

O atletismo en pista no ámbito escolar **P1402007**



Centro Galego de Tecnificación Deportiva
(CGTD de Pontevedra)

Actividade formativa de 15 horas de duración



XUNTA DE GALICIA

PRESIDENCIA

Secretaría Xeral para o Deporte



centro de
formación e recursos

Rúa Celso Emilio Ferreiro 4,
36005 Pontevedra

T +34 986 872 888

F +34 986 872 177

cfp.pontevedra@edu.xunta.es

www.edu.xunta.es/centros/cfrpontevedra

INICIACION A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR

PRÁCTICA Nº1: EL CALENTAMIENTO

De la misma manera que se entiende el calentamiento en la iniciación deportiva y en la educación física escolar hemos de entenderlo dentro de la iniciación a las actividades atléticas.

No se trata ahora de definir el concepto de calentamiento, sino de establecer su necesidad, independientemente de que le llamemos inducción, motivación, puesta en marcha o sencillamente calentamiento.

Tomando como premisa que todos consideramos como necesario la existencia de un calentamiento más o menos metódico y específico en las sesiones que vayamos a dedicar a la iniciación atlética hemos de tener en cuenta , no sólo la utilidad del calentamiento:

- .- Movilización articular
- .- Elevación de la temperatura muscular
- .- Aumento del ritmo cardíaco
- .- Prevención de lesiones
- .- Predisposición psicológica

Sino que hemos de incidir en su metodología y en su orden enfocado a la práctica de unas actividades que van a requerir del alumno cierto grado de exigencia motriz.

Como norma general los calentamientos serán más exhaustivos y metódicos cuanto más nivel técnico y de condición física tengan nuestros alumnos y también en función de las actividades a desarrollar en lo que llamaremos fase principal y que realmente será el nudo técnico de la iniciación atlética.

Emplearemos un calentamiento más técnico y específico en aquellas sesiones en las que el núcleo lo representen saltos o lanzamientos, aquéllas en que el núcleo sean las carreras dependerá del componente velocidad de las mismas y de la variedad de técnicas que se vayan a desarrollar en la parte principal de la clase.

INICIACION A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR

A continuación proponemos tres tipos de calentamiento, uno destinado a sesiones de carreras, otro a sesiones de saltos y otro a sesiones de lanzamientos. Cada uno de ellos está compuesto por ejercicios que pueden combinarse con los de los demás y poder crear nuevos calentamientos, según las condiciones del clima, las circunstancias del momento, y el grupo de alumnos al que nos vamos a dirigir.

También se pueden añadir o aportar ejercicios de otros deportes que ya conozcamos o empleemos con cierta asiduidad en nuestras clases, lo que se pretende es que al final de los 5 u 8 minutos que dediquemos al calentamiento, nuestros alumnos estén preparados para asimilar sin riesgos de lesión y con ganas lo que a continuación se les va a presentar. Lo importante es el resultado y no los medios que se empleen para ello, esto si siempre dentro de un orden lógico, siguiendo la norma de partir de lo general a las partes, de lo inespecífico a lo específico.

Empezaremos cada sesión de calentamiento por ejercicios estáticos de movilización articular y siempre de abajo-arriba, en sentido caudo-cefálico, se dedicarán algunos segundos 8-10 en cada ejercicio y deberá realizarse por la derecha y por la izquierda.

A modo de ejemplo:

Tobillos: Giros hacia dentro y hacia afuera.

 Caminar sobre la cara externa del pie unos pasos.

 Idem. sobre la cara interna.

 Caminar de talones, con elevación de puntas, unos pasos.

 Caminar de puntas, con elevación de talones, unos pasos.

 Sentados giros de tobillos a derecha e izquierda, con un pie, el otro o ambos a la vez.

INICIACION A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR

Rodillas: Giros a derecha e izquierda.

Flexiones profundas.

Sentados o tumbados, la bicicleta hacia delante y hacia detrás (Componente abdominal y/o dorsal, según los ángulos de ejecución).

Sentados o tumbados flexiones y extensiones de ambas piernas, punteras hacia delante y hacia atrás.

Fondos, sobre una pierna y sobre la otra.

Caderas: Lanzamientos laterales de la pierna, con y sin apoyo.

"Paso de vallas", torsión sobre ataque, flexión sobre pase. Cambio de forma de ataque.

Simulación "semi-squad".

Con o sin balón hacer "8" con las piernas abiertas.

Torsiones de tronco a derecha e izquierda.

Flexiones laterales de tronco, a ambos lados.

Escápula: Flexión-extensión de brazos.

Estiramientos con y sin ayuda del tren superior.

Rotaciones de brazos, hacia delante y hacia atrás y con distintos ángulos y/o planos.

Brazos: Flexión-extensión.

Autotorsiones de brazos.

Rotación de muñecas.

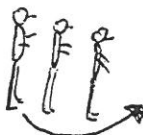
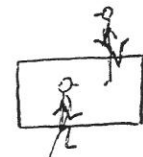



Estiramientos de un brazo con la ayuda del otro.

Movimientos agonistas y antagonistas.








Flexión-extensión de los dedos.

Cuello: Giros de cabeza hacia la derecha y la izquierda, pocas veces y lentamente para evitar mareos.






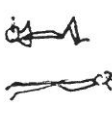
INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR

<p style="text-align: center;">ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA U. D.: <i>Iniciación a las actividades atléticas.</i></p>	<p style="text-align: center;">ENSEÑANZA PRIMARIA CICLO: NIVEL:</p>	
<p>TEMA: CALENTAMIENTO GENERAL</p> <p>OBJETIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Movilización articular. - Elevación de la temperatura corporal y de las pulsaciones. - Aumentar la predisposición hacia el trabajo posterior. 	<p>MATERIAL E INSTAL.:</p> <p style="text-align: center;">- Pista lisa.</p>	
<p>CALENTAMIENTO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Movilización articular (de abajo-arriba). 2.- Los alumnos colocados en fila realizan una carrera continua (muy suave) a la palmada el último acelera adelantando al grupo y se coloca primero. (No cortar camino). 3.- Aprovechando las líneas laterales del campo: <ol style="list-style-type: none"> a.- Skipping por delante. Elevación de rodillas. b.- Skipping por detrás. Elevación de talones al glúteo. 4.- Fondos sobre la pierna derecha. Idem sobre la izquierda. 5.- JUEGO: "Que te piso". Agarrados por las manos pisar al compañero sin ser pisados. 6.- JUEGO: "Que te doy en las rodillas". Tocar las rodillas del compañero sin que este toque las tuyas. 	<p>GRÁFICOS:</p> <div style="text-align: center;">      </div>	<p>ORGANIZACIÓN, METODOLOGÍA Y VARIANTES.</p> <p style="text-align: center;">4-5 rep. 4-5 rep.</p> <p style="text-align: center;">Por parejas. 6-8 rep. cada pierna</p> <p style="text-align: center;">Cada 20/25 segundos se corta y se reanuda. Idem al anterior.</p>
<p>OBSERVACIONES</p>		







INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR

<p style="text-align: center;">ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA U. D.: <i>Iniciación a las actividades atléticas.</i></p>	<p style="text-align: center;">ENSEÑANZA PRIMARIA CICLO: NIVEL:</p>	
<p>TEMA: CALENTAMIENTO CARRERAS</p> <p>OBJETIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Movilización articular. - Elevación de la temperatura corporal y de las pulsaciones. - Aumentar la predisposición hacia el trabajo de velocidad. 	<p>MATERIAL E INSTAL.:</p> <p style="text-align: center;">- Pista lisa.</p>	
<p>CALENTAMIENTO</p> <p>1.- Movilización articular (de abajo-arriba).</p> <p>2.- Carrera continua (muy suave) intercalando rotaciones de brazos, desplazamientos laterales, elevaciones de rodillas, talones a glúteos, etc.</p> <p>3.- Fondos con ambas manos en el suelo.</p> <p>4.- Andar con pasos muy largos y bajando las caderas.</p> <p>5.- En posición de paso de vallas. Flexión a pierna de ataque y rotación hacia la de paso.</p> <p>6.- Por parejas:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Estirar cuádriceps. * Uno salta y otro retiene el salto en el aire. * Uno intenta ponerse de pie desde cuclillas y el otro le pone "cierta" resistencia. * Coger la pierna del compañero y elevarla extendida hasta 90 grados. Flexión del tronco hacia adelante. 	<p>GRÁFICOS:</p> <div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center; gap: 10px;">        </div>	<p>ORGANIZACIÓN, METODOLOGÍA Y VARIANTES.</p> <p>8-10 veces por pierna.</p> <p>5-6 pasos.</p> <p>5-6 rep. cada pierna.</p> <p>5-6 saltos y cambio. 5-6 veces y cambio.</p> <p>5 veces cada pierna y cambio Alternarse.</p>
<p>OBSERVACIONES</p>		

INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR

<p>ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA U. D.: <i>Iniciación a las actividades atléticas.</i></p>		<p>ENSEÑANZA PRIMARIA CICLO: NIVEL:</p>	
<p>TEMA: CALENTAMIENTO SALTOS OBJETIVOS: - Movilización articular. - Acondicionamiento muscular y articular. - Aumentar la predisposición hacia el trabajo posterior.</p>		<p>MATERIAL E INSTAL.: - Pista lisa.</p>	
<p>CALENTAMIENTO</p> <p>1.- Movilización articular (de abajo-arriba).</p> <p>2.- Carrera suave intercalando ejercicios de skipping.</p> <p>3.- Carreras de ranas de 20-25 metros: Consignas: ¿Cuántos saltos necesitamos para ir?</p> <p>4.- Carreras a pata coja con la pierna derecha. Idem sobre la izquierda.</p> <p>5.-</p> <p>JUEGO: "La pidola".</p> <p>Uno sentado con las piernas semiextendidas y los brazos estirados al frente, flexión de tronco con ayuda (por las escápulas).</p> <p>Colocados espalda con espalda, sentarse y levantarse presionando sobre las espaldas.</p> <p>20 repeticiones de abdominales y 10 de lumbares.</p>		<p>GRÁFICOS:</p>      	<p>ORGANIZACIÓN, METODOLOGÍA Y VARIANTES.</p> <p>Saltos largos, cortos y altos.</p> <p>5-6 apoyos.</p> <p>Por parejas.</p> <p>10 veces cada uno. 10 veces cada uno.</p> <p>5-6 veces cada uno.</p>
<p>OBSERVACIONES</p>			

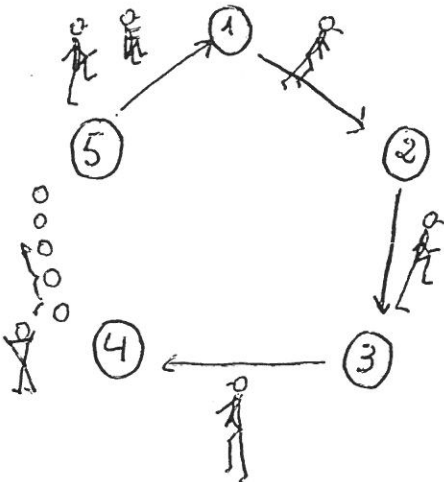
INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR

<p style="text-align: center;">ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA U. D.: <i>Iniciación a las actividades atléticas.</i></p>	<p style="text-align: center;">ENSEÑANZA PRIMARIA CICLO: NIVEL:</p>	
<p>TEMA: CALENTAMIENTO LANZAMIENTOS OBJETIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Movilización articular. - Acondicionamiento muscular y articular. - Aumentar la predisposición hacia el trabajo de lanzamientos. 	<p>MATERIAL E INSTAL.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pista lisa. 	
<p>CALENTAMIENTO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Movilización articular (de abajo-arriba). 2.- Carrera continua suave realizando distintos ejercicios de skipings y brazos. 3.- Sobre un banco sueco o similar, realizar flexiones de brazos. 4.- Apoyando ambas manos en un banco sueco, boca arriba y con los talones apoyados en el suelo; subir y bajar el tronco. 5.- Colocados de espaldas (separados 1 metro) pasarse la pelota por debajo de las piernas y por encima de la cabeza. 6.- JUEGO: "Peleas de gallos". Empujar con las palmas de las manos. 7.- JUEGO "Arre mulo". Uno empuja al otro y este intenta no moverse. 8.- 20 repeticiones de abdominales y 10 de lumbares. 	<p>GRÁFICOS:</p> <div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center; gap: 10px;">       </div>	<p>ORGANIZACIÓN, METODOLOGÍA Y VARIANTES.</p> <p>5-6 rep.</p> <p>5-6 rep.</p> <p>Por parejas. 6-8 rep.</p> <p>Por parejas. Cada 20-25 segundos se corta y se reanuda. Idem al anterior.</p>
<p>OBSERVACIONES</p>		


INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA U. D.: <i>Iniciación a las actividades atléticas.</i>		ENSEÑANZA PRIMARIA CICLO: NIVEL:	
TEMA: LA RESISTENCIA-ENTRENAMIENTO TOTAL OBJETIVOS: - Mejorar el sistema cardiocirculatorio y la resistencia aeróbica. - Vivenciar un tipo de entrenamiento de resistencia (Entrenamiento total). - Aprender a utilizar los recursos naturales del entorno.		MATERIAL E INSTAL.: - Playa. - Bañador.	
CALENTAMIENTO - Calentamiento nº 1.		GRÁFICOS:	ORGANIZACIÓN, METODOLOGÍA Y VARIANTES.
PARTE PRINCIPAL 1.- Salir por la orilla en carrera continua suave (5-7 minutos). 2.- Correr 50 metros con el agua a la altura de los tobillos. 3.- Por parejas, pisar la sombra del compañero sin que este pise la tuya. 4.- JUEGO: "La pidola". Por equipos. 5.- ¿Quién llega antes a...? 6.- ¿Quién es capaz de tirar una piedra al agua y hacer la rana? 7.- Carreras de caballos y jinetes. A los 20-25 metros cambio. 8.- Bañarse (nadar).			
VUELTA A LA CALMA * Comentario de la sesión, descanso tomando el sol, secándose...		OBSERVACIONES	

INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR

<p>ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA U. D.: Iniciación a las actividades atléticas.</p>		<p>ENSEÑANZA PRIMARIA CICLO: NIVEL:</p>	
<p>TEMA: LA RESISTENCIA- FARTLEK OBJETIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mejorar el sistema cardiocirculatorio y la resistencia aeróbica. - Vivenciar un tipo de entrenamiento de resistencia (fartlek). - Aumentar el sentido del ritmo. 		<p>MATERIAL E INSTAL.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pista lisa (30x20x30x20). - 10 Aros. - 4 postes (o similar) para señalar las esquinas. 	
<p>CALENTAMIENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento nº 1. 		<p>GRÁFICOS:</p>	<p>ORGANIZACIÓN, METODOLOGÍA Y VARIANTES.</p>
<p>PARTE PRINCIPAL</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Carrera suave. 2.- Carrera fuerte. 3.- Andar o trotar. 4.- Correr con los apoyos detro de los aros. 5.- Correr saltando. 			<p>3-4 vueltas cada vez.</p> <p>Descansar 2/3 minutos, con toma de pulso. (Dejar bajar hasta 120ppm).</p> <p>Repetir 3-4 veces.</p> <p>Consigna: Respetar los distintos ritmos.</p>
<p>VUELTA A LA CALMA</p> <ul style="list-style-type: none"> * Estiramientos. * Comentarios sobre la sesión. 		<p>OBSERVACIONES</p>	

INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA U. D.: <i>Iniciación a las actividades atléticas.</i>		ENSEÑANZA PRIMARIA CICLO: NIVEL:	
TEMA: LA RESISTENCIA- CIRCUITO OBJETIVOS: - Mejora de la resistencia general. - Vivenciar un tipo de entrenamiento de resistencia (Circuito).		MATERIAL E INSTAL.: - Pista lisa. - 5 vallas pequeñas (50 cm). - 5 pelotas y 5 cuerdas. - 9 aros. - 5-6 cuerdas.	
CALENTAMIENTO - Calentamiento nº 1.		GRÁFICOS:	ORGANIZACIÓN, METODOLOGÍA Y VARIANTES.
PARTE PRINCIPAL * Postas: 1.- Monos-lagartos con vallas pequeñas. Pasar una por encima y la siguiente por debajo. 2.- Carrera lateral. Correr lateral a tocar con las manos unas líneas separadas 8-10 metros. 3.- Slalon a pata coja. Carrera entre pelotas separadas 1 metro, ida con la pierna derecha y vuelta con la izquierda. 4.- Carrera entre cuerdas. Carrera realizando un sólo apoyo entre cuerdas. 5.- Saltos en los aros. Realizar apoyos detro de los aros con la cadencia siguiente:D-I-2-D-I-2... 6.- Saltar a la comba.			Tiempo de actividad:40-45 segundos. Pausa: 25-30 segundos. Recuperación entre circuitos: 2-3 minutos. Repeticiones: 3
VUELTA A LA CALMA * Estiramientos. * Comentario de la sesión.		OBSERVACIONES	

INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR

<p style="text-align: center;">ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA U. D.: <i>Iniciación a las actividades atléticas.</i></p>	<p style="text-align: center;">ENSEÑANZA PRIMARIA CICLO: PRIMERO NIVEL:</p>	
<p>TEMA: VELOCIDAD DE REACCIÓN OBJETIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Experimentar y desarrollar la capacidad física de la velocidad. - Adquirir autonomía y confianza en desplazamientos rápidos y de poca duración. - Mejorar la velocidad de reacción. 	<p>MATERIAL E INSTAL.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pista lisa. - Pañuelo. 	
<p>CALENTAMIENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> * Movilidad Articular. * Calentamiento nº 1. 	<p>GRÁFICOS:</p>	<p>ORGANIZACIÓN, METODOLOGÍA Y VARIANTES.</p>
<p>PARTE PRINCIPAL</p> <ul style="list-style-type: none"> * JUEGO: "Blanco y negro".(10 metros de carrera) * JUEGO: "Pañuelito" (20 metros de terreno de juego). * En grupos de 6 niños salidas en distintas posiciones y correr 10 metros. De pie, sentados, tumbados boca abajo, de rodillas, etc * A la voz de "ya" adoptar distintas posiciones (boca abajo, de rodillas, sentados, etc.) * JUEGO: "La boda de la Princesa". El profesor narra una historia en la que incluye cuatro personajes: Rey, Reina, Príncipe y Princesa. Los alumnos se sientan formando un círculo y se reparten los personajes sucesivamente. Cada vez que el profesor nombre a un personaje, los alumnos que tengan esa representación se pondrán de pie. 		<p>Variantes: Realizar las distintas posiciones laterales a la dirección de la carrera y de espaldas a la misma.</p> <p>Variantes: Los alumnos pueden realizar otras acciones: -dar una vuelta y sentarse, cambiarse de sitio con otro, etc.</p>
<p>VUELTA A LA CALMA</p> <ul style="list-style-type: none"> * JUEGO: "La palmada". Por parejas uno frente a otro. Colocan las manos uno encima de las del otro. El objetivo es golpear la mano del que está arriba. 	<p>OBSERVACIONES</p>	

INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA U. D.: <i>Iniciación a las actividades atléticas.</i>		ENSEÑANZA PRIMARIA CICLO: SEGUNDO NIVEL:										
TEMA: VELOCIDAD DE REACCIÓN OBJETIVOS: - Experimentar y desarrollar la capacidad física de la velocidad. - Adquirir autonomía y confianza en desplazamientos rápidos y de poca duración. - Mejorar la velocidad de reacción.		MATERIAL E INSTAL.: - Pista lisa. - Pañuelo.										
CALENTAMIENTO * Movilidad Articular. * Calentamiento nº 1.	GRÁFICOS:	ORGANIZACIÓN, METODOLOGÍA Y VARIANTES.										
PARTE PRINCIPAL * JUEGO: "Blanco y negro". (20 metros de carrera) * JUEGO: "Los números". El primer grupo se sitúa en la línea de salida. El profesor les dice un número que será la señal de salida. Cuando el profesor diga este número los alumnos realizan una carrera de 15 metros. NOTA: El profesor dirá otros números que no sean la señal de salida. * En grupos de 6 niños salidas en distintas posiciones y correr 15 metros. * Partiendo de pie, ejecutar distintos movimientos según la orden del profesor: <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="padding-right: 20px;">Profesor:</td> <td>Alumnos:</td> </tr> <tr> <td>- Brazos arriba</td> <td>- Salto hacia arriba.</td> </tr> <tr> <td>- Brazos abajo</td> <td>- Tumbarse boca abajo.</td> </tr> <tr> <td>- " adelante</td> <td>- Subir rodillas por delante (skipping x delante)</td> </tr> <tr> <td>- " atrás</td> <td>- Llevar talones al glúteo (skipping x detrás)</td> </tr> </table> * JUEGO: "La boda de la Princesa". El profesor narra una historia en la que incluye seis personajes: Rey, Reina, Príncipe, Princesa, Caballero y Bruja. Los alumnos se sientan formando un círculo y se reparten los personajes sucesivamente. Cada vez que el profesor nombre a un personaje, los alumnos que tengan esa representación se pondrán de pie.	Profesor:	Alumnos:	- Brazos arriba	- Salto hacia arriba.	- Brazos abajo	- Tumbarse boca abajo.	- " adelante	- Subir rodillas por delante (skipping x delante)	- " atrás	- Llevar talones al glúteo (skipping x detrás)		5/6 grupos de 5 alumnos. Gran grupo en círculo en torno al profesor. Variantes: cambiar las contraseñas. Variantes: Pueden realizar otras acciones: -dar una vuelta y sentarse,...
Profesor:	Alumnos:											
- Brazos arriba	- Salto hacia arriba.											
- Brazos abajo	- Tumbarse boca abajo.											
- " adelante	- Subir rodillas por delante (skipping x delante)											
- " atrás	- Llevar talones al glúteo (skipping x detrás)											
VUELTA A LA CALMA * JUEGO: "Los dedos". Gran grupo sentados formando un círculo. Los alumnos ponen tantos dedos en la mano como el número que dice el profesor.	OBSERVACIONES											

INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA U. D.: <i>Iniciación a las actividades atléticas.</i>		ENSEÑANZA PRIMARIA CICLO: TERCERO NIVEL:	
TEMA: VELOCIDAD DE REACCIÓN OBJETIVOS: - Experimentar y desarrollar la capacidad física de la velocidad. - Adquirir autonomía y confianza en desplazamientos rápidos y de poca duración. - Mejorar la velocidad de reacción.		MATERIAL E INSTAL.: - Pista lisa.	
CALENTAMIENTO * Movilidad Articular. * Calentamiento nº 1.	GRÁFICOS:	ORGANIZACIÓN, METODOLOGÍA Y VARIANTES.	
PARTE PRINCIPAL * JUEGO: "Pares e impares". Igual que blanco y negro pero con números. (20 metros de carrera) * JUEGO: "Las cuentas". El profesor le dice al grupo un número que será la señal de salida. Después, mediante cuentas de sumar y restar, los alumnos correrán (15 metros) cuando el resultado de la cuenta sea el número estipulado. * En grupos de 6 niños salidas en distintas posiciones y correr 20 metros. * Partiendo de pie, ejecutar saltos en la dirección que indique el profesor (adelante, detrás, izquierda y derecha). * JUEGO: "La boda de la Princesa". El profesor narra una historia en la que incluye seis personajes: Rey, Reina, Príncipe, Princesa, Caballero y Bruja. Los alumnos se sientan formando un círculo y se reparten los personajes sucesivamente. Cada vez que el profesor nombre a un personaje, los alumnos que tengan esa representación se pondrán de pie.		Gran grupo. Un punto para el último que llegue a la meta o para los que se muevan cuando no deben	Variantes: Los alumnos pueden realizar otras acciones: -dar una vuelta y sentarse, cambiarse de sitio con otro, etc.
VUELTA A LA CALMA * JUEGO: Pasar una pelota por debajo de las piernas de un compañero el mayor número de veces posible durante 30 segundos. Alternar los papeles.		OBSERVACIONES	

INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA U. D.: <i>Iniciación a las actividades atléticas.</i>		ENSEÑANZA PRIMARIA CICLO: NIVEL:	
TEMA: VELOCIDAD (TECNICA DE CARRERA) OBJETIVOS: - Conocer la técnica correcta de carrera. - Ejecutar ejercicios de asimilación de la carrera. - Perfeccionar el patrón locomotor de la carrera a través de ejercicios de aprendizaje.		MATERIAL E INSTAL.: - Terreno liso.	
CALENTAMIENTO - Calentamiento nº 1 (Carreras).	GRÁFICOS:	ORGANIZACIÓN, METODOLOGÍA Y VARIANTES.	
PARTE PRINCIPAL (Todos los ejercicios se ejecutarán sobre una distancia de 10-30 metros). 1.- Andar de puntillas. 2.- Andar de talón. 3.- Andar con el exterior del pie. 4.- Elevación de talones. Brazos extendidos a la altura de la cadera. Elevar una rodilla hasta tocar las manos. 5.- Idem con la otra rodilla. 6.- Idem, alternativamente una y otra pierna. 7.- Idem a 6 pero andando. 8.- Por parejas, realizar el braceo correcto (una mano hasta la altura de los ojos y la otra hasta la altura de la cadera). Corregirse uno a otro. 9.- Idem a 4 pero con movimiento correcto de brazos. 10.- Elevación de talones. Manos en los gluteos. Llevar una pierna hasta que toque las manos. 11.- Idem, con la otra pierna. 12.- Idem a 10 pero andando. 13.- Idem a 11 pero andando. 14.- Idem, alternativamente una y otra pierna. 15.- Idem a 14 pero con movimiento correcto de brazos. 16.- Alternar a la señal skipping por delante con skipping por detrás. 17.- Andar, llevando el talón al gluteo, elevando la rodilla y extendiendo la pierna. Con manos en la cintura. 18.- Idem, con movimiento de brazos. 19.- Idem, al trote. 20.- Correr sobre una distancia de 30 a 50 metros con la técnica correcta.			
VUELTA A LA CALMA Relajación: Método contracción-descontracción.		OBSERVACIONES	

O atletismo en pista no ámbito escolar **P1402007**



Centro Galego de Tecnificación Deportiva
(CGTD de Pontevedra)

Actividade formativa de 15 horas de duración



XUNTA DE GALICIA
PRESIDENCIA
Secretaría Xeral para o Deporte

 **CFR**
Pontevedra
centro de
formación e recursos

Rúa Celso Emilio Ferreiro 4,
36005 Pontevedra

T +34 986 872 888
F +34 986 872 177
cfr.pontevedra@edu.xunta.es
www.edu.xunta.es/centros/cfrpontevedra

INICIACION A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR

PRÁCTICA Nº1: EL CALENTAMIENTO

De la misma manera que se entiende el calentamiento en la iniciación deportiva y en la educación física escolar hemos de entenderlo dentro de la iniciación a las actividades atléticas.

No se trata ahora de definir el concepto de calentamiento, sino de establecer su necesidad, independientemente de que le llamemos inducción, motivación, puesta en marcha o sencillamente calentamiento.

Tomando como premisa que todos consideramos como necesario la existencia de un calentamiento más o menos metódico y específico en las sesiones que vayamos a dedicar a la iniciación atlética hemos de tener en cuenta , no sólo la utilidad del calentamiento:

- .- Movilización articular
- .- Elevación de la temperatura muscular
- .- Aumento del ritmo cardíaco
- .- Prevención de lesiones
- .- Predisposición psicológica

Sino que hemos de incidir en su metodología y en su orden enfocado a la práctica de unas actividades que van a requerir del alumno cierto grado de exigencia motriz.

Como norma general los calentamientos serán más exhaustivos y metódicos cuanto más nivel técnico y de condición física tengan nuestros alumnos y también en función de las actividades a desarrollar en lo que llamaremos fase principal y que realmente será el nudo técnico de la iniciación atlética.

Emplearemos un calentamiento más técnico y específico en aquellas sesiones en las que el núcleo lo representen saltos o lanzamientos, aquéllas en que el núcleo sean las carreras dependerá del componente velocidad de las mismas y de la variedad de técnicas que se vayan a desarrollar en la parte principal de la clase.

INICIACION A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR

A continuación proponemos tres tipos de calentamiento, uno destinado a sesiones de carreras, otro a sesiones de saltos y otro a sesiones de lanzamientos. Cada uno de ellos está compuesto por ejercicios que pueden combinarse con los de los demás y poder crear nuevos calentamientos, según las condiciones del clima, las circunstancias del momento, y el grupo de alumnos al que nos vamos a dirigir.

También se pueden añadir o aportar ejercicios de otros deportes que ya conozcamos o empleemos con cierta asiduidad en nuestras clases, lo que se pretende es que al final de los 5 u 8 minutos que dediquemos al calentamiento, nuestros alumnos estén preparados para asimilar sin riesgos de lesión y con ganas lo que a continuación se les va a presentar. Lo importante es el resultado y no los medios que se empleen para ello, esto si siempre dentro de un orden lógico, siguiendo la norma de partir de lo general a las partes, de lo inespecífico a lo específico.

Empezaremos cada sesión de calentamiento por ejercicios estáticos de movilización articular y siempre de abajo-arriba, en sentido caudo-cefálico, se dedicarán algunos segundos 8-10 en cada ejercicio y deberá realizarse por la derecha y por la izquierda.

A modo de ejemplo:

Tobillos: Giros hacia dentro y hacia afuera.

Caminar sobre la cara externa del pie unos pasos.

Idem. sobre la cara interna.

Caminar de talones, con elevación de puntas, unos pasos.

Caminar de puntas, con elevación de talones, unos pasos.

Sentados giros de tobillos a derecha e izquierda, con un pie, el otro o ambos a la vez.

INICIACION A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR

Rodillas: Giros a derecha e izquierda.

Flexiones profundas.

Sentados o tumbados, la bicicleta hacia delante y hacia detrás (Componente abdominal y/o dorsal, según los ángulos de ejecución.

Sentados o tumbados flexiones y extensiones de ambas piernas, punteras hacia delante y hacia atrás.

Fondos, sobre una pierna y sobre la otra.

Caderas: Lanzamientos laterales de la pierna, con y sin apoyo.

"Paso de vallas", torsión sobre ataque, flexión sobre pase. Cambio de forma de ataque.

Simulación "semi-squad".

Con o sin balón hacer "8" con las piernas abiertas.

Torsiones de tronco a derecha e izquierda.

Flexiones laterales de tronco, a ambos lados.

Escápula: Flexión-extensión de brazos.

Estiramientos con y sin ayuda del tren superior.

Rotaciones de brazos, hacia delante y hacia atrás y con distintos ángulos y/o planos.

Brazos: Flexión-extensión.

Autotorsiones de brazos.

Rotación de muñecas.

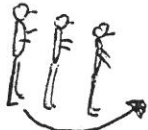
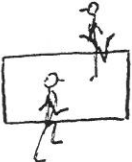



Estiramientos de un brazo con la ayuda del otro.

Movimientos agonistas y antagonistas.

Flexión-extensión de los dedos.

Cuello: Giros de cabeza hacia la derecha y la izquierda, pocas veces y lentamente para evitar mareos.

INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR

<p>ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA U. D.: <i>Iniciación a las actividades atléticas.</i></p>	<p>ENSEÑANZA PRIMARIA CICLO: NIVEL:</p>	
<p>TEMA: CALENTAMIENTO GENERAL</p> <p>OBJETIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Movilización articular. - Elevación de la temperatura corporal y de las pulsaciones. - Aumentar la predisposición hacia el trabajo posterior. 	<p>MATERIAL E INSTAL.:</p> <p>- Pista lisa.</p>	
<p>CALENTAMIENTO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Movilización articular (de abajo-arriba). 2.- Los alumnos colocados en fila realizan una carrera continua (muy suave) a la palmada el último acelera adelantando al grupo y se coloca primero. (No cortar camino). 3.- Aprovechando las líneas laterales del campo: <ol style="list-style-type: none"> a.- Skipping por delante. Elevación de rodillas. b.- Skipping por detrás. Elevación de talones al glúteo. 4.- Fondos sobre la pierna derecha. Idem sobre la izquierda. 5.- JUEGO: "Que te piso". Agarrados por las manos pisar al compañero sin ser pisados. 6.- JUEGO: "Que te doy en las rodillas". Tocar las rodillas del compañero sin que este toque las tuyas. 	<p>GRÁFICOS:</p>     	<p>ORGANIZACIÓN, METODOLOGÍA Y VARIANTES.</p> <p>4-5 rep. 4-5 rep.</p> <p>Por parejas. 6-8 rep. cada pierna</p> <p>Cada 20/25 segundos se corta y se reanuda. Idem al anterior.</p>
<p>OBSERVACIONES</p>		







INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR

<p>ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA U. D.: <i>Iniciación a las actividades atléticas.</i></p>		<p>ENSEÑANZA PRIMARIA CICLO: NIVEL:</p>
<p>TEMA: CALENTAMIENTO CARRERAS OBJETIVOS: - Movilización articular. - Elevación de la temperatura corporal y de las pulsaciones. - Aumentar la predisposición hacia el trabajo de velocidad.</p>		<p>MATERIAL E INSTAL.: - Pista lisa.</p>
<p>CALENTAMIENTO</p> <p>1.- Movilización articular (de abajo-arriba).</p> <p>2.- Carrera continua (muy suave) intercalando rotaciones de brazos, desplazamientos laterales, elevaciones de rodillas, talones a glúteos, etc.</p> <p>3.- Fondos con ambas manos en el suelo.</p> <p>4.- Andar con pasos muy largos y bajando las caderas.</p> <p>5.- En posición de paso de vallas. Flexión a pierna de ataque y rotación hacia la de paso.</p> <p>6.- Por parejas: * Estirar cuádriceps. * Uno salta y otro retiene el salto en el aire. * Uno intenta ponerse de pie desde cuclillas y el otro le pone "cierta" resistencia. * Coger la pierna del compañero y elevarla extendida hasta 90 grados. Flexión del tronco hacia adelante.</p>	<p>GRÁFICOS:</p>	<p>ORGANIZACIÓN, METODOLOGÍA Y VARIANTES.</p> <p>8-10 veces por pierna.</p> <p>5-6 pasos.</p> <p>5-6 rep. cada pierna.</p> <p>5-6 saltos y cambio. 5-6 veces y cambio.</p> <p>5 veces cada pierna y cambio Alternarse.</p>
<p>OBSERVACIONES</p>		

INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR

<p style="text-align: center;">ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA U. D.: <i>Iniciación a las actividades atléticas.</i></p>	<p style="text-align: center;">ENSEÑANZA PRIMARIA CICLO: NIVEL:</p>	
<p>TEMA: CALENTAMIENTO SALTOS OBJETIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Movilización articular. - Acondicionamiento muscular y articular. - Aumentar la predisposición hacia el trabajo posterior. 	<p style="text-align: center;">MATERIAL E INSTAL.:</p> <p style="text-align: center;">- Pista lisa.</p>	
<p>CALENTAMIENTO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Movilización articular (de abajo-arriba). 2.- Carrera suave intercalando ejercicios de skipping. 3.- Carreras de ranas de 20-25 metros: Consignas: ¿Cuántos saltos necesitamos para ir? 4.- Carreras a pata coja con la pierna derecha. Idem sobre la izquierda. 5.- <p>JUEGO: "La pidola".</p> <p>Uno sentado con las piernas semiextendidas y los brazos estirados al frente, flexión de tronco con ayuda (por las escápulas).</p> <p>Colocados espalda con espalda, sentarse y levantarse presionando sobre las espaldas.</p> <p>20 repeticiones de abdominales y 10 de lumbares.</p>	<p style="text-align: center;">GRÁFICOS:</p>	<p style="text-align: center;">ORGANIZACIÓN, METODOLOGÍA Y VARIANTES.</p> <p style="text-align: center;">Saltos largos, cortos y altos.</p> <p style="text-align: center;">5-6 apoyos.</p> <p style="text-align: center;">Por parejas.</p> <p style="text-align: center;">10 veces cada uno. 10 veces cada uno.</p> <p style="text-align: center;">5-6 veces cada uno.</p>
<p>OBSERVACIONES</p>		

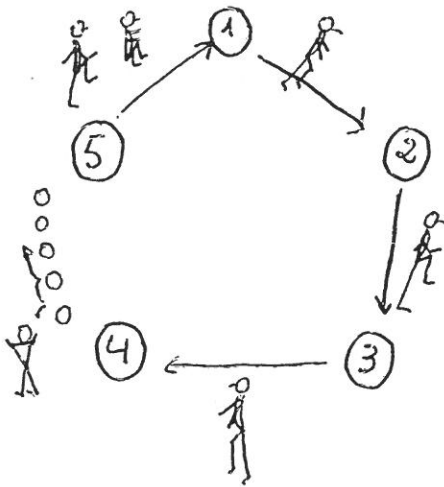
INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR

<p>ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA U. D.: <i>Iniciación a las actividades atléticas.</i></p>	<p>ENSEÑANZA PRIMARIA CICLO: NIVEL:</p>	
<p>TEMA: CALENTAMIENTO LANZAMIENTOS</p> <p>OBJETIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Movilización articular. - Acondicionamiento muscular y articular. - Aumentar la predisposición hacia el trabajo de lanzamientos. 	<p>MATERIAL E INSTAL.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pista lisa. 	
<p>CALENTAMIENTO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Movilización articular (de abajo-arriba). 2.- Carrera continua suave realizando distintos ejercicios de skipings y brazos. 3.- Sobre un banco sueco o similar, realizar flexiones de brazos. 4.- Apoyando ambas manos en un banco sueco, boca arriba y con los talones apoyados en el suelo; subir y bajar el tronco. 5.- Colocados de espaldas (separados 1 metro) pasarse la pelota por debajo de las piernas y por encima de la cabeza. 6.- JUEGO: "Peleas de gallos". Empujar con las palmas de las manos. 7.- JUEGO "Arre mulo". Uno empuja al otro y este intenta no moverse. 8.- 20 repeticiones de abdominales y 10 de lumbares. 	<p>GRÁFICOS:</p> <div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center; gap: 10px;">       </div>	<p>ORGANIZACIÓN, METODOLOGÍA Y VARIANTES.</p> <p>5-6 rep.</p> <p>5-6 rep.</p> <p>Por parejas. 6-8 rep.</p> <p>Por parejas. Cada 20-25 segundos se corta y se reanuda. Idem al anterior.</p>
<p>OBSERVACIONES</p>		

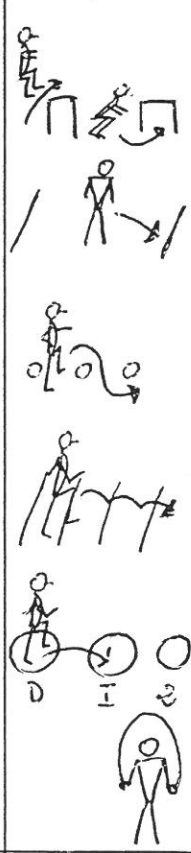
INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA U. D.: <i>Iniciación a las actividades atléticas.</i>		ENSEÑANZA PRIMARIA CICLO: NIVEL:	
TEMA: LA RESISTENCIA-ENTRENAMIENTO TOTAL OBJETIVOS: - Mejorar el sistema cardiocirculatorio y la resistencia aeróbica. - Vivenciar un tipo de entrenamiento de resistencia (Entrenamiento total). - Aprender a utilizar los recursos naturales del entorno.		MATERIAL E INSTAL.: - Playa. - Bañador.	
CALENTAMIENTO - Calentamiento nº 1.	GRÁFICOS:	ORGANIZACIÓN, METODOLOGÍA Y VARIANTES.	
PARTE PRINCIPAL 1.- Salir por la orilla en carrera continua suave (5-7 minutos). 2.- Correr 50 metros con el agua a la altura de los tobillos. 3.- Por parejas, pisar la sombra del compañero sin que este pise la tuya. 4.- JUEGO: "La pidola". Por equipos. 5.- ¿Quién llega antes a...? 6.- ¿Quién es capaz de tirar una piedra al agua y hacer la rana? 7.- Carreras de caballos y jinetes. A los 20-25 metros cambio. 8.- Bañarse (nadar).			
VUELTA A LA CALMA * Comentario de la sesión, descanso tomando el sol, secándose...		OBSERVACIONES	

INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR

<p>ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA U. D.: <i>Iniciación a las actividades atléticas.</i></p>		<p>ENSEÑANZA PRIMARIA CICLO: NIVEL:</p>	
<p>TEMA: LA RESISTENCIA- FARTLEK OBJETIVOS: - Mejorar el sistema cardiocirculatorio y la resistencia aeróbica. - Vivenciar un tipo de entrenamiento de resistencia (fartlek). - Aumentar el sentido del ritmo.</p>		<p>MATERIAL E INSTAL.: - Pista lisa (30x20x30x20). - 10 Aros. - 4 postes (o similar) para señalar las esquinas.</p>	
<p>CALENTAMIENTO - Calentamiento nº 1.</p>		<p>GRÁFICOS:</p>	<p>ORGANIZACIÓN, METODOLOGÍA Y VARIANTES.</p>
<p>PARTE PRINCIPAL</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Carrera suave. 2.- Carrera fuerte. 3.- Andar o trotar. 4.- Correr con los apoyos detro de los aros. 5.- Correr saltando. 		<p>3-4 vueltas cada vez.</p> <p>Descansar 2/3 minutos, con toma de pulso. (Dejar bajar hasta 120ppm).</p> <p>Repetir 3-4 veces.</p> <p>Consigna: Respetar los distintos ritmos.</p>	
<p>VUELTA A LA CALMA * Estiramientos. * Comentarios sobre la sesión.</p>		<p>OBSERVACIONES</p>	

INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR

<p>ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA U. D.: <i>Iniciación a las actividades atléticas.</i></p>	<p>ENSEÑANZA PRIMARIA CICLO: NIVEL:</p>	
<p>TEMA: LA RESISTENCIA- CIRCUITO OBJETIVOS: - Mejora de la resistencia general. - Vivenciar un tipo de entrenamiento de resistencia (Circuito).</p>	<p>MATERIAL E INSTAL.: - Pista lisa. - 5 vallas pequeñas (50 cm). - 5 pelotas y 5 cuerdas. - 9 aros. - 5-6 cuerdas.</p>	
<p>CALENTAMIENTO - Calentamiento nº 1.</p>	<p>GRÁFICOS:</p>	<p>ORGANIZACIÓN, METODOLOGÍA Y VARIANTES.</p>
<p>PARTE PRINCIPAL * Postas: 1.- Monos-lagartos con vallas pequeñas. Pasar una por encima y la siguiente por debajo. 2.- Carrera lateral. Correr lateral a tocar con las manos unas líneas separadas 8-10 metros. 3.- Slalon a pata coja. Carrera entre pelotas separadas 1 metro, ida con la pierna derecha y vuelta con la izquierda. 4.- Carrera entre cuerdas. Carrera realizando un sólo apoyo entre cuerdas. 5.- Saltos en los aros. Realizar apoyos detro de los aros con la cadencia siguiente:D-I-2-D-I-2... 6.- Saltar a la comba.</p>		<p>Tiempo de actividad:40-45 segundos. Pausa: 25-30 segundos. Recuperación entre circuitos: 2-3 minutos. Repeticiones: 3</p>
<p>VUELTA A LA CALMA * Estiramientos. * Comentario de la sesión.</p>	<p>OBSERVACIONES</p>	

INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR

<p>ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA U. D.: <i>Iniciación a las actividades atléticas.</i></p>	<p>ENSEÑANZA PRIMARIA CICLO: PRIMERO NIVEL:</p>	
<p>TEMA: VELOCIDAD DE REACCIÓN OBJETIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Experimentar y desarrollar la capacidad física de la velocidad. - Adquirir autonomía y confianza en desplazamientos rápidos y de poca duración. - Mejorar la velocidad de reacción. 	<p>MATERIAL E INSTAL.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pista lisa. - Pañuelo. 	
<p>CALENTAMIENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> * Movilidad Articular. * Calentamiento nº 1. 	<p>GRÁFICOS:</p>	<p>ORGANIZACIÓN, METODOLOGÍA Y VARIANTES.</p>
<p>PARTE PRINCIPAL</p> <ul style="list-style-type: none"> * JUEGO: "Blanco y negro". (10 metros de carrera) * JUEGO: "Pañuelito" (20 metros de terreno de juego). * En grupos de 6 niños salidas en distintas posiciones y correr 10 metros. De pie, sentados, tumbados boca abajo, de rodillas, etc * A la voz de "ya" adoptar distintas posiciones (boca abajo, de rodillas, sentados, etc.) * JUEGO: "La boda de la Princesa". El profesor narra una historia en la que incluye cuatro personajes: Rey, Reina, Príncipe y Princesa. Los alumnos se sientan formando un círculo y se reparten los personajes sucesivamente. Cada vez que el profesor nombre a un personaje, los alumnos que tengan esa representación se pondrán de pie. 		<p>Variantes: Realizar las distintas posiciones laterales a la dirección de la carrera y de espaldas a la misma.</p> <p>Variantes: Los alumnos pueden realizar otras acciones: -dar una vuelta y sentarse, cambiarse de sitio con otro, etc.</p>
<p>VUELTA A LA CALMA</p> <ul style="list-style-type: none"> * JUEGO: "La palmada". Por parejas uno frente a otro. Colocan las manos uno encima de las del otro. El objetivo es golpear la mano del que está arriba. 	<p>OBSERVACIONES</p>	

INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA U. D.: <i>Iniciación a las actividades atléticas.</i>		ENSEÑANZA PRIMARIA CICLO: SEGUNDO NIVEL:											
TEMA: VELOCIDAD DE REACCIÓN OBJETIVOS: - Experimentar y desarrollar la capacidad física de la velocidad. - Adquirir autonomía y confianza en desplazamientos rápidos y de poca duración. - Mejorar la velocidad de reacción.		MATERIAL E INSTAL.: - Pista lisa. - Pañuelo.											
CALENTAMIENTO * Movilidad Articular. * Calentamiento nº 1.	GRÁFICOS:	ORGANIZACIÓN, METODOLOGÍA Y VARIANTES.											
PARTE PRINCIPAL * JUEGO: "Blanco y negro". (20 metros de carrera) * JUEGO: "Los números". El primer grupo se sitúa en la línea de salida. El profesor les dice un número que será la señal de salida. Cuando el profesor diga este número los alumnos realizan una carrera de 15 metros. NOTA: El profesor dirá otros números que no sean la señal de salida. * En grupos de 6 niños salidas en distintas posiciones y correr 15 metros. * Partiendo de pie, ejecutar distintos movimientos según la orden del profesor: <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;">Profesor:</td> <td style="width: 50%;">Alumnos:</td> </tr> <tr> <td>- Brazos arriba</td> <td>- Salto hacia arriba.</td> </tr> <tr> <td>- Brazos abajo</td> <td>- Tumbarse boca abajo.</td> </tr> <tr> <td>- " adelante</td> <td>- Subir rodillas por delante (skipping x delante)</td> </tr> <tr> <td>- " atrás</td> <td>- Llevar talones al glúteo (skipping x detrás)</td> </tr> </table> * JUEGO: "La boda de la Princesa". El profesor narra una historia en la que incluye seis personajes: Rey, Reina, Príncipe, Princesa, Caballero y Bruja. Los alumnos se sientan formando un círculo y se reparten los personajes sucesivamente. Cada vez que el profesor nombre a un personaje, los alumnos que tengan esa representación se pondrán de pie.		Profesor:	Alumnos:	- Brazos arriba	- Salto hacia arriba.	- Brazos abajo	- Tumbarse boca abajo.	- " adelante	- Subir rodillas por delante (skipping x delante)	- " atrás	- Llevar talones al glúteo (skipping x detrás)		5/6 grupos de 5 alumnos. Gran grupo en círculo en torno al profesor. Variantes: cambiar las contraseñas. Variantes: Pueden realizar otras acciones: -dar una vuelta y sentarse,...
Profesor:	Alumnos:												
- Brazos arriba	- Salto hacia arriba.												
- Brazos abajo	- Tumbarse boca abajo.												
- " adelante	- Subir rodillas por delante (skipping x delante)												
- " atrás	- Llevar talones al glúteo (skipping x detrás)												
VUELTA A LA CALMA * JUEGO: "Los dedos". Gran grupo sentados formando un círculo. Los alumnos ponen tantos dedos en la mano como el número que dice el profesor.		OBSERVACIONES											

INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA U. D.: <i>Iniciación a las actividades atléticas.</i>		ENSEÑANZA PRIMARIA CICLO: TERCERO NIVEL:	
TEMA: VELOCIDAD DE REACCIÓN OBJETIVOS: - Experimentar y desarrollar la capacidad física de la velocidad. - Adquirir autonomía y confianza en desplazamientos rápidos y de poca duración. - Mejorar la velocidad de reacción.		MATERIAL E INSTAL.: - Pista lisa.	
CALENTAMIENTO * Movilidad Articular. * Calentamiento nº 1.	GRÁFICOS:	ORGANIZACIÓN, METODOLOGÍA Y VARIANTES.	
PARTE PRINCIPAL * JUEGO: "Pares e impares". Igual que blanco y negro pero con números. (20 metros de carrera) * JUEGO: "Las cuentas". El profesor le dice al grupo un número que será la señal de salida. Después, mediante cuentas de sumar y restar, los alumnos correrán (15 metros) cuando el resultado de la cuenta sea el número estipulado. * En grupos de 6 niños salidas en distintas posiciones y correr 20 metros. * Partiendo de pie, ejecutar saltos en la dirección que indique el profesor (adelante, detrás, izquierda y derecha). * JUEGO: "La boda de la Princesa". El profesor narra una historia en la que incluye seis personajes: Rey, Reina, Príncipe, Princesa, Caballero y Bruja. Los alumnos se sientan formando un círculo y se reparten los personajes sucesivamente. Cada vez que el profesor nombre a un personaje, los alumnos que tengan esa representación se pondrán de pie.		Gran grupo. Un punto para el último que llegue a la meta o para los que se muevan cuando no deben	Variantes: Los alumnos pueden realizar otras acciones: -dar una vuelta y sentarse, cambiarse de sitio con otro, etc.
VUELTA A LA CALMA * JUEGO: Pasar una pelota por debajo de las piernas de un compañero el mayor número de veces posible durante 30 segundos. Alternar los papeles.		OBSERVACIONES	

INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA U. D.: <i>Iniciación a las actividades atléticas.</i>		ENSEÑANZA PRIMARIA CICLO: NIVEL:	
TEMA: VELOCIDAD (TECNICA DE CARRERA) OBJETIVOS: - Conocer la técnica correcta de carrera. - Ejecutar ejercicios de asimilación de la carrera. - Perfeccionar el patrón locomotor de la carrera a través de ejercicios de aprendizaje.		MATERIAL E INSTAL.: - Terreno liso.	
CALENTAMIENTO - Calentamiento nº 1 (Carreras).	GRÁFICOS:	ORGANIZACIÓN, METODOLOGÍA Y VARIANTES.	
PARTE PRINCIPAL (Todos los ejercicios se ejecutarán sobre una distancia de 10-30 metros). 1.- Andar de puntillas. 2.- Andar de talón. 3.- Andar con el exterior del pie. 4.- Elevación de talones. Brazos extendidos a la altura de la cadera. Elevar una rodilla hasta tocar las manos. 5.- Idem con la otra rodilla. 6.- Idem, alternativamente una y otra pierna. 7.- Idem a 6 pero andando. 8.- Por parejas, realizar el braceo correcto (una mano hasta la altura de los ojos y la otra hasta la altura de la cadera). Corregirse uno a otro. 9.- Idem a 4 pero con movimiento correcto de brazos. 10.- Elevación de talones. Manos en los gluteos. Llevar una pierna hasta que toque las manos. 11.- Idem, con la otra pierna. 12.- Idem a 10 pero andando. 13.- Idem a 11 pero andando. 14.- Idem, alternativamente una y otra pierna. 15.- Idem a 14 pero con movimiento correcto de brazos. 16.- Alternar a la señal skipping por delante con skipping por detrás. 17.- Andar, llevando el talón al gluteo, elevando la rodilla y extendiendo la pierna. Con manos en la cintura. 18.- Idem, con movimiento de brazos. 19.- Idem, al trote. 20.- Correr sobre una distancia de 30 a 50 metros con la técnica correcta.			
VUELTA A LA CALMA Relajación: Método contracción-descontracción.		OBSERVACIONES	

INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA U. D.: <i>Iniciación a las actividades atléticas.</i>		ENSEÑANZA PRIMARIA CICLO: NIVEL:	
TEMA: VELOCIDAD (SALIDAS) OBJETIVOS: - Asimilar por descubrimiento guiado el mejor tipo de salida de velocidad. - Decidir entre dos alternativas la más adecuada para un objetivo concreto.		MATERIAL E INSTAL.: - Terreno liso. - Tacos de salida.	
CALENTAMIENTO - Calentamiento nº 1 (Carreras).		GRÁFICOS:	ORGANIZACIÓN, METODOLOGÍA Y VARIANTES.
PARTE PRINCIPAL (Todos los ejercicios son por parejas, cada uno en una posición distinta. Los llamaremos A y B. Los demás alumnos tienen que decidir cuál es la mejor posición). 1.- A: De pie, de frente a la dirección de carrera. B: De pie, de espaldas a la dirección de carrera. 2.- A: Sentado con las piernas extendidas y con las manos en la cabeza. B: Sentado con las piernas extendidas y con las manos en el suelo. 3.- A: De rodillas con las manos libres. B: De rodillas con las manos tocando los talones. 4.- A: De pie, con los pies juntos. B: Agachado con 3 apoyos (los dos pies y una mano). 5.- A: Salida libre. B: Salida con 4 apoyos (los dos pies y las dos manos). (Una vez conocida la mejor posición para salir rápido en velocidad, ejercitarla). 6.- Ayudado por un compañero que hace de taco realizar 3 salidas. Cambiar los papeles. 7.- Si fuera posible con tacos homologados realizar 3 salidas.		Los alumnos eligen a A. Los alumnos eligen a B. Los alumnos eligen a A. Los alumnos eligen a B. Los alumnos eligen a B.	
VUELTA A LA CALMA Ver un video sobre cómo salen los atletas de élite en competición (se adjunta en material).		OBSERVACIONES	

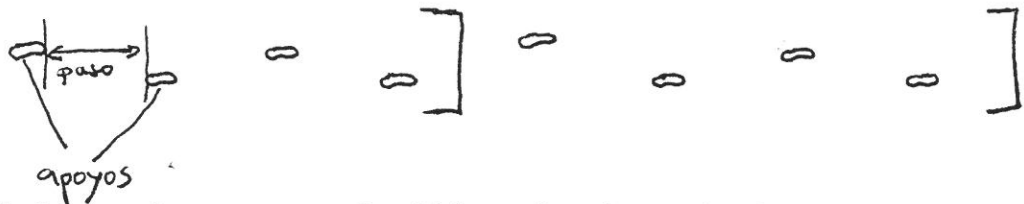
INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA U. D.: <i>Iniciación a las actividades atléticas.</i>		ENSEÑANZA PRIMARIA CICLO: PRIMERO NIVEL:	
TEMA: VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO OBJETIVOS: <ul style="list-style-type: none"> - Dominar el patrón de carrera en velocidades elevadas. - Desplazarse en distintas direcciones. - Resolver situaciones en forma de juego mediante la velocidad. 		MATERIAL E INSTAL.: <ul style="list-style-type: none"> - Terreno liso. - Una cuerda para cada alumno. - 2 balones (uno de cada color). 	
CALENTAMIENTO - Calentamiento nº 1 (Carreras).	GRÁFICOS:	ORGANIZACIÓN, METODOLOGÍA Y VARIANTES.	
PARTE PRINCIPAL 1.- Juego: El lobo. Los alumnos se colocan en una parte de la pista y en el centro se coloca el lobo que tiene que capturar (tocar) a las ovejas. Las ovejas capturadas pasan a ser lobos. 2.- Juego: Quitar el rabo. Todos los alumnos tienen una cuerda metida en el chandall por detrás. El juego consiste en pisar la cuerda de los demás. Los que pierden la cuerda pueden seguir quitando. 3.- Juego: Recoger pelotas. Se divide la clase en 4 equipos (4 filas). El profesor lanza una pelota y a la señal los alumnos tienen que salir corriendo para cogerla. El alumno que la recoja suma un punto para su equipo. 4.- Por parejas y cogidos de las manos, intentar pisar el pie al compañero. Cambiar cada vez que se consiga.		Los lobos no pueden moverse de la línea central. Quitar la cuerda con las manos. Saliendo en distintas posiciones (de espaldas, de rodillas, etc.) Individual en vez de equipos. Con las manos en la cintura, cogidos de una sola mano.	
VUELTA A LA CALMA 5.- Juego: Pasar una pelota por debajo de las piernas de un compañero el mayor número de veces posible durante un tiempo (30"-1'). La primera vez con las manos y la segunda vez con las piernas.	OBSERVACIONES		

INICIACION A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR

Apuntes metodológicos para el trabajo con obstáculos en el medio escolar.

* Pasos/apoyos. Es importante tener claro que cuando explicamos cualquier ejercicio relacionado con un determinado número de pasos (espacio comprendido entre dos apoyos) entre obstáculos, tenemos que dejar muy claro al alumno lo que le estamos pidiendo. Por esto pensamos que lo mejor es referirnos siempre a los apoyos que queremos que realice entre los obstáculos.



Además, hablar de apoyos facilita la interiorización de las tareas.

* Debemos tener en cuenta que al realizar un número par de apoyos entre obstáculos siempre atacaremos con la misma pierna con lo que facilitaremos la ejecución. Por lo tanto, ante tareas con obstáculos (que presenten una mayor incertidumbre) debemos comenzar con números pares de apoyos, aunque siempre sin olvidar que lo que a nosotros nos interesa en el Medio Escolar es el trabajo multilateral y el mecanismo de percepción.

* La aplicación de las tareas relacionadas con la coordinación (según PLATONOV, 1993) exige tener en cuenta una serie de componentes para optimizar su aplicación:

- *Complejidad de los movimientos*: comenzaremos con los ejercicios de baja complejidad, después los de complejidad media (siendo estos los fundamentales para nosotros), y por último los de una complejidad alta.
- *Intensidad del trabajo*: será media en la mayoría de las actividades aunque no debemos olvidar que en algunos casos para perfeccionar una coordinación es necesario realizarla a distintas intensidades.

INICIACION A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR

- *Duración de cada ejercicio*: la duración de las tareas será muy variada, pero debemos tener en cuenta no excedernos de 10-20 segundos en una tarea continua, para que no aparezca la fatiga.

- *Cantidad de repeticiones de un ejercicio (serie, sesión)*: son diversos los factores que influyen en la cantidad de repeticiones que podremos realizar de un ejercicio, pero siempre será el mantenimiento de una gran atención por parte del alumno lo que nos limitará el número de repeticiones.

- *Duración y carácter de las pausas entre cada ejercicio*: suelen ser largas (1 a 3 minutos) y en cualquier caso permitir una recuperación completa de la capacidad de trabajo.

* Recordar que debemos tener siempre presente que nuestro objetivo en el trabajo con obstáculos es dotar al alumno del mayor número posible de experiencias motrices, por lo que cualquier actividad que propongamos siempre estará desarrollando la orientación espacial, el ritmo, el equilibrio, la relajación, ... además de la técnica de carrera lisa.

* Por último, recordar la conveniencia de realizar ejercicios de fortalecimiento de las zonas abdominal y lumbar, para evitar problemas de sobrecargas.

CARTAS AL DIRECTOR



Estimados compañeros:
Animado por mi amigo Antonio Bravo (Director de la 1.ª Concentración del Deporte Infantil de Verano, celebrada en Santiago de Compostela el pasado mes de julio), os remito información sobre algo que a mí, durante 10 años, me ha sido de gran ayuda para desarrollar la labor de entrenador en mi Escuela de Iniciación al Atletismo de Torrent (Valencia), incluso en el centro de E.G.B. en el que imparto clases. Como responsable de saltos de la concentración, pedí que se me diera dinero para construir un material que pensaba interesante tener para trabajar durante la concentración, Antonio lo hizo, y a raíz de verlo me animó a que divulgase mi idea y nada mejor para ello que a través de nuestra revista; si os parece interesante a vosotros.

El material del que estoy hablando es una "vallita de iniciación", que en pocas palabras resulta muy barata (1.100 ptas. aproximadamente), multiuso, ligera, plegable, desmontable, construible por cada uno de acuerdo a sus necesidades, no provoca miedo en los jóvenes atletas, ... y seguro muchas cosas más que cada uno puede descubrir.

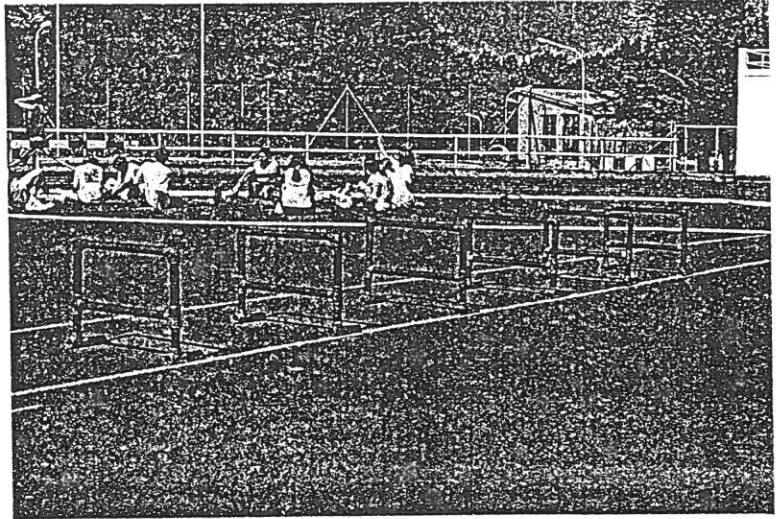
El montaje es muy sencillo, solamente hay que encajar las diversas piezas como muestra la imagen. Algo muy importante es no poner en las uniones ningún tipo de pegamento, pues el hecho de ser de alta presión les hace encajar perfectamente, pero dejando la posibilidad de plegarlas para guardarlas o quitar la parte superior y que se conviertan en unos útiles obstaculines de unos 25 cm.

¿Por qué pienso que es interesante este tipo de material, similar a algún otro del mercado?

Fundamentalmente por dos motivos:

1.- **Muy barata:** por lo que nos cuesta una valla normal de iniciación nos podemos construir diez de éstas aproximadamente, y del tamaño que nosotros necesitemos.

2.- **Práctica:** en su almacenamiento (plegada se puede colgar en alto sobre una barra separada unos 10 cm de la pared ocupando muy poco espacio); muy ligera (los niños pequeños sin ningún problema la pueden manejar quitándola y poniéndola); utilizable desde benajmines hasta absolutos en sus múltiples posibilidades



de colocación (normal, sin la parte superior como un obstaculín, vertical con una patita plegada para multisaltos...); no provoca miedo; ... en una palabra, "práctica".

¿Cómo he utilizado yo estas vallitas a lo largo de estos 10 años?

En sus diversas posibilidades:

1.- Como **vallita normal:** con los más pequeños como aproximación a las vallas, para infantiles en adelante con ejercicios de técnica de carrera (skipping, impulsos, amplitudes, frecuencias, ...) y multisaltos en profundidad o altura (a pies juntos o laterales, aperturas, a la pata coja...). Específicamente para vallistas con ejercicios de ritmo o "super-ritmo" debido al poco peligro ante el golpeo que supone ir "super-rápido" por su ligereza.

2.- Como **obstaculín** (sin la parte superior): para los pequeños como ejercicios de técnica de carrera (skipping, impulsiones, amplitud, ritmo, juegos); para mayores, con ejercicios de am-

plitud y frecuencia. Específicamente para saltadores de longitud en pliométricos en profundidad a una pierna o carreras de aproximación con una amplitud de zancada determinada.

3.- Colocada la **vallita vertical** (con una patita plegada): para los mayores con ejercicios de multisaltos verticales.

4.- Y en **todas sus formas:** en cualquier tipo de circuitos, ya sean jugando o no.

Esta es la "vallita" con la que he trabajado en los últimos 10 años y que para mí, pienso está dando buenos resultados en mis atletas, espero que a alguien más le pueda servir y agradecería que cualquier tipo de observación me la comunicáseis para poder seguir mejorando en mi trabajo con los atletas.

Atentamente. Un saludo.

Miguel A. Villalaba
Entrenador Nacional

VALLITA DE INICIACIÓN

Material: tubos de PVC
de alta presión (mínimo
10-12 atmósferas)

Diámetro: 4 cm

Precio aprox: 1.100
ptas.

2 tubos de 60 cm

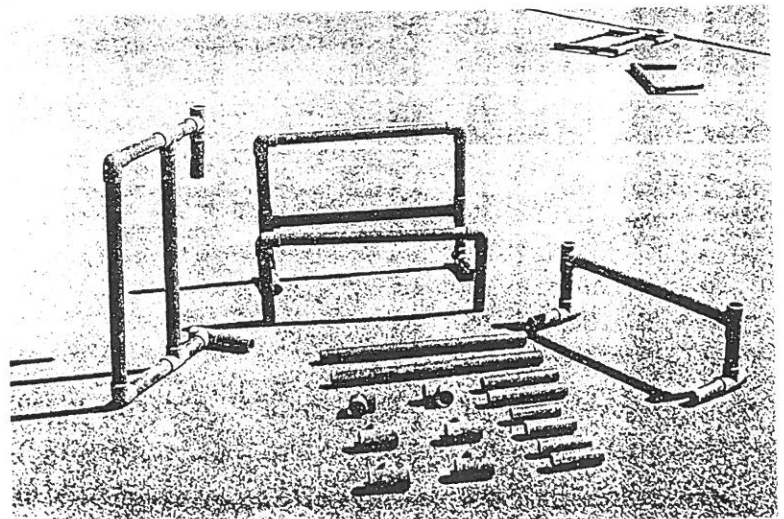
2 tubos de 20 cm

4 tubos de 15 cm



2 codos

4 "T"

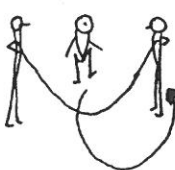
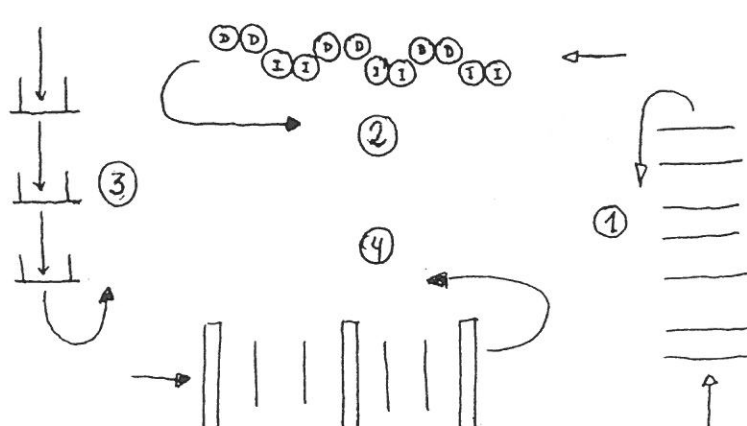
A. Bravo



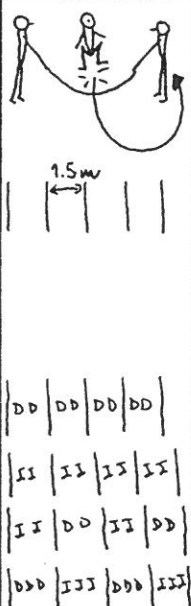
INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA U. D.: <i>Iniciación a las actividades atléticas.</i>		ENSEÑANZA PRIMARIA CICLO: PRIMERO NIVEL:	
TEMA: LAS VALLAS. SESIÓN Nº: 2. OBJETIVOS: - Descubrir y evolucionar por el espacio. - Apreciar distancias y orientarse.		MATERIAL E INSTAL.: - Terreno liso. - 12 bancos suecos.	
CALENTAMIENTO * Movilidad articular. * JUEGO: "El pesado". Por pareja uno le coloca la mano al otro en la espalda sin agarrarle y el primero intenta evitarlo.	GRÁFICOS: 	ORGANIZACIÓN, METODOLOGÍA Y VARIANTES. 5/6 grupos. Bancos en círculo.	
PARTE PRINCIPAL * JUEGO: Cada grupo sentado en un banco. A la voz del profesor salir corriendo al lugar señalado por este y regresar al banco. Gana el grupo que primero se siente de nuevo. * Repartir 5/6 bancos de forma irregular por el espacio. Librementemente los alumnos deberán pasarlos todos por encima marcándose un recorrido libre. Luego realizan el recorrido por parejas; consigna: "A ver quién los pasa todos primero". - Variante: El profesor cronometra el tiempo invertido de forma individual. * Carrera de relevos, corriendo sobre 3 bancos (colocados al revés) en recorrido de ida y vuelta.		Alumnos en hilera. Variante: utilizar distintos tipos de obstáculos - cuerdas, - pelotas, - aros...	
VUELTA A LA CALMA * JUEGO: "Escondite Inglés".	OBSERVACIONES		


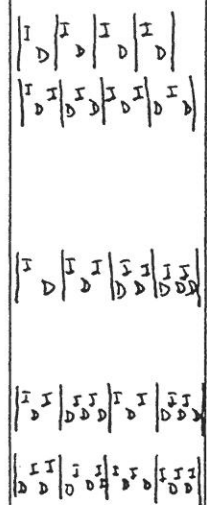
INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR

<p>ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA U. D.: <i>Iniciación a las actividades atléticas.</i></p>		<p>ENSEÑANZA PRIMARIA CICLO: PRIMERO NIVEL:</p>	
<p>TEMA: LAS VALLAS. SESIÓN Nº: 3. OBJETIVOS: - Descubrir y evolucionar por el espacio. - Realizar desplazamientos sobre diversos obstáculos.</p>		<p>MATERIAL E INSTAL.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pista lisa. - 3 Bancos suecos - 11 Cuerdas. - 8 Aros. - 5 Vallas. 	
<p>CALENTAMIENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> * Movilidad Articular. * JUEGO: En grupos de 4/5. Dos alumnos mueven la cuerda y otros saltan. Cuando falle cambio. 	<p>GRÁFICOS:</p> 	<p>ORGANIZACIÓN, METODOLOGÍA Y VARIANTES.</p>	
<p>PARTE PRINCIPAL</p> <ul style="list-style-type: none"> * CIRCUITO DE OBSTÁCULOS: 1.- Correr entre cuerdas repartidas a distancias irregulares por el suelo, sin pisarlas, 2.- Realizar apoyos dentro de los aros, con la secuencia;D-D-I-I-D-D-I-I. 3.- Correr entre los obstáculos y pasar por debajo de estos. 4.- Correr sobre bancos suecos y cuerdas. 	<p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilización de todo tipo de obstáculos. - Variar las separaciones y las alturas de los mismos. - Pasarlos por debajo y por encima. - Cambiar la secuencia de los apoyos. 		
<p>VUELTA A LA CALMA</p> <ul style="list-style-type: none"> * JUEGO: Recogida del material. Consigna: "A ver si lo dejamos todo donde estaba". 	<p>OBSERVACIONES</p>		

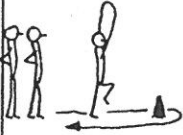
INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR

<p>ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA U. D.: <i>Iniciación a las actividades atléticas.</i></p>	<p>ENSEÑANZA PRIMARIA CICLO: SEGUNDO NIVEL:</p>	
<p>TEMA: LAS VALLAS SESIÓN Nº: 1. OBJETIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adaptar la velocidad a la de los demás o a las distancias de los obstáculos. - Desarrollar la percepción de distancias. - Aumentar la autoconfianza al realizar tareas con obstáculos. 	<p>MATERIAL E INSTAL.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pista lisa. - 15 cuerdas. 	
<p>CALENTAMIENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> * Movilidad articular. * Calentamiento nº 1. * JUEGO: "Los cazadores de colas". <p>Dos grupos, uno de los grupos con las cuerdas dobladas y colgadas de la cintura por detrás, deben intentar que los alumnos sin "colas" se las quiten. Cuando un alumno sin cola consigue una, se la coloca y corre para no perderla.</p>	<p>GRÁFICOS:</p>	<p>ORGANIZACIÓN, METODOLOGÍA Y VARIANTES.</p>
<p>PARTE PRINCIPAL</p> <ul style="list-style-type: none"> * Dos mueven la cuerda y el/los otros saltan de frente. * Con 5 cuerdas en el suelo separadas 1.5 mts; Pasar trotando (o andando); Consigna: ¿Cómo podemos pasar sin pisar las cuerdas? ¿Podemos pasar con 2 apoyos entre cuerdas? ¿Y con 4 apoyos? Pasar a "pata coja"; Consigna: ¿Y a "pata coja", sin pisar las cuerdas?(libre) ¿Y a pata coja con 2 apoyos de pierna derecha? ¿Y a pata coja con 2 apoyos de pierna izquierda? ¿Y a pata coja con 2 apoyos alternando de pierna? ¿Y a pata coja con 3 apoyos alternando de pierna? 		<p>Grupos de 3 o 4, con una cuerda</p> <p>3 grupos de 10, colocados en fila.</p> <p>Repetir varias veces cada tarea.</p> <p>Repetir en voz alta la cadencia de los apoyos con objeto de facilitar su interiorización</p>
<p>VUELTA A LA CALMA</p> <ul style="list-style-type: none"> * JUEGO: Por parejas, correr con la cuerda agarrada con la mano sin soltarse. Luego con la cuerda apoyada en los hombros; atada en los brazos...marcando cada vez ritmos más lentos de marcha. * Estiramientos. 	<p>OBSERVACIONES</p>	

INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR

<p style="text-align: center;">ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA U. D.: <i>Iniciación a las actividades atléticas.</i></p>	<p style="text-align: center;">ENSEÑANZA PRIMARIA CICLO: SEGUNDO NIVEL:</p>	
<p>TEMA: LAS VALLAS SESIÓN Nº: 2. OBJETIVOS: - Desarrollar la percepción de distancias y el ajuste de la velocidad a los obstáculos. - Aumentar la autoconfianza al realizar tareas con obstáculos.</p>	<p>MATERIAL E INSTAL.: - Pista lisa. - 15 cuerdas.</p>	
<p>CALENTAMIENTO * Movilidad articular. * Calentamiento nº 1. * JUEGO: "Los cazadores de caballos". Dos alumnos se quedan (vaqueros) llevando una cuerda e intentan atrapar a los demás (caballos), rodeandolos con dicha cuerda. No vale atrapar los caballos con la cuerda por debajo de la cintura.</p>	<p>GRÁFICOS:</p>	<p>ORGANIZACIÓN, METODOLOGÍA Y VARIANTES.</p>
<p>PARTE PRINCIPAL * Un grupo, por parejas mueven la cuerda pegada al suelo, los demás pasan sin tocar las cuerdas. * 5 cuerdas en el suelo separadas 1.5 mts; pasar trotando (o andando) sin pisar las cuerdas. Consignas: - Librementemente. - Con 2 apoyos entre cuerdas. - Con 3 apoyos entre cuerdas. - Con 4 " " " - Con 5 " " " - Con número creciente de apoyos; 2-3-4-5. - Con número decreciente de " ; 5-4-3-2. - Con un ritmo variable; 3-5-3-5, 4-5-4-5.</p>	 	<p>2 Grupos. Un grupo 1 cuerda por pareja. 3 grupos de 10, colocados en fila. Repetir varias veces cada tarea. Repetir en voz alta la cadencia de los apoyos con objeto de facilitar su interiorización</p>
<p>VUELTA A LA CALMA * JUEGO: En gran grupo; realizar un recorrido (ejemplo: media pista de balonmano) en un tiempo determinado (ejemplo: 15 segundos). Ganan los que estén más cerca de la línea marcada cuando pase el tiempo predeterminado. Marcar cada vez ritmos más lentos. Variante por parejas y después corren ganadores con ganadores y perdedores con perdedores. * Estiramientos.</p>	<p>OBSERVACIONES</p>	

INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA U. D.: <i>Iniciación a las actividades atléticas.</i>		ENSEÑANZA PRIMARIA CICLO: TERCERO NIVEL:	
TEMA: LAS VALLAS. SESIÓN nº: 1. OBJETIVOS: - Desarrollar la percepción de distancias. - Aumentar la autoconfianza en el trabajo con obstáculos.		MATERIAL E INSTAL.: - Pista lisa. - 15 cuerdas.	
CALENTAMIENTO * Movilidad Articular. * Calentamiento nº 1. * JUEGO: "Relevo de saltadores de combas". Los alumnos organizados en grupos y colocados en hilera. Corren por turno, saltando a la comba hasta la señal y volver para entregar la cuerda al siguiente.		GRÁFICOS: 	ORGANIZACIÓN, METODOLOGÍA Y VARIANTES.
PARTE PRINCIPAL * 5 Cuerdas en el suelo separadas 1.5 mts; pasar trotando (o andando) sin pisar las cuerdas. Consignas: - Libremente. - Con 2 apoyos entre cuerdas. - Con 3 apoyos entre cuerdas. - Con 4 " " " " - Con 5 " " " " - Con número creciente de apoyos; 2-3-4-5. - Con número decreciente de " ; 5-4-3-2. - Con un ritmo variable; 3-5-3-5, 4-5-4-5. - Repetir la secuencia de apoyos que realiza un compañero.		3 grupos de 10, colocados en fila. Repetir varias veces cada tarea. Repetir en voz alta la cadencia de los apoyos con objeto de facilitar su interiorización	
VUELTA A LA CALMA * JUEGO: En gran grupo; realizar un recorrido (ejemplo: media pista de balonmano) en un tiempo determinado (ejemplo: 15 segundos). Ganan los que estén más cerca de la línea marcada cuando pase el tiempo predeterminado. Marcar cada vez ritmos más lentos. Variante por parejas y después corren ganadores con ganadores y perdedores con perdedores. * Estiramientos.		OBSERVACIONES	

INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA U. D.: <i>Iniciación a las actividades atléticas.</i>		ENSEÑANZA PRIMARIA CICLO: TERCERO NIVEL:
TEMA: LAS VALLAS SESIÓN Nº: 2. OBJETIVOS: - Realizar desplazamientos específicos de carreras con vallas. - Aumentar la autoconfianza al realizar tareas con obstáculos.		MATERIAL E INSTAL.: - Pista lisa. - 20 Cuerdas.
CALENTAMIENTO * Movilidad articular. * Calentamiento nº 1.	GRÁFICOS:	ORGANIZACIÓN, METODOLOGÍA Y VARIANTES.
PARTE PRINCIPAL * 5 Cuerdas en el suelo separadas 2 metros; pasar corriendo sin pisar las cuerdas. Consignas: - Libremente. - Con 2 apoyos entre cuerdas. - Con 3 apoyos entre cuerdas. - Con 4 apoyos entre cuerdas. - Con número creciente de apoyos: 2-3-4. - Con ritmo 2-4-2-4. * Dos pasillos con las cuerdas colocadas como en el esquema: <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> <p style="font-size: small; margin: 0;"> Diagrama de un pasillo con cuerdas y apoyos. Se muestran dos pasillos. El primero tiene 4 cuerdas con 3 apoyos entre ellas. El segundo tiene 5 cuerdas con 4 apoyos entre ellas. Hay espacios reservados para obstáculos entre las cuerdas. </p> </div> Realizar recorridos cada vez más rápidos realizando un apoyo entre cuerdas y modificando en longitud y altura la zancada correspondiente a la valla. Insistir en saltar en el espacio reservado a la valla. " en atacar con la rodilla. " en realizar los apoyos en línea.	3 grupos de 10, colocados en fila. Realizar una vez cada tarea. Repetir en voz alta la cadencia de los apoyos con objeto de facilitar su interiorización Variante: Colocar un obstáculo cada vez más alto en el lugar reservado a la valla.	
VUELTA A LA CALMA * Ejercicios de abdominales. * Estiramientos. Especial atención en abductores y adductores, psoas, lumbares.	OBSERVACIONES	

INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA U. D.: <i>Iniciación a las actividades atléticas.</i>		ENSEÑANZA PRIMARIA CICLO: TERCERO NIVEL:
TEMA: LAS VALLAS SESIÓN Nº: 3. OBJETIVOS: - Realizar tareas con vallas. - Coordinar la carrera y el paso de la valla.		MATERIAL E INSTAL.: - 12 Vallas montadas con elásticos.
CALENTAMIENTO * Movilidad articular. * Calentamiento nº 1.	GRÁFICOS:	ORGANIZACIÓN, METODOLOGÍA Y VARIANTES.
PARTE PRINCIPAL * 3 calles con 4 vallas en cada una. En una calle separación de 5 metros, en otra 7 metros y en la tercera 9 metros. Todos los alumnos pasan por los tres pasillos 2 veces. ¿En qué pasillo nos encontramos más cómodos? * 3 calles con las vallas separadas a 5-7-5-7 metros. Pasamos las vallas con una secuencia de 2-4-2-4. * 3 calles con las vallas separadas a 7 metros. - Pasamos con 4 apoyos. - Pasamos con 5 apoyos. * 3 calles con las vallas separadas 5-6-7-8 metros. Pasamos las vallas con una secuencia de 3-4-5-6 apoyos.		Las vallas montadas con elásticos a 0.5 metros. Adaptar la distancia entre las vallas a las características de los alumnos. Atención a: - Pierna de ataque. - Apoyos en línea. - Interiorizar los ritmos.
VUELTA A LA CALMA * Ejercicios de abdominales. * Estiramientos. Especial atención en abductores y adductores, psoas, lumbares.	OBSERVACIONES	

SALTO DE LONGITUD

DEFINICION:

VELOCIDAD + FUERZA = SALTO EN LONGITUD

CARRERA + BATIDA = SALTO EN LONGITUD

FASES:

- | | |
|------------|-----------|
| 1) CARRERA | 2) BATIDA |
| 3) VUELO | 4) CAIDA |

TECNICA:

1) CARRERA: Talonamiento. Elevada velocidad.
Colocación correcta.

Partes:

- Puesta en acción.
- Progresión.
- Preparación a la batida.

2) BATIDA: Transformar carrera en salto.
Modificar trayectoria C.D.G.

Partes:

- Amortiguamiento.
- Impulso.

3) FASE AEREA: Eliminar rotaciones.

Partes:



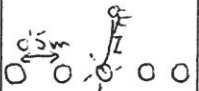
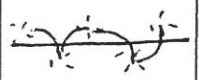
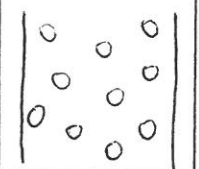
- Despegue.
- Suspensión.
- Adaptación.

4) CAIDA: Contacto con la arena. Amortiguamiento


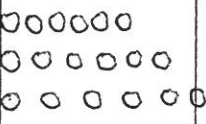



Partes:

- Contacto.
- Aterrizaje.

INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA U. D.: <i>Iniciación a las actividades atléticas.</i>		ENSEÑANZA PRIMARIA CICLO: PRIMERO NIVEL:	
TEMA: SALTOS EN LONGITUD OBJETIVOS: - Mejorar el patrón del salto. - Desarrollar habilidades que le permitan superar obstáculos en longitud. - Experimentar saltos en longitud en diferentes direcciones.		MATERIAL E INSTAL.: - Terreno liso. - 20 aros.	
CALENTAMIENTO - Calentamiento nº 2 (Saltos).	GRÁFICOS:	ORGANIZACIÓN, METODOLOGÍA Y VARIANTES.	
PARTE PRINCIPAL 1.- Juego: "Que viene el zorro". Se distribuyen 20 aros por el terreno de juego. El zorro puede cazar todos los conejos que no estén en su madriguera (aros). En cada madriguera solo puede haber un conejo. Cada cierto tiempo decir "Todos los conejos cambian de madriguera". 2.- Juego: "Los gorrioncitos". Se colocan 4 filas de 5 aros, separados cada uno 2 metros. Los gorrioncitos tienen que llegar de un aro a otro con 3 saltos con los pies juntos.			4 filas
3.- Juego: "Las ranas". Se colocan 4 filas de 5 aros, separados cada uno 1 metro. Las ranas tienen que llegar de un aro a otro con un salto de rana.			4 filas
4.- Juego: "El pollito cojo". Se colocan 4 filas de 5 aros, separados cada uno 50 cms. Los pollitos tienen que llegar de un aro a otro de un salto a pata coja. Cambiar de pierna.			4 filas
5.- Juego: Ski de saltos. Los alumnos hacen saltos en diagonal avanzando sobre una línea. ¿Quién lo hace más rápido?			
6.- Juego: "Atravesar el río". Se les propone a los niños un recorrido por el río, pero no debemos caerlos al agua. Para ello, tenemos piedras (aros). Se distribuyen los aros de forma irregular, de forma que cada alumno elija la distancia que considere conveniente para llegar al otro lado del río.			
VUELTA A LA CALMA 7.- Juego: "Cuidado que te piso". Por parejas y cogidos de las manos tratan de pisarse el pie.		OBSERVACIONES	


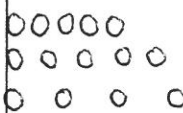



INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA U. D.: <i>Iniciación a las actividades atléticas.</i>		ENSEÑANZA PRIMARIA CICLO: PRIMERO NIVEL:
TEMA: LA CARRERA DE LONGITUD OBJETIVOS: - Diferenciar entre carrera de velocidad y carrera de longitud. - Mejorar el patrón de carrera. - Enlazar carrera y salto en longitud.		MATERIAL E INSTAL.: - Terreno liso. - 15 aros. - 15 cuerdas. - Goma de 1 m ² - 3 colchonetas.
CALENTAMIENTO - Calentamiento nº 2 (Saltos)	GRÁFICOS:	ORGANIZACIÓN, METODOLOGÍA Y VARIANTES.
PARTE PRINCIPAL 1.- Juego: "Saltar por encima". Los alumnos se sitúan en 3 filas y tumbados boca abajo separados 2 metros. El alumno que está primero se levanta y comienza a saltar a sus compañeros, después se tumba el último. 2.- Colocar 3 filas con 5 aros: la primera separados 0,5 metros, la segunda separados 1 metro, la tercera separados 1,5 metros. Correr sobre cada una de las filas de aros. ¿En cuál me encuentro más cómodo? 3.- Idem, con cuerdas. ¿En cuál me encuentro más cómodo? 4.- Una vez que cada alumno ha descubierto cual es la amplitud de zancada con la que se encuentra más cómodo quitar las cuerdas y colocar una goma de 1 metro cuadrado (aproximadamente) justo detrás de la última cuerda. Los alumnos tienen que correr y pisar la goma. 5.- Idem, pero tienen que batir donde está la goma y continuar corriendo. 6.- Idem, pero tienen que batir y saltar para caer encima de una colchoneta	    	Hacerles ver a los niños que deben correr con las rodillas altas. Observar que no cambian la carrera.
VUELTA A LA CALMA 6.- Juego: 1,2,3 pollito inglés. Un alumno se vuelve de espaldas y dice 1,2,3,pollito inglés mientras los demás van avanzando a saltos con los pies juntos. Cuando termina de decir la frase se vuelve y se pilla a alguno avanzando lo hace volver al principio. Gana el que llega a la meta antes.	OBSERVACIONES	

INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA U. D.: <i>Iniciación a las actividades atléticas.</i>		ENSEÑANZA PRIMARIA CICLO: TERCERO NIVEL:
TEMA: LA CARRERA EN LONGITUD OBJETIVOS: - Diferenciar entre carrera de velocidad y carrera de longitud. - Mejorar el patrón de carrera. - Enlazar carrera y salto en longitud.		MATERIAL E INSTAL.: - Terreno liso. - Foso de longitud. - 15 aros. - 15 tablas. - 1 goma de 1 m ² .
CALENTAMIENTO - Calentamiento nº 2 (Saltos).	GRÁFICOS:	ORGANIZACIÓN, METODOLOGÍA Y VARIANTES.
PARTE PRINCIPAL 1.- Colocar 3 filas con 10 aros: la primera separados a 0,75 metros, la segunda a 1,25 metros y la tercera a 1,5 metros. Correr sobre cada una de las filas. ¿En cuál me encuentro más cómodo? 2.- Idem con tablas. ¿En cuál me encuentro más cómodo? 3.- Idem comenzando con 3 metros de carrera previa para hacer 2 apoyos de aceleración antes de las tablas. 4.- Idem, pero batiendo sobre una goma de 1 metro cuadrado que colocaremos al final de las tablas. 5.- Idem, pero saltando desde la goma. 6.- Idem, pero quitando las tablas. ¿Hay alguna diferencia?		Puede que hayan cambiando la carrera.
VUELTA A LA CALMA 7.- Realizar una competición de 2 saltos en longitud.	OBSERVACIONES	



INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA U. D.: <i>Iniciación a las actividades atléticas.</i>		ENSEÑANZA PRIMARIA CICLO: SEGUNDO NIVEL:
TEMA: LA CARRERA EN LONGITUD OBJETIVOS: <ul style="list-style-type: none"> - Diferenciar entre carrera de velocidad y carrera de longitud. - Mejorar el patrón de carrera. - Enlazar carrera y salto en longitud. 		MATERIAL E INSTAL.: <ul style="list-style-type: none"> - Terreno liso. - 15 aros. - 15 cuerdas. - 1 goma de 1 m². - 3 colchonetas.
CALENTAMIENTO <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento nº 2 (Saltos). 	GRÁFICOS:	ORGANIZACIÓN, METODOLOGÍA Y VARIANTES.
PARTE PRINCIPAL <ol style="list-style-type: none"> 1.- Juego: "Saltar por encima". Los alumnos se sitúan en 3 filas y tumbados boca abajo separados 2 metros. El alumno que está primero se levanta y comienza a saltar a sus compañeros, después se tumba el último. 2.- Colocar 3 filas de 5 aros: la primera separada 0,75 metros, la segunda separados 1 metro y la tercera separados 1,5 metros. Correr sobre cada una de las filas. ¿En cuál me encuentro más cómodo? 3.- Idem con cuerda. ¿En cuál me encuentro más cómodo? 4.- Una vez que cada alumno ha descubierto cual es la amplitud de su zancada quitar las cuerdas y colocar una goma de 1 metro cuadrado justo detrás de la última cuerda. Los alumnos tienen que correr y pisar sobre la goma. 5.- Idem, pero después de pisar la goma batir y continuar la carrera. 6.- Idem, pero batir y saltar para caer sobre una colchoneta. 	    	<p>Hacerles ver a los niños que deben correr con las rodillas altas.</p> <p>Observar que no cambien la carrera.</p>
VUELTA A LA CALMA <ol style="list-style-type: none"> 7.- Realizar una competición de 2 saltos en longitud (batiendo sobre una goma de 1 metros cuadrado). 	OBSERVACIONES	



INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA U. D.: <i>Iniciación a las actividades atléticas.</i>		ENSEÑANZA PRIMARIA CICLO: NIVEL:	
TEMA: EL TALONAMIENTO DE LONGITUD OBJETIVOS: - Coordinar una carrera homogénea, estable y regular. - Combinar los ejercicios desarrollados en las sesiones anteriores para lograr un gesto global (el salto en longitud).		MATERIAL E INSTAL.:	
CALENTAMIENTO - Calentamiento nº 2 (Saltos).	GRÁFICOS:	ORGANIZACIÓN, METODOLOGÍA Y VARIANTES.	
PARTE PRINCIPAL Antes de comenzar la sesión los alumnos deben traer una señal que les sirva para marcar el lugar desde donde comenzarán la carrera. Yo aconsejo que traigan un imperdible (si la sesión se hace en pista de tartán) y un bolígrafo y esparadrapo (si se hace en pista polideportiva). Recordar que como norma general los alumnos usaban tantos apoyos de carrera como años tenían y que era conveniente que usaran un número par, de forma que pusieran delante la misma pierna con la que van a batir.		Hay que llevar señal Número par Salir rápido y elevar rodillas Correr igual que antes.	
1.- Desde la tabla de batida (conveniente que sea de 1 metro cuadrado) los alumnos salen corriendo (dando 12 apoyos en el tercer ciclo) y el profesor les dice donde un dado el apoyo número 12. Realizar 3 carreras de este tipo por si hay que modificar la señal.			
2.- Desde la señal salir corriendo hacia la tabla de batida. El profesor cuenta el número de apoyos y observa si tiene una carrera regular. Realizar 3 carreras de esta forma por si hay que modificar la señal.			
3.- Realizar una carrera desde la señal y batir en la goma. Realizar 2 carreras de esta forma por si hay que modificar la señal.			
4.- Realizar una carrera desde la señal y saltar en la goma. Realizar 2 carreras de esta forma por si hay que modificar la señal.			
5.- Contar el número de pies que tiene desde la señal hasta la goma.			
VUELTA A LA CALMA Ver un vídeo sobre cómo saltan los atletas de élite en competición.		OBSERVACIONES	

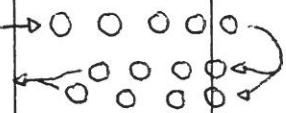
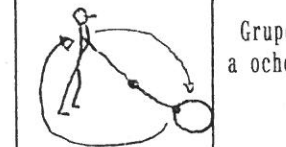
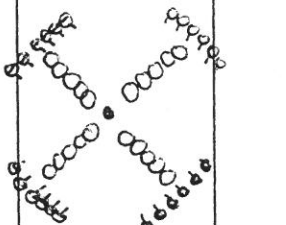
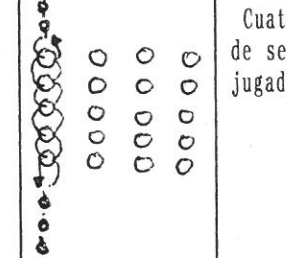
INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA U. D.: <i>Iniciación a las actividades atléticas.</i>		ENSEÑANZA PRIMARIA CICLO: PRIMERO NIVEL:	
TEMA: SALTO DE ALTURA OBJETIVOS: <ul style="list-style-type: none"> - Experimentar la capacidad de salto vertical. - Desarrollar la estructuración espacial con respecto al salto: la trayectoria. 		MATERIAL E INSTAL.: <ul style="list-style-type: none"> - Patio. - 10 cuerdas. - 20 aros. 	
CALENTAMIENTO <ul style="list-style-type: none"> - Movilidad Articular. - Calentamiento de Saltos. 		GRÁFICOS:	ORGANIZACIÓN, METODOLOGÍA Y VARIANTES.
PARTE PRINCIPAL JUEGO: "SALTAR LOS GUSANOS". Todos en hileras, tumbados prono, con un metro de separación . A la señal el último de cada hilera comienza a saltar a los compañeros hasta llegar al principio donde se tiende, los demás realizan la misma acción. JUEGO : "EL LAGO". Se forma el contorno de una lago con cuerdas y se colocan aros en su interior quedando próximos a las cuerdas. Todos los niños corren libremente alrededor del lago. A la voz ¡QUE VIENE EL LOBO! los niños para salvarse han de saltar desde la orilla hasta las piedras (interior de los aros) y pueden moverse de piedra saltando. A la voz ¡QUE VIENE EL COCODRILO! saltan desde las piedras hasta la orilla. JUEGO: "EL EXPLORADOR". Se les propone explorar el patio del Colegio para que descubran todos los lugares desde los cuales pueden saltar, bien para acceder a ellos, para bajar o para salvarlos. Previamente se les dice los sitios que no han de utilizar por su peligro. Una vez que conocen los lugares de salto, se diseña un circuito que se ha de salvar.		 	Grupos de 10. Gran grupo. Gran grupo.
VUELTA A LA CALMA JUEGO : "AL PASAR LA BARCA". Grupos de 3. Dos cogen una cuerda por los extremos y la balancean. Los demás la saltan, quien toque la cuerda pasa a moverla.		OBSERVACIONES	




INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR

<p>ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA U. D.: <i>Iniciación a las actividades atléticas.</i></p>		<p>ENSEÑANZA PRIMARIA CICLO: PRIMERO NIVEL:</p>	
<p>TEMA: SALTO DE ALTURA OBJETIVOS: - Experimentar y desarrollar la capacidad del salto en altura. - Percepción y estructuración espacial en relación al salto: la trayectoria.</p>		<p>MATERIAL E INSTAL.: - Pista lisa. - Pañuelo.</p>	
<p>CALENTAMIENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> * Movilidad Articular. * Calentamiento de Saltos. 		<p>GRÁFICOS:</p>	<p>ORGANIZACIÓN, METODOLOGÍA Y VARIANTES.</p>
<p>PARTE PRINCIPAL</p> <ul style="list-style-type: none"> * Cada niño con una cuerda: ¿De cuántas formas podemos saltar la cuerda? SUGERENCIAS: Cuerda en el suelo, salto normal. Cuerda en el suelo, salto en cuadrupedia, (gatos). Cuerda en el suelo, salto en cuclillas, (rana). * Con la cuerda en las manos salto de comba en el sitio. * Se dispersan aros por el suelo, menos aros que niños, a una señal los niños tratan de introducirse de un salto en un aro que esté libre. VARIANTE: JUEGO "EL MONSTRUO DEL LAGO". Idéntico mecanismo que el anterior, pero hay dos niños designados monstruos que tratan de capturar a los otros, tras la señal, antes de introducirse en el aro. El capturado cambia de rol. * Saltos sobre bancos: A) Saltan desde un banco al suelo. B) Desde el banco a caer en los aros que se encuentran en el suelo. C) Idem que el anterior, cayendo a la derecha o izquierda del aro. D) Idem que el anterior, cayendo delante o detrás del aro. * Relevos: Carrera saltando por encima de 2 bancos y 3 aros situados alternativamente. 		 	<ul style="list-style-type: none"> - Individual. Variante: Con desplazamiento. Gran grupo. Grupos de 6. Grupos de 8/10.
<p>VUELTA A LA CALMA</p> <ul style="list-style-type: none"> * JUEGO: "La palmada". Por parejas uno frente a otro. Colocan las manos uno encima de las del otro. El objetivo es golpear la mano del que está arriba. 		<p>OBSERVACIONES</p>	

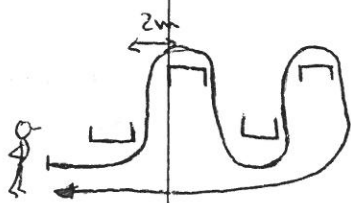
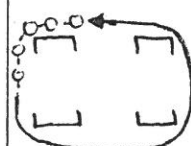
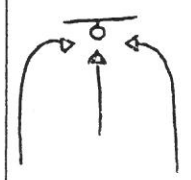
INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA U. D.: <i>Iniciación a las actividades atléticas.</i>		ENSEÑANZA PRIMARIA CICLO: SEGUNDO NIVEL:
TEMA: SALTO DE ALTURA OBJETIVOS: - Desarrollar la coordinación de la carrera y el salto.		MATERIAL E INSTAL.: - Pista lisa. - 20 aros. - 1 pelota. - 8 cuerdas.
CALENTAMIENTO * Movilidad Articular. * Calentamiento de saltos.	GRÁFICOS: 	ORGANIZACIÓN, METODOLOGÍA Y VARIANTES. Grupos de seis a ocho.
PARTE PRINCIPAL * Circuito. Pasarlo tres o cuatro veces. Recorrido de ida y vuelta saltando. En la ida los saltos son altos y largos, en la vuelta hay saltos largos progresivos con dos opciones: una de saltos con separación progresiva entre aros y otra con algo más de separación. * JUEGO: "EL RELOJ". Uno del grupo con una cuerda de dos a tres metros atada a un aro, se sitúa en el centro del círculo que forman los demás. El que está en el centro, previo aviso, hace girar sobre sí mismo el utensilio a ras del suelo. Los que forman el círculo saltan cuando pasa por su lugar. El tocado se la queda. * JUEGO: "CAPTURA DEL BALÓN". Grupos de seis a ocho miembros y numerados. Cada grupo colocado en una esquina y sentados. En el centro un balón y de cada esquina al balón cinco aros. Cuando el maestro diga un número, saldrá el que lo tenga de cada grupo, pasando por los aros de salto en salto con los pies juntos e intentará coger el balón. Quien lo capture se anotará un punto. Ganará el equipo que más punto anote. 4. JUEGO : "RELEVOS A TRAVÉS DE AROS". Cada grupo divididos en dos partes de tres a cuatro componentes y situada cada parte en hilera frente al otro, detrás de cada extremo de una fila de aros que hay en medio. A la señal el primero de cada equipo se desplaza corriendo y poniendo un pie en el interior de cada aro hasta llegar al compañero de enfrente que recogerá el testigo e iniciará el recorrido de forma contraria. Así hasta que todos lo hagan. Ganará el equipo que antes lo realice. Si pisan fuera, o cae el testigo, o sale antes de entregar, empezarán el recorrido de nuevo.	  	Cuatro equipos de seis a ocho jugadores.
VUELTA A LA CALMA JUEGO: "Pollito inglés".	OBSERVACIONES	

INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR

<p>ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA U. D.: <i>Iniciación a las actividades atléticas.</i></p>		<p>ENSEÑANZA PRIMARIA CICLO: SEGUNDO NIVEL:</p>	
<p>TEMA: SALTO DE ALTURA OBJETIVOS: - Desarrollar la coordinación de la carrera y el salto. - Aumentar la autoconfianza en la realización de saltos.</p>		<p>MATERIAL E INSTAL.: - Pista lisa. - 4 bancos. - 2 colchonetas. - 6/8 pelotas. - 10 aros.</p>	
<p>CALENTAMIENTO</p> <p>* Movilidad Articular. * Calentamiento de saltos.</p>		<p>GRÁFICOS:</p>	<p>ORGANIZACIÓN, METODOLOGÍA Y VARIANTES.</p>
<p>PARTE PRINCIPAL</p> <p>* Niños colocados frente a una línea de diez aros. A la señal, salen sin pisar los aros. El niño que pise el aro, volverá a la hilera para repetirlo. VARIANTES: Saltar con los dos pies juntos, izquierdo, derecho...</p> <p>* JUEGO: "RELEVOS DE CANGUROS". Cada equipo con un balón. Se colocan en hilera detrás de una línea de salida y frente a una marca colocada a unos veinte metros. A la señal, salen los primeros de cada grupo con el balón entre las piernas, rodean la marca y vuelven para entregar el balón al siguiente, que hará lo mismo. Gana el equipo cuyos jugadores completen antes el recorrido. VARIANTE: De frente, de espaldas, de lado...</p> <p>* Cada grupo frente a dos bancos colocados en paralelo y separados por una colchoneta. A la señal, los primeros de cada grupo corren, saltar el primer banco, pisar la colchoneta y saltar el segundo banco. VARIANTE: Saltar desde el banco con pies juntos, caer en la colchoneta y saltar al segundo banco.</p> <p>* JUEGO: "CARRERA DE RANAS". Cada grupo colocado en hilera detrás de una línea de salida y frente a una marca situada a unos diez metros. A la señal salen los primeros de cada grupo, imitando el salto de la rana, rodean la marca y vuelven dando el relevo al compañero.</p>		  	<p>Gran grupo.</p> <p>Grupos de cuatro.</p> <p>2 grupos.</p> <p>Grupos de cuatro.</p>
<p>VUELTA A LA CALMA</p> <p>JUEGO: "Pollito inglés".</p>		<p>OBSERVACIONES</p>	

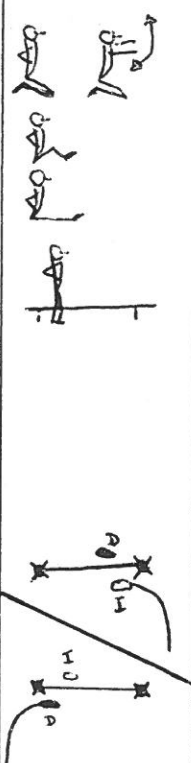
INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA U. D.: <i>Iniciación a las actividades atléticas.</i>		ENSEÑANZA PRIMARIA CICLO: SEGUNDO/TERCERO NIVEL:	
TEMA: SALTO DE ALTURA OBJETIVOS: - Familiarización con la carrera en curva. - Enlace carrera batida en altura.		MATERIAL E INSTAL.: - Pista de baloncesto o minibasket. - 8 vallas.	
CALENTAMIENTO * Calentamiento de Saltos.	GRÁFICOS:	ORGANIZACIÓN, METODOLOGÍA Y VARIANTES.	
PARTE PRINCIPAL * Repartir las 4 vallas en zig-zag y separadas 2 metros. Realizar carreras rodeando las vallas y vuelta por fuera.			
* Correr en hilera describiendo una elipse. A la señal el último pasa al primer puesto corriendo por fuera del grupo.			
* Uno realizar con su desplazamiento una letra, los demás tienen que adivinarla.		B C P S...	
* Realizar carreras a tocar el tablero de minibasket desde 3 posiciones.			
VUELTA A LA CALMA * Estiramientos.		OBSERVACIONES	


INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR

<p>ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA U. D.: <i>Iniciación a las actividades atléticas.</i></p>		<p>ENSEÑANZA PRIMARIA CICLO: TERCERO NIVEL:</p>	
<p>TEMA: SALTO DE ALTURA SESIÓN Nº: 2. OBJETIVOS: - Enlace carrera batida en altura. - Asimilación de la batida y acción de tijeras.</p>		<p>MATERIAL E INSTAL.: - Pista de minibasket. - Colchoneta y saltómetros. - 9 vallas.</p>	
<p>CALENTAMIENTO</p> <p>* Calentamiento de saltos.</p>		<p>GRÁFICOS:</p>	<p>ORGANIZACIÓN, METODOLOGÍA Y VARIANTES.</p>
<p>PARTE PRINCIPAL</p> <p>* Realizar carrera en curva e intentar tocar lo más alto posible en el tablero de minibasket (o similar), varias veces desde cada lado; batiendo con la pierna correspondiente: - Carrera por la derecha: pierna izquierda. - Carrera por la izquierda: pierna derecha.</p> <p>* Realizar carrera en curva y saltar con la pierna correspondiente por el lateral de la colchoneta.</p> <p>* Carrera de relevos saltando las vallas a tijera.</p> <p>* Realizar carrera en curva y saltar con la pierna correspondiente, cayendo con la misma pierna de batida sobre la colchoneta.</p>			<p>Gran grupo.</p>
<p>VUELTA A LA CALMA</p> <p>* Estiramientos.</p>		<p>OBSERVACIONES</p>	

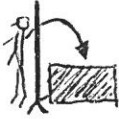
INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA U. D.: <i>Iniciación a las actividades atléticas.</i>		ENSEÑANZA PRIMARIA CICLO: TERCERO NIVEL:
TEMA: SALTO DE ALTURA SESIÓN Nº: 3. OBJETIVOS: - Interiorización de la batida y acción de tijeras. - Desarrollo de los movimientos de los segmentos libres.		MATERIAL E INSTAL.: - Pista lisa. - 8 bancos suecos. - Saltómetros y elástico.
CALENTAMIENTO * Calentamiento de saltos.	GRÁFICOS:	ORGANIZACIÓN, METODOLOGÍA Y VARIANTES.
PARTE PRINCIPAL * Ponerse de pie (con los brazos apoyados en la cintura y sueltos después), desde distintas posiciones: - Sentados sobre las piernas (glúteos sobre talones). - " en el suelo con piernas flexionadas. - Idem con piernas extendidas. * Saltar a tijeras (sin carrera) un banco sueco con las manos en la cintura. Luego con las manos libres. * Idem al anterior pero utilizando al mismo tiempo que los brazos la pierna más cercana al banco. * Realizar carrera en curva (4 apoyos) y saltar con la pierna correspondiente cayendo al otro lado, de pie, sobre la pierna libre.		Insistir en la ventaja que supone poder utilizar los segmentos libres.
VUELTA A LA CALMA * Estiramientos.	OBSERVACIONES	

INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR

<p>ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA U. D.: <i>Iniciación a las actividades atléticas.</i></p>		<p>ENSEÑANZA PRIMARIA CICLO: TERCERO NIVEL:</p>	
<p>TEMA: SALTO DE ALTURA SESIÓN Nº: 5. OBJETIVOS: - Realización de saltos con acción de tijeras. - Desarrollar la coordinación general del salto.</p>		<p>MATERIAL E INSTAL.: - Pista lisa. - Espalderas. - Saltómetros y elástico.</p>	
<p>CALENTAMIENTO</p> <p>* Calentamiento de saltos.</p>		<p>GRÁFICOS:</p>	<p>ORGANIZACIÓN, METODOLOGÍA Y VARIANTES.</p>
<p>PARTE PRINCIPAL</p> <p>* Apoyados con la mano izquierda (saltador diestro) en la espaldera. Balanceo de la pierna libre (derecha) y salto.</p> <p>* Realizar saltos a tijeras con 8 pasos de carrera (4 en recta y 4 en curva) con los brazos apoyados en la cintura.</p> <p>* Idem al anterior pero utilizando los brazos.</p> 			<p>Manener el cuerpo vertical a la batida. 3 intentos cada alumno.</p> <p>Insistir en la ventaja que supone poder utilizar los segmentos libres. Acción de brazos en carrera y batida.</p>
<p>VUELTA A LA CALMA</p> <p>* Estiramientos.</p>		<p>OBSERVACIONES</p>	




INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR

<p>ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA U. D.: <i>Iniciación a las actividades atléticas.</i></p>		<p>ENSEÑANZA PRIMARIA CICLO: TERCERO NIVEL:</p>	
<p>TEMA: SALTO DE ALTURA SESIÓN Nº: 6. OBJETIVOS: - Iniciación a la fase aérea con la técnica FLOP. - Familiarización con la fase de caída.</p>		<p>MATERIAL E INSTAL.: - Pista lisa. - Saltómetros y elástico.</p>	
<p>CALENTAMIENTO</p> <p>* Calentamiento de saltos.</p>		<p>GRÁFICOS:</p>	<p>ORGANIZACIÓN, METODOLOGÍA Y VARIANTES.</p>
<p>PARTE PRINCIPAL</p> <p>* Realizar saltos a tijeras con 8 pasos de carrera.</p> <p>* Saltos desde parados y de espaldas al elástico. CONSIGNA: Levantar las caderas (contracción de glúteos y lumbares) y caer sentados en la colchoneta con el elástico enganchado en las corvas.</p> <p>* Idem al anterior pero en el último momento levantar las piernas para no tocar el elástico. Ir subiendo el elástico.</p>			<p>4 intentos cada alumno.</p> <p>Separarse uno o dos pies de la proyección vertical del elástico. Acción de brazos en carrera y batida.</p> <p>Caer sobre toda la espalda, llevando los brazos hacia arriba y abriendo las piernas.</p>
<p>VUELTA A LA CALMA</p> <p>* Estiramientos.</p>		<p>OBSERVACIONES</p>	

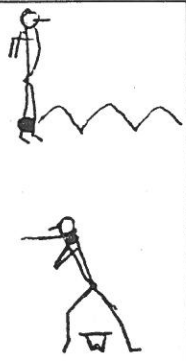
INICIACION A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR

<p>ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA U. D.: <i>Iniciación a las actividades atléticas.</i></p>		<p>ENSEÑANZA PRIMARIA CICLO: TERCERO NIVEL:</p>	
<p>TEMA: LANZAMIENTO DE PESO SESION Nº: 1. OBJETIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Experimentar la importancia de las piernas en los lanzamientos. - Explorar diversas trayectorias de impulsión. 		<p>MATERIAL E INSTAL.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pista lisa. - 12/15 pelotas de ritmo. 	
<p>CALENTAMIENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Movilidad Articular. - Calentamiento de lanzamientos. 		<p>GRÁFICOS:</p>	<p>ORGANIZACIÓN, METODOLOGÍA Y VARIANTES.</p>
<p>PARTE PRINCIPAL JUEGO: "Relevo de saltadores". Realizar un recorrido de ida y vuelta con una pelota de ritmo sujeta con la parte interna de los pies.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1º Lanzar con extensión rápida de brazos. 2º Lanzar con flexo-extensión de brazos. <p>Destacar las diferencias en las distancias alcanzadas con cada lanzamiento.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1º Lanzar con rotación de tronco sin emplear las piernas. 2º Lanzar con torsión de tronco, empleando piernas. <p>Destacar las diferencias en las distancias alcanzadas; comentar las causas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1º Desde flexión de piernas, realizar extensión y lanzar. 2º Desde de pie, realizar flexión-extensión de piernas y lanzar. <p>Destacar las diferencias en las distancias alcanzadas; comentar las causas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1º De perfil a la zona de lanzamiento, pierna izquierda adelantada, piernas ligeramente abiertas; el compañero entrega la pelota a la altura del pecho, lo recogemos con la mano derecha, lo llevamos a la mandíbula y lanzamos. 2º Iden por el otro lado; pierna derecha adelantada; recogemos y lanzamos con mano izquierda. <ul style="list-style-type: none"> - Desde la posición final lanzar de brazo. El compañero vigila que el peso esté pegado al cuello y que al sacarlo se alineen las articulaciones hombro-codo-muñeca. 			<p>Grupos de 6/7</p> <p>Una pelota de ritmo por pareja. Repetir varias veces cada tarea.</p>
<p>VUELTA A LA CALMA</p> <p>Abdominales y estiramientos.</p>		<p>OBSERVACIONES</p>	

INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR

<p>ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA U. D.: <i>Iniciación a las actividades atléticas.</i></p>		<p>ENSEÑANZA PRIMARIA CICLO: TERCERO NIVEL:</p>	
<p>TEMA: LANZAMIENTO DE PESO SESION Nº: 2. OBJETIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Explorar la trayectoria de impulsión. - Equilibración y estructuración espacial en el desplazamiento. 		<p>MATERIAL E INSTAL.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pista lisa. - 12/15 pelotas de ritmo. 	
<p>CALENTAMIENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> * Movilidad Articular. * Calentamiento de lanzamientos. 		<p>GRÁFICOS:</p>	<p>ORGANIZACIÓN, METODOLOGÍA Y VARIANTES.</p>
<p>PARTE PRINCIPAL</p> <p>JUEGO: "Achicar pelotas". Los dos equipos separados por una línea media y con el mismo número de pelotas cada uno. A la voz del profesor lanzar las pelotas al otro campo durante un tiempo preestablecido (1 minuto). Al finalizar este tiempo gana el equipo que tenga menor número de pelotas en su campo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Partiendo desde de pie con piernas juntas; realizar un salto hacia atrás finalizando con separación de piernas. Los dos pies deben caer alineados y el peso del cuerpo repartido en ambas piernas, el tronco ligeramente inclinado. - Partiendo con los pies alineados realizar desplazamientos sucesivos sobre una línea recta, sin salirse. No elevar el tronco. - Realizar el desplazamiento dentro del círculo de lanzamiento con distintas separaciones para encontrar la que mejor se adapta a cada uno (Buscar el contenedor con el pie adelantado). El compañero vigila que no se eleve el tronco. 		  	<ul style="list-style-type: none"> - Dos grupos. - Por parejas.
<p>VUELTA A LA CALMA</p> <p>Abdominales y estiramientos.</p>		<p>OBSERVACIONES</p>	

INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR

<p>ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA U. D.: <i>Iniciación a las actividades atléticas.</i></p>		<p>ENSEÑANZA PRIMARIA CICLO: TERCERO NIVEL:</p>	
<p>TEMA: LANZAMIENTO DE PESO SESION Nº: 3. OBJETIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desarrollo del final del lanzamiento. - Contralar la recuperación. 		<p>MATERIAL E INSTAL.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pista lisa. - 12/15 pelotas de ritmo. 	
<p>CALENTAMIENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Movilidad Articular. - Calentamiento de lanzamientos. 		<p>GRÁFICOS:</p>	<p>ORGANIZACIÓN, METODOLOGÍA Y VARIANTES.</p>
<p>PARTE PRINCIPAL</p> <p>JUEGO: "Relevo de saltadores". Realizar un recorrido de ida y vuelta con una pelota de ritmo sujeta con la parte interna de los pies.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar el desplazamiento dentro del círculo de lanzamiento. Buscar el contenedor con el pie adelantado. El compañero vigila que no se eleve el tronco. - Dentro del círculo de lanzamiento colocamos un banco sueco entre las piernas; realizar lanzamientos sin levantar los pies del suelo y sin perder la separación entre estos. - Idem al anterior pero sin el banco. El compañero vigila: <ul style="list-style-type: none"> Elevación del cuerpo. Extensión de piernas. No levantar los pies del suelo. - Desde la posición final lanzar de brazo. El compañero vigila que el peso esté pegado al cuello y que al sacarlo se alineen las articulaciones hombro-codo-muñeca. 			<p>Grupos de 6/7</p> <p>Una pelota de ritmo por pareja. Repetir varias veces cada tarea.</p>
<p>VUELTA A LA CALMA</p> <p>Abdominales y estiramientos.</p>		<p>OBSERVACIONES</p>	

INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR

<p>ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA U. D.: <i>Iniciación a las actividades atléticas.</i></p>		<p>ENSEÑANZA PRIMARIA CICLO: TERCERO NIVEL:</p>	
<p>TEMA: LANZAMIENTO DE PESO SESION Nº: 4. OBJETIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Experimentar la coordinación global del lanzamiento. - Ayudar al compañero a corregir sus errores. 		<p>MATERIAL E INSTAL.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pista lisa. - 12/15 pelotas de ritmo. 	
<p>CALENTAMIENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> * Movilidad Articular. * Calentamiento de lanzamientos. 		<p>GRÁFICOS:</p>	<p>ORGANIZACIÓN, METODOLOGÍA Y VARIANTES.</p>
<p>PARTE PRINCIPAL</p> <p>JUEGO: "Achicar pelotas". Los dos equipos separados por una línea media y con el mismo número de pelotas cada uno. A la voz del profesor lanzar las pelotas al otro campo durante un tiempo preestablecido (1 minuto). Al finalizar este tiempo gana el equipo que tenga menor número de pelotas en su campo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Encadenar varios desplazamientos sobre una línea sin elevar el tronco. El compañero vigila que el desplazamiento sea lineal, que el peso del cuerpo se encuentre sobre la pierna retrasada y que esta esté algo flexionada. - Realizar el ejercicio anterior pero con un solo desplazamiento y dentro del círculo. La pierna adelantada busca el contenedor. - Realizar lanzamientos completos. El compañero vigila todos los detalles anteriormente descritos. <p>Los alumnos más aventajados podrán centrar la atención en la extensión de la pierna que apoya en el contenedor y en completar el movimiento de caderas antes de soltar el peso.</p>			<ul style="list-style-type: none"> - Dos grupos. - Por parejas.
<p>VUELTA A LA CALMA</p> <p>Abdominales y estiramientos.</p>		<p>OBSERVACIONES</p>	

INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR

<p>ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA U. D.: <i>Iniciación a las actividades atléticas.</i></p>		<p>ENSEÑANZA PRIMARIA CICLO: TERCERO NIVEL:</p>	
<p>TEMA: LANZAMIENTO DE PESO SESION Nº: 5. OBJETIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Experimentar la coordinación global del lanzamiento. - Ayudar a los compañeros a corregir sus errores. 		<p>MATERIAL E INSTAL.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pista lisa. - 3/4 pesos. 	
<p>CALENTAMIENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> * Movilidad Articular. * Calentamiento de lanzamientos. 		<p>GRÁFICOS:</p>	<p>ORGANIZACIÓN, METODOLOGÍA Y VARIANTES.</p>
<p>PARTE PRINCIPAL</p> <ul style="list-style-type: none"> - Encadenar varios desplazamientos sobre una línea sin elevar el tronco. El compañero vigila que el desplazamiento sea lineal, que el peso del cuerpo se encuentre sobre la pierna retrasada y que esta esté algo flexionada. - Desde la posición final lanzar de brazo. El compañero vigila que el peso esté pegado al cuello y que al sacarlo se alineen las articulaciones hombro-codo-muñeca. - Realizar lanzamientos completos sumando las distancias lanzadas por los miembros del grupo. Los compañeros vigilan e intentan corregir los detalles técnicos descritos en sesiones anteriores. 3 lanzamientos por alumno. 			<ul style="list-style-type: none"> - Parejas. - Grupos de 6/8
<p>VUELTA A LA CALMA</p> <p>Abdominales y estiramientos.</p>		<p>OBSERVACIONES</p>	

