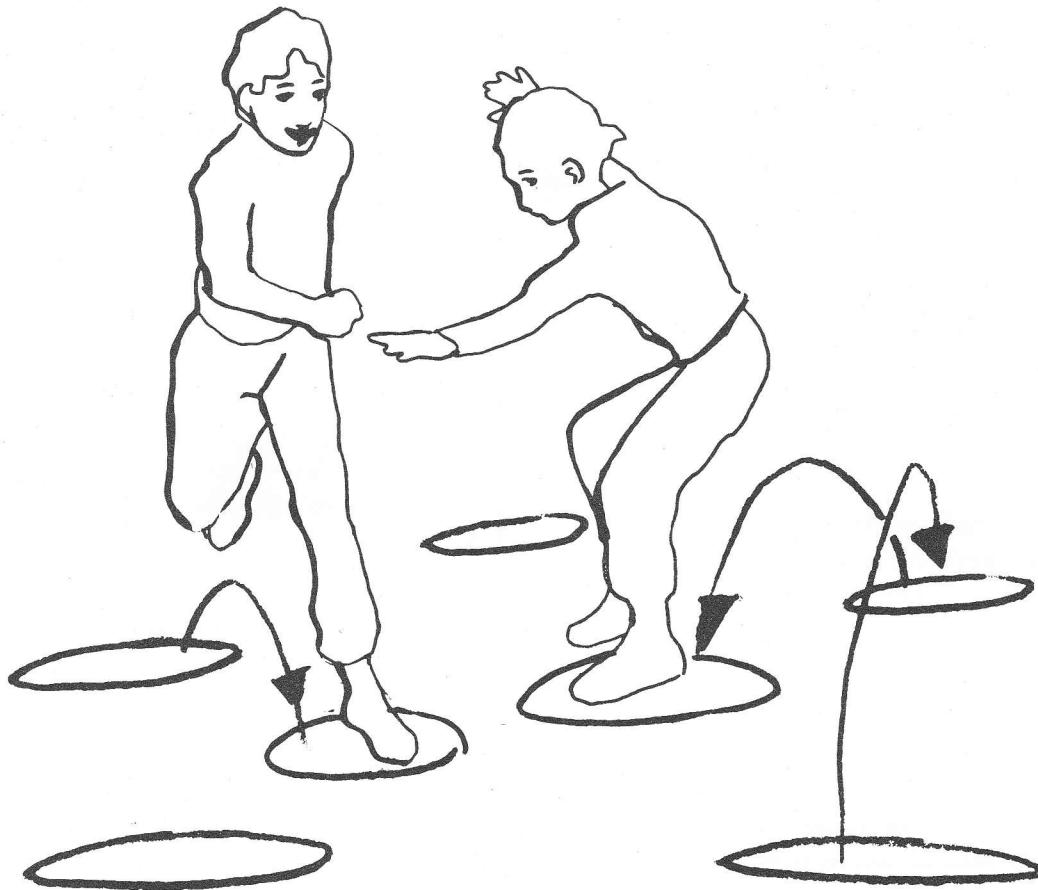
OBJETIVO ESPECIFICO: Aprender a pasar de la carrera a la batida sin frenarse o perder velocidad.

OBJETIVO OPERATIVO: El sujeto sabrá coordinar el tandem de piernas y brazos en el momento de batida, en un salto horizontal con 10 apoyos de carrera y batida con una sola pierna.

OBJETIVO COGNITIVO: Describir con un dibujo en la pizarra, el tandem de batida (coordinación opuesta de brazos y piernas).

OBJETIVO AFECTIVO: Autoevaluar el nivel de consecución del objetivo operativo, y el de un compañero.

OBJETIVO PSICOMOTOR: Mejorar la coordinación dinámica general.



INTRODUCCION

1. Forma un rectángulo con los brazos o 15 aros en el suelo. tocar y pasar por encima de cada apoyo.

PARTE PRINCIPAL

1. Sobre una línea horizontal realizar 4 apoyos con una pierna, caer con los brazos repetir el ejercicio. Realizar el salto con cada pierna.

2. Idem con los brazos extendidos al realizar dos saltos con una pierna.

3. Sobre una línea horizontal batir horizontalmente con una pierna logrando un salto horizontal.



INTRODUCCION

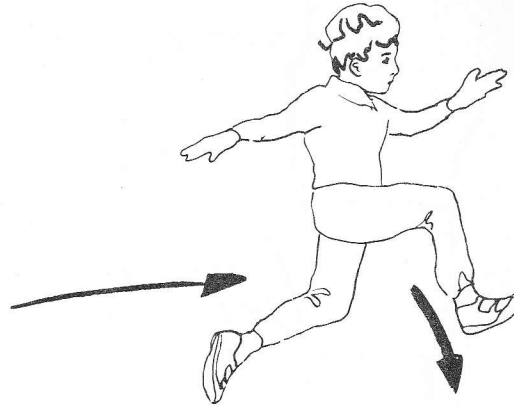
1. Forma jugada: En un espacio rectangular delimitado, distribuir 10 o 15 aros en el suelo. Persecución a tocar y parar, teniendo en cuenta que cada apoyo de desplazamiento

deberá realizarse dentro de un aro y con un sólo pie. Para el que es tocado, o el que pise fuera del aro.

2. Ejercicios de Flexibilidad.

PARTE PRINCIPAL

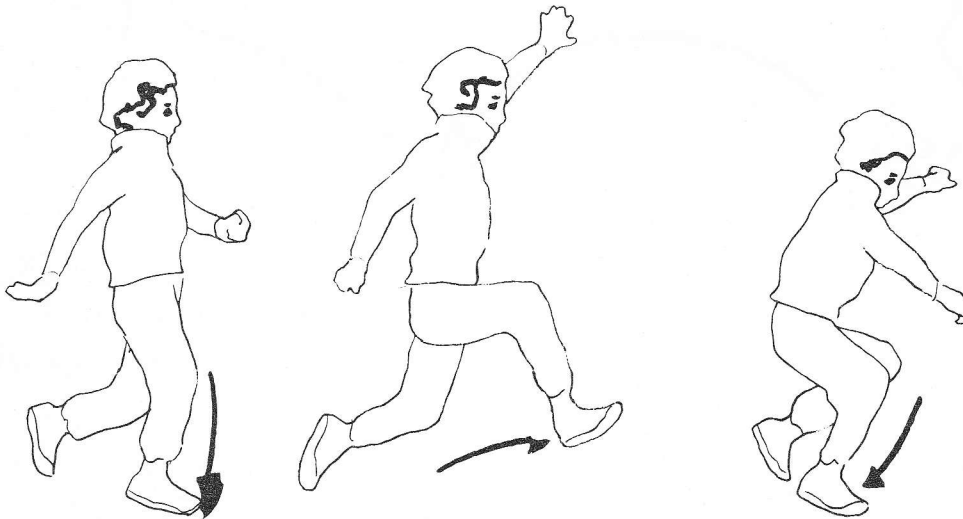
1. Sobre una distancia de 30 m., realizar 4 apoyos de carrera y batir horizontalmente sobre una sola pierna, caer con la pierna contraria y repetir el ejercicio durante los 30 m.. Realizar el recorrido dos veces con cada pierna.

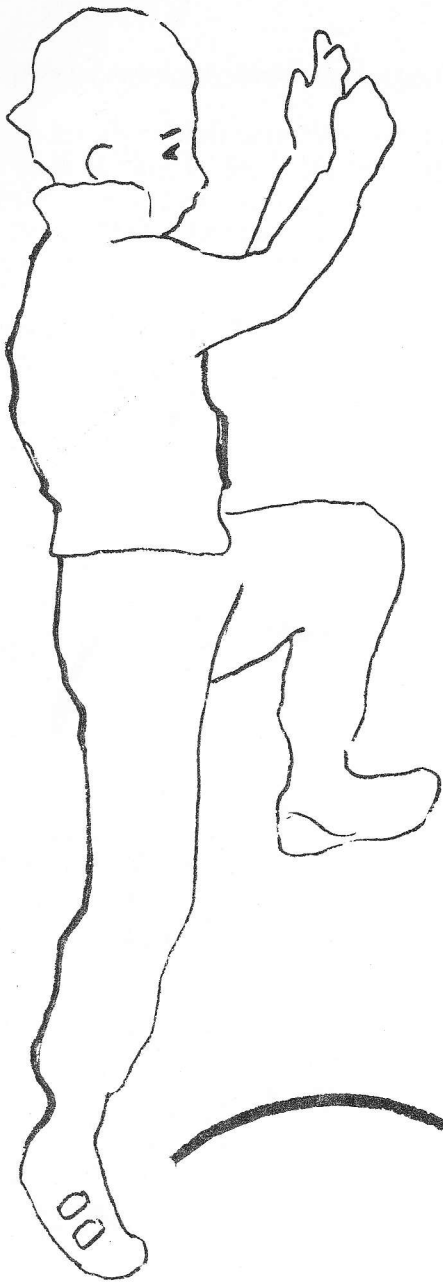


2. Idem que el ejercicio 1, pero realizar dos saltos a pata coja. Repetir el recorrido 4 veces, dos con cada pierna.

3. Sobre una distancia de 30 m. batir horizontalmente con una sola pierna logrando la máxima distancia horizontal, y cayendo con la pierna

de batida, realizar dos apoyos de carrera y volver a realizar el ejercicio sobre los 30 m.. Repetir el recorrido 3 veces con la misma pierna.





4. Idem al ejercicio 3, pero realizar dos saltos a pata coja, cambiando cada vez de pierna. Realizar el recorrido 4 veces.

5. Idem al ejercicio 3, pero botando verticalmente. Repetir el recorrido 3 veces con cada pierna.

6. Realizar el objetivo operativo.

7. Realizar el siguiente ejercicio por parejas:

Uno realiza una batida vertical coordinando la acción de brazos simultánea con el tandem de piernas, y el otro controla la ejecución e informa al ejecutante de los fallos o errores. Cada uno repite 5 saltos seguidos, y se intercambian los papeles.

8. Idem pero con una batida horizontal con 6 apoyos de carrera.

9. Realizar el objetivo operativo propuesto.

VUELTA A LA CALMA

- Ejercicios de soltura por parejas y de flexibilidad.

LOS LANZAMIENTOS



•¿Qué es lanzar?

El objetivo primordial en los lanzamientos consiste en enviar un artefacto a la máxima distancia posible, teniendo como ayuda un gesto de impulso previo.

•¿Como se llega a la posición fundamental de lanzamiento?

Para llegar a ella el joven atleta necesita un bagaje muy amplio de experiencias, para a través de ellas sacar el máximo partido posible a la disciplina en particular. No se trata de comenzar directamente con un gesto técnico determinado, sino probar toda una serie de posiciones, velocidades de ejecución, etc; en definitiva, diferentes posibilidades que hagan el futuro lanzador más capaz.

•¿Qué partes distinguimos en el lanzamiento?

Para poder estudiar mejor la secuencia del gesto, se divide a todo lanzamiento en cuatro fases:

1. Fase de preparación.
2. Fase de impulsión.
3. Fase principal.
4. Fase final.

1. Fase de PREPARACION PARA...

Colocar el artefacto o implemento en una posición inicial que permita una trayectoria óptima, preparada con anterioridad.

2. Fase de IMPULSO PARA...

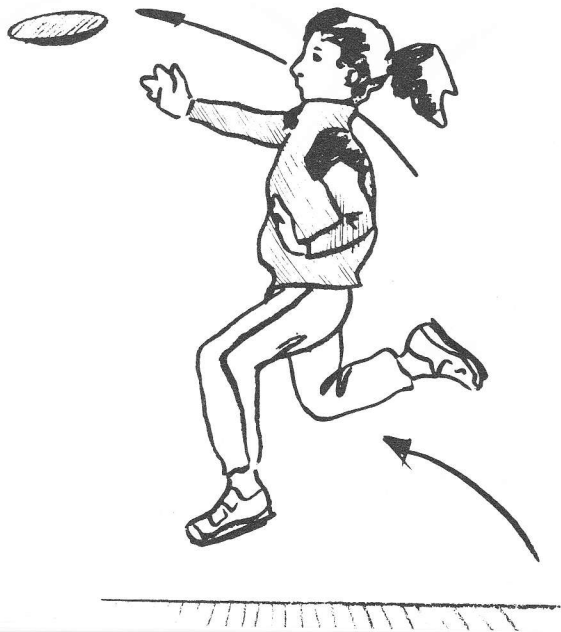
Favorecer o ayudar a la acción principal de lanzamiento, dándole una mayor velocidad al gesto, que transmitirá al artefacto.

3. Fase PRINCIPAL PARA...

Aprovechar toda la fuerza acumulada y traspasarla al artefacto, provocando la salida de este en las mejores condiciones posibles.

4. Fase FINAL PARA...

Absorber toda la energía liberada durante el lanzamiento y favorecer el reequilibrio del cuerpo del lanzador, evitando una posible caída, paralelamente tratará de colocar en una determinada altura y ángulo de salida al artefacto.



A partir de
podrá analizar
las tareas
mientras se
objetivos...

Aunque
zamiento
artefacto
demostrar
bien se
de pro
tareas
del atle...

Plan
según...

CRITERIOS PARA SELECCIONAR TAREAS

A partir de las fases indicadas se podrá extraer el valor educativo de las tareas que contengan los movimientos que sirvan para conseguir el objetivo propuesto.

Aunque el objetivo básico del lanzamiento en atletismo es enviar el artefacto a la máxima distancia, dentro de la etapa de iniciación también se pueden utilizar lanzamientos de precisión, y asociados a otras tareas, para aumentar la experiencia del atleta.

Para poder seleccionar las tareas seguiremos el siguiente esquema:

• Para la adaptación **HOMBRE** (Atleta) – **OBJETO** (Artefacto)

Se utilizan lanzamientos de parado (estáticos), en movimiento (dinámicos), de puntería, en extensión, etc.

En ellos se puede variar:

– El tamaño y la forma del objeto a lanzar (ejemplo: esférica, cilíndrica, irregular, etc.)

– El peso del objeto (ligero, pesado, etc.)

– La forma de contacto con el objeto, variando la superficie de contacto o la parte corporal que lo realice (yema dedos, palma de las manos, con una mano, con dos manos, etc.)



• Para la relación a establecer

Se puede dividir en dos grupos:

1. Externa: El control del lanzamiento no depende del hombre u objeto a lanzar, sino de otros factores como la distancia a conseguir, o el control externo del ritmo de lanzamiento. Se pueden apreciar varios casos:

- Distancia fija (precisión), o variable (extensión-precisión).
- Ritmo de ejecución lento, rápido, mixto.

2. Internas: Se llega a un control del lanzamiento por tareas que facilitan la orientación del camino o trayectoria que sigue el objeto al ser lanzado, en todas las direcciones y sentidos que el niño sea capaz de realizar. El mayor condicionante será su movilidad articular.

- Las trayectorias podrán ser:
 - rectas
 - curvas
 - circulares
 - quebradas
 - otras.
- Se puede variar el punto de partida del artefacto:
 - sobre el hombro
 - desde la cadera
 - bajo la cadera
 - desde los pies
 - otros

Todas las posibilidades dadas deben ser experimentadas por el atleta para con esa vivencia pueda ser capaz de asimilar su eficiencia.

Por último, tenemos toda una serie de movimientos colaboradores, los cuales nos ayudarán en la correcta colocación corporal durante el lanzamiento, como pueden ser la colocación y movimiento del brazo libre, colocación del tronco, etc. El buen éxito de todo lanzamiento dependerá de la correcta colocación de todas las partes corporales en cada momento de la acción.

Con los criterios citados, además de la asociación de unos con otros, podremos construir infinidad de tareas válidas para facilitar la iniciación a todo tipo de lanzamientos atléticos, para ir haciendo más específicos los ejercicios en función del nivel del joven atleta que se inicia, pudiendo este aplicarlos en el gesto básico, bien a nivel global o específicamente.

•¿Qué material emplearemos?

Por tratarse de una fase de aprendizaje o iniciación no es necesario utilizar material específico, sino al contrario, se adaptará el material disponible y se utilizará una gama variada. Así, por ejemplo, se pueden utilizar todo tipo de balones, pelotas, mallas con balones dentro, picas, tubos de manguera, platos de plástico, discos de goma, etc. Con ello facilitamos la variedad en los lanzamientos, factor fundamental en esta etapa.





SESION 1

OBJETIVO GENERAL: Variación en los lanzamientos de extensión.

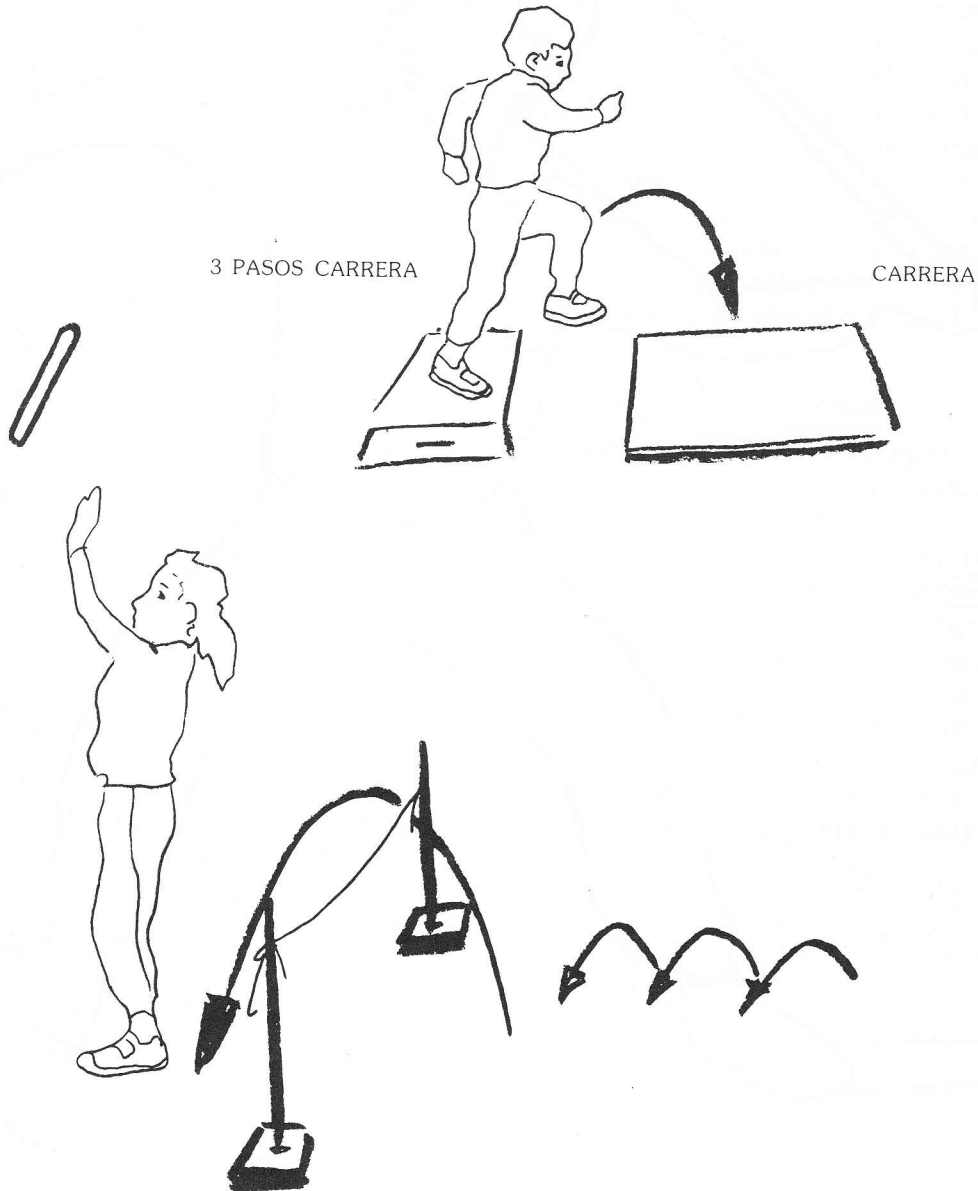
OBJETIVO ESPECIFICO: Adaptación al lanzamiento de diferentes objetos.

OBJETIVO OPERATIVO: El sujeto será capaz de superar la distancia indicada por el entrenador en cada tipo de lanzamiento.

OBJETIVO COGNITIVO: Aprender a reconocer la mejor o más eficaz forma de lanzamiento, según sea el objeto ligero o pesado.

OBJETIVO AFECTIVO: Reforzar la capacidad de organización en grupo.

OBJETIVO PSICOMOTOR: Percepción de diferentes trayectorias espaciales según el lanzamiento.



INTRODUCCION

Formas jugadas siguientes

- Tres pasos sobre un campo para caer sobre

- Recoger y lanzarla con red.

- Carrera en

INTRODUCCION

Formas jugadas: hacer el recorrido siguiente por tríos:

- Tres pasos de carrera, botar sobre un cajón superior de plintom para caer sobre una colchoneta.

- Recoger una pelota del suelo y lanzarla contra una diana de la pared.

- Carrera en zig-zag en 5 metros.

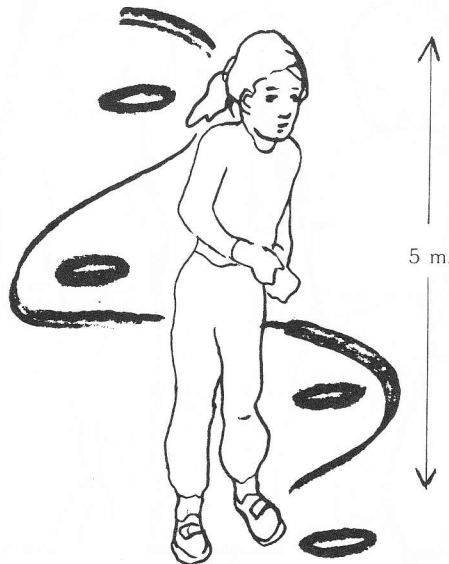
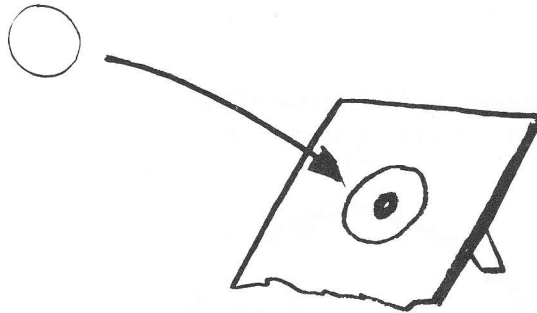
- Tres volteretas adelante y tres atrás.

- Carrera de espaldas 5 metros.

- Cinco saltos a pata coja con la secuencia mostrada.

- Saltar sobre una cuerda.

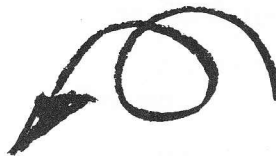
- Lanzar y recoger una pica tres veces.



VOLTERETA
ATRAS



VOLTERETA
ADELANTE



PARTE PRINCIPAL

1. lanzar a la mayor distancia posible, dos veces cada uno:

- Objetos ligeros: pelota de tenis, saquitos de arena, aros, picas, balones de goma.

- Objetos pesados: balones de fútbol, de balonmano, de baloncesto, balones de caucho de 3 Kgr.

El niño elige la forma de lanzamiento, el entrenador les silba para que lancen.

2. Lanzar a la mayor distancia posible, dos veces de cada forma:

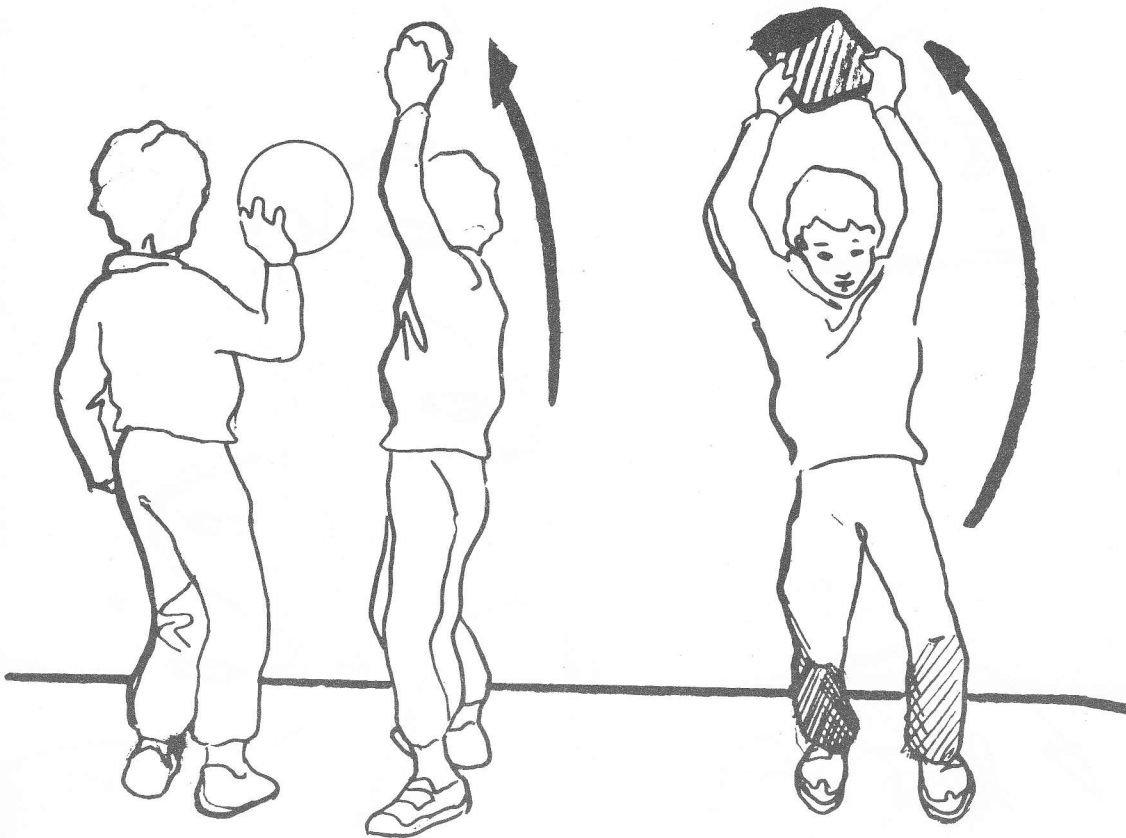
- Con una sola mano, con la otra mano, con las dos a la vez.

- Hacia adelante, hacia atrás, de costado.

- Comenzando desde los hombros, desde la cadera, con un pie, entre piernas.

(igual forma de organización espacial que en el ejercicio anterior).

¡OJO CON LA SEGURIDAD! los niños que no lanzan deben permanecer *necesariamente* detrás de los que lanzan.



Agrupados en
grupo escuadrado
lanzar libremente
Cada niño lanza
un objeto. El que
mas de lejos
tiene gana.
diferencia de

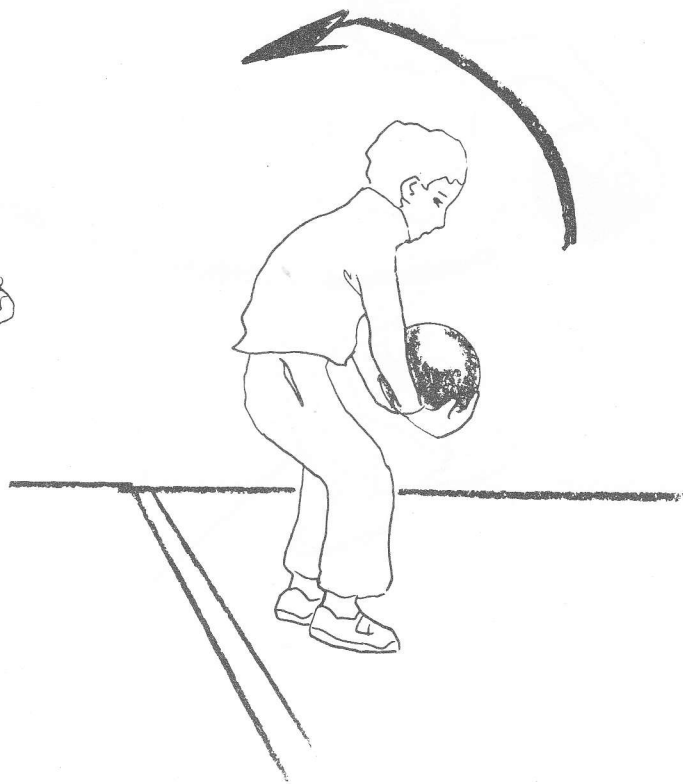
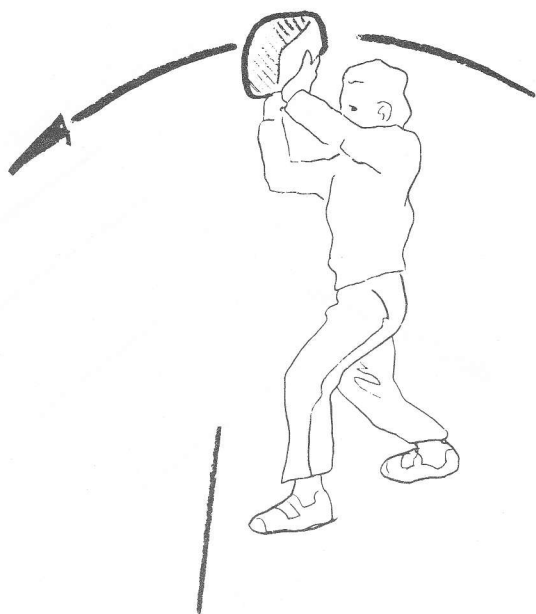
1. Des...

2. De...

JUEGO DE APLICACION

Agrupados en cuartetos. Cada grupo escoge cuatro objetos para lanzar (dos ligeros y dos pesados). Cada componente del grupo lanza un objeto. Se imponen cuatro formas de lanzamiento, y cada grupo tiene que aplicar todas ellas (una diferente por lanzador):

1. Desde el pecho, con dos manos.
2. De espaldas.



3. De costado.
4. Hacia adelante con una mano.

Se suman los puntos de los metros conseguidos por cada miembro del grupo.

Ejemplo: 4 metros = 4 puntos.
 $4 + 6 + 10 + 15 = 35$
 puntos.

VUELTA A LA CALMA

- Se reúne todo el material.
- Comentario de la puntuación del juego.
- Evaluación de la sesión

SESION 2

OBJETIVO GENERAL: Variación en los lanzamientos de extensión.

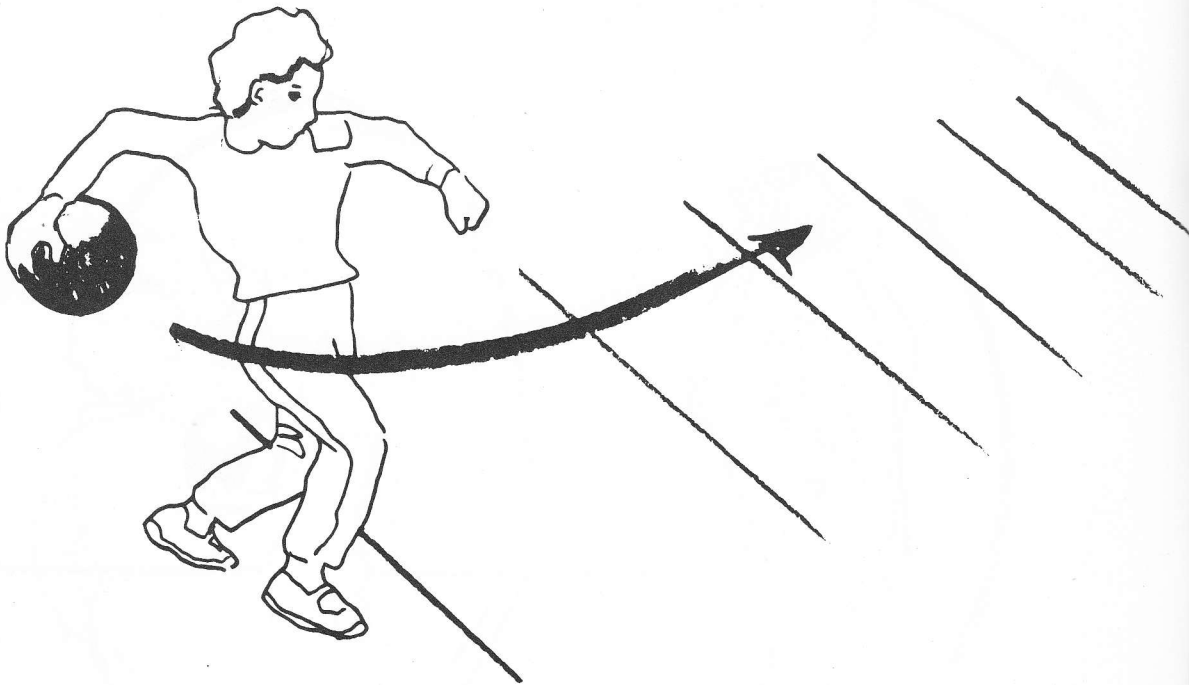
OBJETIVO ESPECIFICO: Adaptación al lanzamiento de objetos ligeros.

OBJETIVO OPERATIVO: Los alumnos serán capaces de lanzar en extensión sin variar la Trayectoria de Impulso Segmentario óptima.

OBJETIVO COGNITIVO: Diferenciación de trayectorias parabólicas.

OBJETIVO AFECTIVO: Mejora de la Relación afectiva entre los miembros del grupo.

OBJETIVO PSICOMOTOR: Desarrollo de las percepciones oculo-manuales. Diferenciación de lanzamientos de extensión y precisión.



INTRODUCCIÓN

Agudización de la percepción del balón que ir cambiando de forma...

Señalar la forma...

PARTE PRINCIPAL

1. En una sola mano cae una opuesto...

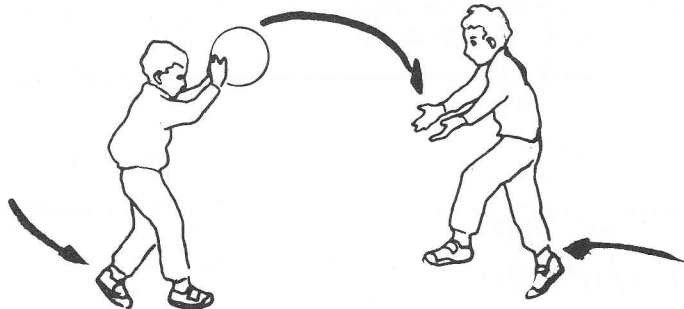
- Ejercicios a...

INTRODUCCION

Agrupados por sextetos, cada grupo con un balón de goma. "Pasarse el balón mientras que todos teneis que ir corriendo suave. Distancia mínima del pase, tres metros".

Sobre la marcha ir variando la forma de pase:

- Con una mano.
- Por encima de la cabeza.
- Bajo las piernas.
- Con la cabeza.



PARTE PRINCIPAL

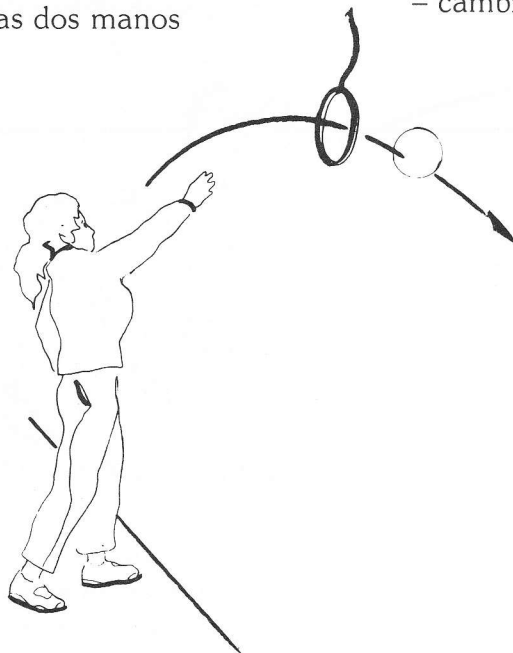
1. En sextetos. lanzar con una sola mano objetos ligeros (tres veces cada uno), hasta donde está la línea opuesta con los compañeros de grupo. Utilizar balones de goma, pelotas de espuma, picas.

- Por encima de la cabeza:
 - a. Cambiar de mano
 - b. Con las dos manos

- Por encima del hombro:
 - a. Cambiar de mano
 - b. Con las dos manos

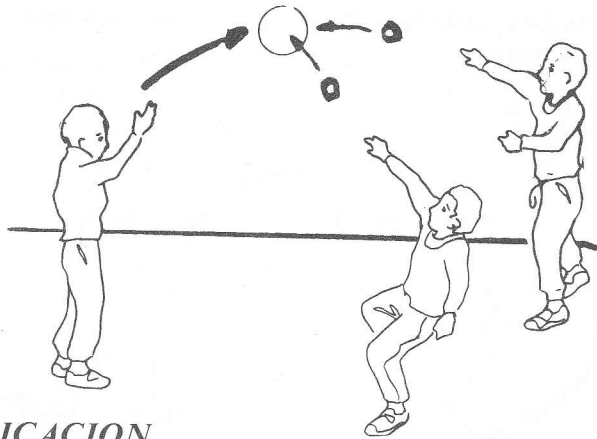
2. Idem que el ejercicio anterior pero pasando el objeto entre el aro. Lanzar por encima del hombro:

- con una mano.
- con dos manos.
- cambiar de mano



3. Uno del grupo lanza un balón de goma al aire. Los compañeros del grupo intentan tocarlo en el aire con pelotas de tenis o bolas de papel. Se

le concede un punto a quien consigue tocarla. A los tres puntos de uno se cambia con el que lanza el balón de goma.



JUEGO DE APICACION

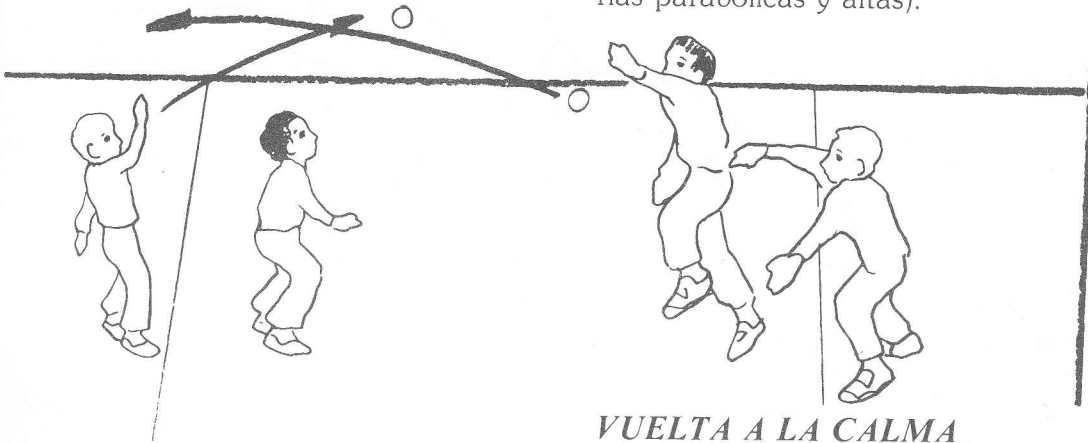
A cada sexteto se le dan dos pelotas de tenis. Se enfrentan dos grupos entre sí. El objetivo es tocar la pared del equipo contrario el máximo número de veces en un minuto. Los jugadores sin pelota para lanzar pueden interceptar las pelotas de los contrarios. Se impone una zona de lanzamiento para cada equipo. Gana el equipo con mayor número de toques en la pared del equipo contrario.

Después de cada minuto se cambia la forma de lanzamiento:

- Con la mano derecha.
- Con la mano izquierda.
- Con las dos manos.

¡Hacer respetar las señales de inicio y final del período de lanzamiento!

(Sugerir la utilización de trayectorias parabólicas y altas).



VUELTA A LA CALMA

- Recogida del material y recuento de puntuaciones.
- Valoración de la sesión.

OBJETIVO GENERAL: Variación en los lanzamientos de extensión.

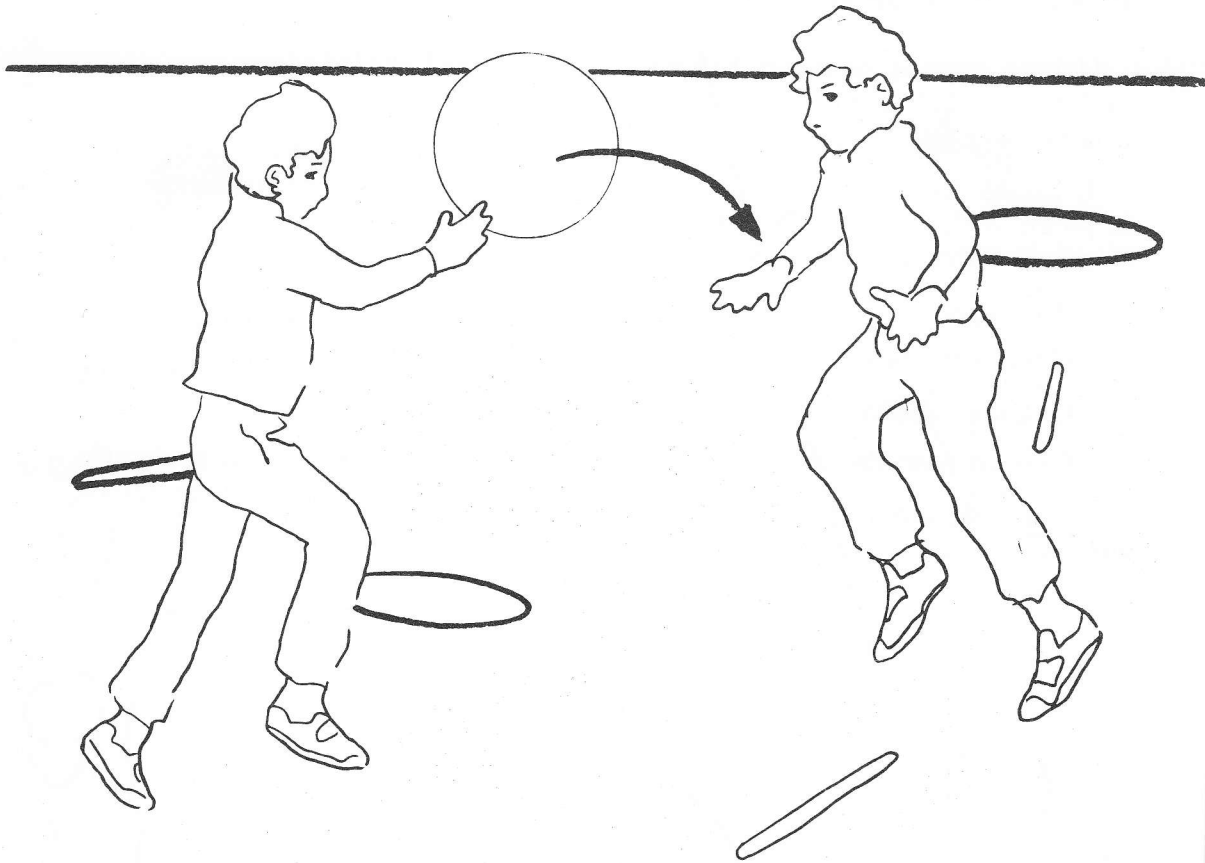
OBJETIVO ESPECIFICO: Adaptación al lanzamiento de objetos pesados.

OBJETIVO OPERATIVO: Los alumnos serán capaces de utilizar la forma óptima de lanzamiento para cada objeto.

OBJETIVO COGNITIVO: Conocer diferentes variaciones en el lanzamiento de objetos pesados.

OBJETIVO AFECTIVO: Capacidad de concentración durante las tareas.

OBJETIVO PSICOMOTOR: Consecución de una correcta colocación segmentaria durante el lanzamiento.



INTRODUCCION

Distribuir 10 picas y 10 aros por el terreno de forma libre. Los niños se agrupan por parejas. Carrera libre por el espacio y cuando llegan a una pica o un aro deben pasárselo cinco veces sin que toque el suelo; siguen corriendo hasta otro objeto que esté libre.

PARTE PRINCIPAL

Utilizar objetos pesados: balones de futbol, de baloncesto, y pelotas de caucho de 1 kilo.

1. Lanzar con dos manos contra la pared, a dos metros de distancia, haciendo antes un recorrido:

- Rectilíneo.
- Curvo (media vuelta).
- Circular (vuelta completa).
- Con un paso de carrera.
- Desde sentado, levantarse y lanzar.

Durante el juego cambiar la forma de desplazamiento, entre cada parada para lanzar:

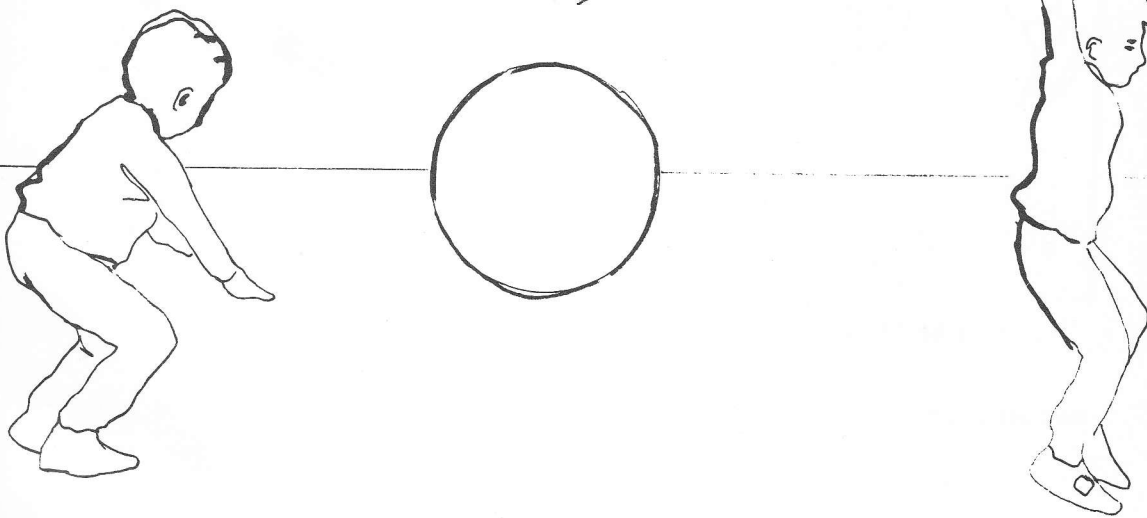
- Correr lateral.
- Correr de espaldas.
- Desplazarse en cuadrupedia (a gatas).

Lanzan alternándose tres veces cada uno.

2. Lanzar a un chico de otra pareja situado a cinco metros. (tres veces cada uno):

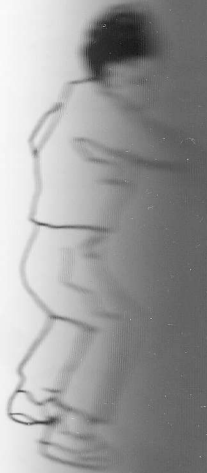
- Desde costado.
- Por debajo de las piernas.
- De espaldas hacia arriba y que caiga delante del otro.

Cada tres lanzamientos se cambia el objeto a lanzar: balón de futbol, de baloncesto y pelota de 2 kgr.



JUEGO DE...

Se hacen...
tros de...
repartir...
lanza un...
del pas...
niños...
está...

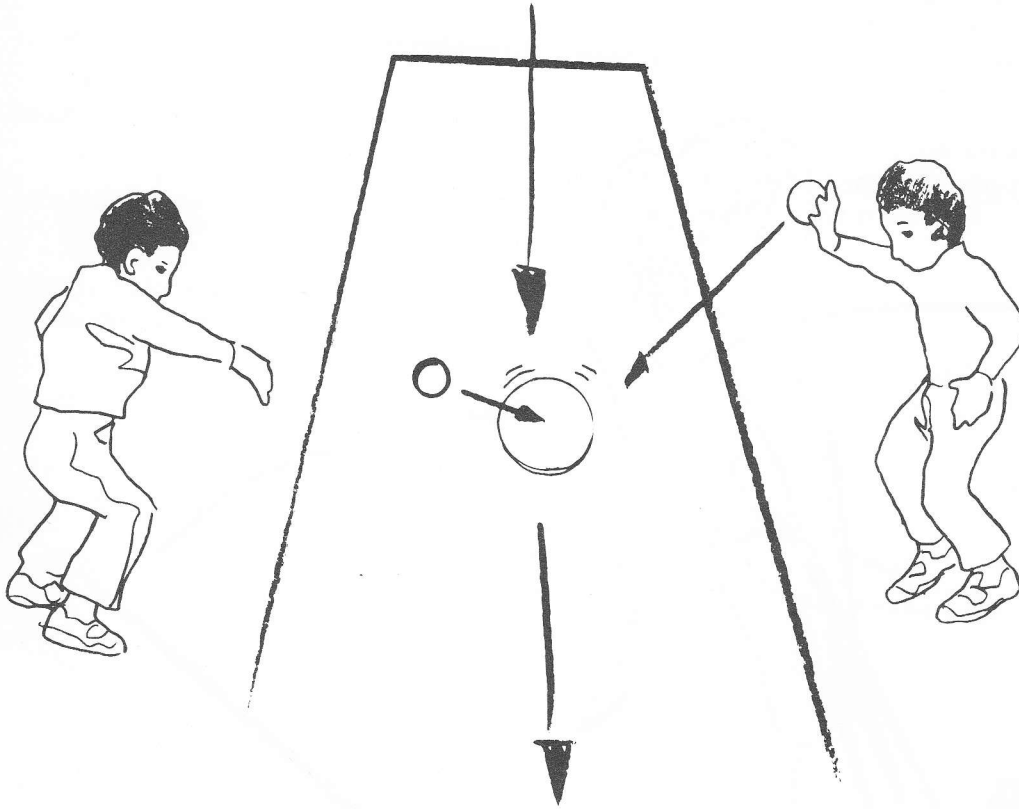


JUEGO DE APLICACION

Se hace un pasillo de cinco metros de ancho en cuyos extremos se reparten las parejas. El entrenador lanza un balón rodando en el medio del pasillo hacia el otro extremo. Los niños tienen que tocar el balón, que está rodando, lanzando ellos la pelotita que tienen.

El jugador que lo logra obtiene un punto para su pareja.

Los balones salen inicialmente de un mismo lado, lanzando luego los del lado contrario.



VUELTA A LA CALMA

- Ejercicios de flexibilidad estática por parejas.
- Carrera suave durante dos minutos.
- Valoración y comentario de la sesión.

SESION 4

OBJETIVO GENERAL: Variación en los lanzamientos de extensión.

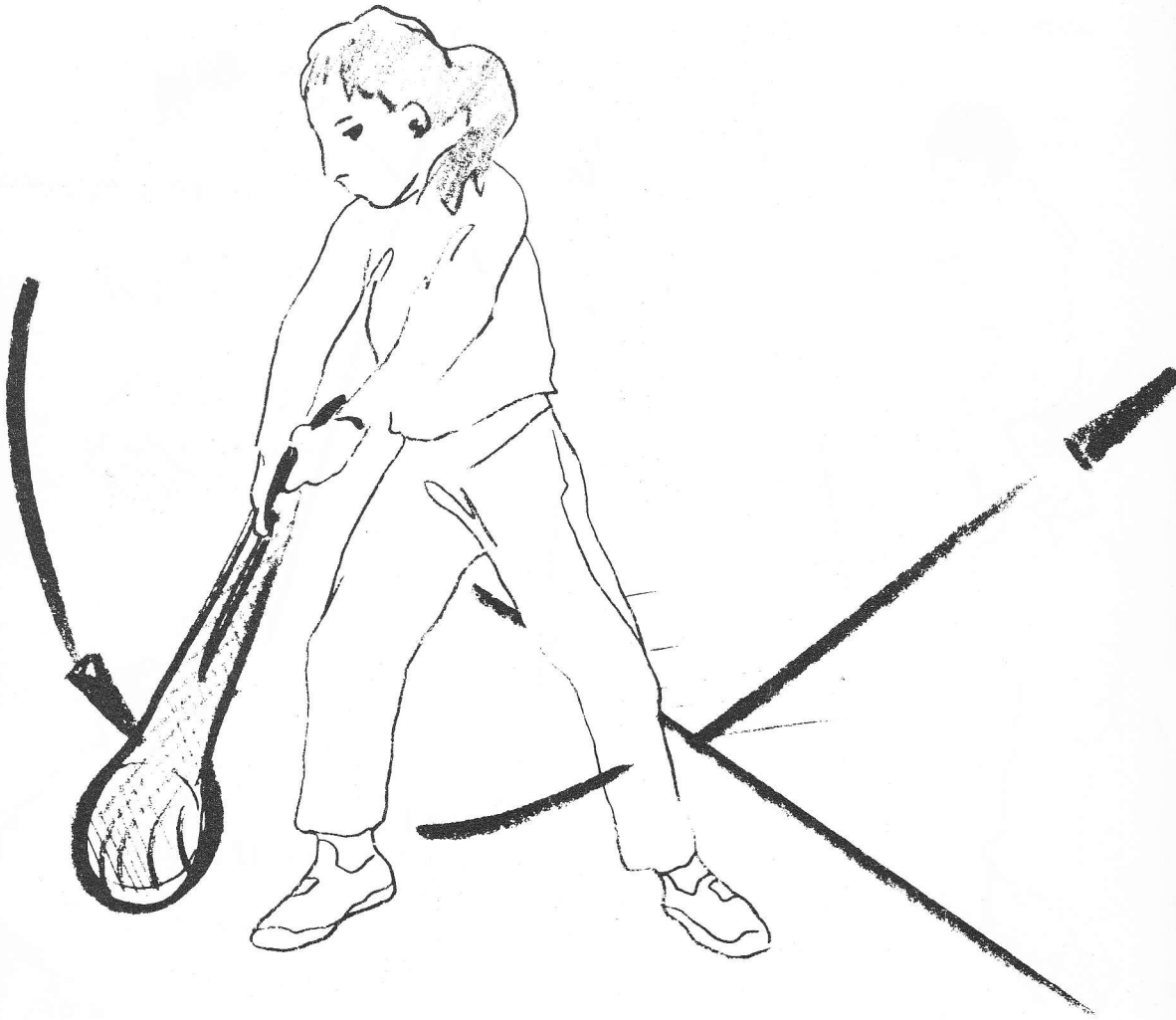
OBJETIVO ESPECIFICO: Aplicación de diferentes formas de lanzamiento de objetos, tanto ligeros como pesados.

OBJETIVO OPERATIVO: El alumno será capaz de lanzar a la máxima distancia siguiendo las formas indicadas.

OBJETIVO COGNITIVO: Desarrollo de la capacidad de asimilación de diferentes formas de lanzamiento.

OBJETIVO AFECTIVO: Motivación ante la competición intergrupala.

OBJETIVO PSICOMOTOR: Incidir sobre las variaciones en la relación Objeto-Sujeto (Objeto lanzado-Atleta).



INTRODUCCIÓN

Propósito

- Tema

- Contenido

PARTICIPANTES

Sección

Lanzamiento

- Equipo

destinatarios

- Nivel

solamente

- Duración

lota de trabajo

tado con el



INTRODUCCION

Por tríos. Tareas de:

- Tracción.
- Impulsión.

- Transporte sin competición.
 Buscar la imaginación de los chicos en la forma de transporte.

PARTE PRINCIPAL

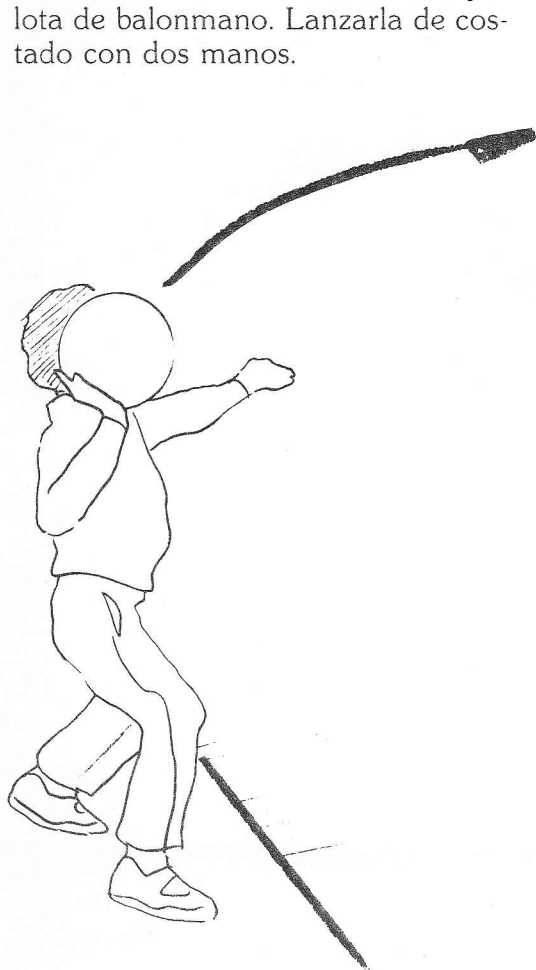
Sesión aplicativa.

Lanzar a la máxima distancia:

- Balón de caucho de 2 Kgr. desde el cuello con una sola mano.
- Una pelota de tenis con una sola mano.
- Una malla conteniendo una pelota de balonmano. Lanzarla de costado con dos manos.

Cada uno del trío lo hace de una forma diferente. La forma de puntuación será igual que en el ejercicio aplicativo de la sesión uno.

Hacen dos intentos cada uno. Se anota el mejor lanzamiento, sin contar las fracciones de metro.



VUELTA A LA CALMA

- Recuento de puntuación.
- Recogida del material.
- Comentario de la sesión.