

EL ATLETISMO EN LA ESCUELA

A TRAVÉS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

Nociones básicas
y 40 ejercicios prácticos



Adela de Castro



El Atletismo en la escuela a través de la Educación Física

Adela de Castro ha publicado en NARCEA:

- *Juegos para educación física. Desarrollo de destrezas básicas*

El Atletismo en la escuela a través de la Educación Física

*Nociones básicas y
40 ejercicios prácticos*

Adela de Castro Mangas

NARCEA, S. A. DE EDICIONES
MADRID

*“Sabemos casi demasiado
pero ignoramos lo principal,
que es el dominio de nosotros mismos.”*

Pedro Poveda

Nota del Editor: En la presente publicación digital, se conserva la misma paginación que en la edición impresa para facilitar la labor de cita y las referencias internas del texto. Se han suprimido las páginas en blanco para facilitar su lectura.

© NARCEA, S.A. DE EDICIONES, 2016
Paseo Imperial 53-55, 28005 Madrid. España
www.narceaediciones.es

Cubierta: Soraya Andújar
Ilustraciones: Iván García y Adela de Castro

ISBN en papel: 978-84-277-2132-6
ISBN eBook: 978-84-277-2133-3
Depósito legal: M-266-2016

Composición: Montytexto

Impreso en España. Printed in Spain
Imprime: Lavel. Polígono Industrial Los Llanos. Humanes (Madrid)

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con autorización de los titulares de la propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y sgts. Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos (www.cedro.org) vela por el respeto de los citados derechos.

A mis padres todos los días de mi vida.

*Por su amor y apoyo,
por su cariño y dedicación,
por su paciencia y esfuerzo,
por su constante entrega...,
por darme una vida feliz,
por haberme traído hasta donde estoy,
por haberme dejado compartir su vida.*

*Y a mi sobrino Alex que llena de orgullo mi corazón
y mantiene viva la llama de mi juventud.*

PRESENTACIÓN	11
INTRODUCCIÓN	13

PARTE I: NOCIONES BÁSICAS SOBRE ATLETISMO

1. El Atletismo	19
Breve nota histórica sobre el Atletismo. Qué es el Atletismo. Clases de pruebas dentro del atletismo: carreras y concursos. Datos técnicos básicos para la práctica del atletismo. Saltos: altura, pértiga, longitud, triple salto. Lanzamientos: peso, martillo, jabalina, disco.	
2. Calentamiento	35
Calentamiento general, calentamiento estático y calentamiento dinámico.	
3. Estiramientos	43
Piernas. Brazos y tronco. Musculatura.	

PARTE II: SESIONES PRÁCTICAS

A. CARRERAS	49
1. Iniciación a la carrera: "Hay luz"	52
2. Salidas de Tacos: "Posta de números"	54
3. Velocidad I: "Toma el pañuelo", "Caza balones"	56
4. Velocidad II: "La olla"	58
5. Velocidad III: "El pingüino"	60
6. Vallas I: "La queda"	62

7. Vallas II: "Persecución"	64
8. Vallas y obstáculos: "Relevo de la zapatilla"	66
9. Medio fondo I: "Cojo tras cojo"	68
10. Medio fondo II. "A qué esquina"	70
11. Salidas explosivas: "Persecución a cuatro"	72
12. Marcha atlética I: "Pídola y túnel"	74
13. Marcha atlética II: "Pasa el primero"	76
14. Relevos I: "Fútbol presa"	78
15. Relevos II: "Policías y ladrones"	80
B. SALTOS	83
16. Longitud I: "Dame la mano"	86
17. Longitud II: "Relevo de los dos balones"	88
18. Longitud III: "Pídola"	90
19. Triple salto I: "¡A caballo!"	92
20. Triple salto II: "La queda en alto"	94
21. Velocidad explosiva aplicada a los saltos: "Guarda tu línea" .	96
22. Longitud y triple salto I: "La queda"	98
23. Longitud y triple salto II: "Tocar el color"	100
24. Longitud y triple salto III: "Pídola y túnel"	102
25. Altura I: "El canguro"	104
26. Altura II: "Corre-calles"	106
27. Altura III: "Saltadores"	108
28. Altura IV: "Carrera de canguros"	110
29. Altura V: "La mula terca"	112
30. Pértiga I: "La sogá tira"	114
31. Pértiga II: "El saltín"	116
32. Pértiga III: "Relevo del cómodo". "Relevo de la carretilla"	118
C. LANZAMIENTOS	121
33. Disco I: "El rescate o La maza"	124
34. Disco II: "Buscapiés"	126
35. Jabalina I: "¿Quién llega más?"	128
36. Jabalina II: "Lucha de ranas"	130
37. Peso I: "A ver quién llega más lejos"	132
38. Peso II: "¿Quién queda dentro?"	134
39. Martillo I: "Saltar el río"	136
40. Martillo II: "Tiro al aro"	138

Presentación

Podría decirse que nací con unas zapatillas puestas. Mi vida de una u otra manera siempre ha estado unida y vinculada al Atletismo.

Desde lo más remoto de mi memoria recuerdo la infancia con los amigos del barrio, los juegos que mi hermano y yo compartíamos corriendo y saltando en el patio y en la calle (cuando en las calles de las ciudades aún se podía jugar) como algo natural, espontáneo, cotidiano. La calle era nuestro medio, la imaginación nuestro recurso y la improvisación nuestra originalidad. No había tantos recursos económicos ni tantos avances informáticos, el tiempo de ocio consistía en bajar a jugar con los vecinos del barrio, en los prados y jardines cercanos a las casas. Y el juego era improvisación, correr, saltar era algo natural y cotidiano, divertido y “competitivo”, organizábamos concursos de saltos de obstáculos con palos, donde no solo contaba no tirar ninguno sino también acabar en el menor tiempo posible.

Establecíamos relaciones sociales, compartíamos juegos y meriendas, diversión y compañerismo, colaboración y estrategias.

Nuestro cuerpo y su movimiento eran los útiles y los medios más empleados en nuestro divertimento. Solo imaginación, ganas, intención, hacían que sin recurso material alguno disfrutáramos de nuestro tiempo libre después de clase.

Descubrí el atletismo, este deporte de los deportes, en el instituto, con once años, de la mano de mi profesora de Educación Física que lo vivía de igual manera y con la misma intensidad que luego lo viviríamos nosotros. Nos dio “alternativas de vida” después de las clases. No era solo deporte, era convivencia, eran charlas alrededor de unas bolsas de pipas de girasol; era confianza, compañerismo, diversión y estímulo. Al atletismo le debo mis primeros descu-

brimientos de otros lugares, de otros iguales con distintas vivencias. También me abrió el camino hacia otros deportes, sin dejarlo nunca de lado. Era la dosis de adrenalina necesaria cada día, el quemar energía, el sentirse libres y de alguna manera importantes.

Este descubrimiento del deporte derivó a lo largo de los años en mi decisión de futuro, en mi elección de vida, en mi desarrollo profesional.

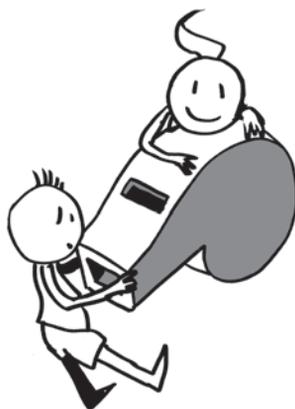
Este libro nace de la inquietud desde mi experiencia, –como practicante durante más de veinticinco años de este deporte, como profesora de Educación Física durante otros tantos trabajando con niños y como entrenadora de atletismo en categorías inferiores durante una larga e intensa etapa de mi vida en diversos clubs–, de transmitir, apoyar, empujar y abrir la luz a maneras y formas de mejorar la condición física y descubrir el atletismo en cada una de sus disciplinas.

Otro muy buen motivo para desear que este libro vea la luz viene determinado por mi recuerdo, consideración y pensamiento hacia la gran cantidad de niños y niñas que han compartido conmigo todos mis años de docencia. Todos y cada uno de ellos forman parte de estas páginas.

Con cada nueva línea que escribo rememoro tantos sábados de competiciones con mis alumnos; tiempo libre y personal que dedicabas a estos aprendices de deportistas, a estos pequeños atletas con grandes sueños e ilusiones. Mojaduras, nevadas, frío..., todo compensable con el disfrute y la satisfacción de todos nosotros como recompensa.

Después de largo tiempo alejada de las pistas, sobre todo por motivos laborales, la vuelta ya como veterana a la competición, con valor y dignidad, supuso, después de años practicándolo únicamente como ocio y divertimento, un nuevo reto, un nuevo impulso y aire fresco al tiempo; con la misma ilusión, fuerza, entusiasmo que desprendía en mis años de principiante.

Descubrí una enorme cantidad de gente de tan diversa y variada edad que seguía “viva” y “activa” en competiciones y disfrutando con ellas, de una manera sana y sin pretensión mas allá del puro deporte por el deporte. Algo digno de aplauso y admiración, lo cual nos lleva a comprender que el querer y la voluntad son mas fuertes que cualquier obstáculo.



Introducción

Nada hay tan natural como correr, saltar y lanzar, por lo que podemos afirmar que el atletismo nace a la vez que el hombre.

Actualmente tendemos hacia una sociedad de ocio con mayor disponibilidad de tiempo libre y la escuela también debe ofrecer posibilidades y alternativas a ese ocio de una manera activa.

Este libro está pensado para facilitar el trabajo del profesorado y disponer de material práctico de cara a las sesiones de educación física que se llevan a cabo en la escuela. Colabora en el planteamiento y elaboración de las clases con un enfoque dinámico.

Lo que aquí se trata de transmitir nace de la experiencia y la práctica propias. Ha sido vivido, experimentado y llevado a la práctica con mis alumnos en las clases de Educación Física, haciéndose las modificaciones, supresiones, variaciones que sean necesarias en cada momento a la vista de la práctica diaria. La escuela debe preparar a los jóvenes en todos los ámbitos de la vida y ofrecerles alternativas válidas y sanas para su tiempo libre.

El atletismo es, en realidad, un deporte complejo con múltiples disciplinas, porque nada tienen que ver un lanzador de martillo con un fondista. Esta misma variedad es la que hace que exista una especialidad atlética para cada uno, en función de sus intereses y aptitudes.

Intentamos dar una visión nada aburrida de este deporte, por medio de sesiones con juegos y actividades entretenidas a la vez que enriquecedoras, favoreciendo la espontaneidad motriz de los alumnos.

El atletismo es un deporte que cuenta con diferentes pruebas, en cada una de las cuales se demuestran distintas habilidades físicas y técnicas que permiten el

desarrollo de las mismas. La lucha contra el tiempo y la distancia, es un factor importante para perseguir el objetivo principal: la superación de uno mismo.

Este libro va dirigido a todos lo que de alguna manera están interesados en el proceso de enseñanza-aprendizaje en la iniciación deportiva del Atletismo. Buscamos que sea un instrumento básico de apoyo en el trabajo diario del aula, de las sesiones de educación física. El amplio contenido técnico del mismo no puede plasmarse en unas pocas páginas, así que intentaremos desde aquí dar una visión amplia a la vez que sencilla, sin profundizar demasiado, sobre la puesta en acción e iniciación al mismo.

El deporte en nuestra sociedad tiene un enorme valor como fenómeno socio-cultural, fomentando las relaciones con los demás. Desde estas páginas intentaremos hacer propuestas y estrategias de aprendizaje que huyan de la rigidez y puedan ser adaptadas a las peculiaridades de cada grupo.

Además de inculcar y asentar las bases para lograr un nivel adecuado de conocimiento de este deporte, también trataremos de transmitir actitudes y valores a través de la formación integral, dando un carácter lúdico, educativo, recreativo y no tanto competitivo; potenciando actitudes positivas como la socialización, la aceptación, el respeto, la superación, la responsabilidad, el trabajo en equipo, la tolerancia, la solidaridad y la deportividad.

Estructura del libro

La pretensión de este trabajo está centrada básicamente en la parte práctica del deporte que se va a tratar, así como en ser guía orientadora y sugerente de actividades para el desarrollo del mismo, con una pequeña introducción y reseña histórica.

Las sesiones prácticas presentadas pueden ser llevadas a cabo directamente (tal como están) o bien con las modificaciones, ampliaciones, reducciones, etc., que se consideren convenientes, dependiendo del grupo-clase con el que se trabaje, en función de los objetivos, necesidades y posibilidades planteadas.

El libro se divide en dos partes, una primera teórica con *nociones básicas* sobre el deporte, teniendo como contenidos de la misma una breve historia, los elementos fundamentales y las reglas. Y una segunda parte con las *sesiones prácticas*, incluyendo en cada una de ellas los objetivos y las actividades para lograrlos.

Intentaremos llevar *una metodología activa, participativa, comprensiva, cooperativa, donde demos mayor importancia al aprendizaje que al rendimiento.*

Una metodología activa con desarrollo del pensamiento táctico, para resolver los problemas que se planteen en situaciones determinadas, de tal modo que el alumno sienta necesidad de aprender, sea capaz de solucionar –toma de decisiones– y ejecute la decisión mas adecuada.

Para ello, se utilizará la resolución de problemas y el descubrimiento guiado, donde sea más importante el tomar las decisiones que la mera ejecución. Los resultados ayudarán a comprender y completar el proceso de formación.

Partiremos de un primer contacto específico con cada una de las especialidades de forma globalizada, introduciendo juegos, como sistema educativo en el proceso de enseñanza-aprendizaje, con una enseñanza mediante búsqueda, resolución de problemas y descubrimiento guiado, sin exceso de tácticas y técnicas muy específicas, para ir pasando progresivamente a un método más analítico, mayor técnica, aprendizajes más concretos y actividades más específicas, introduciendo la instrucción directa.

Mediante la ilusión y el acercamiento al atletismo como deporte, nos plantearemos hacer partícipes de ello a los alumnos, con un enfoque educativo y no competitivo, tratando de “enganchar” al mayor número posible de ellos. Debemos dar margen a la imaginación de cada uno –no sistematizar ni estructurar rigidamente– así como a sus intereses, estimulando su intervención.

En el deporte la preparación física es muy importante, por lo que se debe trabajar este aspecto integrándolo con las técnicas y las prácticas. Se debe intentar que esa preparación física se haga utilizando elementos técnicos específicos.

Las ideas que se plasman en el libro no pretenden ser una guía a seguir estrictamente: cada centro educativo, cada situación, son distintas (mejor o peor dotación tanto de material como de infraestructuras, distintos enfoques profesionales del deporte, diversidad del alumnado). Se deben adecuar los contenidos y niveles de tecnificación a su propia realidad.

Los objetivos que cada uno se plantee se verán condicionados por los contenidos que se trabajen, así como por la forma de enfocarlos. El deporte debe ser un medio para la educación integral, para perfeccionar al ser humano, y no un fin en si mismo. La práctica deportiva debe producir satisfacciones, intereses, estímulos, mejoras...

Existen una serie de componentes básicos en todos los deportes: la técnica, la táctica, la parte física y el componente psicológico. Cada uno de ellos, por sí mismo, no reporta utilidad si no está dentro del contexto de los otros tres; todos los elementos están interrelacionados.

Debemos tener en cuenta que lo más importante es que los alumnos realicen una actividad física que les satisfaga, antes que “hacerlo bien”, por lo que la iniciación deportiva debe ir planteada a todos por igual desde una buena educación física de base, una coordinación dinámica general y unas habilidades motrices.

Debemos iniciarnos con *juegos predeportivos*, tanto *cooperativos* como *competitivos*, aplicados al atletismo. Los primeros aprendizajes deben ir encaminados a lograr que los alumnos se inicien y “enganchen” por medio de juegos. En este momento, las actitudes son básicas así como la motricidad (base de todo deporte). Al tener tan variadas disciplinas siempre se encontrará una más adecuada a cada alumno.

El libro resulta muy útil para la mejora de las *capacidades físicas básicas*: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad y de las *cualidades motoras*: coordinación, agilidad y equilibrio.

Fomenta el esfuerzo personal, la aceptación de ganar o perder, la perseverancia, el orden, la confianza, la amistad, el compañerismo, la cooperación,

establece relaciones humanas, ayuda a compartir y adquirir experiencias. Buscaremos que no sea excluyente para ningún alumno, dando a cada uno las alternativas más adecuadas a sus posibilidades.

Intentaremos que los alumnos valoren y entiendan los calentamientos como básicos en cualquier actividad física y que consideren el antes y el después de dicha actividad como parte de la misma.

Es un libro poco teórico, versado en la práctica, que es lo que necesitamos los que vivimos cada día la enseñanza. Debemos *enseñar a aprender cómo ayudarse, cómo compartir de manera divertida y cooperativa. Intentar reducir el miedo al fracaso, a la angustia y a la desilusión. A superarse a sí mismos*. Con algunos alumnos hay que ser pacientes, lleva tiempo aprender a ser cooperativos, a sentirse positivos e ilusionados. Nadie conoce a sus alumnos mejor que el profesor. Se intentará no establecer reglas excesivamente rígidas.

En educación física tenemos una gran responsabilidad en cuanto a socializar a los alumnos y dirigirles hacia el esfuerzo personal y como medio para recuperar la riqueza motriz del ser humano, así como enseñar a aprender a querer y apreciar este deporte desde el aspecto más lúdico a través de juegos y ejercicios sencillos y adquirir el gusto por su práctica.

Nociones básicas sobre Atletismo



1. El Atletismo

BREVE NOTA HISTÓRICA SOBRE EL ATLETISMO

Nada hay tan natural como el correr, lanzar o saltar; el atletismo es tan antiguo como la propia existencia humana, no como deporte de competición pero sí como supervivencia en la obtención de alimento y la defensa de las agresiones de otros.

Así como la palabra Atletismo viene del griego *aethlos*, esfuerzo, la palabra Olímpico procede de la palabra griega *Olympias*, que deriva de Olimpo, nombre de la cumbre más alta de una cadena montañosa entre Macedonia y Tesalia, en cuya cima se adoraba a Zeus.

Los orígenes más remotos los encontramos hace cuarenta siglos, lo que se confirma en algunas pinturas rupestres del paleolítico superior y el neolítico que muestran la rivalidad entre varios corredores y lanzadores.

Las fuentes se hacen más precisas en Egipto en el siglo XV antes de nuestra era donde encontramos bajorrelieves alusivos a las carreras, con la referencia escrita más antigua, referida a la carrera a pie, hallada en la tumba de Amenhotep II –quien parece que era un gran corredor–. También se cuenta que en la corte del rey Sethos se practicaba diariamente pedestrisimo. En la misma época, la civilización minoica, en Creta, también se practicaban las carreras, así como el lanzamiento de jabalina y de disco.

Unos sitúan la aparición del atletismo en la Grecia Clásica, otros en los Juegos Irlandeses de Tailte (s.XIX a.C.) y otros en la civilización Cretense.

Los primeros encuentros en Grecia se llevaron a cabo en el siglo VIII a. C. En ellos destacaba la prueba llamada *stadion*, que era una carrera pedestre de 197 metros, equivalentes a 200 veces el pie de Heracles. Esta es la prueba más antigua de la que se tiene registro aunque se supone que se practicaba con anterioridad. Poco tiempo después aparecieron más pruebas, como el doble *stadion* o *duálico*, la carrera de medio fondo o *hípico* y la carrera de fondo o *dólico*. Todas estas pruebas son múltiplos de la distancia del *stadion*.

Ya aparecen este tipo de demostraciones deportivas en los textos de Homero en *La Iliada* y *La Odisea*.

El pentatlón, que combina la carrera –de un estadio–, el salto de longitud, los lanzamientos de disco y jabalina, y la lucha, es otra disciplina del atletismo introducida en el programa olímpico en el siglo VIII a. C. El ganador de esta disciplina era considerado el ganador de los juegos.

En el s. VI a. C. se fundó en Crotona –Italia– una escuela donde el atletismo tenía una gran importancia, de esta escuela procedía Milón de Crotona, seis veces campeón olímpico.

Con la aparición de esta escuela los maestros preparaban al joven para que disputara las pruebas con un reglamento y una técnica determinados. La educación física griega se interesa por el atletismo porque lo entendía como puro.

Los griegos valoraban mucho todo tipo de ejercicio encaminado a la educación corporal, de ahí nacen las olimpiadas. Ellos fueron los padres de los Juegos Olímpicos inaugurados el 1 de Julio del año 776 a. C. en Olimpia, juegos que llegaron hasta finales del s. IV, cuando en el año 394 Teodosio prohibió la celebración de dichos juegos. Los juegos morían después de más de 1000 años de continuidad. Comenzaron con una duración de un día pasando luego a cinco. Se realizaban cada cuatro años y, durante ese tiempo, la comarca se consideraba un Estado neutral y se establecía una tregua que impedía cualquier tipo de guerra.

Aparte de los Juegos Olímpicos, existieron otros encuentros deportivos en diferentes polis griegas, que fueron eclipsados por los "olímpicos". Unas 38 ciudades griegas celebraron sus propios juegos olímpicos –llamados "isolímpicos"– para diferenciarlos de los celebrados en Olimpia y 33 ciudades llevaban a cabo "Juegos Píticos".

Grecia comenzó a declinar en el siglo III a. C. y fue surgiendo el dominio de Roma. La civilización romana practicó el atletismo en dos versiones diferentes a partir del año 186 a. C. La primera es de inspiración etrusca (*cursores*), mientras que la segunda es una adaptación de las disciplinas griegas (*athletae*). El Estadio de Domiciano construido en el año 86 se dedicó al atletismo en su variante griega.

En Irlanda se organizan juegos entre los s. VII y XII, (años 632 y 1169) que incluían pruebas desconocidas para los griegos, como el salto con pértiga, lanzamiento de martillo y una forma de cross. Estas disciplinas se introdujeron en Escocia en el siglo IV y se modificaron hasta transformarse en los Juegos de la montaña.

En el s. XII existían unos juegos atléticos en Inglaterra –basados sobre todo en lanzamientos y algún salto– donde se daba relevancia también al pedestrisimo; el rey Enrique II de Inglaterra hizo construir campos de deportes en las cercanías de Londres para la práctica de lanzar el martillo, la barra y la pica, y también para juegos de pelota. Al mismo tiempo, la juventud de Londres se desafiaba en largas carreras a través de la ciudad.

En el s. XIV el rey Eduardo III promulgó la primera de una serie de leyes para prohibir prácticamente todas las actividades deportivas, excepto el tiro con arco que se pudo seguir practicando por motivos militares. Las carreras y los saltos figuraban en la lista de los deportes prohibidos. Las actividades deportivas se vuelven a permitir en el s. XVI, cuando se fomentó la práctica de ejercicio diario y se concedió mucha importancia a los deportes en los planes de estudios. También se describen por primera vez reuniones atléticas en los *Juegos de Cotswold* inspirados directamente en los héroes de la antigua Grecia.

La competición atlética siguió desarrollándose en Inglaterra en el siglo XVII, donde los deportes más populares eran entonces el lanzamiento de martillo, el

salto de altura, el salto de longitud y la carrera a pie. Los primeros corredores profesionales aparecieron en Inglaterra a finales del siglo.

En Francia e Italia durante la Edad Media se celebraban también competiciones y festivales deportivos.

EEUU durante el s. XIX fue un importante centro de desarrollo del atletismo. En ese momento es también cuando aparece un atletismo profesional de carreras (con apuestas) en Inglaterra. En los colegios burgueses surge una práctica atlética reglamentada. En 1834 se empiezan a controlar las marchas. La primera pista de ceniza se inaugura en Londres en 1867 y el cronometraje eléctrico aparece en 1892. El barón Pierre de Coubertin fue el artífice de la creación de los Juegos Olímpicos modernos cuya primera edición se celebró en 1896 en Atenas, donde, por supuesto, el atletismo figuró entre las pruebas siendo el deporte rey.

Durante la primera mitad del siglo XX, la práctica del atletismo fue esencialmente prerrogativa de los Estados Unidos y las naciones de Europa occidental. Los atletas afro-americanos sobresalían sobre los europeos en las carreras de velocidad y los africanos en las carreras de media y larga distancia.

Después de la Segunda Guerra Mundial el mundo del deporte es bipolar y existen dos bloques rivales: los países occidentales y los países del Bloque del Este.

Los años 1960 y 1970 se caracterizan por el surgimiento de las naciones del Caribe. Y es a partir de los años 80 cuando se universaliza y crecen el número de licencias y federaciones.

El deporte no estaba reservado exclusivamente a los hombres, el atletismo femenino aparece documentado desde la primera mitad del siglo VI a. C.

Con la tecnificación y la aproximación del hombre a las máquinas, se pierde mucho del contacto con la naturaleza y surgirá el deporte como una realidad y una necesidad social, para dar salida al tiempo libre.

El atletismo español se remonta al siglo XIX, a la práctica de las carreras pedestres, que tenían un carácter popular, en los festejos mayores de los pueblos, y destacando sobre todo en Cataluña, Aragón y País Vasco.

Estos retos que surgen para ocupar el tiempo libre o para demostrar la superioridad física, junto con una globalización del deporte por un lado, el regreso de emigrantes de América que traían noticias de estos deportes por otro y el comienzo de los Juegos Olímpicos de la era moderna y la Exposición Universal de Barcelona, fueron los que prepararon el camino para las posteriores competiciones atléticas.

En España se funda en 1915 la Federación Catalana de Atletismo que pasó a denominarse Federación Española en 1939. En 1920 tenemos el primer equipo olímpico en unos juegos, concretamente en Amberes.

El atletismo se ha beneficiado también del avance tecnológico: las pistas eran en principio de tierra, luego de ceniza y más adelante de tartán y sintéticas. Las pértigas antes eran de madera, metal e incluso bambú, hoy día son de fibra de carbono y de vidrio. Las zapatillas, los tacos de salida, todo se ha ido perfeccionando para conseguir los mejores resultados posibles, la superación y el logro de plusmarcas mundiales y olímpicas.

QUÉ ES EL ATLETISMO

El atletismo es un deporte complejo, pues son tantas y tan variadas las pruebas que comprende que nada tiene que ver el practicante de unas disciplinas con el que practica otras. Tanta variedad ayuda a que exista una especialidad para cada uno en función de sus intereses y aptitudes.

El atletismo es un deporte que contiene un gran conjunto de disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha. Es el *“arte de superar el rendimiento de los adversarios, contrincantes o rivales”* en velocidad o en resistencia, en distancia o en altura

Es un deporte individual, estructurado y codificado, donde hay modelos técnicos a seguir para lograr su práctica. Se concibe como un *“conjunto de ejercicios corporales, basados en los movimientos naturales del hombre, que tienden a conservar o mejorar el rendimiento de su esfuerzo físico”*.

El atletismo es la manifestación del deporte natural y espontáneo por excelencia. Se le considera deporte base, pues sus movimientos son naturales. Mejora las capacidades físicas básicas: *resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad*, en mayor o menor medida según la especialidad que trabajemos, así como las habilidades motoras: *equilibrio, coordinación y agilidad*.

El atletismo mejora las capacidades físicas básicas: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad y, dependiendo de la disciplina atlética, se desarrollarán más unas u otras. Así mismo las cualidades motoras: coordinación, equilibrio, agilidad, percepción espacio-temporal, etc., se verán reflejadas según la especialidad desarrollada. Es considerado una *“escuela de valores”*; debemos dar *mayor importancia al proceso de enseñanza que al resultado final*, visionando de forma integral los aprendizajes.

Debemos enseñar al alumno el mejor modo de uso y disfrute del, cada vez mayor, tiempo libre; luchar contra el aburrimiento y la apatía; fomentar actividades, el esfuerzo en lograr metas cada vez más altas el gusto por la actividad física; lograr unas relaciones sociales positivas, un afán de superación.

Conviene añadir que el atletismo supone una gran dosis de autocontrol. Y reseñar que, practicado desde una perspectiva educativa, fomenta virtudes humanas que tanto se echan en falta en la convivencia y la sociedad actuales, tales como el esfuerzo personal, la perseverancia, el conocimiento de los propios límites, el orden, la disciplina, el autocontrol, saber ganar y perder, la amistad, el compañerismo o la solidaridad. El atletismo es la manifestación del deporte de manera más espontánea y natural.

CLASES DE PRUEBAS DENTRO DEL ATLETISMO

El atletismo comprende dos clases de pruebas: carreras y concursos.

1. Carreras: a) Carreras en pista

- lisas
- vallas y obstáculos

b) Carreras fuera de pista

- marathon
- marcha
- campo a través

2. Concursos: a) Saltos

- horizontales
 - longitud
 - triple
- verticales
 - altura
 - pértiga

b) Lanzamientos.

- ligeros
 - jabalina
 - disco
- pesados
 - martillo
 - peso

1. Carreras

La carrera es una forma de desplazamiento natural utilizada por el hombre a lo largo de la historia y forma parte de la mayoría de las actividades deportivas.

Es una modalidad en la que el atleta ha de recorrer una distancia en el menor tiempo posible. Las carreras pueden ser en pista o fuera de pista.

Hay varios tipos de posiciones en la salida de los atletas a la señal del juez de salidas: de 2, 3 y 4 apoyos.

a) Carreras en pista:

Las carreras en pista tienen su origen en las sociedades antiguas, cuando los corredores transmitían mensajes de una ciudad a otra, con velocidad y a la vez resistencia.

- **Lisas.** Las carreras en pista lisas puede ser: de velocidad, de medio fondo, de fondo o de relevos:
 - *Velocidad:* Desde los 100 hasta los 400 metros. Consiste en recorrer un corto espacio en el mínimo tiempo.
 - Los 100 mts. es la prueba más corta y se realiza en línea recta. Es también una de las más antiguas.

- Los 200 mts. son una distancia similar a la longitud del estadio en la antigua Grecia. Se corre la primera mitad en curva y la segunda en recta. En sus orígenes se corría en recta. En curva se comienza a correr desde la mitad del s. XIX.
- Los 400 mts. tienen su origen en el doble estadio griego. Es la medida de una vuelta completa a la pista de competición.

Las pruebas de velocidad –hasta 400 mts.– son las únicas que se disputan por calles.

- *Medio fondo*. Se considera a las pruebas que van desde los 800 a los 1500 metros. Se contemplan como distancias intermedias. En la prueba de 800 mts., se realizan los primeros 100 mts. (la primera curva) por calles, luego los atletas van por calle libre. En el resto de las pruebas se compete en todas ellas por calle libre. Corren todos lo más cerca posible de la “cuerda” que es la parte interior de la pista y de la calle uno.
 - Los 800 mts. Cada atleta corre por su respectiva calle durante los primeros 100 metros, pasando a partir de ese momento a la denominada “calle libre”.
 - Los 1500 mts. se realizan por calle libre desde la salida.
- *Fondo*: desde 3000 metros. Se realizan en su totalidad por calle libre.
 - Carreras Lisas
 - Obstáculos. Prueba de resistencia y técnica. Inspirada en las competiciones ecuestres de finales del s. XIX.
- *Relevos*: Tienen su origen en las sociedades antiguas, cuando los corredores transmitían mensajes de una ciudad a otra, con velocidad y a la vez resistencia.
 - Cortos (4 x 100 mts.) por calles
 - Largos (4 x 400 mts.) la primera posta (primer atleta) por calles, los 100 primeros metros de la segunda posta también por calles y el resto por calle libre.



- **Vallas.** Se encuadra dentro de las carreras de velocidad. Consta de diez vallas que hay que pasar (saltar) entre la salida y la meta. La altura y separación entre ellas dependen de la edad y sexo de los atletas así como de la distancia total a recorrer. No tienen un origen antiguo, sino moderno. Nacen en Gran Bretaña y se inspiran en la hipica. Son pruebas de velocidad y técnica.

b) Carreras fuera de pista:

- **Marathon.** Surge de la leyenda griega de Filípides, soldado que cubre la distancia desde el campo de batalla hasta Atenas a dar la noticia de la victoria.

En Londres se estableció la distancia definitiva, cuando la familia real quiso que comenzara en el Castillo de Windsor y finalizara en el palco real del estadio olímpico.

- **Marcha atlética.** Surge en Gran Bretaña en el s. XIX. Su característica primordial es que no tiene fase aérea, siempre tiene que permanecer un pie en el suelo. La pierna de apoyo en el momento de toma de contacto con el suelo va estirada.
- **Campo a través.** Es una carrera de fondo en terreno variado. Fue olímpico durante 12 años. Comprende distancias dispares dependiendo de la categoría y del sexo.

2. Concursos

Vamos a considerar dos tipos de concursos: los saltos y los lanzamientos.

a) Saltos:

El salto puede ser definido como el desplazamiento realizado al brincar de un lugar al otro en el aire. Todos tienen 4 fases:

1. Carrera previa de aproximación
2. Batida
3. Fase aérea
4. Caída o recepción

Los saltos pueden ser: horizontales y verticales.

- **Horizontales:**
 - *Longitud.* Ya era conocido en el s. IX.
 - *Triple salto.* Variante de la longitud. Tiene un origen irlandés y se desarrolla en América.
- **Verticales:**
 - *Altura.* Origen celta y germánico. En sus orígenes se saltaba a tijera y rodillo ventral. Hoy día se ejecuta en estilo Fosbury.
 - *Pértiga.* Ya existente en las sociedades griegas. En el s. XIX lo denominaban “salto con palo”.

b) Lanzamientos: Los lanzamientos se inspiran en el gesto del cazador.

Cada uno de ellos tiene cuatro fases para su total ejecución:

1. Desplazamiento del lanzador.
2. Final del movimiento.
3. Vuelo del artefacto.
4. Caída.

Los lanzamientos pueden ser: ligeros y pesados.

- **Ligeros:**

- *Disco*. Su origen es griego. Ya se describe en *La Ilíada*.

- *Jabalina*. Es una herramienta de caza en las civilizaciones antiguas y arma defensiva. Hércules ya la usaba. La desarrollan los escandinavos.

- **Pesados:**

- *Peso*. Homero describe lanzadores de piedras. Su referencia es la bala de cañón.

- *Martillo*. Ya está presente en las leyendas celtas del s.IX a. C.

DATOS TÉCNICOS BÁSICOS PARA LA PRÁCTICA DEL ATLETISMO

Pista. La pista es la zona delimitada para la práctica del atletismo

Perímetro de la pista: 400 metros (por la cuerda, parte interior de la calle uno), con dos rectas y dos curvas.

Calles: 6 u 8 calles de 1,25 metros de ancho cada una.

Salidas: Marcadas por una línea blanca.

Llegadas. Siempre en el mismo sitio, al final de la recta de llegada, marcada por cinco líneas blancas perpendiculares a las de las calles. En cada una de ellas irá el número de la calle.

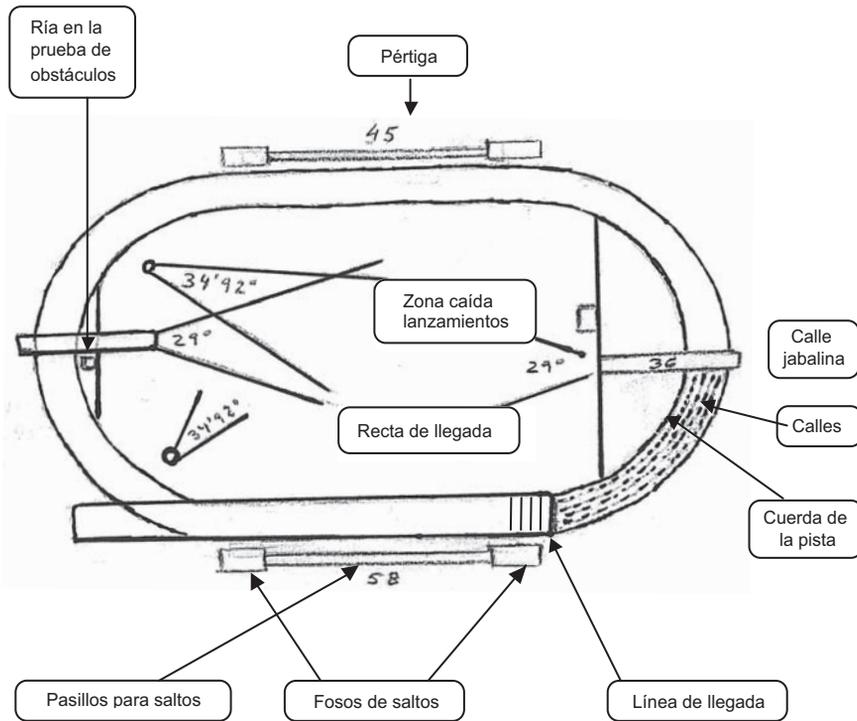
En la parte interior de la cuerda, se encuentran las zonas delimitadas para saltos (fosos para los horizontales y colchonetas para los verticales) y para lanzamientos (con las zonas de caída de los artefactos, así como los círculos y jaulas de lanzar).

Tacos de salida

Las salidas son fundamentales, sobre todo en las pruebas de velocidad. Ya en Grecia, en Olimpia, se buscaba la forma más rápida e instantánea de salir.

Los tacos de salida son unos aparatos fijados en el suelo por unos pinchos, que sirven para que los atletas apoyen los pies contra ellos. Pueden ser de metal o plástico y dan sujeción a los atletas para permitirles un buen impulso en la salida. En los tacos se puede graduar la altura y la inclinación como se quiera ya que no todos los atletas tienen las mismas características. Son utilizados en las carreras de velocidad.

Figura 1.1. La pista.



Los tacos de salida se colocan detrás de la línea de salida, cada atleta a la distancia más apropiada a sus características y envergadura. El atleta se coloca agachado con una rodilla apoyada en el suelo y solamente apoyadas las yemas de los dedos en el suelo y siempre por detrás de la línea de salida. Esta posición ocurre cuando el juez de salidas dice “en sus puestos”, luego cuando el juez dice “preparados” elevaremos las caderas y las rodillas y adelantaremos los hombros hacia la línea.

A este tipo de salidas se le denomina de cuatro apoyos, ya que están en contacto con el suelo las manos y los pies. El primer taco tiene una inclinación aproximada de 45° y el segundo – atrasado – una inclinación aproximada de 60° .



SALTOS

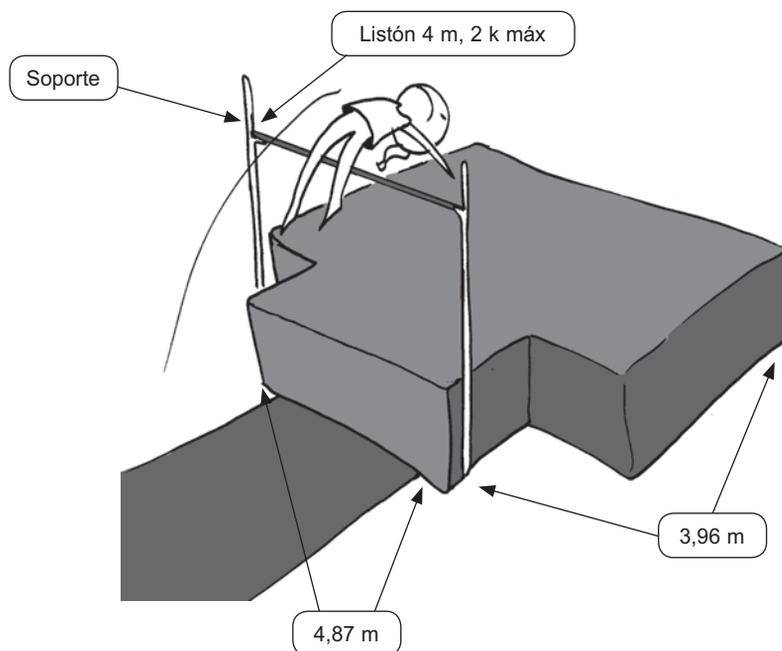
Altura

El objetivo de esta disciplina es conseguir saltar la mayor altura posible sobrepasando una barra horizontal –listón– colocado entre dos soportes verticales. El listón va subiendo en altura a medida que los participantes lo van superando.

Este tipo de salto consiste en superar un listón mediante un salto vertical, precedido de una carrera de impulso en curva (ver Figura 1.2). Los atletas han de superar una barra que está a una altura determinada sin utilizar ningún material. Cada atleta tiene tres intentos para superar cada altura, en caso contrario quedaría eliminado.

Los competidores deciden la altura y la dirección de su carrera antes del salto. Los atletas deben *despegar con un solo pie*, pero pueden saltar con el pecho de cara a la barra o de espaldas, por encima de ella. El salto es nulo si la barra cae o si se traspasa o se toca cualquier área más allá de los postes, antes de pasar por encima de la barra. Después del primer salto fallido, los competidores pueden optar por no intentar un segundo o tercer salto a esa altura, o pueden optar por tratar de saltar una altura superior. Disponen de tres saltos en cada una de las alturas. Tres nulos consecutivos suponen eliminación.

Figura 1.2. Saltos de altura.



Pértiga

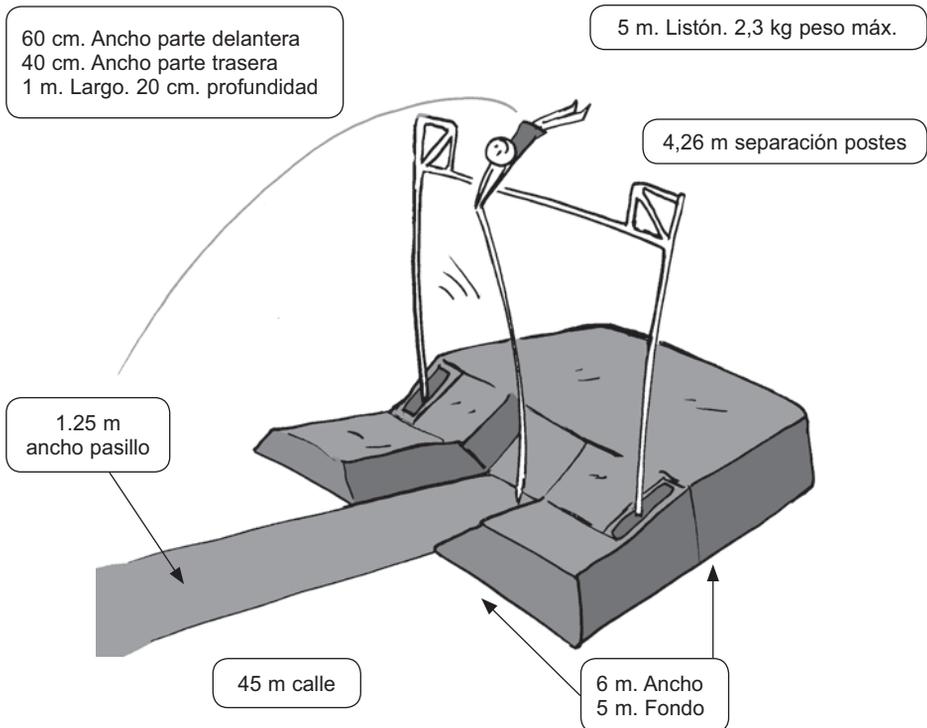
El objetivo de esta disciplina es superar una barra horizontal o listón situada a gran altura, con la ayuda de una pértiga. El listón va subiendo a medida que los competidores van superando alturas.

Se puede considerar la prueba más arriesgada del atletismo. En esta prueba hay que saltar un listón sin derribarlo. Para ello los atletas utilizan una pértiga flexible de entre 4 y 5 metros para rebasar una barra elevada entre dos postes (ver Figura 1.3). La distancia entre la barra y el suelo es incrementada entre ronda y ronda. Junto al salto de altura constituyen los dos únicos saltos en vertical.

Cada atleta tiene tres intentos para superar cada altura. Tres saltos nulos consecutivos suponen eliminación.

Tras una carrera previa con la *pértiga* en las manos, se realiza el salto con caída en una colchoneta. Antiguamente no había colchoneta y tampoco se permitía el cajetín en el que los atletas clavan la pértiga para impulsarse. El material de fabricación de las pértigas ha evolucionado: de las antiguas de madera, aluminio, acero o bambú, a las de fibra de vidrio y carbono, más livianas.

Figura 1.3. Salto de pértiga.

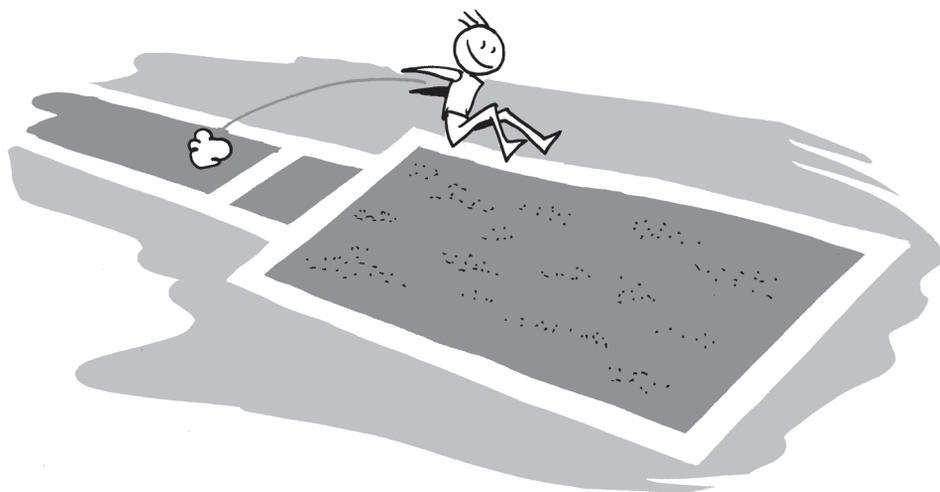


Longitud

El objetivo de esta disciplina es conseguir saltar lo más lejos posible –en horizontal–, desde una marca concreta –tabla de batida– a caer en un foso de arena, previa carrera de aproximación e impulso. La acción completa de esta modalidad consiste en una carrera previa de impulso a través de una calle, batida sobre una tabla de madera, salto propiamente dicho –vuelo– y caída en un foso de arena.

Los atletas en esta disciplina han de intentar llegar a una tabla con la máxima velocidad y precisión posible para “batir” con un pie y saltar lo más lejos posible en el foso de arena. Los jueces medirán desde la tabla (junto a la tabla de batida hay una tablilla cubierta de plastilina que si se pisa o traspasa el salto es nulo), hasta la zona de caída más cercana a la tabla. Cada saltador dispone de tres saltos y otros tres si una vez realizados los primeros quedan entre los ocho mejores (ver Figura 1.4).

Figura 1.4. Salto de longitud.



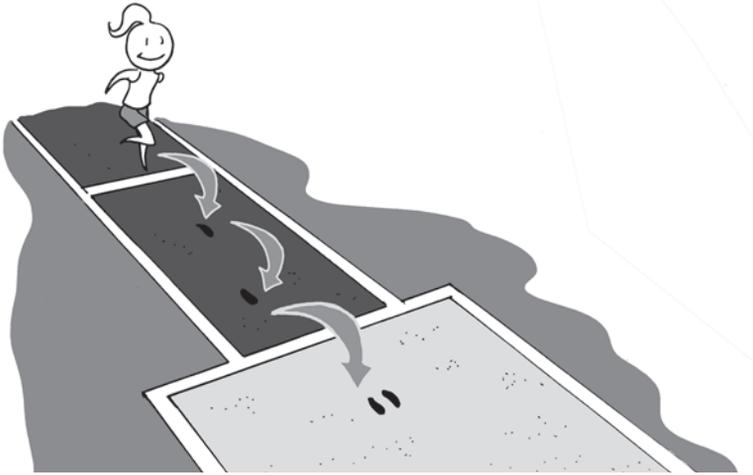
Triple salto

El objetivo de esta disciplina es conseguir saltar lo más lejos posible –en horizontal–, desde una marca concreta –tabla de batida– a caer en un foso de arena, previa carrera de aproximación e impulso encadenando tres saltos antes de batir.

Tiene bastantes similitudes con el salto de longitud al ser un salto también en horizontal para caer en el foso de arena. La tabla de batida es igual que la de longitud, pero se coloca más lejos de la zona de caída. El triple salto consiste en realizar tres saltos consecutivos (encadenados), de forma que en el primero el atleta debe caer con el mismo pie que realizó la batida, y en el segundo con

el pie contrario, que a su vez servirá de pie de batida para iniciar el tercer salto (por ejemplo izquierda, izquierda y derecha). Cada saltador dispone de tres saltos (ver Figura 1.5) y otros tres si, una vez realizados los primeros, queda entre los ocho mejores.

Figura 1.5. Triple salto.



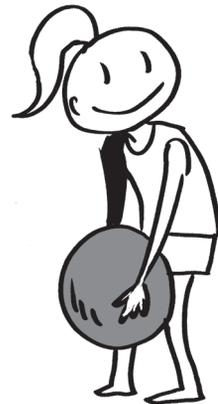
LANZAMIENTOS

Peso

El lanzamiento se inicia de espaldas a la zona de caída, dentro del círculo de lanzamiento, para continuar bien con un doble desplazamiento de espaldas y posterior giro o bien con dos giros consecutivos del atleta, para quedar frente a la zona de caída cuando se produce la salida del artefacto de la mano del lanzador. El peso se coloca en el cuello cogido con la mano que va a lanzar y no se separa hasta el momento de la salida del artefacto (el lanzamiento propiamente dicho).

Este lanzamiento consiste en propulsar una sólida bola de acero a través del aire a la máxima distancia posible, desde el interior de un círculo y dentro de la zona delimitada para la caída –zona ó sector de caída–. El peso de la bola es de 7,260 kg en hombres y de 4 kg en mujeres. Este peso del artefacto puede variar según la edad y el sexo de los practicantes.

El lanzamiento se efectúa dentro de un círculo en cuya parte delantera tiene un borde de madera que lo delimita (contentor). Cada atleta realiza tres lanzamientos y solo los ocho mejores lanzadores pasan a realizar otros tres más.



Martillo

Partiendo de espaldas a la zona del lanzamiento y dentro del círculo desde el que se lanza, se inicia el mismo con 2-3 volteos del artefacto por encima de la cabeza en estático, para pasar a realizar 2-3 giros completos del atleta volteando el artefacto antes de soltar el artefacto (quedando en este momento frente a la zona de caída del artefacto).

Se lanza desde un círculo igual al de peso, sin contentor, desde el interior de una jaula. Su peso varía según la edad y el sexo de los participantes.

Cada lanzador tiene tres lanzamientos, y los ocho mejores pasan a realizar otros tres lanzamientos más.

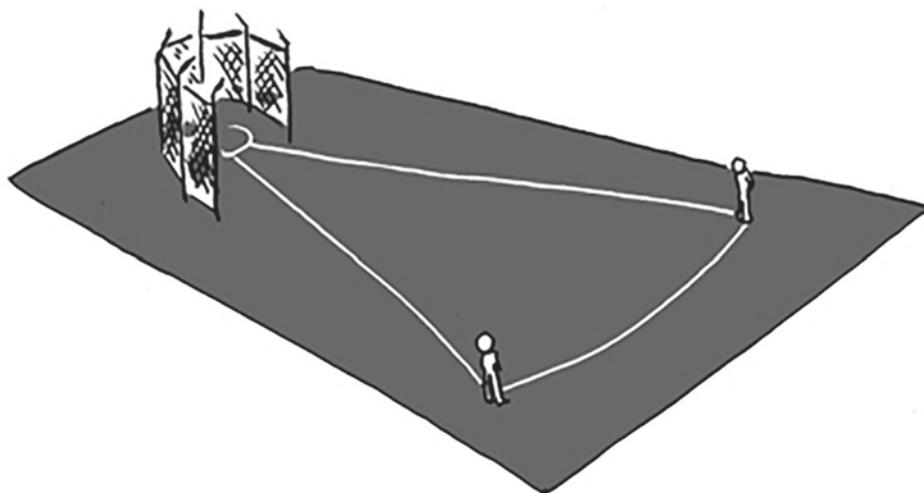


El aparato consta de:

1. *Cabeza esférica* –bola de metal maciza–.
2. *Cable de alambre de acero*. Está conectado a la cabeza por un eje.
3. *Empuñadura, grip o agarradero*. Es una manilla con un asa simple o doble de metal.

La zona de caída es igual que para los lanzamientos anteriores.

Figura 1.6. *Martillo*.



Jabalina

Esta disciplina consiste en lanzar un artefacto –jabalina– a lo más lejos posible previa carrera de aproximación e impulso hasta la línea de lanzamiento. Dicha aproximación consiste en: carrera, últimos apoyos antes de soltar el artefacto realizados con pasos cruzados y un último apoyo con el pie izquierdo. Después vendría la fase aérea del vuelo del artefacto y la caída en la zona de recepción.

Los atletas arrojan una lanza fina de metal o fibra de vidrio, tras el límite que marca una línea curva, al final de una pista de lanzamiento, hacia un área marcada. Es el único lanzamiento donde los atletas realizan una carrera antes de lanzar. Cada atleta tiene tres lanzamientos y los ocho mejores podrán realizar otros tres.



Se diferencia fundamentalmente de los otros lanzamientos en que es el único que se realiza fuera de un círculo.

Para el lanzamiento, el atleta toma impulso –carrera– por un pasillo de unos 36 mts. máximo de largo y 4 mts. de ancho; lanzará detrás de un arco de circunferencia de 8 mts. de radio. También tiene delimitado su sector o zona de caída.

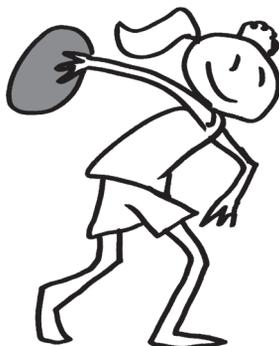
La *jabalina* consta de: cabeza, asta y empuñadura (de cuerda). Las medidas y pesos dependerán de la edad y sexo de los atletas.

Disco

Partiendo de espaldas a la zona de caída del disco y dentro del círculo de lanzamiento, el atleta primeramente realiza balanceos del brazo que coge el disco, con movimientos oscilantes, –de mano que coge el disco, abajo, a hombro contrario– cruzando por delante del cuerpo–, cuando llega a la altura del hombro contrario, el disco se apoya también en la otra mano. Estos balanceos sirven para coger velocidad, potencia e impulso. Después se realizan 2-3 giros de atleta y aparato conjuntamente y finalmente el disco sale con un “latigazo” del brazo al lanzar.

El objetivo de esta disciplina es lanzar un objeto pesado de sección circular denominado *disco* lo más lejos posible. Es un “plato” con el borde y el centro de metal. Se lanza dentro de un círculo rodeado por metal, que está situado dentro de una jaula y debe aterrizar dentro de un sector delimitado.

Se debe lanzar con una sola mano. Se sujeta el disco plano contra los dedos y el antebrazo del lado del lanzamiento. El peso del disco varía según el sexo y la edad de los participantes.



2. Calentamiento

Para la realización adecuada y segura de cualquier tipo de actividad física es necesario y fundamental llevar a cabo previamente una adaptación del cuerpo y la musculatura –con la realización de ejercicios de calentamiento y estiramientos– para evitar posibles lesiones y lograr unos rendimientos óptimos.

Realizar ejercicio en la sociedad actual se está convirtiendo en algo habitual y cotidiano, pero la falta de rigor y a veces el desconocimiento de cómo funciona nuestro cuerpo hace que lo que empezó como divertimento y salud se pueda convertir en padecimiento y lesiones nada deseables.

Un buen calentamiento y unos buenos y adecuados ejercicios de estiramientos nos ayudarán a realizar la actividad deportiva con mayores garantías de salud física.

Para ello, proponemos una serie de ejercicios orientativos aplicables al comienzo de la realización de la actividad física. Son abundantes para que el trabajo y el ejercicio se haga menos pesado y aburrido y más ameno y dinámico.

CALENTAMIENTO GENERAL

Para el calentamiento general proponemos la *carrera continua* con las siguientes variaciones.

A la señal:

- Tocar con la mano derecha el suelo y seguir el desplazamiento.
- Tocar con la mano izquierda el suelo y seguir el desplazamiento.
- Tocar con las dos manos el suelo y seguir.
- Realizar un salto arriba.
- Cambiar de dirección.
- Cambio de ritmo.
- Agacharse y saltar arriba.
- Hacer una tijera en el aire.
- Movimientos de mariposa (brazos) adelante y atrás, y seguir desplazándose.
- Salto con giro: de 180° - de 360°.
- Sentarse y levantarse.
- Tumbarse y levantarse: boca arriba – boca abajo.
- Tumbarse, rodar por el suelo y levantarse.

- Caminar como el cangrejo y seguir.
- Hacer una plancha.
- Hacer un abdominal.
- Hacer un lumbar.
- Desplazarse de espaldas y seguir.
- Cuclillas.
- Desplazamientos laterales.
- Skipping.
- Talones a glúteos.
- Saltos a pies juntos.
- Saltos a la pata coja.
- Por parejas, a la señal: Uno se coloca a “pidola” y el otro salta. Alternando. Uno se tumba y el otro salta. Alternando. Uno separa las piernas y el otro pasa por debajo. Alternando. Uno se coloca como el cangrejo y el otro le salta y despues pasa por debajo. Alternando.
- Skipping. A la señal: alto – bajo – alto – bajo.
- Pies juntos. A la señal: alto – bajo – alto – bajo.
- Pata coja. A la señal: girar 90° - 180° -,.....por la derecha, por la izquierda.

CALENTAMIENTO ESTÁTICO

El calentamiento estático puede realizarse: de pie y/o en el suelo.

1. De pie

- Molinos de tronco. A uno y otro lado.
- Flexiones de tronco con torsión, a tocar con cada mano el pie contrario, alternativamente.
- Balanceos de tronco y brazos: piernas juntas y estiradas.
- Flexiones de tronco a tocar las punteras: piernas juntas y estiradas.
- Ejercicios de brazos:
 - Giros adelante alternos.
 - Giros atrás alternos.
 - Giros atrás con ambos brazos a la vez.
 - Giros adelante con ambos brazos a la vez.
 - Impulso de brazos adelante-arriba, alternando.
 - Impulso de brazos en cruz.
- Tobillos:
 - De la puntera al talón.

- Del talón a la puntera.
- De dentro a fuera.
- De fuera a dentro.
- Circunducciones a uno y otro lado (giros).
- Posición de plancha invertida: lanzamiento de piernas alternativo arriba, piernas estiradas.
- Posición de fondo frontal:

Lanzamiento de la pierna atrasada al frente (adelante-arriba, a tocar con la mano contraria que va adelante y paralela al suelo); se vuelve a la posición inicial de fondo frontal.

Saltando, ir cambiando la pierna flexionada alternativamente.
- De pie con piernas separadas:

Flexión de tronco con ambas manos a pierna derecha-centro-pierna izquierda.

Flexión de tronco con ambas manos adelante-al centro (entre las piernas)-atrás (tocando el suelo).
- Dorsales:

Flexiones laterales de tronco.
- Torsiones a derecha e izquierda.
- Tronco inclinado adelante, torsiones derecha e izquierda.
- Sentados, piernas separadas. Torsiones de tronco a tocar el suelo por detrás con las dos manos.
- Circunducciones de cintura.

2. En el suelo

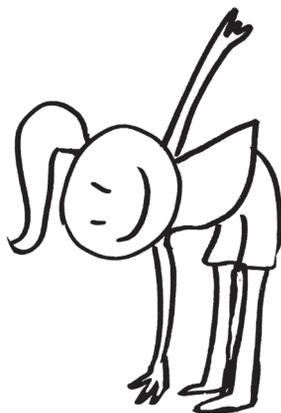
○ *Abdominales superiores:*

- Con piernas flexionadas.
- Con piernas estiradas.
- Flexionando piernas alternativamente.
- Juntando las piernas al subir el tronco.
- Separando las piernas al subir el tronco.
- Flexionando ambas piernas al subir el tronco.
- Estirando ambas piernas al subir el tronco.
- Con una pierna flexionada y otra estirada cuando el tronco está en el suelo; al subir el tronco, estirar la pierna flexionada. Alternando.
- Igual que el ejercicio anterior, alternando la pierna flexionada al subir el tronco.
- Medias carpas. Al subir el tronco, elevar una/otra pierna en el aire, a tocar la puntera con ambas manos.

- Carpas enteras. Cuando sube el tronco suben las dos piernas estiradas en el aire, intentar tocar con las manos las puntas de los pies (formar la “V”).
 - Carpas sostenidas. Piernas en el aire. Subir el tronco e intentar tocar las punteras.
 - Sentados con piernas separadas y estiradas. Llevar una mano a la pierna contraria.
 - Sentados con piernas separadas y estiradas. Con flexión de tronco, llevar ambas manos a una puntera, luego a la otra.
 - Posición vallas. Una pierna flexionada hacia fuera y la otra estirada adelante. Flexión a la pierna estirada y torsión a la flexionada.
 - Sentados con las piernas juntas y estiradas. Intentar llegar a tocar una puntera con ambas manos (a la vez). Alternando.
 - Sentados con piernas separadas y estiradas, flexionar tronco a tocar con ambas manos primero una pierna, luego la otra.
 - Igual que el anterior, con mano a puntera contraria.
 - Sentados con las piernas estiradas y separadas. Llevar el tronco y los brazos adelante, lo más lejos posible.
 - Piernas flexionadas, manos en la nuca. Subir el tronco a tocar una rodilla con los codos, luego la otra (abdominales con torsión).
 - Piernas flexionadas en el aire, elevación de tronco a tocar las rodillas.
 - Una pierna en el suelo, otra apoyada en una valla o similar –formando ángulo 90° aprox. – flexión a la pierna elevada y seguidamente a la pierna apoyada en el suelo.
- *Abdominales inferiores:*
- Bicicleta.
 - Batidas de piernas. Tumbado, con las piernas estiradas, movimiento de piernas arriba/abajo, lo mas cerca posible del suelo.
 - Tijeras cruzadas. Igual al anterior, con movimiento de piernas cruzándolas de derecha a izquierda.
 - Tumbados, subir las piernas estiradas a formar ángulo de 90° con el tronco, sin tocar el suelo al bajar:
 - Ambas a la vez.
 - Alternando piernas y juntando las dos abajo, cerca del suelo.
 - Circunducciones:
 - De ambas piernas a la vez: a la izquierda, a la derecha.
 - Con las piernas estiradas, juntas, cerca del suelo y sin tocarlo: suben separadas, se juntan arriba y bajan juntas hasta cerca del suelo (hacia adentro). Suben juntas, se separan arriba y bajan separadas (hacia fuera).

- Boca arriba, brazos en cruz. Llevar un pie al brazo contrario, que estará estirado en el suelo. Alternar.
 - Sentados. Flexión-extensión de piernas alternativamente, elevadas del suelo.
 - Sentados. Flexión-extensión de las dos piernas a la vez (elevadas del suelo).
- *Abducciones:*
- Tumbados de lado.
 - Con la pierna superior: Subir y bajar (90° – cerca del suelo). Círculos a uno/otro lado.
 - Con la pierna inferior: (la superior cruzada por delante) subir y bajar sin tocar el suelo. Círculos a uno/otro lado.
 - Con las dos piernas a la vez: Subir y bajar. Hacer círculos.
 - Elevación de tronco (dorsal).
- *Lumbares (posición prono):*
- Con las manos en la espalda.
 - Con las manos en la nuca.
 - Con las manos en cruz.
 - Con las manos al frente.
 - Movimiento de mariposa adelante con los brazos.
 - Movimiento de mariposa atrás con los brazos.
 - Cogerse los tobillos con las manos. Arqueos de tronco, (la barca).
 - Manos en el suelo, a la altura del pecho. Estirar brazos arqueando el tronco.
 - Brazos al frente. Elevar una pierna a la vez que el brazo contrario, alternativamente.
 - Brazos en cruz. Llevar un pie al brazo contrario, alternativamente.
 - Brazos al frente y piernas estiradas. Elevar las dos piernas juntas, luego los dos brazos, y así sucesivamente.
 - Elevar las dos piernas estiradas a la vez.
 - Elevar alternativamente una/otra pierna.
 - Elevar a la vez piernas y tronco.
 - Lumbar con torsión. Elevar el tronco, girando a uno/otro lado.
 - Por parejas. Uno sentado y otro de pie detrás, cogidos por las manos. El que está sentado debe intentar, arqueando la espalda, ponerse de pie.
 - Por parejas, espalda contra espalda, manos cogidas y estiradas sobre la cabeza. Uno eleva al otro del suelo, que debe hacer balanceo de piernas.
 - Por parejas, uno tumbado y el otro salta por encima de su compañero a uno/otro lado con pies juntos.
 - Saltar sobre el compañero tumbado y colocado en aspa.

- Sentados por parejas, piernas separadas y con las manos cogidas, tirar hacia uno/otro lado.
 - Uno frente a otro, agachados y con los brazos en alto. Flexión-extensión de piernas(saltar), tocando las palmas en el aire.
- *Planchas (fondos):*
- Cambio de prono a supino en posición de plancha.
 - Flexiones de brazos.
 - Mantener la posición unos segundos con brazos flexionados.
 - Movimiento de la agujas del reloj, desplazamiento con los brazos (pies estáticos).
- *Molinos:*
- En posición de plancha, girar con las manos.
 - Sin mover los pies, en el sentido de las agujas del reloj y en sentido contrario.
 - Cambiando de posición prono a supino.



CALENTAMIENTO DINÁMICO

- Skipping: seguido, con ambas piernas /solo con una pierna / solo con la otra.
- Talones a glúteos.
- Zancadas: Con una pierna y pasos con la otra /Seguidas / Con dos o tres pasos de carrera e impulso.
- Desplazamientos laterales: cruzando piernas / Sin cruzar piernas.
- Multisaltos (saltos a pata coja, intentando tocar los glúteos con el pie que está en el suelo).
- Saltos a pata coja.

- Saltos a pies juntos y subidas al pecho.
- Lanzamientos de pierna adelante:
 - Estirada.
 - Flexionada.
 - Flexionada y hacia fuera (abducción).
- Abducciones: Adentro-Afuera.
- Torsiones a tocar con la mano el talón contrario (por detrás).
- Progresiones.
- Regresiones.
- Cucullas: Caminando – A saltos.
- Cangrejo: Adelante – Atrás.
- Carretilla.
- De espaldas: Correr.
 - Pies juntos.
 - Pata coja.
 - Cucullas.
 - Skipping (carrera subiendo rodillas).
- Caminando con piernas estiradas y tronco flexionado, dar pasos pequeños balanceando los brazos a la altura de los tobillos hacia delante/ atrás.
- A la orden “ya” salir a máxima velocidad partiendo de los siguientes ejercicios:
 - Skipping.
 - Batidas.
 - Pies juntos.
 - Cucullas.
 - Cangrejo.
- Trote suave, lanzamiento adelante con la pierna estirada, alternando ambas piernas.
- Trote suave, lanzamiento de pierna adelante, lateralmente a tocar con el brazo contrario que también va hacia delante, alternando ambas piernas.
- Saltos abriendo piernas y llevando brazos a cruz.

3. Estiramientos

Por definición, los estiramientos son “la puesta en tensión, alargamiento o elongación de estructuras óseas, músculos, tendones, ligamentos, articulaciones”.

El objetivo principal es producir de forma más o menos importante un alargamiento y una tensión interna del músculo y/o sus tendones. Se aplica una fuerza que tracciona, bien de un músculo específico o de un grupo muscular.

En primer lugar se produce una deformación en alargamiento, llamada fase elástica. Cuando se deja de aplicar el estiramiento el músculo vuelve a su medida inicial sin que quede deformación. Si en lugar de terminar el estiramiento lo mantenemos un tiempo, haciendolo más intenso se produce un alargamiento mas importante que dura incluso después de interrumpido, sería una deformación plástica.

Es normal que al inicio el músculo se contraiga como defensa, por ello debemos estirar de manera muy progresiva.

Los estiramientos son fundamentales antes y después del ejercicio físico para prevenir lesiones y para recuperarse del ejercicio realizado. Nunca tiene que doler el músculo estirado pero sí tenemos que notar tensión. Debemos evitar los rebotes al estirar; es importante llegar a su máximo alargamiento y una vez ahí mantener la posición. Debemos sentir si el músculo se estira o no, es decir, si hay tensión.

Estirar correctamente no es sinónimo de tardar o alargar en el tiempo estos ejercicios. Aunque unos músculos estén más afectados por una determinada actividad, debemos recordar que otros grupos musculares, aunque sea secundariamente, también están trabajando y por tanto deben considerarse a la hora de los estiramientos.

Los estiramientos deben convertirse en un habito preventivo. Con los estiramientos logramos:

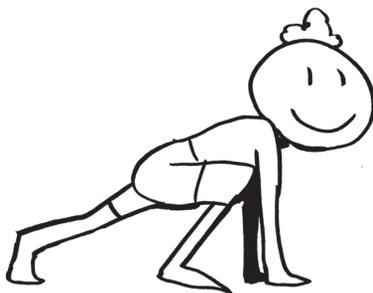
- Reducir la tensión muscular.
- Mejorar la coordinación y por tanto obtener un movimiento mas facil.
- Aumentar la amplitud de los movimientos.
- Prevenir lesiones.
- Favorecer la circulación y facilitar la oxigenación del músculo.

PIERNAS

a) Individuales

- Posición de vallas, ejercicio de flexión a la pierna estirada y torsión hacia la pierna flexionada.
- Posición de vallas, brazos al frente, cambiar –seguido– de pierna flexionada.
- Posición de vallas en las espalderas. Flexión a la horizontal y a la vertical con la pierna estirada.
- Posición de vallas en las espalderas. Con la pierna horizontal flexionada sobre la espaldera. Flexiones a ambas piernas.
- Frente a la espaldera. Flexiones a ambas piernas.
- Agarrados con una mano a la espaldera. Lanzamientos de piernas laterales. Cambiar de pierna.
- De frente a la espaldera. Agarrados con ambas manos a ella, lanzamientos de pierna atrás.
- De pie, con las piernas cruzadas. Flexión de tronco hasta tocar los tobillos y subir.
- En cuclillas, manos en los tobillos. Subir muy despacio y bajar muy despacio sin soltar las manos de los tobillos.
- Sentados. Piernas juntas y estiradas. Cogerse la puntera de los pies y tirar hacia el cuerpo, soltar, ...
- Fondos frontales, con ambas piernas, sin salto para cambiar. Presionando hacia el suelo.
- Fondos frontales, saltando para cambiar de pie simultáneamente.
- Fondos laterales. Mantener toda la planta de ambos pies siempre en el suelo.
- Agacharse y levantarse –en el sitio– con toda la planta del pie en el suelo y con un pie en el aire “a pata coja”.
- De pie, con una pierna adelantada y estirada. Flexiones hacia la pierna estirada con movimiento de las manos pendular (adelante, atrás,...).
- De pie con una pierna adelantada y estirada. Flexiones a la pierna adelantada, manteniendo el tronco abajo mientras se ata y desata los cordones de la playera o de la zapatilla.
- De pie, cogerse las punteras de los pies y tirar hacia arriba.
- Agachados con una pierna estirada y la otra flexionada, flexiones de tronco a la estirada.
- Sentados sobre los talones, arqueado del cuerpo hacia atrás lo más posible, intentando tocar con la cabeza en el suelo.
- Desde la posición de rodillas, sentados sobre los talones y sin apoyo de manos, levantarse y volver a la posición inicial –arrodillados– y así sucesivamente.
- De pie, agarrarse una pierna flexionada y llevarla a la altura del pecho, luego la otra...

- Sujetarse una pierna por la espalda y, con una mano, elevarla lo más posible.
- De pie con piernas juntas. Cogerse las piernas por detrás a la altura de los tobillos, acerca el tronco y la cabeza lo más posible a las rodillas.
- Ejercicio de posición de vallas, con la pierna flexionada hacia adentro.
- Una pierna estirada y la otra doblada por encima de la estirada y próxima al cuerpo. Flexiones a la pierna estirada.
- Una pierna estirada, la otra doblada y por encima de la estirada. Torsiones de tronco hacia la pierna flexionada. Con apoyo de la mano en el suelo lo más atrás posible.
- Una pierna flexionada y la otra estirada. Sentados sobre el talón de la pierna flexionada realizar flexiones a la estirada.
- Tumbados boca abajo, agarrarse una pierna con la mano por la espalda y subirla lo más posible, cerca de los glúteos.
- Sentados con las piernas estiradas, cogerse una pierna y abrazarla a la altura del pecho.
- La barca. Boca abajo, tomar ambos pies con las manos y subir lo más posible (arquear). Quedar apoyados en el suelo solamente con el tronco.
- Sentados. Flexión adelante con las piernas juntas.
- En una espaldera o peldaño alto. De espaldas y con el empeine de una de las piernas apoyado en la misma, flexionar lo más posible la pierna estirada (la de apoyo) a llegar lo mas cerca posible del suelo.
- Tumbado boca arriba, agarrarse una pierna flexionada y llevarla a la altura del pecho. Aguantar.
- Sentados con pies juntos y rodillas flexionadas hacia fuera. Empujar con las manos sobre las rodillas hacia el suelo. Hacia abajo.
- Sentados sobre los talones. Poner en contacto con el suelo todo el pie (empeine) y la pierna desde la rodilla.
- Desde la rodilla a la punta del pie en contacto con el suelo, echar el cuerpo hacia atrás –estirado– y con apoyo de manos atrás.
- Arrodillados sobre una pierna, la otra pierna estirada. Flexiones de tronco a la pierna estirada y empuje por la rodilla estirada hacia el suelo, mantener unos 10 segundos.



b) Por parejas

- Uno tumbado con las piernas estiradas. El otro le sujeta una de las piernas y se la levanta recta –ángulo de 90°– tirando hacia el cuerpo del tumbado. Sujeta con la otra mano la rodilla que permanece en el suelo. Cada vez que se aprieta hacia abajo, después se afloja un poco. Cambiar de pierna a las 6-8 veces. Lo hacen ambos.
- Uno tumbado con las piernas estiradas. El que está de pie le levanta una de las piernas a la vertical y se la sujeta por la rodilla (con su rodilla) para que no se doble; con una mano se sujeta el talón del pie elevado y con la otra se presiona de la puntera hacia abajo unas 6-7 veces, y cambio de pierna.
- Ambos en posición de vallas, cogidos por las manos. Flexiones hacia uno y hacia otro lado, tirando con todo el cuerpo.
- En la misma posición que el anterior, pero con la pierna flexionada hacia adentro.
- Uno sentado con las manos apoyadas en el suelo, detrás de sí. Colocar una pierna sobre el hombro del compañero, que está frente a él, y empuja la rodilla de la pierna apoyada en él hacia el suelo, hacia abajo. Presionar.

BRAZOS Y TRONCO

a) Individuales

- Circunducciones de tronco. Molino.
- Flexiones laterales.
- Flexiones adelante-atrás, levantando la cabeza (arqueado de espalda).
- Cogerse las manos por encima de la cabeza y tirar hacia arriba lo más posible.
- Agarrarse las manos por la espalda y tirar hacia arriba.
- Agarrarse las manos por delante del cuerpo y estirar hacia delante.
- Tumbarse boca abajo, elevar las dos piernas a la vez.
- Tumbados boca abajo, elevar alternativamente las piernas, se pueden apoyar las manos en el suelo a la altura del pecho.
- Media carpa. Tumbados boca arriba. Elevar a la vez el tronco y una pierna, el tronco y la otra pierna.....(formando una V en el aire –tronco/pierna–).
- Carpas enteras. Tumbados boca arriba. Elevar a la vez el tronco y ambas piernas. Bajar. Repetir.
- Tumbados boca arriba, con las piernas cruzadas en el aire, (tipo tijera) aguantando sin moverlas, subir el tronco sin bajar las piernas.

b) Por parejas

- Uno sentado con las piernas separadas. El otro por la espalda le empuja a hacer flexión hacia adelante.

PIERNAS

○ *Musculatura anterior del muslo e ilíaco-lumbar:*

- Sostenerse sobre una pierna. Flexionar la otra pierna hacia atrás, sujetándola bien con la mano del mismo lado o la contraria, por detrás y por el empeine.
 - Presionar la pierna hacia abajo con fuerza.
 - Presionar con la pierna flexionada en los glúteos.

○ *Musculatura anterior del muslo:*

- Sostenerse sobre una pierna, levemente flexionada. Apoyar el pie de la otra, con la rodilla doblada hacia atrás, en una silla o similar. Presionar el pie hacia abajo. También doblar la pierna por la rodilla hacia atrás y cogerla por el empeine con una mano. Levantarla hacia atrás y arriba, separándola del glúteo.
- Tumbados boca abajo, con una pierna flexionada y cogido el empeine del pie con una mano –puede ser la del mismo lado o la contraria–.
 - Tirar de la pierna flexionada hacia el glúteo, hasta que el talón toque en él.
 - Tirar hacia arriba del empeine, alejando el talón del glúteo.
- Arrodillados y con la extensión de los pies hacia atrás. Dejar caer el cuerpo recto hacia atrás, aguantando su peso sin apoyar las manos.
 - Dejar caer más aún el cuerpo y apoyarse en el suelo con las manos, por la parte posterior de los pies. Así, levantar las caderas todo lo que se pueda.

○ *Musculatura posterior del muslo:*

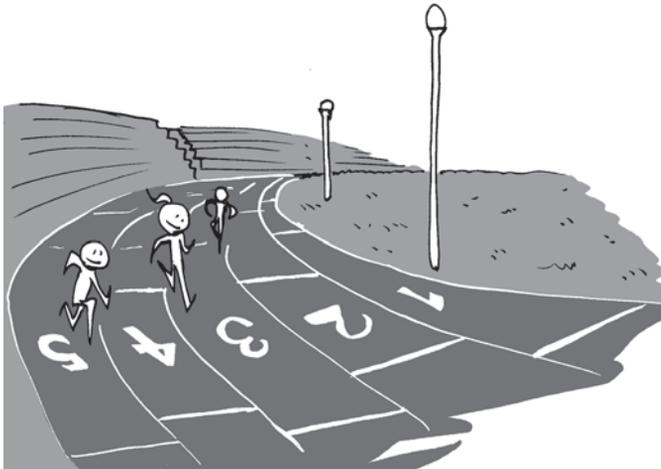
- Colocar una pierna con la rodilla extendida sobre una silla o un peldaño y la otra pierna en el suelo. Flexiones por la cadera hacia delante, manteniendo la espalda recta. Colocarse mirando de frente al aparato en que se apoya. Intentar doblar más la pierna que le sostiene.
- Arrodillarse sobre una rodilla y extender la otra pierna hacia delante con el talón contra el suelo. Dejar caer el tronco sobre la pierna estirada y mantener la espalda recta.
- Sentarse con las piernas extendidas hacia delante. Extender los brazos hacia adelante para agarrarse las piernas lo más abajo posible, intentando llegar a los tobillos, y flexionar el cuerpo adelante, si es posible, con la espalda recta.
- Por parejas, uno de rodillas. El otro sujeta por detrás los tobillos. Dejar caer el cuerpo hacia delante y mantener la posición.
- Por parejas, uno arrodillado y otro sentado en el suelo con las piernas extendidas hacia delante y apoyándose con las manos atrás. Éste coloca una pierna sobre el hombro del compañero que está arrodillado, quien se irá levantando un poco e irá presionando hacia abajo en la rodilla de la pierna apoyada en él.
- Método de antagonistas. Media sentadilla. Con toda la planta del pie en el suelo y apoyados a la pared, flexionar las piernas. Flexión de tronco adelante. Cogiéndose las piernas por detrás, mejor por el tobillo. Mantener.

A. Carreras

La carrera es la disciplina atlética en la que el deportista ha de recorrer una distancia variable en el menor tiempo posible.

Se irá a una velocidad e intensidad diferente según las distancias sean mas o menos largas.

Se trata de superar a los adversarios en velocidad o resistencia.



Las pruebas de distancias cortas, exigen una mayor velocidad y potencia. Las pruebas de distancias largas, exigen una mayor resistencia.

Correr es una de las actividades más completas y saludables y en la sociedad de ocio actual cada vez más practicada.

Es un cómodo y efectivo deporte que permite mantener un buen estado de salud, tiene fines recreativos para una mayoría y competitivos para los que lo practican de manera más disciplinada.

Se requiere la movilidad apropiada de todo el individuo para conseguir un equilibrio y mejores resultados en la actividad, aunque las piernas ejerzan el mayor movimiento.

El correr se lleva a cabo a través de la sucesión de movimientos que se alternan de manera continua: el impulso, el apoyo, el avance, etc. Todas ellas conforman una secuencia de carrera y pueden variar en intensidad y distancia en cada caso.

El ejercicio físico de correr se debe realizar con las apropiadas precauciones para evitar lesiones.

Las sesiones de carreras irán encaminadas a un conocimiento inicial de las pruebas atléticas en las que el correr sea la esencia.

Partiendo de un calentamiento inicial y el estiramiento muscular, pasando por un Juego en el que prime el movimiento, para llegar a la parte principal de cada sesión donde se trabajará más concretamente la disciplina programada, para finalizar con algún ejercicio de relajación o calma.

Todas las sesiones prácticas comenzarán con ejercicios de estiramientos y calentamiento antes mencionados o entre los propuestos en el apartado general de los capítulos correspondientes.

Y por regla general todas las sesiones prácticas contendrán también un juego para completar la fase del calentamiento.



A. CARRERAS: DESGLOSE DE LAS SESIONES

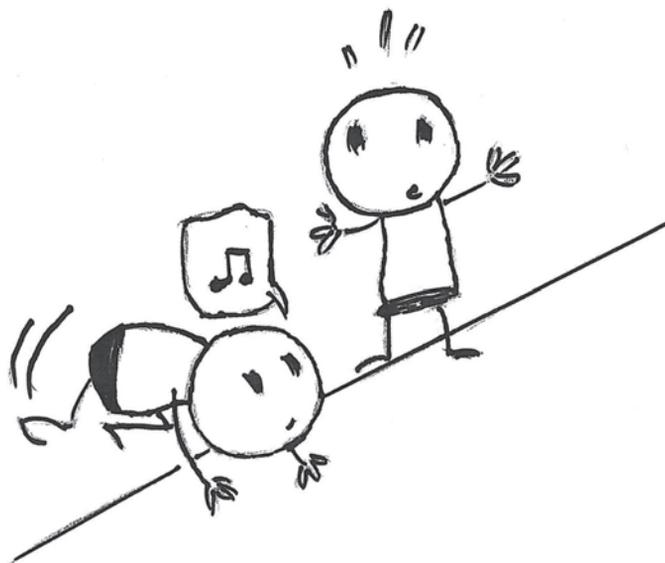
1. **Iniciación a la carrera:** *"Hay luz"*
2. **Salidas de Tacos:** *"Posta de números"*
3. **Velocidad I:** *"Toma el pañuelo". "Caza balones".*
4. **Velocidad II:** *"La olla"*
5. **Velocidad III:** *"El pingüino"*
6. **Vallas I:** *"La queda"*
7. **Vallas II:** *"Persecución"*
8. **Vallas y obstáculos:** *"Relevo de la zapatilla"*
9. **Medio fondo I:** *"Cojo tras cojo"*
10. **Medio fondo II:** *"¿A qué esquina?"*
11. **Salidas explosivas:** *"Persecución a cuatro"*
12. **Marcha atlética I:** *"Pídola y túnel"*
13. **Marcha atlética II:** *"Pasa el primero"*
14. **Relevos I:** *"Fútbol presa"*
15. **Relevos II:** *"Policías y ladrones"*

1. Iniciación a la carrera

Objetivos	Contenidos
<ul style="list-style-type: none">→ Identificar la propia capacidad para correr y saltar.→ Mejora de la coordinación dinámica general.	<ul style="list-style-type: none">→ Estiramientos.→ Calentamiento general y Juego.→ Parte principal de la sesión.→ Vuelta a la calma.

JUEGO: HAY LUZ

- 📌 Dos equipos, uno a cada lado del gimnasio o patio.
- 📌 Dos alumnos se ponen en medio y solo podrán moverse por la línea del centro.
- 📌 Uno de los equipos pregunta: ¿hay luz? Los otros contestan SÍ, y deben cambiar de campo pasando por el medio, procurando que no los atrapen los dos que están ahí. Los atrapados, ayudan a atrapar a los demás.



PARTE PRINCIPAL DE LA SESIÓN:

Colocar una serie de aros en el suelo:

- Seguidos: colocados con una separación de un metro. Progresión. Los aros primeros se harán corriendo lentamente y los últimos rápido.
- Seguidos: Regresión. Los primeros rápido y los últimos lentos.
- En progresión con los aros en curva.
- En regresión con los aros en curva.
- En progresión con los aros en recta y curva.
- En regresión con los aros en recta y curva.
- Con separación progresiva entre los aros (de 0,5 a 2 mts).
- Con separación progresiva entre aros, pasándolos en regresión.

Realizar varias repeticiones de cada uno de los ejercicios anteriores.

Explicación sobre la posición al correr de: manos -brazos - tronco - piernas-.

Se corre por delante, movimiento circular de las piernas.



➤ Para concluir:

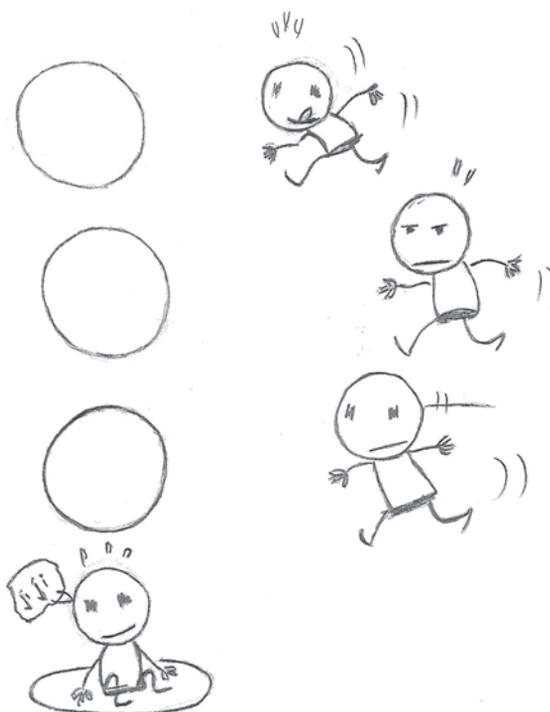
- Vuelta a la calma: estiramientos, comentarios sobre la sesión.

2. Salidas de tacos

Objetivos	Contenidos
→ Adquirir la base técnica de la salidas de 4 apoyos.	→ Estiramientos. → Calentamiento general y Juego. → Parte principal de la sesión. → Vuelta a la calma.

JUEGO: "POSTA DE NÚMEROS"

- 📌 Formar varios equipos. Sentados en el suelo en filas. Cada jugador con un número. Cada alumno dentro de su equipo separado unos 2 mts. del siguiente y del anterior.
- 📌 Se dice un número y el jugador de cada equipo que lo tiene sale corriendo a "sentarse" dentro de un aro. Sólo puntúa el primero que llega cada vez.
- 📌 Gana el equipo que consiga primero un número determinado de puntos.



PARTE PRINCIPAL DE LA SESIÓN:

➤ Explicar:

- Salida alta (2 y 3 apoyos).
- Salida baja de tacos o de 4 apoyos.
- Colocación de los tacos (detrás de la línea de salida).
- Colocación de las manos tras la línea.
- Colocación del tronco en el "listos".

➤ Realizar 3-4 salidas de 2 apoyos (40 mts.aprox.).

➤ Realizar salidas de 4 apoyos (de 5 en 5 alumnos aproximadamente para corregir defectos).



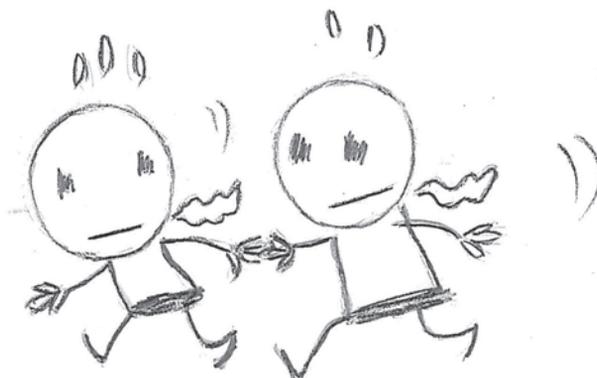
➤ Para concluir:

- Vuelta a la calma.
- Relajación. Comentario de la sesión.

3. Velocidad I

Objetivos	Contenidos
→ Adquisición de la técnica básica en carreras de velocidad.	→ Estiramientos. → Calentamiento general y Juego. → Parte principal de la sesión. → Vuelta a la calma.

JUEGO: TOMA EL PAÑUELO

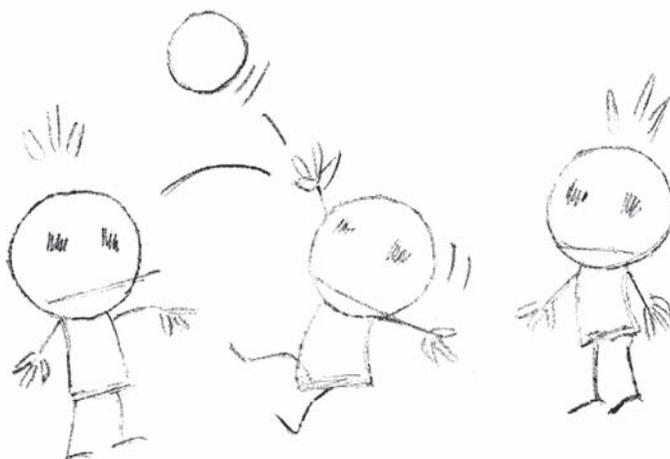


- 📌 Jugadores por parejas. Cada uno con un pañuelo colgado a la espalda. Se trata de quitarle el pañuelo al otro sin que nos quite el nuestro.

JUEGO: CAZA BALONES

- 📌 Jugadores por parejas. Van pasándose el balón por el campo, en dispersión.
- 📌 Los jugadores intentan golpear los balones de las otras parejas sin que les golpeen el suyo (solo se pueden golpear cuando están por el aire).
- 📌 Las parejas cuyos balones logran tocar, quedan eliminadas. Gana la pareja que permanece sin que su balón haya sido golpeado.

 Los pases entre los integrantes de cada pareja deben hacerse seguidos.



PARTE PRINCIPAL DE LA SESIÓN:

-  Salidas de 4 apoyos y progresión de 50 mts. aproximadamente.
 - Cuatro series con descanso de 1 minuto entre cada una. Salir en grupos de 6, saliendo consecutivamente.
-  Salidas de 4 apoyos y series de 80 mts.
 - Tres series con descanso de 2 minutos entre cada una.
-  Salida de 4 apoyos y serie de 100 mts.
 - Descanso de 4 minutos y realizar una nueva serie.



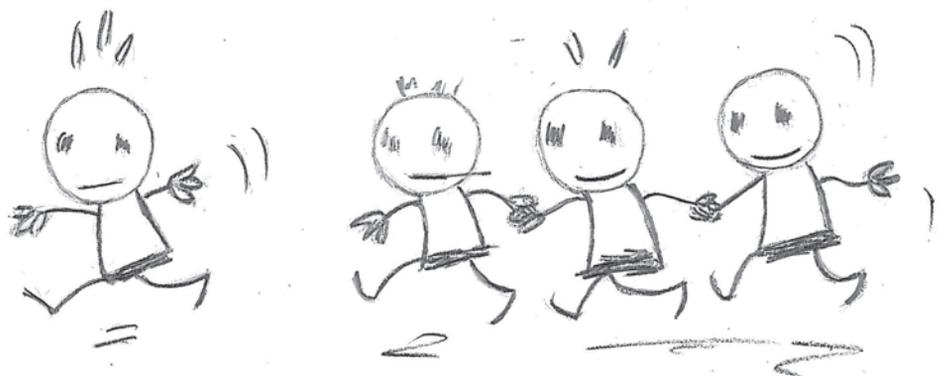
-  Para concluir:
 - Vuelta a la calma. Comentario sobre la sesión y sobre las dos anteriores.

4. Velocidad II

Objetivos	Contenidos
<ul style="list-style-type: none">→ Adoptar la técnica correcta a las características individuales.→ Dominio de la velocidad.	<ul style="list-style-type: none">→ Estiramientos.→ Calentamiento general y Juego.→ Parte principal de la sesión.→ Vuelta a la calma.

JUEGO: LA OLLA

-  Tres o cuatro jugadores, agarrados de la mano, persiguen a los demás.
-  Cuando atrapan a alguno, pasa a formar parte de la "olla".
-  El campo de juego debe ser limitado.



PARTE PRINCIPAL DE LA SESIÓN:

- Caminar de puntillas y pasar a carrera con talones atrás.
- Caminar en cuclillas y pasar a skipping.
- Cinco progresiones de 50 mts. y vuelta a la salida caminando.
- Cinco regresiones de 50 mts. y vuelta a la salida caminando.
- Velocidad de reacción desde estas posiciones: 3 series de cada una.
- A la voz de “ya” y en cada una de las posiciones siguientes, salir a máxima velocidad, recorriendo 20-30 mts.
 - Sentados: 3 veces de frente y 3 veces de espalda hacia donde vamos a correr.
 - Agachados: 3 veces de frente y 3 veces de espalda hacia donde vamos a correr.
 - Tumbados: 3 veces de frente y 3 veces de espalda hacia donde vamos a correr.
 - De pie.
 - Saltando con los pies juntos.
 - Saltando a la pata coja.
 - En cuclillas.
- El regreso a la línea de salida se hará caminando.



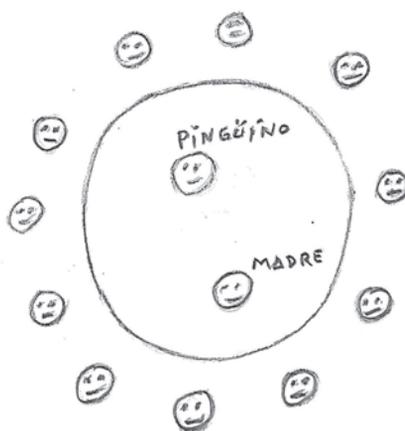
- Para concluir:
 - Vuelta a la calma, relajación.

5. Velocidad III

Objetivos	Contenidos
<ul style="list-style-type: none">→ Adoptar la técnica correcta a las características individuales.→ Dominio de la velocidad.	<ul style="list-style-type: none">→ Estiramientos.→ Calentamiento general.→ Juego.→ Parte principal de la sesión.→ Vuelta a la calma.

JUEGO: EL PINGÜINO

- 📌 Se forman dos grupos independientes: con la mitad de los alumnos de la clase en cada uno para que no sean demasiados, y cada grupo juega independiente. En cada grupo, uno hace de madre y otro de pingüino, y se colocan ambos dentro de un círculo. Los demás de su grupo quedan fuera del círculo.
- 📌 Los que están fuera intentan subir a caballo del pingüino sin que les toque la madre. Si les toca, pasan a quedar de pingüino, el pingüino pasa a madre y la madre sale fuera del círculo.
- 📌 Se puede poner más de un pingüino.



PARTE PRINCIPAL DE LA SESIÓN:

- Equipos de 3 o 4 alumnos.
 - Series de velocidad –cortas– con un alumno por cada equipo.
 - Semifinales con los tres primeros de cada serie.
 - Finales con los dos primeros de cada semifinal.
- Equipos de 5 alumnos. Detrás de una línea.
- El capitán de cada equipo, que está frente a su equipo a unos 25-30 mts., sale a la señal, recoge al primero de sus compañeros y lo lleva de la mano al lugar desde el que salió, va a buscar al siguiente y hace lo mismo, así sucesivamente con el resto del equipo.
- ¿Quién acaba primero?
- Progresiones.
- Regresiones.
- Series cortas (30-40 mts).



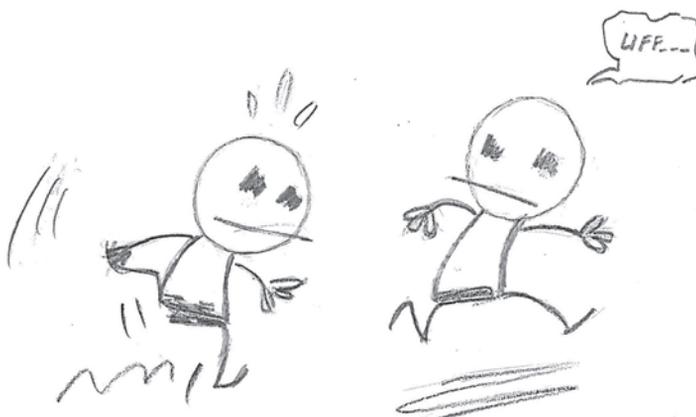
- Para concluir:
 - Estiramientos y puesta en común de la sesión.

6. Vallas I

Objetivos	Contenidos
→ Iniciación en el conocimiento de las vallas.	→ Estiramientos. → Calentamiento general. → Juego. → Parte principal de la sesión. → Vuelta a la calma.

JUEGO: LA QUEDA. CON DIFERENTES VARIANTES

- 📌 Un jugador persigue a los demás. Cuando toca a uno, ese jugador pasa a perseguir y el que perseguía antes pasa a ser perseguido (cambian los papeles).
- 📌 Se pueden hacer variantes.
 - Perseguidor a pies juntos y perseguidos a pata coja.
 - Perseguidor a para coja y perseguidos en cuchillas.
 - Perseguidor en cucullas y perseguidos a pata coja.



PARTE PRINCIPAL DE LA SESIÓN:

- Circuito de obstáculos de poca altura.
 - Plinto de 2 o 3 cajones
 - Valla baja
 - Banco sueco
 - Colchoneta en ancho
 - Varios obstáculos con conos y picas.
 - Ir pasando de uno en uno, seguidos. Hacer 4 – 5 vueltas.
- Plinto de 2 – 3 cajones (según la edad de los alumnos). Ir pasando uno tras otro.
 - Venir en carrera, poner un pie (de apoyo) encima del plinto y caer al otro lado en carrera.
 - En cada vuelta, cambiar el pie de apoyo. Hacer tres pasadas con cada pie.
- Vallas, seguidas, juntas y bajas.
 - Saltarlas a pies juntos, 3 o 4 pasadas.
- Vallas separadas unos 7 pasos entre cada una. Altura intermedia.
 - Pasarlas con 3 zancadas. Hacer 3 o 4 pasadas.



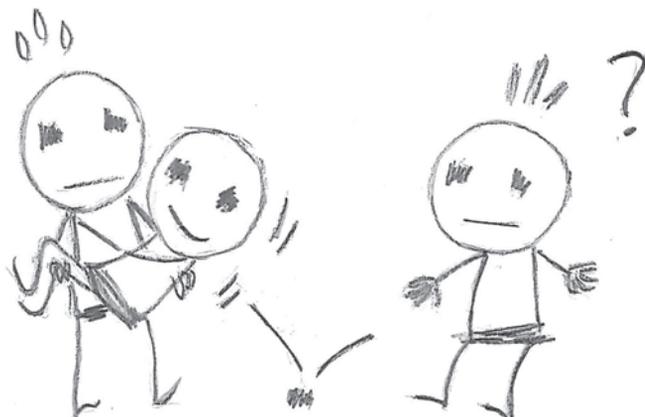
- Para concluir:
 - Ejercicios de estiramientos.
 - Comentar dificultades de la sesión.

7. Vallas II

Objetivos	Contenidos
→ Dominio en la ejecución del pase de valla.	→ Estiramientos. → Calentamiento general. → Juego. → Parte principal de la sesión. → Vuelta a la calma.

JUEGO: PERSECUCIÓN

- 📌 Una pareja se queda y el resto de jugadores corren en dispersión por parejas.
- 📌 La pareja que se queda persigue a los demás. Para salvarse y no quedarse ellos, uno de los componentes de la pareja debe subirse “en cuello” o “a caballo” de su compañero.
- 📌 Una pareja persigue al resto de las parejas.
- 📌 Estos, para salvarse, deberán: subirse uno en brazos del otro, subirse a caballo, etc. (Introducir variantes).



PARTE PRINCIPAL DE LA SESIÓN:

- Situar obstáculos bajos (conos con picas, vallitas,...). Explicación:
 - Colocar a una determinada distancia unos de otros.
 - Poner una marca a una distancia menor de un metro, antes de cada obstáculo.
 - “Saltar-batir” desde esa marca, con la posición-postura del paso de valla. Pasar 5 – 6 veces, aumentando la velocidad en cada una de las pasadas.
- Añadir otra señal después del obstáculo, sobre la que deben “caer” con el pie de ataque una vez sobrepasado el obstáculo. Pasar 4 o 5 veces cada uno.
- Cambiar los obstaculines por vallas algo más altas (no poner mas de 5). Batiendo en la marca, hacer 4 o 5 pasadas cada uno.
- Colocar 4 vallas. Salir desde un punto determinado; a 10 mts estará un aro, donde se deberá poner el pie de impulso y desde ahí 4 apoyos rápidos y pasar seguidas las vallas (colocadas a igual distancia entre sí).
- Vallas colocadas a la distancia correcta, pasarlas.
- No colocar más de 4 vallas.



- Para finalizar, sentados en un corro comentar las dificultades, ver posibles modificaciones, sugerencias de los alumnos, etc.

8. Vallas y obstáculos

Objetivos	Contenidos
<ul style="list-style-type: none">→ Inicio en el conocimiento del pase de obstáculos.→ Continuación en la ejecución del pase de valla.	<ul style="list-style-type: none">→ Estiramientos.→ Calentamiento general. Con picas. Correr entre ellas, con desplazamientos laterales. Cambios de dirección. Saltos entre ellas, con carrera suave. En cuadrupedia entre ellas (sin tocarlas). Saltos laterales con ambas piernas a la vez.→ Juego.→ Parte principal de la sesión.→ Vuelta a la calma.

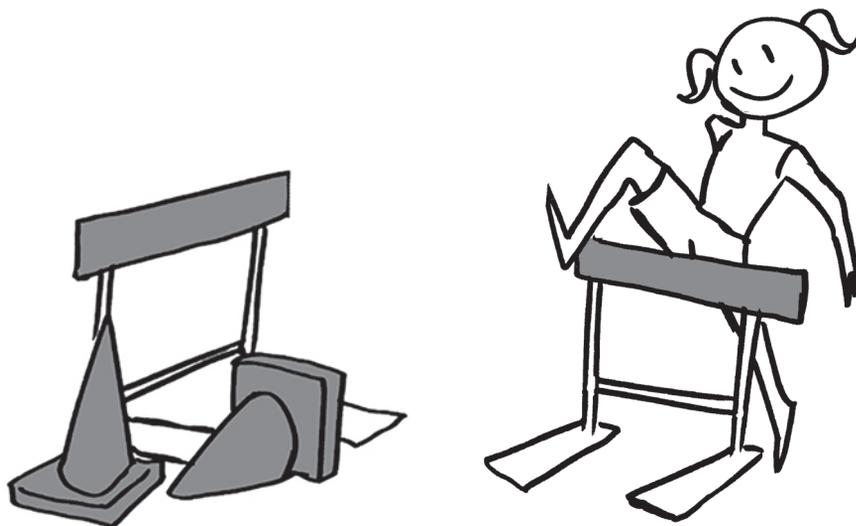
JUEGO: RELEVO DE LA ZAPATILLA

-  El grupo dividido en equipos de 5-6 alumnos cada uno. Los grupos con sus componentes en fila detrás de una línea o marca.
-  A la señal, el 1º de cada equipo le quitará una zapatilla al 2º componente de su equipo, cuando la tenga saldrá corriendo hasta una señal colocada a una determinada distancia y desde ahí vuelve hasta la línea inicial, ahí entrega la zapatilla al 2º, que debe atársela y quitarle la zapatilla al 3º, salir corriendo... y así sucesivamente. Ganará el equipo que termine primero.



PARTE PRINCIPAL DE LA SESIÓN:

- Sentados posición vallas. A la señal, cambio rápido de pierna (flexionada a estirada y estirada a flexionada).
- Apoyados en un compañero, hacer círculos con las piernas –imitando el gesto de la pierna de paso sobre la valla–.
- Caminando. Pasar los obstáculos en forma de valla: por los laterales izquierdo y derecho, y por el centro.
- Con cajones de plinto. Técnica “paso de ría”, subiendo un pie encima del aparato y cayendo al suelo con el otro.
- Vallas separadas 1 mt. Hacer pierna de paso sin ningún apoyo a la siguiente valla (solo el pie que toca el suelo).
- Vallas separadas 2 mts. Hacer pierna de ataque con un solo apoyo entre vallas (el que toca el suelo y otro –la contraria–). Atacan todas las vallas con la misma pierna.
- Pasos completos de valla con 3 apoyos entre ellos. Ir separando las vallas progresivamente. El pie que toca el suelo hace tres apoyos. Batir siempre con el mismo pie.
- Por equipos: relevo de obstáculos.
 - Sale el primero, pasa una valla a 10 mts. y vuelve pasando por debajo.
 - Cuando llega éste, sale el segundo y hace lo mismo, así sucesivamente todos.



✓ Para concluir: Vuelta a la calma. Estiramientos. Relajación.

9. Medio fondo I

Objetivos	Contenidos
→ Iniciación en el dominio de las distancias intermedias y largas.	→ Estiramientos. → Calentamiento general. → Juego. → Parte principal de la sesión. → Vuelta a la calma.

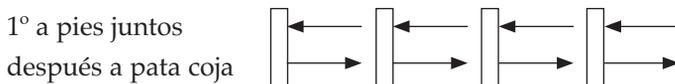
JUEGO: COJO TRAS COJO

- 📌 Por parejas. Numeradas.
- 📌 Corren en dispersión libremente.
- 📌 Cuando se dice un número (1 ó 2), ese debe perseguir al otro de la pareja a la pata coja –ambos–. (durante un tiempo corto, no más de 15 segundos).
- 📌 Seguir en dispersión y decir otro número.



PARTE PRINCIPAL DE LA SESIÓN:

- Bancos suecos. Colocados seguidos (en fila).
 - Pasando por encima:
 - A pies juntos
 - Pata coja (cambiando de pie en cada pasada)
 - De lado
 - En cuclillas
 - Realizar el ejercicio cuatro veces en cada una de las formas anteriores.
- Colocados los bancos en paralelo, ir por un lado, venir por el otro.



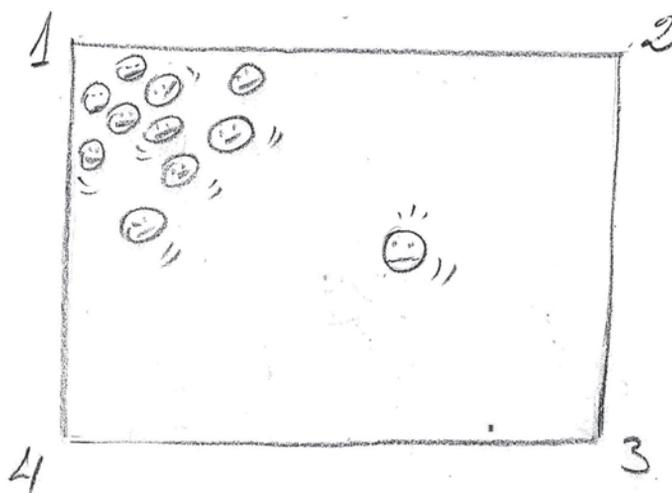
- Serie de 250 mts: Hacemos la serie, recuperamos de forma activa, estirando y soltando piernas.
- Serie de 400 mts: Hacemos la serie, recuperamos con estiramientos. Sentados, soltando piernas.

10. Medio fondo II

Objetivos	Contenidos
→ Continuación en el dominio de las distancias largas.	→ Estiramientos. → Calentamiento general. → Juego. → Parte principal de la sesión. → Vuelta a la calma.

JUEGO: ¿A QUÉ ESQUINA?

- 📌 A cada esquina del campo de juego se le da un número.
- 📌 Los jugadores corren por el centro del campo.
- 📌 Al decir un número todos deben correr hacia esa esquina.
- 📌 El último en llegar se anota un punto. Vuelven al centro en dispersión, se dice otro número.....
- 📌 Gana quien menos puntos tiene al final.



PARTE PRINCIPAL DE LA SESIÓN:

- Bancos suecos colocados seguidos. Repetir dos veces cada ejercicio de los siguientes:
 - Saltos a pies juntos, de lado a lado.
 - Saltos a la pata coja de lado a lado. Trabajar con las dos piernas
 - Saltos a pies juntos, pasando por encima, sin tocar el banco.
 - Saltos a la pata coja, pasando por encima. Trabajar ambas piernas.
 - Corriendo, subiendo y bajando.
 - Saltos en cuclillas por encima.
 - Saltos a pata coja por encima. Trabajar con ambas piernas.
 - Desplazamientos laterales por encima (hacia un lado, hacia el otro).
 - Corriendo de espaldas por encima.
- Bancos suecos colocados paralelos:
Pasar corriendo, sorteándolos: de frente –de lado – de espalda – en cuclillas–.
- Serie de 300 mts.



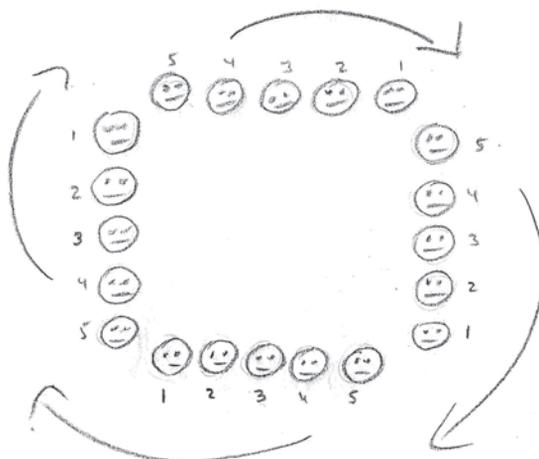
- ✓ Para concluir:
 - Estiramientos. Comentarios y puesta en común.

11. Salidas explosivas

Objetivos	Contenidos
→ Dominio de las salidas explosivas como complemento para la resistencia.	→ Estiramientos. → Calentamiento general. → Juego. → Parte principal de la sesión. → Vuelta a la calma.

JUEGO: PERSECUCIÓN A CUATRO

- 📌 Cuatro equipos. Hacer un cuadrado. Cada equipo en un lado del cuadrado.
- 📌 Cada uno de cada grupo se pone un número, desde el uno hasta el número de integrantes de los equipos.
- 📌 Se dice un número y el que lo tiene de cada grupo, sale corriendo por detrás de los grupos, en el sentido de las agujas del reloj, a intentar alcanzar al que va delante y procurando que no le atrape el que viene detrás. Dan una vuelta y vuelven a su sitio.
- 📌 Si se atrapa a uno, se le suelta y se va a intentar con el siguiente. Evitar que te atrape el de atrás.



PARTE PRINCIPAL DE LA SESIÓN:

- Parados, realizar la acción de movimiento de los brazos.
- Desplazarse: en muelle, a saltos, con pies juntos, unos 6 - 7 botes y pasar a carrera impulsiva (15 - 20 mts.). Realizarlo 4 veces cada uno de ellos.
- Talones a glúteos, 8 o 10 mts, lo más rápido posible y en aceleración, para acabar en carrera normal (15 mts.). Realizarlo 4 veces.
- Recorrer 50 mts a un 70% de velocidad máxima.
- Volver recuperando, andando. Realizarlo 4 veces.
- Pasar de skipping a carrera agachados (cucillitas). Realizar 4 series.
- Bicicleta amplia.
- En posición de clavo. Bajar alternativamente una u otra pierna a tocar el suelo por encima de la cabeza.



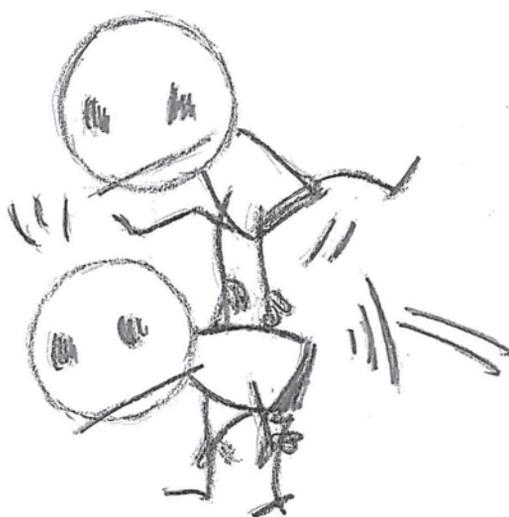
- Para concluir:
 - Vuelta a la calma.
 - Estiramientos.

12. Marcha atlética I

Objetivos	Contenidos
→ Iniciación al conocimiento de la marcha atlética como disciplina deportiva.	→ Estiramientos. → Calentamiento general. → Juego. → Parte principal de la sesión. → Vuelta a la calma.

JUEGO: PÍDOLA Y TUNEL

- 📌 La mitad de la clase colocados agachados y con las piernas separadas alternativamente, a una distancia ya determinada unos de otros.
- 📌 La otra mitad de la clase pasa por encima y por debajo de los que están colocados.
- 📌 Luego se cambian los papeles.
- 📌 ¿Qué grupo tarda menos tiempo?



PARTE PRINCIPAL DE LA SESIÓN:

- Siguiendo las líneas del campo, caminar pisando –con ambos pies– siempre encima de la línea. Entrar de talón exterior y rodar hasta la puntera interior, manteniendo siempre un pie en el suelo.
- Siguiendo las líneas del campo, caminar pisando siempre encima de la línea impulsando adelante en el desplazamiento, con movimiento de cadera. Ayudarse también con movimiento coordinado e intenso de los brazos.
- Desde un fondo de la cancha hasta el otro, realizar marcha atlética lenta, marcando los apoyos. Volver caminando. Realizar 4-5 largos.
- Realizar el ejercicio anterior a mayor velocidad. Hacer 4-5 largos.
- De fondo a fondo, con cambios de velocidad en la marcha entre cada cono.

Lento △ rápido △ lento △ rápido △ lento △

- Series de 50 mts. en marcha atlética.



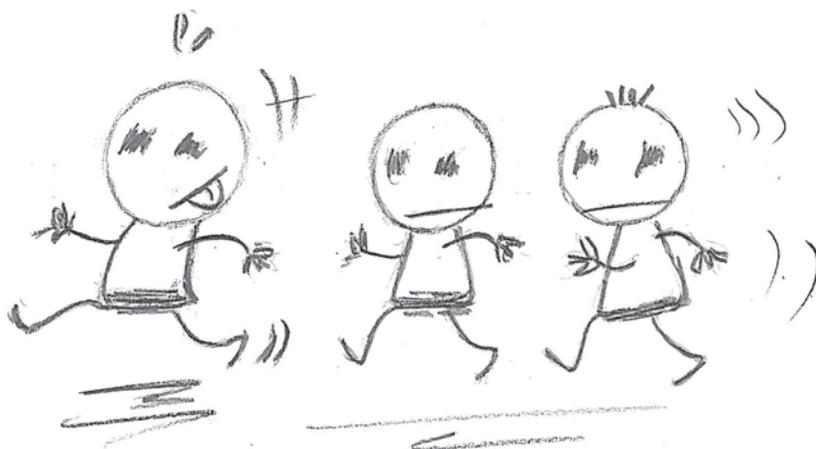
- Para concluir:
 - Vuelta a la calma, relajación. Comentarios de la sesión.

13. Marcha atlética II

Objetivos	Contenidos
→ Continuación en el dominio de la disposición de brazos y piernas.	→ Estiramientos. → Calentamiento general. → Juego. → Parte principal de la sesión. → Vuelta a la calma.

JUEGO: PASA EL PRIMERO

- 📌 Por grupos de 6-7, se colocarán en fila, uno detrás de otro.
- 📌 A una señal, los grupos comenzarán una carrera continua, manteniendo la fila y el ritmo.
- 📌 A la siguiente señal, el último de cada grupo acelerará su carrera para colocarse el primero de su grupo y una vez ahí, volver a mantener el ritmo de carrera. A la siguiente señal, el que va el último acelera para colocarse primero...



PARTE PRINCIPAL DE LA SESIÓN:

- Series de 150 mts. corriendo. Hacer dos series con descanso de 2-3 minutos entre cada una.
- Series de 150 mts. en marcha atlética. Hacer dos series con descanso de 2-3 minutos entre cada una.
- Series de 200 mts. combinando 100 mts. de marcha y 100 mts. de carrera. Hacer dos series.
- Serie de 100 mts. cambiando de carrera a marcha cada 25 mts.
- Relevé corto en marcha atlética (50 mts. cada uno) de los 4 integrantes de cada equipo.



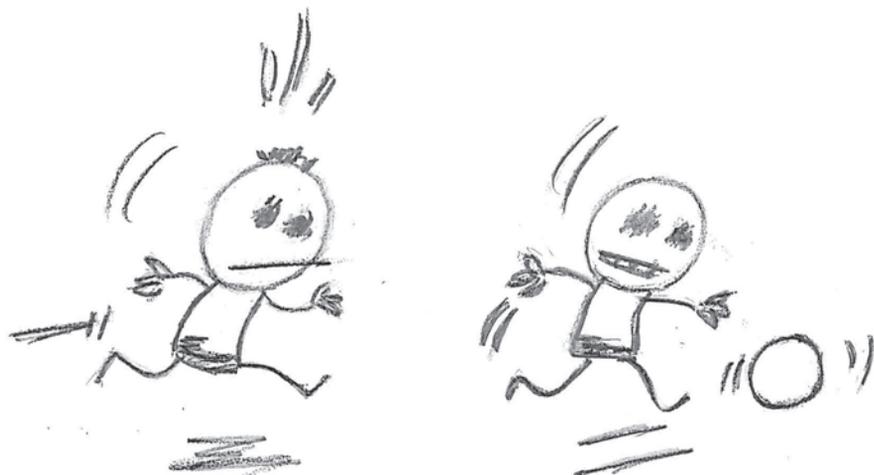
- Para concluir:
 - Vuelta a la calma.
 - Estiramientos.
 - Relajación.

14. Relevos I

Objetivos	Contenidos
→ Adquirir el dominio en el pase del testigo.	→ Estiramientos. → Calentamiento general. → Juego. → Parte principal de la sesión. → Vuelta a la calma.

JUEGO: FUTBOL PRESA

- 📌 Dos equipos, cada uno en un fondo de la pista, con sus componentes numerados.
- 📌 Un balón en el centro del campo.
- 📌 Se dice un número y el jugador de cada equipo que tiene ese número sale al centro corriendo a llevarse el balón, con el pie sin darle patadas, controlando el balón, a través de un zigzag de conos, a su zona, sin que le alcance el otro.
- 📌 Gana el equipo que más veces consigue llevar el balón hasta su fondo.



15. Relevos II

Objetivos	Contenidos
→ Reconocer esta prueba como de velocidad, sin que el testigo haga perder el ritmo y la velocidad que llevan los atletas.	→ Estiramientos. → Calentamiento general. → Juego. → Parte principal de la sesión. → Vuelta a la calma.

JUEGO: POLICIAS Y LADRONES

- 📌 Dos grupos. Uno de 5-6 alumnos serán policías, el resto ladrones.
- 📌 Cada policía va identificado con una letra P grande a la vista (o un peto de color).
- 📌 Cuando un policía atrapa a un ladrón le coloca su P o su peto y pasa a ser policía, y el que lo atrapó pasa a ser ladrón.



PARTE PRINCIPAL DE LA SESIÓN:

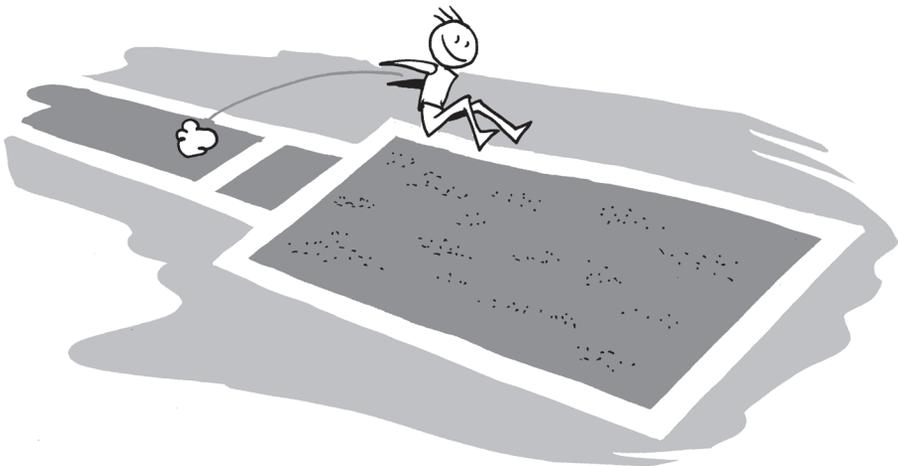
- Series de 4 x 50 mts (realizar 3, con recuperación de 2 minutos).
- Series de 4 x 80 mts (2, con recuperación de 3 minutos).
- Serie de 2 x 100 mts (1).
- Poner mucha atención a la colocación de las manos para recoger y entregar el testigo.
- Hacer hincapie en mantener la velocidad del testigo, dado que hay que cambiarlo en movimiento.
- Respetar la zona de cambio de testigo, procurando que el testigo no se caiga al pasarlo al compañero.



B. Saltos

Se puede entender el salto como el movimiento que realizan los seres vivos al impulsarse desde una superficie hacia otra, a través del desplazamiento en el aire.

Es un movimiento muy simple y natural en los seres vivos que pueden utilizarlo bien como medio de escape ante ciertos peligros o bien como un método más de desplazamiento, alternativo a la marcha o a la carrera.



El salto es también una disciplina atlética que implica desarrollar la capacidad para saltar tanto en alto como en largo.

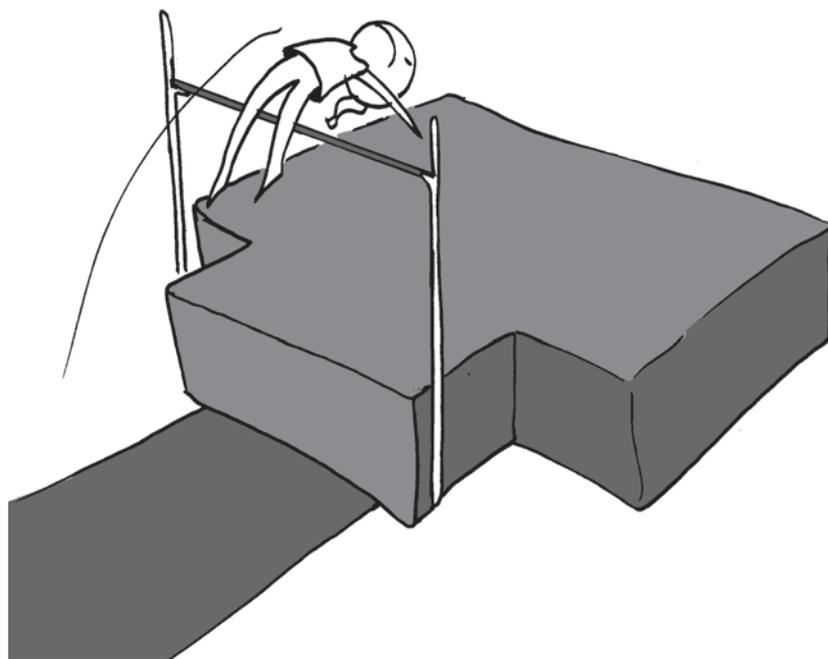
Los saltos requieren una importante fortaleza física, sobre todo en los músculos de los miembros inferiores, que es de donde parte la fuerza.

Los saltos pueden ser: verticales, en alto y horizontales, en largo.

Las sesiones que nos vamos a encontrar en este apartado van encaminadas a mejorar la coordinación, agilidad, flexibilidad y potencia, así como a conocer un poco más en profundidad las diferentes especialidades deportivas de los saltos.

Como en las sesiones de carreras, partimos de un calentamiento general y estiramientos encaminados a preparar los músculos para el desarrollo de la sesión en las mejores condiciones posibles, a fin de evitar lesiones no deseadas; pasando por un juego en relación a la sesión a desarrollar para continuar con la parte principal y más técnica.

Finalizaremos siempre los ejercicios con un momento de calma y relajación.





B SALTOS: DESGLOSE DE LAS SESIONES

16. Longitud I: *"Dame la mano"*
17. Longitud II: *"Relevo de los dos balones"*
18. Longitud III: *"Pídola"*
19. Triple salto I: *"¡A caballo!"*
20. Triple salto II: *"La queda en alto"*
21. Velocidad explosiva aplicada a los saltos: *"Guarda tu línea"*
22. Longitud y triple salto I: *"La queda"*
23. Longitud y triple salto II: *"Tocar el color"*
24. Longitud y triple salto III: *"Pídola y túnel"*
25. Altura I: *"El canguro"*
26. Altura II: *"Corre-calles"*
27. Altura III: *"Saltadores"*
28. Altura IV: *"Carrera de canguros"*
29. Altura V: *"La mula terca"*
30. Pértiga I: *"La soga tira"*
31. Pértiga II: *"El saltín"*
32. Pértiga III: *"Relevo del cómodo". "Relevo de la carretilla"*

16. Longitud I

Objetivos	Contenidos
→ Adquirir conocimiento de los distintos movimientos de la especialidad.	→ Estiramientos. → Calentamiento general. → Juego. → Parte principal de la sesión. → Vuelta a la calma.

JUEGO: DAME LA MANO

-  Ir corriendo por parejas agarrados de la mano.
-  Un jugador queda suelto. Éste debe intentar agarrarse a la mano de uno de los componentes de alguna pareja.
-  Si lo consigue, queda de pareja con ése al que cogió la mano; y el que anteriormente era pareja de ése, queda libre y deberá cogerse de la mano de un componente de alguna otra pareja.



PARTE PRINCIPAL DE LA SESIÓN:

- Dos o tres progresiones de 40 mts.
Realizar en el foso de saltos.
 - Desde el borde, salto a pies juntos cayendo también a pies juntos. Realizar 2 – 3 veces.
 - Aproximación de 3 zancadas, salto – batida – desde el borde, con una pierna, a caer al foso a pies juntos. Realizar 2 – 3 veces.
 - Aproximación de 3 batidas y saltar desde el borde con una pierna a caer al foso a pies juntos. Realizar 2 – 3 veces.
 - Desde unos 15 mts. saltar – batir – desde el borde después de una carrera de aproximación. Caer con ambos pies a la vez en el foso.
- Explicación del movimiento de aproximación, la carrera y la caída.

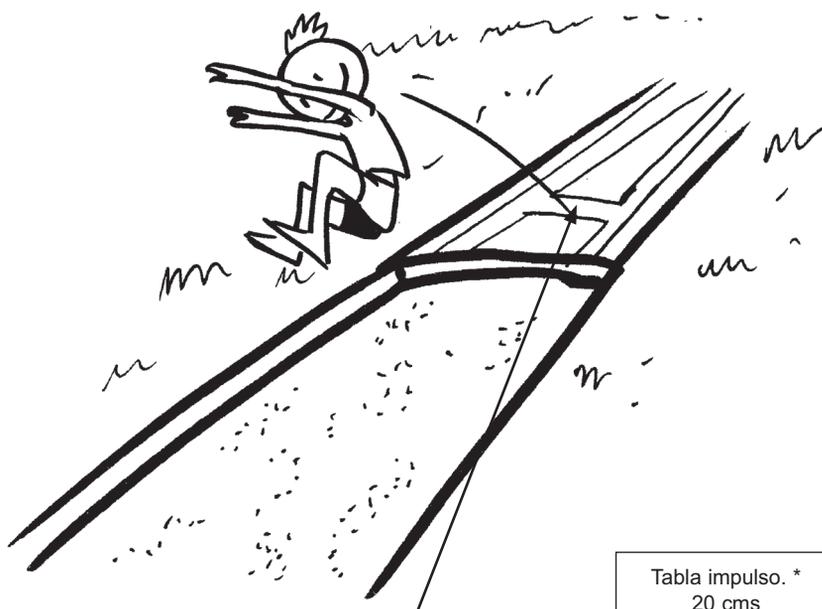


Tabla de batida.
Situada a 3 mts. del
foso de caída

Tabla impulso. * 20 cms
Barra de plastilina. ** 10 cms. No pisar

* Puede pisarse. Es la parte de la tabla de batida más alejada del foso de caída.

** No puede pisarse, sería salto nulo. Es la parte de la tabla de batida más próxima al foso de arena de caída. La medición del salto se hace desde la marca de plastilina (inclusive) hasta la marca más retrasada que hace el saltador en la arena al caer en el foso.

17. Longitud II

Objetivos	Contenidos
→ Adquirir el dominio de los movimientos técnicos básicos.	→ Estiramientos. → Calentamiento general. → Juego. → Parte principal de la sesión. → Vuelta a la calma.

JUEGO: RELEVO DE LOS DOS BALONES

- 📌 Por equipos. Cada equipo en fila detrás de la línea y con un aro a su lado que tiene dentro un balón.
- 📌 A unos 15 metros hay frente a cada equipo otro aro con otro balón.
- 📌 A la señal sale el primero de cada equipo con el balón que había en el aro junto a la fila y lo lleva lo más rápido posible hasta el aro que tiene enfrente; allí cambia un balón por otro y regresa a posar el balón que trae dentro del aro. Ahí lo recoge el siguiente que hace lo mismo.



PARTE PRINCIPAL DE LA SESIÓN:

- Bisaltos: en cuclillas / a pies juntos.
- Relevos a pies juntos: ida y vuelta (hasta un cono colocado a cierta distancia).
- Saltar una colchoneta en cuclillas de lado a lado y seguido (a lo ancho).
- Salidas de velocidad de reacción. Realizar dos de cada una de las posiciones siguientes:
 - Tumbados: boca arriba / boca abajo.
 - Arrodillados: de frente / de espalda.
- Bancos suecos: Realizar cuatro veces cada uno de los ejercicios siguientes:
 - De lado a lado, corriendo.
 - De lado a lado, con pies juntos.
- Colchoneta. Desde el borde: realizar cuatro veces cada uno de los ejercicios siguientes:
 - Saltar a pies juntos para caer sobre la colchoneta.
 - Saltar a cuclillas para caer sobre la colchoneta.
 - Saltar a pata coja para caer a pies juntos (con una / otra pierna).
- Corriendo, ir saltando las zonas marcadas con cuerdas –“río”– a lo largo, profundos, no en altura.



18. Longitud III

Objetivos	Contenidos
<ul style="list-style-type: none">→ Entender la explicación de lo que es el talonamiento, de cómo se coge y para que sirve.→ Continuar en la mejora de los movimientos técnicos básicos.	<ul style="list-style-type: none">→ Estiramientos.→ Calentamiento general.→ Juego.→ Parte principal de la sesión.→ Vuelta a la calma.

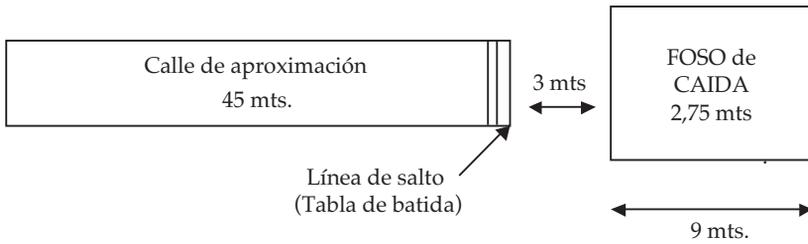
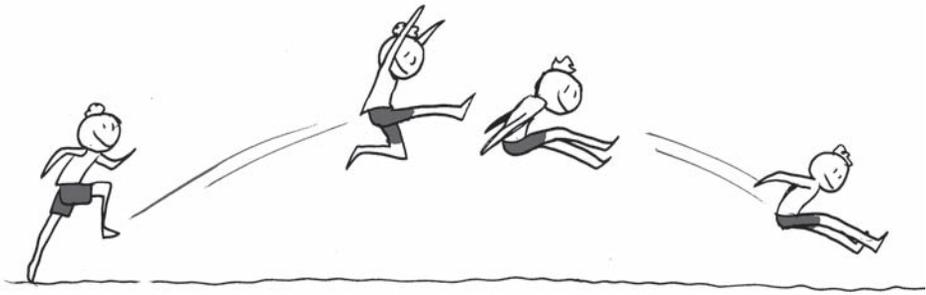
JUEGO: PÍDOLA

 Carrera por parejas. Al toque de silbato o al “ya”:

- Uno se coloca a pídola (doblado hacia adelante por la cintura) y otro le salta. Siguen corriendo y alternan los saltos.
- Uno se tumba y el otro le salta. Ir cambiando las funciones a cada toque silbato.
- Uno separa piernas y el otro pasa por debajo. Ir cambiando funciones a cada toque de silbato.
- Uno se coloca como el cangrejo y el otro le salta y después le pasa por debajo, ir cambiando funciones a cada toque de silbato.

PARTE PRINCIPAL DE LA SESIÓN:

-  Con el talonamiento cogido, cada uno realizará la carrera de aproximación al foso, batida en la tabla y caída en el foso con doble apoyo de pies.
-  En nuestro caso la tabla estará a menor distancia del foso que la reglamentaria.
-  Realizar 2-3 veces cada alumno.



➤ Para concluir:

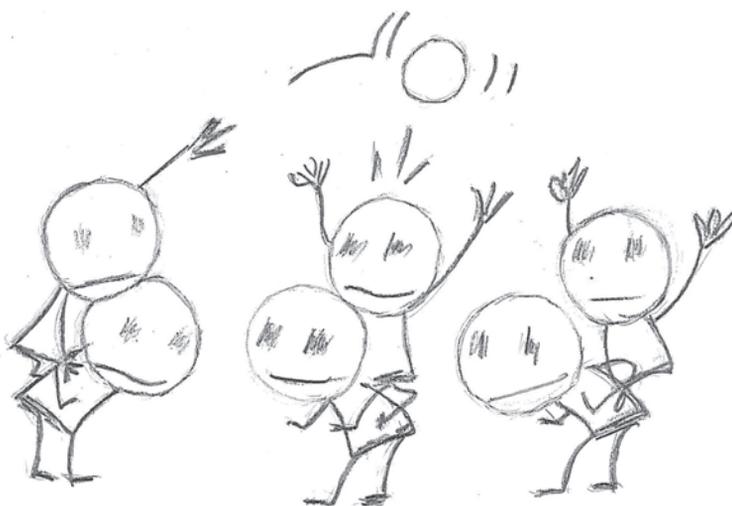
- Vuelta a la calma.
- Relajación.
- Comentarios sobre las sesiones de salto de longitud.

19. Triple salto I

Objetivos	Contenidos
→ Conocimiento de los distintos tipos de apoyo para realizar el triple salto.	→ Estiramientos. → Calentamiento general. → Juego. → Parte principal de la sesión. → Vuelta a la calma.

JUEGO: ¡A CABALLO!

- 📌 Dos equipos. En cada uno, parejas de caballo y jinete.
- 📌 Los de un equipo, sin bajarse del caballo, se van pasando el balón sin que les caiga o lo pierdan.
- 📌 El equipo contrario intenta recuperarlo. Si lo logran, se lo empiezan a pasar entre ellos.
- 📌 ¿Qué equipo dá mas pases en un tiempo determinado?



PARTE PRINCIPAL DE LA SESIÓN:

- Realizar en el foso. Explicación de lo que es el triple salto.
 - Cómo se realiza cada uno de los saltos por separado.
 - Cómo encadenar y lograr el salto completo.
- Desde 7 metros: hacer zancadas y saltos.
 - Hacer multisaltos y saltar (con una/otra pierna).
 - Hacer multi-zancada-zancada y salto.
 - Hacer zancada-multi-zancada y salto.
 - Cada alumno realizará dos – tres veces, cada ejercicio de los anteriores.
- Desde 15–20 mts.:
 - Carrera de aproximación hasta 5 mts., donde colocamos la “tabla de batida” y desde ahí hacer multisalto – zancada y salto al foso.
 - Caer al foso con los dos pies a la vez.



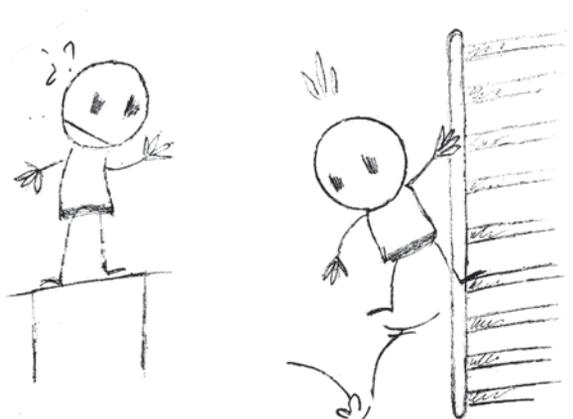
- Para concluir:
 - Vuelta a la calma.
 - Relajación, estiramientos.
 - Comentarios sobre la sesión.

20. Triple salto II

Objetivos	Contenidos
→ Dominio técnico básico de cada uno de los apoyos.	→ Estiramientos. → Calentamiento general. → Juego. → Parte principal de la sesión. → Vuelta a la calma.

JUEGO: LA QUEDA EN ALTO

- 📌 Un alumno se queda y persigue a los demás. Si atrapa a un compañero, éste se queda y será el que persiga. El que perseguía antes pasa a ser perseguido (se cambian los papeles).
- 📌 Para no ser atrapados, tienen que subirse a "algo". No se puede permanecer subido más de 2-3 segundos.



PARTE PRINCIPAL DE LA SESIÓN:

- ➡ Circuito de obstáculos, para batir alto. Realizar 3-4 veces.

- Con carrera corta, hacer primeros y terceros de triple. Repetir 3 – 4 veces.
- Con carrera corta, hacer 3 – 4 multisaltos seguidos. Repetir 3 – 4 veces.
- Con carrera corta, hacer primeros y segundos de triple. Repetir 3 – 4 veces.
- Ejercicios en el foso:
 - Saltar desde parados:
 - Impulsando con la pierna izquierda.
 - Impulsando con la pierna derecha.
 - Impulsando con las dos (a pies juntos).
 - Desde parados:
 - Hacer 1° de triple
 - Hacer 2° y 3° de triple
 - Hacer 1° y 2° de triple
 - Hacer 1° y 3° de triple
 - Hacer triples completos desde pies juntos.

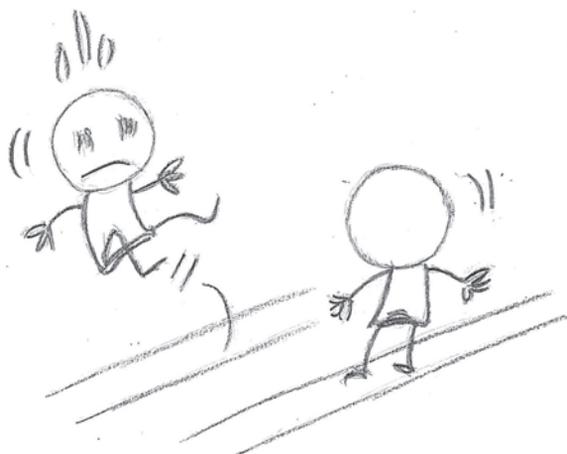


21. Velocidad explosiva aplicada a los saltos

Objetivos	Contenidos
→ Desarrollo de la velocidad explosiva.	→ Estiramientos. → Calentamiento general. → Juego. → Parte principal de la sesión. → Vuelta a la calma.

JUEGO: GUARDA TU LÍNEA

- 📌 Por parejas. Para cada uno de los componentes de la pareja, se traza un camino de 20 cm. de ancho, y 15 mts. de largo. La separación entre los dos caminos será de 60 cm.
- 📌 El juego se hace de dos en dos, uno por cada camino. Cada uno deberá intentar sacar de su camino al contrario a base de empujones.
- 📌 Queda eliminado el que se sale del camino. Se van enfrentando los ganadores de cada pareja hasta llegar a un ganador final.



PARTE PRINCIPAL DE LA SESIÓN:

↪ Por parejas:

- En cuclillas, uno frente a otro. Saltar hacia arriba a la vez, y chocar las manos arriba. Caer otra vez en cuclillas. 10-15 repeticiones.
- Avanzar como el cangrejo, botando una pelota.
- Uno tumbado con un balón entre los tobillos. Otro de pie, detrás de él. Subir las piernas estiradas a entregar el balón al que está de pie. Repetir 10 veces cada uno.
- Separados \pm 1,50 mts. mirando en la misma dirección. El de delante arquea el tronco hacia atrás a coger las manos del otro, que las mantiene estiradas a lo largo de su cuerpo. Repetir 6 – 7 veces cada uno.

↪ Pasar de skipping a carrera.

↪ Pasar de talones a gluteos a carrera.

↪ Pasar de multisaltos a zancadas y a carrera.

↪ Tres progresiones cortas.

↪ Tres regresiones cortas.



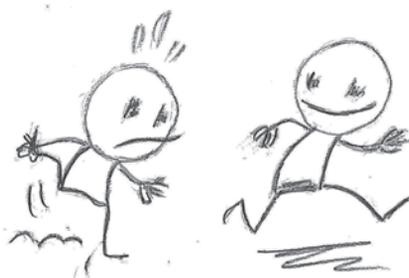
22. Longitud y triple salto I

Objetivos	Contenidos
→ Continuar en el dominio de los saltos horizontales.	→ Estiramientos. → Calentamiento general. → Juego. → Parte principal de la sesión. → Vuelta a la calma.

JUEGO: LA QUEDA

De la mancha.

Un jugador persigue a los demás. Si toca a uno, éste irá persiguiendo a los demás con la mano en el lugar donde le dieron la queda, hasta dar la queda a otro, quien será a su vez el nuevo perseguidor, con la mano en el lugar donde le dieron la queda a él.



Del cuba-libre.

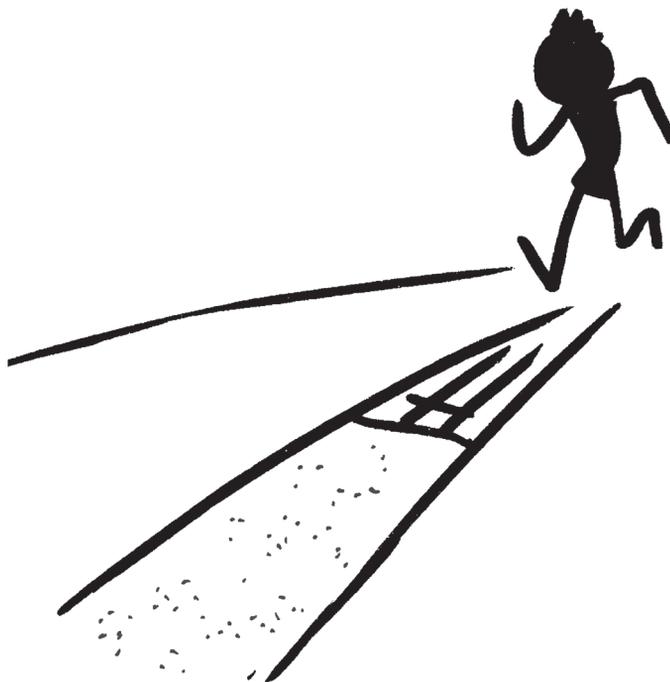
Para que no te den la queda, tienes que quedarte parado y decir CUBA, para ser salvado un compañero tiene que agarrarte de la mano y decir LIBRE.



PARTE PRINCIPAL DE LA SESIÓN:

➤ Realizar en el foso:

- Con carrera de aproximación y “batiendo” desde la tabla, realizar el salto de longitud completo. Repetir 3 – 4 veces cada alumno/a.
- Triple, con carrera de aproximación, batir desde la tabla a 4-5 mts. y realizar el 1º, el 2º y el salto al foso. Repetir 2 – 3 veces cada alumno/a.



➤ Para concluir:

- Estiramientos finales.
- Tiempo de relajación.
- Comentario sobre las dificultades encontradas.

23. Longitud y triple salto II

Objetivos	Contenidos
→ Potencia de piernas con saltos horizontales.	→ Estiramientos. → Calentamiento general. → Juego. → Parte principal de la sesión. → Vuelta a la calma.

JUEGO: TOCAR EL COLOR

- Los alumnos corren dispersos.
- Al nombrar distintos colores, los alumnos irán lo más deprisa posible a tocar algo de ese color. (No es válido tocar algo del color nombrado que lleve puesto uno mismo).



PARTE PRINCIPAL DE LA SESIÓN:

- Con 2 – 3 pasos de carrera, saltar al foso desde el borde.
 - Realizar el ejercicio varias veces.
- Viniendo en carrera, poner un pie en el cajón del plinto y caer con el otro pie en el foso.
 - Realizar el ejercicio varias veces.
- Viniendo en carrera, un pie en el plinto, el otro en el suelo, el primero otra vez en un cajón de plinto y saltar al foso.
 - Realizar el ejercicio varias veces.
- Carrera, primer pie en el plinto, segundo en el suelo; sobrepasar un obstáculo más alto para caer directamente en el foso.
 - Realizar el ejercicio varias veces.
- En una zona de 20 – 25 mts. alinear varios obstáculos bajos (30-40 cm). Hacer una carrera con un apoyo entre cada dos obstáculos.
 - Realizar el ejercicio varias veces.
- Saltar desde el borde del foso con los dos pies juntos, sin carrera. Caer con los dos pies a la vez. Flexionar las piernas al caer, manteniendo tronco y cabeza rectos.
 - Realizar el ejercicio varias veces.

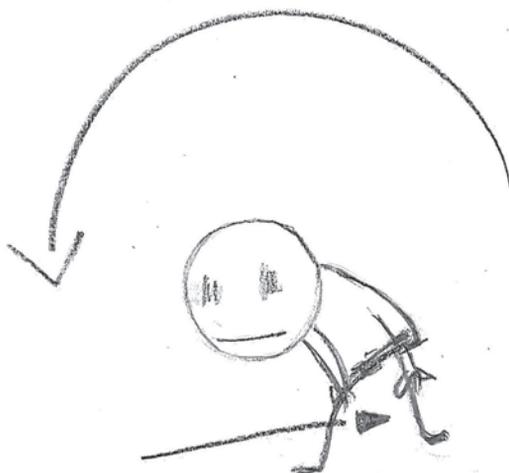


24. Longitud y triple salto III

Objetivos	Contenidos
→ Conocimiento de la técnica completa del salto en sus distintos movimientos.	→ Estiramientos. → Calentamiento general. → Juego. → Parte principal de la sesión. → Vuelta a la calma.

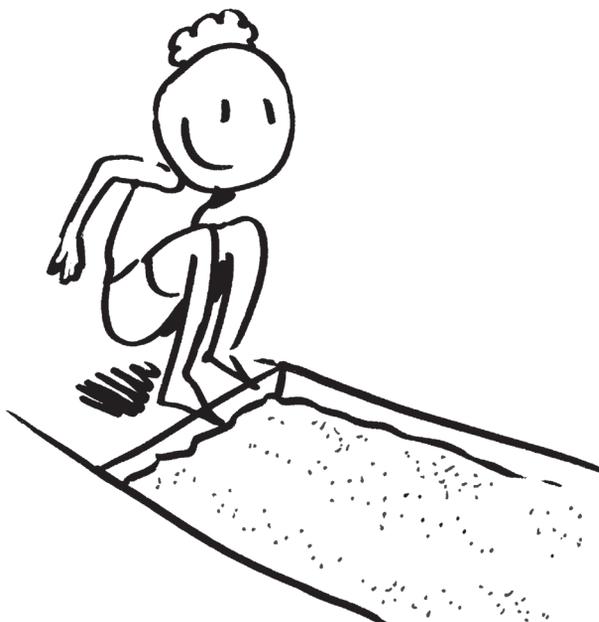
JUEGO: PÍDOLA Y TUNEL

- 📌 Cuatro o cinco jugadores se colocan en fila con una separación aproximada de metro y medio.
- 📌 Los compañeros irán: saltando al primero, pasando por debajo del segundo, saltando al tercero..., y después de pasar al último se colocan ellos también en posición para que los compañeros vayan saltándoles.
- 📌 Cuando pasan todos, los colocados van saltando también a sus compañeros, hasta llegar a una marca señalizada previamente.



PARTE PRINCIPAL DE LA SESIÓN:

- Saltos a pies juntos desde el borde del foso.
- Saltar con 3 pasos de carrera.
- Varios aros en el suelo, separados y en línea recta. Saltar de uno a otro, alternando las piernas. Ir aumentando la distancia entre los aros y repetir el ejercicio.
- Con un plinto (3-4 cajones), subiendo de uno en uno.
 - De pie, con la pierna derecha totalmente estirada y el brazo derecho adoptando también una extensión por encima de la cabeza (como si se fuera agarrado a la barra de un autobús), pierna izquierda levantada y flexionada por la rodilla.
- Se impulsan con la pierna derecha hacia delante-arriba, en el borde del plinto y se dejarán caer libremente.
- Realizar el mismo ejercicio, cayendo primero con la pierna que estaba estirada.
- Realizar el mismo ejercicio, cayendo primero con la pierna que estaba flexionada, en posición más adelantada que la otra.

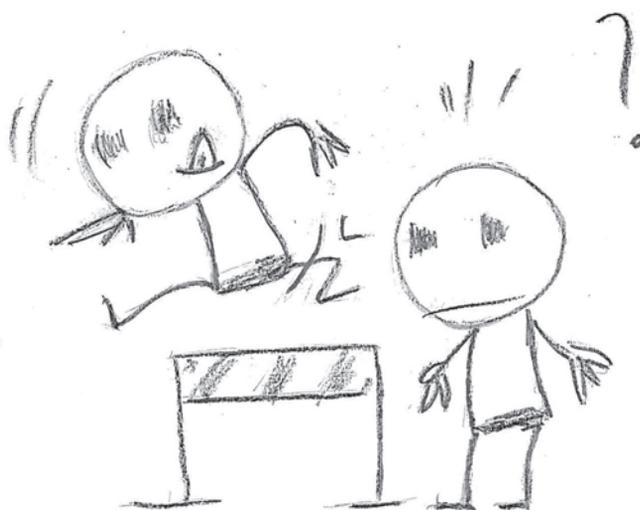


25. Altura I

Objetivos	Contenidos
→ Desarrollo de la potencia de salto en vertical.	→ Estiramientos. → Calentamiento general. → Juego. → Parte principal de la sesión. → Vuelta a la calma.

JUEGO: EL CANGURO

- 📌 Todos los jugadores, excepto dos, están situados al lado de una valla.
- 📌 Un alumno se queda y persigue a otro que no tiene valla.
- 📌 Para liberarse debe saltar una valla cualquiera, y entonces el que estaba al lado de esa valla pasa a ser perseguidor del que antes perseguía.



PARTE PRINCIPAL DE LA SESIÓN:

- Saltar a pata coja entre picas.
- Flexionar el tronco con la pica sobre los hombros.
- Parejas:
 - Uno sentado con la pica entre las manos, el otro en plano inclinado cogido a la pica. Flexionar los brazos (planchas).
 - Sentados. Uno frente a otro. Abdominales pasándose una pica.
- Saltar una altura de 50 cm.
 - a la pata coja
 - a pies juntos
 - a tijera
 - con paso de valla
- Saltos impulsando con los tobillos, manteniendo las piernas estiradas.
- Realizar un salto a tijera en el aire después de una carrera corta.
- Saltar una pequeña altura (con una goma elástica) y seguido hacer una voltereta en la colchoneta.
- Saltar a pies juntos una goma elástica (a baja altura) y caer en la colchoneta.
 - Ir subiendo la altura.

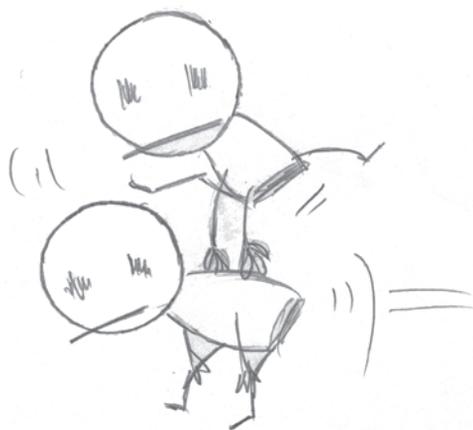


26. Altura II

Objetivos	Contenidos
<ul style="list-style-type: none">→ Inicio en el conocimiento del salto de altura.→ Ideas básicas→ Potencia de salto	<ul style="list-style-type: none">→ Estiramientos.→ Calentamiento general.→ Juego.→ Parte principal de la sesión.→ Vuelta a la calma.

JUEGO: "CORRE-CALLES"

-  Por parejas. Colocados detrás de una línea. Uno salta al otro a pídola y, donde cae se coloca para que el compañero le salte, hasta llegar a la meta. No se pueden dar pasos después de saltar al compañero.



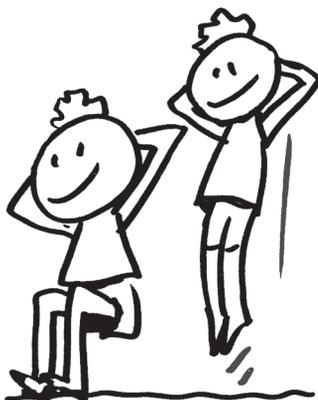
PARTE PRINCIPAL DE LA SESIÓN:

-  Explicar:
- Cómo es la carrera para saltar.
 - Por dónde se salta (diestros/zurdos).

- Los movimientos de las partes del cuerpo antes de batir.
 - Los movimientos en el aire y al caer.
 - Cómo se realiza el talonamiento.
- Hacer batidas de altura también con el gesto de los brazos.
 - Hacer batidas de altura después de una carrera de 4-6 pasos, en recto.
 - Hacer batidas de altura después de una carrera de 4-6 pasos, en curva.



- Saltos en tijera (potencia).
- Saltos con rodillas al pecho.
- Cuclillas. Saltos a pies juntos hacia arriba (potencia).
- Cuclillas, con una pierna estirada adelante. Saltar en alto, estirando la pierna que está flexionada para quedar de pie.



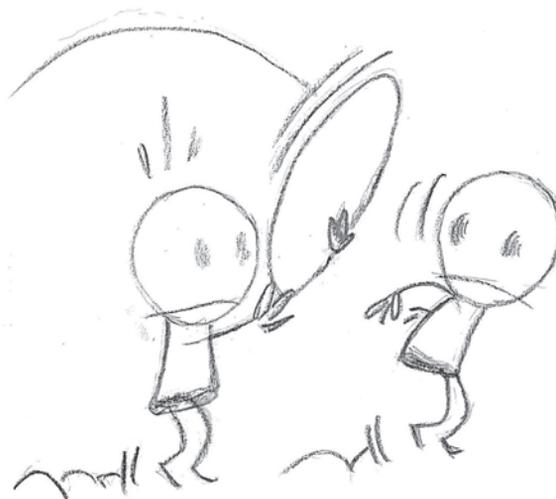
- Cuclillas. Brazos en alto. Ponerse de pie por empuje de la pelvis y las caderas adelante y arriba.

27. Altura III

Objetivos	Contenidos
→ Inicio en la técnica del salto de altura.	→ Estiramientos. → Calentamiento general. → Juego. → Parte principal de la sesión. → Vuelta a la calma.

JUEGO: SALTADORES

- 📌 Todos en dispersión por el terreno saltando a pies juntos.
- 📌 Uno se queda y salta también a pies juntos. Lleva un aro en las manos con el que deberá atrapar a algún saltador.
- 📌 El que ha sido atrapado pasa a ser saltador. (Puede unirse al primer saltador o bien sustituirle).



PARTE PRINCIPAL DE LA SESIÓN:

- Carrera de obstáculos, por equipos. Se coloca un listón (goma).
 - En fila detrás de una línea. Uno de cada equipo se coloca a pídola después de la goma de saltar.
 - Salta el primero de cada equipo, salta primero el listón a tijera y después a su compañero que está detrás a pídola; éste que estaba a pídola regresa corriendo a dar el relevo al segundo del equipo. El que saltó primero se coloca ahora a pídola para que salte el siguiente, y así sucesivamente.
- Dos bancos suecos, uno sobre el otro, o un plinto. Delante de una colchoneta. Sin listón. Desde la posición de parados y de espaldas a la colchoneta, subidos al plinto. Saltar hacia atrás a caer de espaldas.
- Realizar el ejercicio anterior utilizando un solo banco o un plinto con menor número de cajones (mayor impulso).
- Subidos a la colchoneta, salto hacia atrás a caer de espaldas en la misma, arqueando la espalda y atendiendo a meter bien la cabeza.
- Desde el suelo, de espaldas a la colchoneta. Saltar hacia atrás a caer en la colchoneta, cuidando de estirar las piernas arriba lo más alto posible en el momento de arquear la espalda. Intentar tocar con los pies un pañuelo sujeto en lo alto.
- Tumbados boca abajo. Brazos al frente. Coordinación de pierna y brazo contrario elevándolos a la vez (arqueos lumbares).

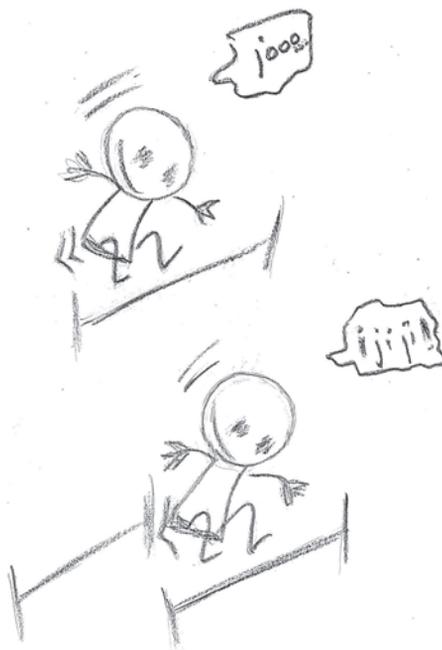


28. Altura IV

Objetivos	Contenidos
→ Continuar en la técnica del salto, ahora ya desde los apoyos anteriores, desarrollando el salto completo.	→ Estiramientos. → Calentamiento general. → Juego. → Parte principal de la sesión. → Vuelta a la calma.

JUEGO: CARRERA DE CANGUROS

- 📌 Por equipos.
- 📌 Sale el primero de cada equipo saltando 5 obstáculos en cucullas y regresa corriendo a dar el relevo al siguiente.



PARTE PRINCIPAL DE LA SESIÓN:

➤ ¿Quién llega más arriba?

- Saltómetro con una goma elástica. Se va subiendo la altura poco a poco.
- Saltan los alumnos, de uno en uno, tratando de tocar con la cabeza la goma (salto libre). Los que fallen dos veces quedan eliminados.

➤ Un banco sueco junto a la colchoneta.

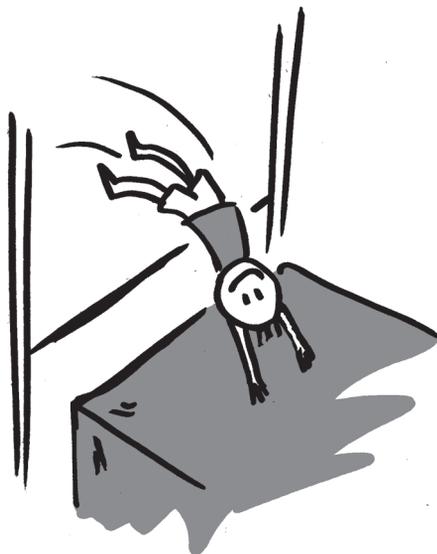
- Dar tres últimos pasos izquierdo-derecho-izquierdo, apoyando el izquierdo en el banco perpendicularmente a la colchoneta y elevando el derecho, con giro a quedar de espalda a la colchoneta y caer en ella.

➤ Un banco sueco. Venir en carrera, dar los últimos apoyos más rápidos y más cortos, hacer el último apoyo en el banco y girar con la pierna derecha que sube, a caer al otro lado del banco, de pie en el suelo.

➤ Igual al anterior, haciendo apoyo con el pie izquierdo en el banco y salto arriba en la misma dirección, con elevación de brazos y de pierna derecha. Caer en la misma dirección, sin giro.

➤ De pie. Equilibrio sobre la pierna izquierda. Lanzamiento de la pierna derecha hacia atrás, flexionar y adelante-arriba estirada. Hacerlo lo más fuerte y rápido posible.

Los alumnos zurdos realizarán los ejercicios cambiando: donde dice izquierdo por derecho y donde dice derecho por izquierdo.



29. Altura V

Objetivos	Contenidos
→ Técnica del salto completo..	→ Estiramientos. → Calentamiento general. → Juego. → Parte principal de la sesión. → Vuelta a la calma.

JUEGO: LA MULA TERCA

- 🔗 Por parejas.
- 🔗 Uno hace de mula y el otro de dueño.
- 🔗 Una colchoneta por pareja.
- 🔗 La mula, tumbada en la colchoneta y agarrada con las manos a una cuerda.
- 🔗 El dueño trata de sacarla de la colchoneta y ella se opone.



PARTE PRINCIPAL DE LA SESIÓN:

- Series de carreras en semicírculo, a diferentes velocidades y en distintos sentidos. Realizar 6-8 series en cada dirección (utilizar aros).
- Tumbados boca arriba, flexiones al pecho con una – otra pierna.
- Desde la posición de cuclillas, extender una – otra pierna.
- Parejas: Sentados espalda contra espalda. Cogerse por los codos y subir a la vez.
- Corriendo: A la señal, saltar girando en el aire y caer con la pierna de batida. La de ataque sube flexionada con la rodilla hacia el hombro contrario.
- La serpiente marina. Dos equipos.
 - Todos, menos uno de cada equipo, se colocan en hilera en el suelo, boca abajo. Con los brazos extendidos, suben y bajan la cadera a un ritmo determinado (silbato).
 - El que está de pie ha de pasar a través de su propio equipo. Si el compañero está con la pelvis levantada pasa por debajo, de lo contrario, pasará por encima.
- Colocamos distintos obstáculos (mesa, bancos, vallas, colchonetas) y cada vez que se pasa se hace de forma distinta (cada uno improvisa).
- Corriendo: Batir a sentarse de lado en el plinto.

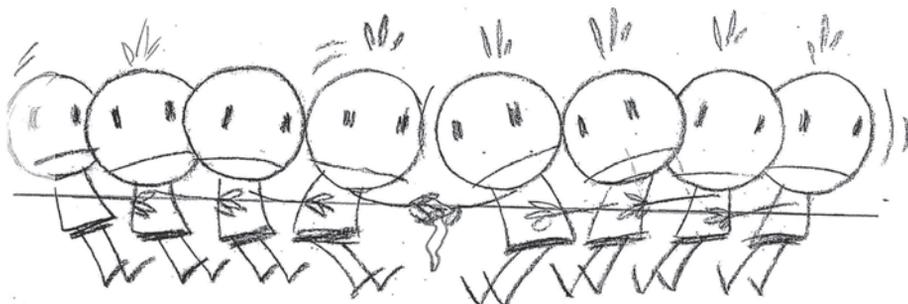


30. Pértiga I

Objetivos	Contenidos
→ Agilidad en los movimientos.	→ Estiramientos. → Calentamiento general. → Juego. → Parte principal de la sesión. → Vuelta a la calma.

JUEGO: LA SOGA TIRA

- 📌 Dos equipos de 5 o 6 alumnos. Los jugadores de cada equipo sujetan una soga por cada uno de los extremos.

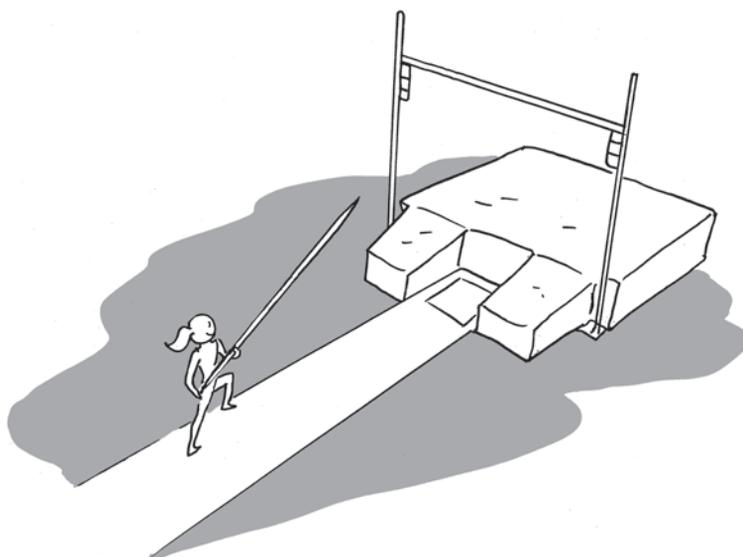


- 📌 En el medio de la soga hay colgado un pañuelo que indica el centro y coincide con la marca del suelo que, a la voz de ya, deberá ser atravesada por uno de los equipos arrastrados por la fuerza de los otros.
- 📌 Gana el equipo que consigue arrastrar al otro más allá de la línea del suelo.

PARTE PRINCIPAL DE LA SESIÓN:

- ➡ *Volteretas adelante.* Agachados y con las manos apoyadas en la colchoneta, rodar hacia delante.

- *Volteretas atrás.* Agachados y de espaldas a la colchoneta, con las manos por encima de los hombros y las palmas hacia arriba, dejarse caer en la colchoneta rodando hacia atrás.
- Inicio en el *equilibrio invertido*. Manos apoyadas en el suelo, cerca de la pared, elevar los pies lo más alto posible para volver a caer en la posición inicial.
- *Volteretas adelante* sobre un banco *sueco inclinado*.
- Iniciación en la cogida de la pértiga (trabajaremos con una pica):
- Comentario de la cogida de la pértiga: Con la pértiga vertical, colocaremos la mano derecha con la palma mirando hacia fuera y la mano izquierda con la palma mirando hacia adentro. Práctica del agarre en estatico y en movimiento. Zurdos a la inversa
- Comentar brevemente las fases del salto:
 - Carrera progresiva de aproximación a la colchoneta, aumentando la frecuencia de la zancada. Posición vertical del tronco.
 - Contacto con el cajetín y despegue. Los últimos pasos son los más rápidos y va bajándose la pértiga hacia el cajetín.
 - Fase aérea. Se dobla la pértiga y comienza el movimiento de inversión del cuerpo.
 - Extensión. Se van colocando las piernas por encima de la cabeza, extendidas, caderas hacia arriba. Posición invertida del cuerpo franqueando el listón.
 - Caída. Sobrepasamos el listón, el atleta gira 180° y comienza la caída en la colchoneta una vez ha soltado la pértiga.



31. Pértiga II

Objetivos	Contenidos
<ul style="list-style-type: none">→ Coordinación y agilidad.→ Técnica de carrera y cogida de la pértiga.	<ul style="list-style-type: none">→ Estiramientos.→ Calentamiento general.→ Juego.→ Parte principal de la sesión.→ Vuelta a la calma.

JUEGO: EL SALTÍN

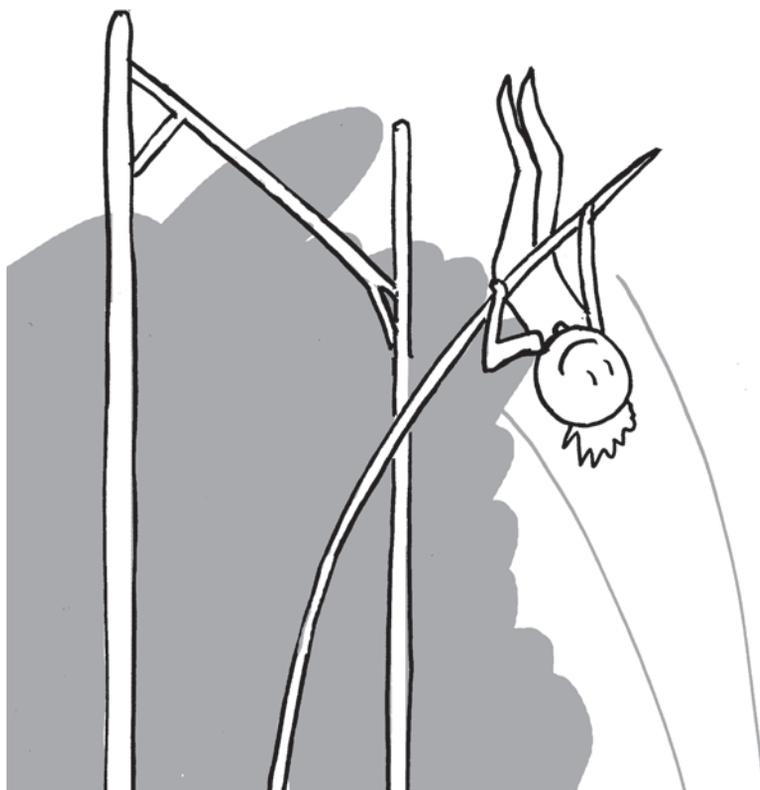
- 📌 Gran grupo.
- 📌 Dos alumnos agarran los extremos de una cuerda o soga larga.
- 📌 Los demás están en fila al lado de uno de los alumnos que dan a la cuerda.
- 📌 Van saltando la cuerda de uno en uno y pasando a la fila del lado contrario.
- 📌 Cuando uno falla en el salto de la cuerda pasa a dar él a la cuerda, y el que daba pasa a saltar.



PARTE PRINCIPAL DE LA SESIÓN:

➤ Breve y esquemática explicación de la acción del deportista: el atleta agarra la pértiga unos centímetros antes del final de la misma. Realiza una carrera progresiva hacia la colchoneta, clava la punta de la pértiga en el cajetín situado en el suelo y salta hacia delante y arriba doblando la pértiga.

- Correr con la pértiga –individualmente– (mano derecha al lado de la cadera).
- Dos grupos, uno frente al otro. Uno de los dos con la pértiga. Separados unos 20 mts. Correr a pasarse la pértiga (uno va y el otro viene).
- En el foso de arena, o zona similar que tengamos, carrera de 6 - 8 apoyos, con la pértiga elevada, apoyo de la pértiga en el suelo y salto a llegar lo más lejos posible.
- Ejercicios de skipping con la pértiga.
- Carrera en progresión con la pértiga.
- Skipping con obstaculines.

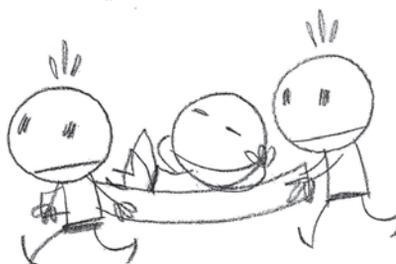


32. Pértiga III

Objetivos	Contenidos
<ul style="list-style-type: none">→ Fortalecimiento del tren superior.→ Flexibilidad.	<ul style="list-style-type: none">→ Estiramientos.→ Calentamiento general.→ Juego.→ Parte principal de la sesión.→ Vuelta a la calma.

JUEGO: RELEVO DEL CÓMODO

- 📌 En grupos de 5. Una colchoneta cada grupo. Cuatro llevan la colchoneta y el quinto va tumbado sobre ella.
- 📌 Salen todos los grupos a la señal desde una marca establecida hasta otra a una distancia determinada, donde se cambiará el que va tumbado en la colchoneta. Desde ese lugar volverán al punto de partida para volver a cambiar al “cómodo”. Y así sucesivamente hasta que todos hayan pasado por la posición de “cómodo”.



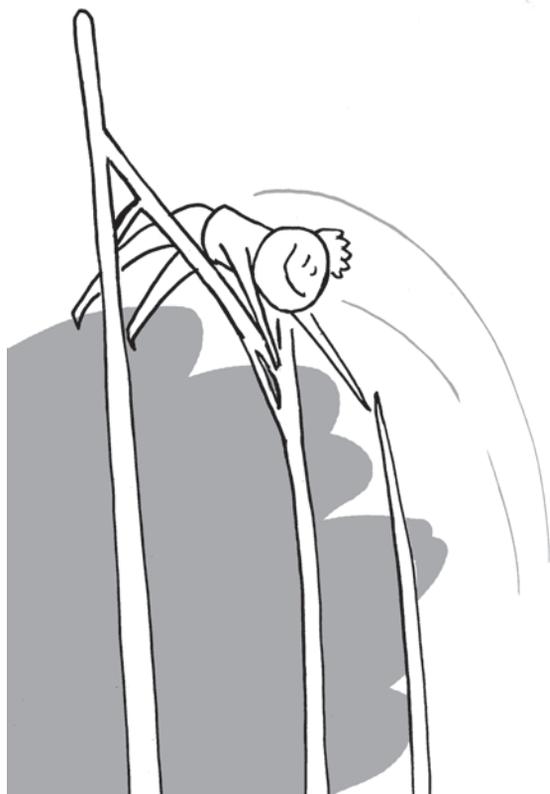
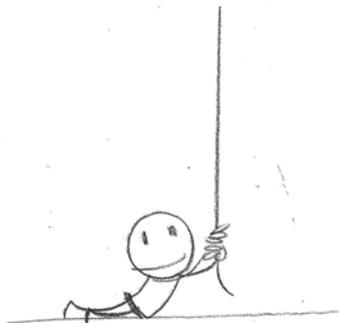
JUEGO: RELEVO DE LA CARRETILLA

- 📌 Grupos de dos alumnos. Uno sujeta al otro por los pies y el otro tiene las manos apoyadas en el suelo para desplazarse con ellas. A la señal salen hasta llegar a una marca, donde cambian los papeles, y vuelven al punto de partida.



PARTE PRINCIPAL DE LA SESIÓN:

- Escalar por una cuerda sujeta a las espaldaderas, solo con ayuda de brazos.
- Colgados en las espaldaderas, subir las piernas a 90°.
- Abdominales en bancos suecos inclinados.
- Saltos a la comba.
- Con balones medicinales en los hombros, subir y bajar un banco sueco.
- Planchas con los pies en el banco sueco.
- Con balones medicinales en los brazos, agacharse y levantarse.
- Series de velocidad, en progresión.

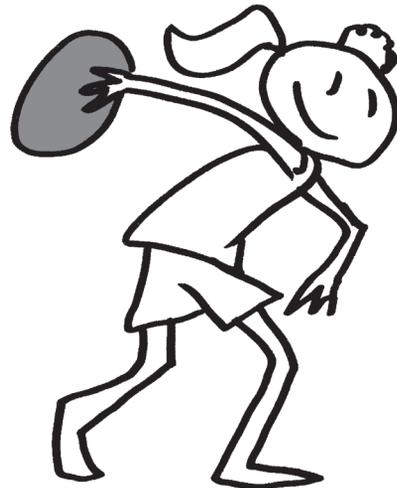


C. Lanzamientos

Se denomina lanzamiento a la acción de lanzar o arrojar una cosa, un objeto. Es la razón de ser de varias actividades deportivas.

En atletismo, consiste en lanzar lo más lejos posible diferentes artefactos. Busca impulsar un objeto a la mayor distancia posible partiendo de un impulso previo.

Se trata de impulsar el artefacto haciendo trabajar al mayor número posible de músculos.



Los lanzamientos reúnen a los atletas más fuertes y potentes del atletismo con una dosis de velocidad.

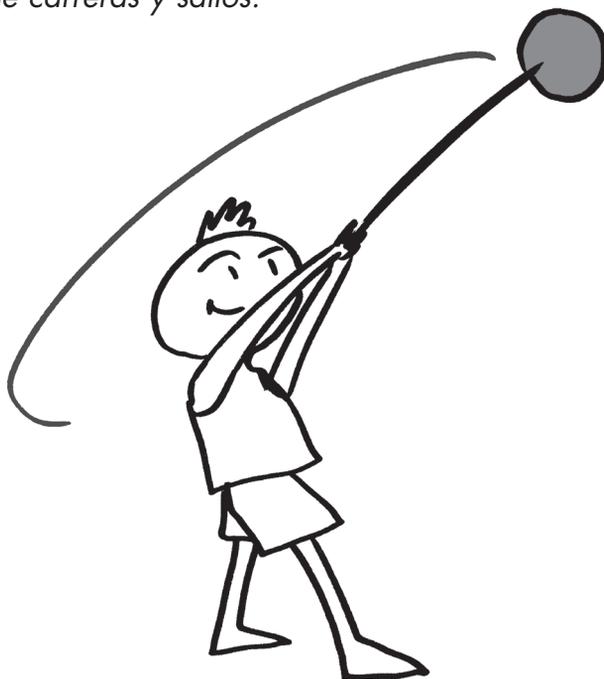
Exigen también una gran coordinación y agilidad en los movimientos para aprovechar la fuerza de todo el cuerpo en el lanzamiento.

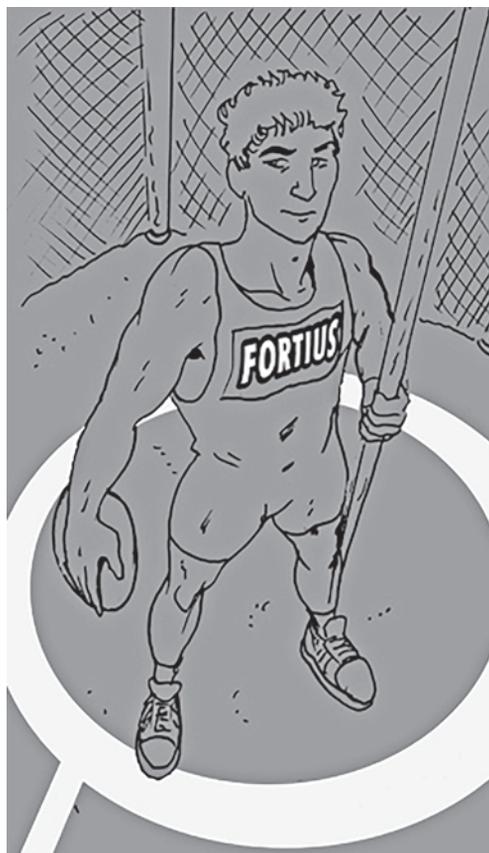
La distancia del lanzamiento depende de tres factores: la altura, la velocidad y el ángulo de salida del proyectil.

A lo largo de estas sesiones trabajaremos las disciplinas atléticas de lanzamientos donde predominan la fuerza, la velocidad y la coordinación en el movimiento.

Buscaremos un acercamiento y mayor conocimiento de estas especialidades.

El desarrollo de las sesiones de lanzamientos será similar al comentado en los apartados anteriores de carreras y saltos.





C. LANZAMIENTOS: DESGLOSE DE LAS SESIONES

33. Disco I: *"El rescate o La maza"*

34. Disco II: *"Buscapiés"*

35. Jabalina I: *"¿Quién llega más?"*

36. Jabalina II: *"Lucha de ranas"*

37. Peso I: *"A ver quién llega más lejos"*

38. Peso II: *"¿Quién queda dentro?"*

39. Martillo I: *"Saltar el río"*

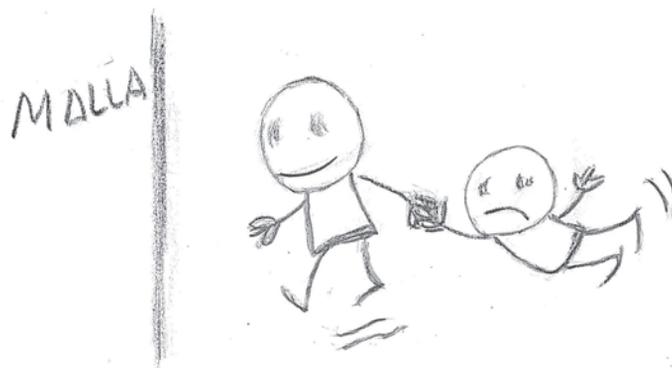
40. Martillo II: *"Tiro al aro"*

33. Disco I

Objetivos	Contenidos
→ Conocimiento y desarrollo de la técnica básica de lanzamiento del disco.	→ Estiramientos. → Calentamiento general. → Juego. → Parte principal de la sesión. → Vuelta a la calma.

JUEGO: EL RESCATE O LA MAZA

- 📌 Dos equipos. Uno en cada fondo de la pista.
- 📌 Se trata de alcanzar a los jugadores del equipo contrario y no ser atrapados.
- 📌 Cuando se atrapa a un jugador, se le lleva a la “malla” (pared de su fondo de pista), de donde podrá ser rescatado por sus compañeros.
- 📌 A medida que va habiendo más jugadores cogidos, se van uniendo por las manos formando una cadena (lo que facilita a sus compañeros el poder llegar más fácilmente a rescatarlos).



PARTE PRINCIPAL DE LA SESIÓN:

Con un aro:

- Lanzar el disco (aro) hacia delante, rodando.
- Lanzar el disco (aro) hacia arriba, dándole el movimiento giratorio.
- Lanzar el disco (aro) de forma plana, hacia delante haciendo el impulso final con el cuerpo.
- De frente al lanzamiento. Con impulso de la pierna dominante, del tronco y del brazo que lanza. Lanzar adelante. Acción de látigo del brazo.

Con discos de espuma o de goma:

- Igual al anterior, de lado al lanzamiento.
 - Pies paralelos, perpendiculares al lanzamiento, con el pie dominante adelantado. Flexionar el cuerpo hacia la pierna dominante, dejando la otra extendida.
 - Hacer el lanzamiento con el empuje total del cuerpo.
- Lanzar empezando en posición de espaldas al lanzamiento.
 - Realizar el lanzamiento completo, con los balanceos preliminares.

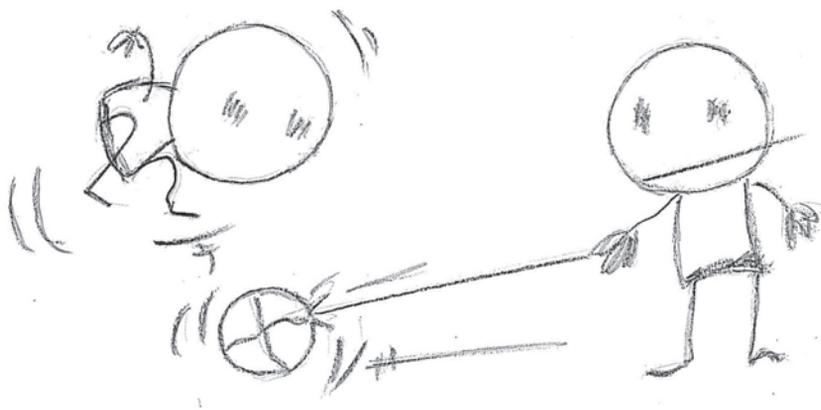


34. Disco II

Objetivos	Contenidos
<ul style="list-style-type: none">→ Perfeccionamiento de la técnica básica de lanzamiento del disco.→ Preparar las diferentes articulaciones y fibras musculares para evitar problemas musculares o tendinosos.	<ul style="list-style-type: none">→ Estiramientos.→ Calentamiento general.→ Juego.→ Parte principal de la sesión.→ Vuelta a la calma.

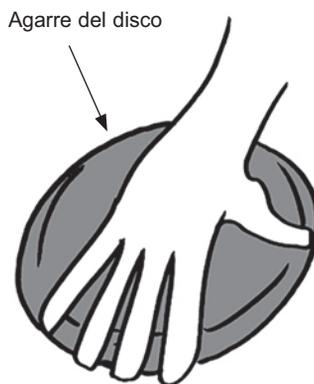
JUEGO: BUSCAPIÉS

- 👤 En círculo.
- 👤 Un jugador en medio, con un balón atado a una cuerda.
- 👤 Éste da vueltas con el balón, a ras de suelo, y los otros tienen que saltarlo.
- 👤 Cuando un jugador no lo salta, pasará a ser quien gire el balón y el que anteriormente estaba en medio pasa al círculo.



PARTE PRINCIPAL DE LA SESIÓN:

- Se realizará un primer ejercicio como adaptación al material y aprendizaje del agarre. Primero sin moverse y luego girando sobre sí mismo.
 - El disco se apoya sobre la palma de la mano y las últimas falanges de los dedos, excepto el pulgar que se sitúa lateral y en contacto con la superficie del disco. La muñeca no debe estar flexionada y el brazo debe mantener una actitud relajada. El disco sale con un efecto de giro que sigue el sentido de las agujas del reloj, siendo el dedo índice el que mantiene el último contacto con el disco.
 - Con pierna izquierda adelantada, balancear el brazo portador de atrás-adelante e inclinando ligeramente el tronco, con piernas algo flexionadas, lanzar cerca del suelo, rodando el disco hacia delante en línea recta.
 - De espaldas (después de balancear el disco), girar ambos pies hacia la izquierda llevando las rodillas al mismo lado.
 - Piernas separadas, izquierda adelantada y algo lateral, brazo derecho con el disco apoyado sobre la mano izquierda delante del pecho. Rotar el tronco llevando el brazo derecho extendido atrás acompañado con un pivotaje de piernas. Volverse en rotación rápida al frente y lanzar extendiendo las piernas, sin levantar el pie derecho del suelo.
 - Pie izquierdo adelantado, saltar con el derecho en dirección al lanzamiento, produciendo un giro para caer como en las posiciones anteriores y lanzar
- Realizar varias veces cada uno de los ejercicios anteriores.



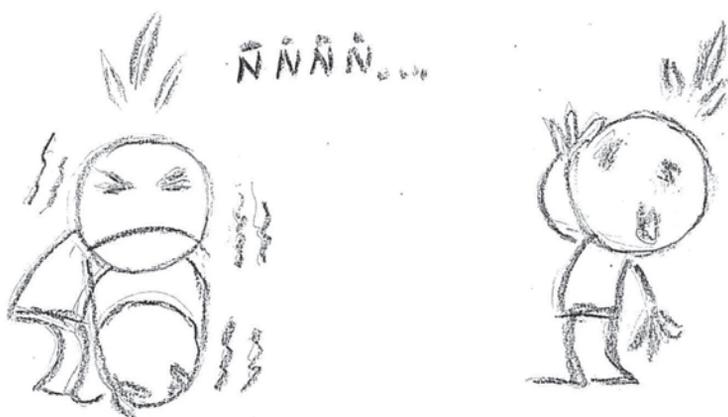
- Para concluir:
 - Comentar las dificultades encontradas.
 - Explicar y ejecutar el movimiento completo lentamente para una mejor visualización.

35. Jabalina I

Objetivos	Contenidos
→ Conocimiento y desarrollo de la técnica básica de lanzamiento de jabalina.	→ Estiramientos. → Calentamiento general. → Juego. → Parte principal de la sesión. → Vuelta a la calma.

JUEGO: ¿QUIÉN LLEGA MÁS?

- 🔗 Por parejas. Uno frente al otro.
- 🔗 Cada pareja con un balón medicinal. Separados unos 4 mts.
- 🔗 Deberán pasarse el balón sin que se les caiga.
- 🔗 Si consiguen que no se les caiga darán un paso atrás cada uno y volverán a lanzárselo. Hasta lograr lanzárselo a la mayor distancia posible, y siempre sin que se les caiga.



PARTE PRINCIPAL DE LA SESIÓN:

➤ Por parejas:

- Parados. Piernas separadas. Lanzar el balón medicinal con las dos manos.
- Cuclillas. Lanzarse el balón medicinal.
- De rodillas. Lanzarse el balón medicinal.
- Lanzar la pelota como un “saque de banda” (de pie y por encima de la cabeza).

Para los siguientes ejercicios se utilizarán picas.

➤ Pierna izquierda adelantada. Pierna derecha atrasada. Lanzar la pica con el brazo derecho extendido por encima de la cabeza.

➤ Frente al lanzamiento:

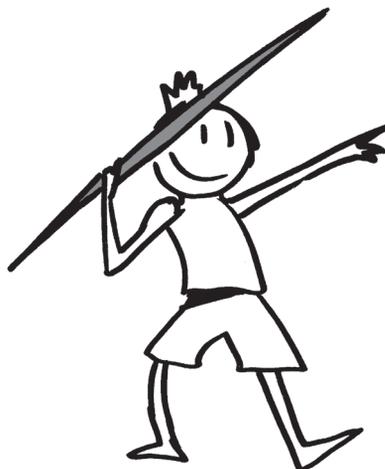
- Brazo atrás, doblando el tronco para formar un arco. Con la pierna izquierda adelantada, impulso de la pierna derecha, soltando el brazo y lanzando por encima de la cabeza.

➤ Carrera frontal con la jabalina cogida sobre la cabeza, sin lanzar.

➤ Carrera lateral (sin cruzar – cruzando) con la jabalina cogida.

➤ Lanzar después de 2 – 4 pasos frontales previos.

➤ Lanzar después de varios apoyos de desplazamiento lateral, con giro para quedar mirando en la dirección del lanzamiento.



➤ Para concluir:

- Sentados, relajados, comentar dificultades de la sesión.

36. Jabalina II

Objetivos	Contenidos
<ul style="list-style-type: none">→ Perfeccionamiento de la técnica básica de lanzamiento de jabalina.→ Preparar las diferentes articulaciones y fibras musculares para evitar problemas musculares o tendinosos.	<ul style="list-style-type: none">→ Estiramientos.→ Calentamiento general.→ Juego.→ Parte principal de la sesión.→ Vuelta a la calma. 

JUEGO: LUCHA DE RANAS

-  Dos equipos.
-  Dos líneas paralelas separadas unos 10 mts. Detrás de cada una de las líneas estará uno de los dos equipos, en cuclillas.
-  A la señal, saldrán a saltos unos contra otros intentando derribar a los contrarios.
-  Siguiete señal, los que quedan en posición de cuclillas regresan a su línea. Los otros se eliminan.
-  Nueva señal, vuelven a salir a luchar hasta que uno de los equipos quede sin jugadores.



PARTE PRINCIPAL DE LA SESIÓN:

- Relevo de la jabalina.
 - Por equipos de 5 jugadores. Lanza el primero de cada equipo la jabalina, desde parado, allí donde cae va el segundo jugador y lanza, así sucesivamente hasta ver qué equipo ha lanzado más lejos la jabalina.
- Por parejas, uno tumbado boca abajo con un balón, el otro de pie, frente a él. El que está tumbado, con un arqueo lumbar, lanza el balón a las manos del compañero.
- Pelea de gallos. Por parejas, a la pata coja.
- Individual: Cada alumno con una pica cogida con ambas manos por delante.
 - Brazos estirados. Flexionamos piernas a la vez que la pica baja a la altura de la rodilla, siempre con brazos estirados y estiramos piernas llevando la pica hacia arriba y atrás a la vez que se arquea el tronco.
- Pica cogida por encima de la cabeza, con los brazos estirados. Hacer flexiones de tronco a un lado y al otro. Manteniendo los brazos en extension.
- Pica cogida con ambas manos por delante, piernas separadas. Giros de tronco hacia un lado y otro, con los brazos estirados, el brazo va hacia atrás y hacia arriba, y cuando va hacia delante, queda a la altura del pecho.
- Posición de fondo frontal, con la pica por delante y cogida con ambas manos. Llevar la pica hacia atrás, arqueando el tronco y manteniendo los brazos estirados.
 - Misma posición anterior, girar el tronco a derecha e izquierda con la pica cogida con ambas manos.
 - Misma posición anterior, flexionar el tronco a derecha e izquierda.
- Posición de lanzamiento: pierna izquierda adelantada, brazo izquierdo al frente y elevado, estirado. Pierna derecha atrasada y flexionada, tronco de lado, brazo derecho atrás como si tuviera cogida la jabalina. Realizar el movimiento de lanzar, empujando con la cadera derecha adelante y el brazo derecho también



- Para concluir: Comentarios sobre la sesión. Explicación y ejecución de los movimientos para lanzar. Lentamente, para ser visualizados mejor.

37. Peso I

Objetivos	Contenidos
→ Inicio en el conocimiento y ejecución del lanzamiento de peso.	→ Estiramientos. → Calentamiento general. → Juego. → Parte principal de la sesión. → Vuelta a la calma.

JUEGO: A VER QUIÉN LLEGA MÁS LEJOS

- ↪ Pequeños grupos. Aproximadamente 4 componentes.
 - Lanzar desde una línea lo más lejos posible, hacia una zona determinada por puntos, según distancia.
 - Cada componente tiene dos lanzamientos, que se realizan con las dos manos. Se suman los puntos de cada uno de los dos lanzamientos. Se anotan los puntos de cada grupo.
- ↪ Se realizará el mismo ejercicio lanzando con una mano. ¿Cuántos puntos ha conseguido cada grupo?



PARTE PRINCIPAL DE LA SESIÓN:

- Pequeños grupos. Aproximadamente 4 componentes. Dispuestos formando un cuadrado. Separados como unos 2-3 mts.
 - Cada grupo tiene un balón medicinal.
 - Se coge con las dos manos a la altura del pecho y los brazos flexionados. Pasar al compañero con extensión de brazos.
- Pequeños grupos. Aproximadamente 4 componentes.
 - El pie contrario de la mano que lanza (mano dominante), adelantado. El balón se coge con las dos manos a la altura del pecho. Las piernas flexionadas, el tronco atrasado y de lado. El peso del cuerpo sobre la pierna atrasada. Se lanza extendiendo todo el cuerpo adelante.
- Se realizará el mismo ejercicio lanzando con una mano.



- Individual. ¿Quién puede ir superando la distancia que marca la cuerda? Cada uno tiene dos intentos. Se lanza con las dos manos y con los pies en el suelo. El que no llegue a la marca va quedando eliminado.



38. Peso II

Objetivos	Contenidos
→ Conocimiento y desarrollo técnico básico de las distintas formas de lanzar el peso.	→ Estiramientos. → Calentamiento general. → Juego. → Parte principal de la sesión. → Vuelta a la calma.

JUEGO: ¿QUIÉN QUEDA DENTRO?

- 👤 Por parejas. Dentro de un círculo.
- 👤 A la pata coja, empujar con los hombros al contrario, hasta sacarlo fuera, sin que te saquen a ti y sin que se apoyen los dos pies en el suelo. Eliminatorias con los que van ganando de las parejas.

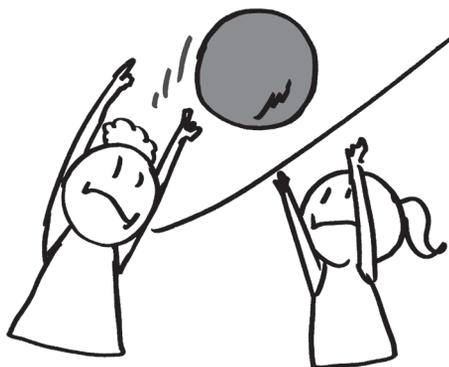


PARTE PRINCIPAL DE LA SESIÓN:

- Los lanzamientos se realizan con un balón medicinal. Grupos de 4. Por relevos. Cada uno lanza desde el punto donde le cayó al compañero. La caída de cada lanzamiento se marcará con un aro para que el compañero efectúe desde allí su lanzamiento. El capitán de cada equipo, junto con el profesor, supervisarán donde cae el balón de cada grupo.
- Hacer dos vueltas para que cada uno lance dos veces al menos.
 - Cuerda colocada a unos 2 mts del suelo.
 - Cada grupo con un balón. Una pareja a cada lado de la cuerda.
 - Pasar el balón medicinal con una mano al compañero por encima de la cuerda.



- Lanzamiento frontal.
- Lanzamiento lateral: Con desplazamiento – Sin desplazamiento
- Lanzamiento de espalda, con desplazamiento.



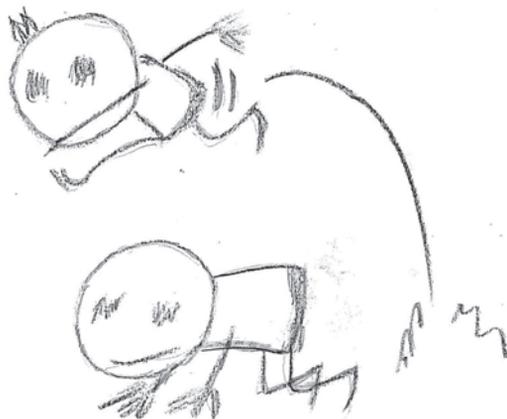
- Para concluir:
 - Explicación y ejecución del movimiento completo. Lentamente para que lo visualicen mejor.

39. Martillo I

Objetivos	Contenidos
<ul style="list-style-type: none">→ Conocimiento y desarrollo técnico básico de las distintas formas de lanzar el martillo.→ Movimientos, sujeción, giro, lanzamiento.	<ul style="list-style-type: none">→ Estiramientos.→ Calentamiento general.→ Juego.→ Parte principal de la sesión.→ Vuelta a la calma.

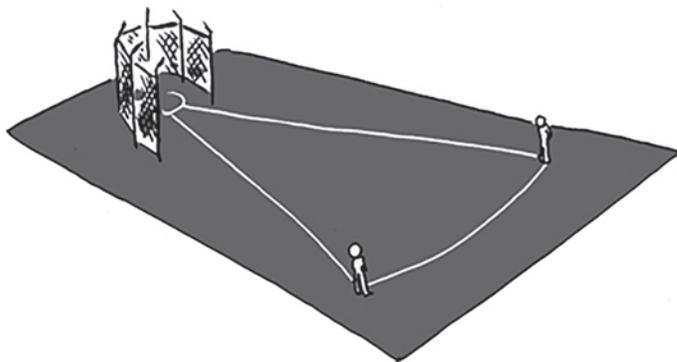
JUEGO: SALTAR EL RÍO

-  Por equipos.
-  Uno de cada equipo se coloca a cuatro patas, los demás van saltando. Una vez saltado al primero, el segundo se va poniendo también a cuatro patas para ser saltado los dos por el tercero, que una vez saltados el primero y el segundo, se coloca a cuatro patas para que le salte el cuarto...
-  Cuando todos han saltado y están colocados a cuatro patas, se levanta el primero y va saltando a los demás, luego el segundo, hasta llegar haciendo esa cadena a una línea determinada.



PARTE PRINCIPAL DE LA SESIÓN:

- Con un disco cogido con ambas manos por delante el cuerpo, hacer *giros* de tronco a la derecha y a la izquierda, impulsando con los brazos.
- Misma posición. Ahora llevamos impulsado el disco con los brazos estirados hacia un lado y hacia otro en altura, impulsando con el movimiento del cuerpo y de las caderas (*balanceo*).
- Hacemos *circunducciones* de brazos con el disco cogido con ambas manos, adelante abajo, gira por un lado, pasa por encima de la cabeza y baja por el otro lado del cuerpo.
- De espaldas a la pared y con un balón en las manos. Girar el tronco hacia un lado, lanzar el balón a la pared y recogerlo de nuevo sin que se caiga. Realizar el ejercicio por ambos lados.
- El mismo ejercicio lanzando el balón contra la pared a mayor altura y dejándolo botar antes de recogerlo.
- Por parejas con un balón medicinal cada uno. Separados un metro y espalda contra espalda. De pie, pasarse el balón medicinal girando el tronco, primero cogiéndolo por el mismo lado –uno lo pasa por la izquierda y el compañero lo coge por su derecha y lo pasa al otro por su izquierda y el que lo recibe lo hace por su derecha.–, después cogiéndolo por el lado contrario – uno lo pasa por la derecha y el compañero lo coge por su derecha, lo pasa por su izquierda y el otro lo coge por su izquierda (haciendo como un “8”).
- Frente a la pared, a unos 5 mts. con un balón medicinal cogido con ambas manos por encima de la cabeza. Lanzar a la pared adelantando el pie de impulso.
- Parejas espalda contra espalda. Pasarse el balón por encima de la cabeza con las dos manos.



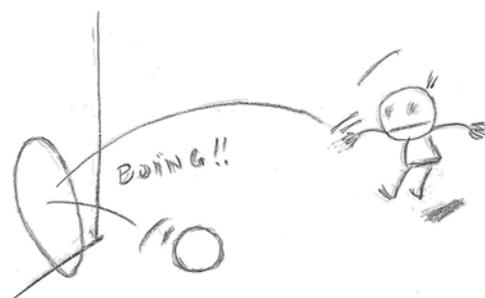
- Para concluir: Sentados, comentar la sesión e iniciar la explicación de este tipo de lanzamiento.

40. Martillo II

Objetivos	Contenidos
<ul style="list-style-type: none">→ Perfeccionamiento de la técnica básica de lanzamiento.→ Posición fundamental en el lanzamiento. El agarre.	<ul style="list-style-type: none">→ Estiramientos.→ Calentamiento general.→ Juego.→ Parte principal de la sesión.→ Vuelta a la calma.

JUEGO: TIRO AL ARO

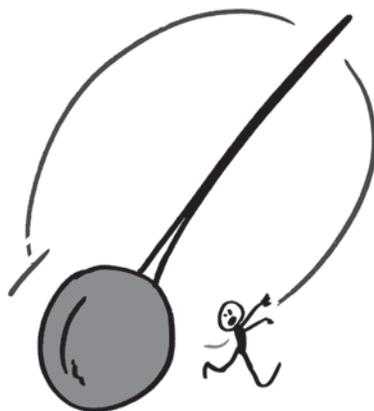
-  Por equipos, en filas. A unos 4 o 5 mts de la pared, detrás de una línea. Un aro por equipo apoyado en la pared. Lanzar por orden, uno tras otro, a dar con el balón medicinal dentro del aro.
-  Cada vez que se logra es un punto para su equipo (lanzan los primeros, luego los segundos...).
-  Gana el equipo que primero llega a un número determinado de puntos.



PARTE PRINCIPAL DE LA SESIÓN:

-  Relevos con un balón medicinal. En una distancia corta. Grupos de 4 o 5.
-  Sale el primero hasta una marca, da la vuelta y lo entrega al segundo..., así sucesivamente hasta que todos realizan el ejercicio.

- Idem anterior, variando la forma de desplazarse. Ahora será en saltos de rana.
- En cuclillas, con el balón cogido por delante con ambas manos. Saltar arriba a la vez que estiramos los brazos arriba. Volver a caer en la misma posición.
- Dos equipos, uno de ellos hace un círculo en posición de rodillas, teniendo cogidos aros entre cada uno de los jugadores (jugador / aro / jugador / aro...) puestos en paralelo al suelo y a la altura de sus hombros. El otro equipo debe ir pasando en fila, de uno en uno, y de aro en aro, entrando y saliendo al círculo, un aro por arriba, otro aro por debajo... Se contabiliza el tiempo que tardan todos los componentes en realizar el ejercicio. Después lo realiza el equipo contrario.
- Misma posición de los equipos, pero con los aros cogidos perpendicularmente al suelo (en vertical), los alumnos deberán ir pasando a través de los aros (entrando y saliendo del círculo).
- Con un balón metido en una red, hacer el movimiento de lanzar, desde parados y de espaldas al lanzamiento y con un giro completo del artefacto.
- Mismo ejercicio anterior, con giro completo del cuerpo antes de soltar el artefacto.



- Para concluir: Estiramientos. Explicación y ejecución del movimiento completo, lentamente, para una mejor visualización.

COLECCIÓN

HERRAMIENTAS

Una colección de materiales de apoyo y herramientas de calidad que facilita la actividad docente y formativa del profesorado. Recursos innovadores, sugerencias creativas, iniciativas nuevas y flexibles, en un amplio repertorio de actividades para todas las áreas del currículo de Educación Primaria.

Títulos publicados:

- *Aprendemos a relajarnos. Ejercicios de relajación de 7 a 14 años.* Yves Davrou.
- *Aulas muy creativas. Ideas para motivar, mejorar las clases y evitar la rutina.* Michelle Scavo.
- *Autoestima. Para quererse más y relacionarse mejor.* Louise-Anne Beauregard, Richard Bouffard y Germain Duclos.
- *Cálculo matemático. Puzles y juegos para sumar, restar, multiplicar y dividir.* Ronit Bird.
- *Cómo ayudar a los niños a superar el estrés y la ansiedad.* Deborah M. Plummer.
- *Cómo organizar Aulas Inclusivas. Propuestas y estrategias para acoger las diferencias.* Cynthia Holzschuher.
- *Comprender y mejorar la conducta trabajando en grupo.* Cath Hunter.
- *Creación artística en Primaria. Lo importante es el “proceso”, no el “resultado”.* MaryAnn F. Kohl.
- *Cuentos y Teatrillos “en verde”. Medioambiente, Ecología y otros Valores.* Isabel Agüera.
- *Desarrollo de Competencias Matemáticas con recursos lúdico-manipulativos. Para niños y niñas de 6 a 12 años.* Ángel Alsina.
- *Educando con magia. El ilusionismo como recurso didáctico.* Xuxo Ruíz Domínguez.
- *Educación socioafectiva. 150 actividades para conocerse, comunicarse y aprender de los conflictos.* Daniele Novara y Elena Passerini.
- *El Atletismo en la escuela a través de la Educación Física.* Adela de Castro.
- *El Yoga en la infancia. Ejercicios para divertirse y crecer con salud y armonía.* Maurizio Morelli.
- *Eneagrama para padres y educadores. Nueve tipos de niños y cómo educarlos satisfactoriamente.* Elizabeth Wagele.
- *Enseñar a estudiar, aprender a estudiar. Técnicas de estudio.* Armanda Zenhas y otros.
- *Juegos divertidos en Educación Primaria. Para desarrollar la observación, la memoria, la reflexión, el ingenio...* Francine Boisvert.
- *Juegos para educación física. Desarrollo de destrezas básicas.* Adela de Castro.
- *Juegos para estimular las inteligencias múltiples.* Celso Antunes.
- *Manual de Tutorías.* José Manuel Mañú.
- *Pequeños-Grandes Científicos. Experimentamos con el agua, el aire, los fenómenos atmosféricos, el sol, la luna y el tiempo.* Irmgard M. Burtscher.
- *Relacionarnos bien. Programa de Competencia Social para niñas y niños de 4 a 12 años.* Manuel Segura y Margarita Arcas.
- *Teatrillos de bichillos y otros animalillos.* Isabel Agüera.
- *Teatro para representar en la escuela.* Teresa Iturbe.

EL ATLETISMO EN LA ESCUELA A TRAVÉS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

Nociones básicas y 40 ejercicios prácticos

Este libro ha nacido pensando en los maestros y maestras de educación física. Pretende ayudarles, sugerirles, darles opciones para desarrollar en sus clases, la iniciación del deporte de los deportes, el Atletismo. Ofrece un acercamiento al atletismo, desde un *enfoque lúdico-educativo*, sin la exigencia del rendimiento deportivo.

El libro presenta distintas actividades para poder trabajar desde la escuela: *carreras muy variadas, saltos diversos y lanzamientos* de diferentes aparatos, con lo que permite desarrollar todas las destrezas físicas y las habilidades motrices. Las sesiones están planteadas desde la perspectiva de la motivación, intentando que los niños disfruten y se diviertan aprendiendo y conociendo este deporte, y procurando, a la vez, que todos y cada uno se sienta protagonista activo de su propio aprendizaje.

No es un libro cerrado; todo lo contrario. Partiendo de los más de 40 juegos que describe, se pueden lograr multitud de opciones para trabajar las disciplinas atléticas.

Adela de Castro, es maestra, profesora de educación física con más de 30 años de experiencia y, desde hace más de una década, directora de un centro educativo. Ha practicado Atletismo desde edad muy temprana, participando en competiciones de ámbito nacional, y ha vivido este deporte de forma continuada, que a su vez le sirvió de llave para adentrarse en otros.

herramientas narcea