

# 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**  
CENTRO DE FORMACIÓN E RECURSOS

Rúa Celso Emilio Ferreiro 4,  
36005 Pontevedra

T +34 986 872 888

F +34 986 872 177

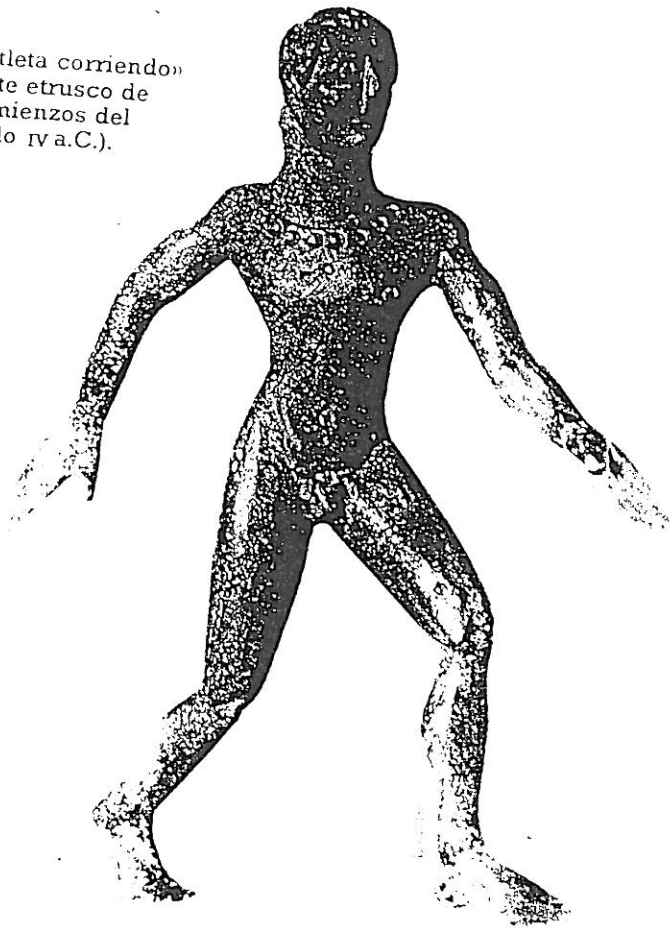
[cfp.pontevedra@edu.xunta.es](mailto:cfp.pontevedra@edu.xunta.es)

[www.edu.xunta.es/centros/cfrpontevedra](http://www.edu.xunta.es/centros/cfrpontevedra)

# INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS

## EN EL MEDIO ESCOLAR

«Atleta corriendo»  
(arte etrusco de  
comienzos del  
siglo IV a.C.).



**"Si desea cultivar la inteligencia de su alumno, cultive las fuerzas que deben regirla. Ejercite su cuerpo continuamente. Hágale fuerte y sano para que se haga inteligente y razonable. Déjele trabajar, déjele hacer, déjele correr, déjele siempre en movimiento. Déjele ser hombre de vigor, y pronto se hará hombre de razón."**

*"El Emilio".*  
J. J. ROUSSEAU

**INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**  
**Implicación de las Actividades Atléticas en la LOGSE.**



**1.- Implicación de las actividades atléticas**  
**dentro del marco L.O.G.S.E.**

**INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**  
**Implicación de las Actividades Atléticas en la LOGSE.**

El planteamiento que se va a hacer a lo largo de este trabajo puede ser válido a nuestro entender tanto para las clases de E. Física en la Enseñanza Primaria en las Unidades didácticas referentes al Atletismo como deporte y también en otros planteamientos sobre el tema como puedan ser actividades atléticas en horario extralectivo: escuelas deportivas de iniciación, etc. y por supuesto con añadidos de tecnificación y trabajo específicos de las cualidades físicas pueden formar parte del currículum de la Educación Física en la E.S.O.

Partimos de una premisa que consideramos obvia, el Atletismo permite conseguir la mayor parte de los Objetivos del Área de Educación Física en la E.P., establecidos tanto en el R.D. 1006/91, BOE 152 de 26/6/91, en su Artículo 2, como en el Decreto 105/92, BOJA 52 de 20/6/92, en su Artículo 4, que se adjuntan como anexo al final del tema. Tras una rápida lectura podemos deducir que a través de las actividades atléticas en la escuela se pueden conseguir la mayor parte de los objetivos que se marcan para el Área de Educación Física en Primaria.

El Atletismo es una actividad natural, basadas en acciones que el hombre ha realizado desde siempre como son andar, correr, saltar y lanzar, a las que se ha añadido un componente reglamentario que le dan el carácter de Deporte.

Podemos afirmar también que el Atletismo es un deporte que resulta atractivo a los niños y niñas en tanto en cuanto los medios de comunicación le han añadido un valor de conocimiento de los atletas a través de retransmisiones de mítines y campeonatos y de las diferentes especialidades. El Atletismo se puede considerar como el deporte básico por excelencia, siendo un deporte múltiple que engloba a pruebas dispares, tanto por la forma de ejecución, por las características de los atletas que la practican así como por las cualidades físicas que intervienen en cada especialidad.

**INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**  
**Implicación de las Actividades Atléticas en la LOGSE.**

Desde la Antigüedad se ha practicado el Atletismo, si bien entendido como actualmente procede de finales del siglo XIX, habiéndose normalizado a través, fundamentalmente de los JJ. OO., a lo largo del s. XX , se adjunta como anexo el cuadro de las especialidades atléticas reconocidas por la R.F.E.A. para la Temporada 95/96 y las variantes por categorías.

Francamente como educadores no nos interesan mucho estos aspectos del Atletismo como deporte, sino aquellos otros aspectos que incidan en su proceso de enseñanza y aprendizaje , en su multilateralidad y los que a la larga van a incidir en la mejora de la condición física de nuestros alumnos y alumnas, entendida fundamentalmente como Ed. Física-salud.

Tampoco nos interesa como educadores la aparición de una cantera más o menos amplia de futuros atletas, de una o varias especialidades ni el desarrollo de tales o cuales sistemas de entrenamiento para conseguir mejores resultados, lo que debemos es ofrecer a nuestros alumnos y alumnas una amplia gama de experiencias motrices que le permitan al final de su escolaridad obligatoria alcanzar un total desarrollo integral.

La iniciación deportiva del niño se realiza como en casi todos los demás deportes, a través del juego , así pues no se podrá olvidar en ningún momento a lo largo de la Iniciación atlética de nuestros alumnos y alumnas que estamos jugando, el juego es un medio excelente para iniciar a nuestros alumnos en trabajos inespecíficos de resistencia, velocidad de reacción, fuerza y de las técnicas básicas de carreras, saltos y lanzamientos, como intentaremos demostrar a lo largo de este trabajo. Quede claro también que cuando hablamos de niños, alumnos, atletas, o cualquier otro término , nos referimos a ambos sexos, salvo que se indique expresamente. Entendemos que en el trabajo de iniciación atlética, aunque deban tenerse en cuenta las diferencias de los sexos, para nuestro trabajo en la escuela este aspecto es muy poco significativo y las actividades

**INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**  
**Implicación de las Actividades Atléticas en la LOGSE.**

y sesiones que vamos a plantear son adecuadas para chicos y chicas sin distinción. Tampoco debemos olvidar que el juego es un hecho placentero para el niño. La iniciación atlética debe sustentarse sobre planteamientos lúdicos , de alto contenido motor , con escasos requerimientos técnicos y donde prive la variedad de ejercicios.

El Atletismo se puede practicar desde muy temprana edad, teniéndose en cuenta fundamentalmente el estado evolutivo del niño y su edad biológica, que no siempre coincide con la edad cronológica, hemos de tener en cuenta que no estamos formando a adultos pequeños, sino a niños y que cada niño es distinto al compañero. En general los niños pueden practicar las mismas especialidades que los mayores pero sin la intensidad, dedicación y el afán técnico de los adultos.

Es preciso pues realizar una serie de adaptaciones en los aspectos que dan al atletismo el carácter de Deporte, de forma que se pueda construir un aprendizaje significativo :

a.- Adaptaciones en el material: Estas irán encaminadas al uso de material alternativo: sacos de arena, pelotas lastradas, mazas, obstaculines, vallas de PVC, etc. con reducción de pesos y de exigencias técnicas. Reglamentariamente las federaciones han reducido pesos, alturas y medidas, pero se sigue poniendo especial énfasis en la cuestión técnica.

b.- Adaptaciones del espacio: La reducción de las distancias van en el mismo sentido que las anteriores adaptaciones. Nosotros como educadores tendremos también que realizar adaptaciones en base al medio en que tengamos que desarrollar nuestro trabajo.

c.- Adaptaciones en el tiempo: Lógicamente los tiempos en que se desarrollen las sesiones que se proponen irán en relación directa con la edad de los niños y de su nivel de adaptación a las actividades atléticas. No durará lo mismo

**INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**  
**Implicación de las Actividades Atléticas en la LOGSE.**

una sesión que tenga como objetivo la mejora de la velocidad de reacción para el II Ciclo, como para el III Ciclo. Y no será tampoco igual la primera de la U.D. que la última.

d.- Adaptaciones en la técnica de ejecución: Aunque se ha dicho ya en repetidas ocasiones que la técnica importa poco en la iniciación atlética, hemos de tener en cuenta que en ciertas ocasiones el gesto-forma ha de adaptarse , o mejor dicho parecerse a lo que como especialidad atlética entendemos.

## INICIACION A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR

### MUJERES

	Senior	Promesa	Junior	Juvenil	Cadete	Infantil	Alevín	Benjamín
<b>Lisos</b>	100 200 400 800 1.500 3.000 5.000 10.000 1/2 Marathon Marathon	100 200 400 800 1.500 3.000 5.000 10.000 1/2 Marathon Marathon	100 200 400 800 1.500 3.000 5.000 10.000 1/2 Marathon Marathon	100 200 400 800 1.500 3.000 5.000	100 200 300 600 800 1.000 3.000	80 150 500 1.000 3.000	60 2.000	60 2.000
<b>Vallas</b>	100 (0,84) 400 (0,762)	100 (0,84) 400 (0,762)	100 (0,84) 400 (0,762)	100 (0,762) 330 (0,762)	100 (0,762) 300 (0,762)	80 (0,762) 200 (0,762)		
<b>Salto</b>	Altura Longitud Triple Pértiga	Altura Longitud Triple Pértiga	Altura Longitud Triple Pértiga	Altura Longitud Triple Pértiga	Altura Longitud Triple Pértiga	Altura Longitud Pértiga	Altura Longitud	Altura Longitud
<b>Lanzam.</b>	Peso (4 kg.) Disco (1 kg.) Jabalina (600 gr.) Martillo (4 kg.)*	Peso (4 kg.) Disco (1 kg.) Jabalina (600 gr.) Martillo (4 kg.)*	Peso (4 kg.) Disco (1 kg.) Jabalina (600 gr.) Martillo (4 kg.)*	Peso (4 kg.) Disco (1 kg.) Jabalina (600 gr.) Martillo (4 kg.)*	Peso (3 kg.) Disco (1 kg.) Jabalina (500 gr.) Martillo (4 kg.)*	Peso (3 kg.) Disco (800 gr.) Jabalina (400 gr.)	Peso (2 kg.)	Peso (2 kg.)
<b>Relev.</b>	4 x 100 4 x 400	4 x 100 4 x 400	4 x 100 4 x 400	4 x 100 4 x 400	4 x 100 4 x 300	4 x 80	4 x 60	4 x 60
<b>Pruebas combinadas</b>	Heptathlon 100 v. Altura Peso 200  Longitud Jabalina 800	Heptathlon 100 v. Altura Peso 200  Longitud Jabalina 800	Heptathlon 100 v. Altura Peso 200  Longitud Jabalina 800	Exathlon 100 v. Altura Peso  Longitud Jabalina 100	Exathlon 100 v. Altura Peso  Longitud Jabalina 600	Pentathlon 80 v. Altura Peso Longitud 600	Tetrathlon 60 v. (0,762) Altura Peso Longitud	Triathlon 60 Peso Longitud
<b>Marcha</b>	5 km. 10 km.	5 km. 10 km.	5 km. 10 km.	3 km. 5 km. 10 km.	3 km 5 km	3 km. (pista) 5 km. (ruta)	2 km. (pista) 3 km. (ruta)	1 km. (pista) 2 km. (ruta)

\* Especificaciones del martillo: Peso mínimo aceptación récord 4,000 kg.

- Oscilación al proveer el martillo para competición 4,005-4,025 kg.

- Longitud del martillo medida desde el interior de la empuñadura, mínimo 1.160 mm. máximo 1.195 mm.

- Diámetro de la cabeza, mínimo 95 mm. máximo 110 mm.

### HOMBRES

	Senior	Promesa	Junior	Juvenil	Cadete	Infantil	Alevín	Benjamín
<b>Lisos</b>	100 200 400 800 1.500 5.000 10.000 Marathon 1/2 Marathon	100 200 400 800 1.500 5.000 10.000 Marathon 1/2 Marathon	100 200 400 800 1.500 5.000 10.000 Marathon 1/2 Marathon	100 200 400 800 1.500 3.000 5.000	100 200 300 600 1.000 3.000	80 150 500 1.000 3.000	60 2.000	60 2.000
<b>Vallas</b>	110 (1,067) 400 (0,914) 3.000 obs.	110 (1,067) 400 (0,914) 3.000 obs.	110 (1,067) 400 (0,914) 3.000 obs.	110 (1,00) 330(0,84) 2.000 obs.	110 (1,00) 300 (0,84) 1.500 obs. (s.r.)	80 (0,914) 200 (0,76) 1.000 obs (s.r.)		
<b>Salto</b>	Altura Longitud Pértiga Triple	Altura Longitud Pértiga Triple	Altura Longitud Pértiga Triple	Altura Longitud Pértiga Triple	Altura Longitud Pértiga Triple	Altura Longitud Pértiga Triple (*)	Altura Longitud	Altura Longitud
<b>Lanzam.</b>	Peso (7,260) Disco (2 kg.) Jabalina (800 gr.) Martillo (7,260)	Peso (7,260) Disco (2 kg.) Jabalina (800 gr.) Martillo (7,260)	Peso (7,260) Disco (2 kg.) Jabalina (800 gr.) Martillo (7,260)	Peso (6 kg.) Disco (1,750 kg.) Jabalina (700 gr.) Martillo (6 kg.)	Peso (5 kg.) Disco (1,5 kg.) Jabalina (600 gr.) Martillo (5 kg.)	Peso (4 kg.) Disco (1 kg.) Jabalina (500 gr.)	Peso (3 kg.)	Peso (3 kg.)
<b>Relev.</b>	4 x 100 4 x 400	4 x 100 4 x 400	4 x 100 4 x 400	4 x 100 4 x 400	4 x 100 4 x 300	4 x 80	4 x 60	4 x 60
<b>Marcha</b>	20 km. 50 km.	20 km. 50 km.	10 km. 20 km.	5 km. 10 km.	5 km. 10 km.	3 km. 5 km.	2 km. 3 km.	2 km. 3 km.
<b>Pruebas combinadas</b>	Decathlon 100 Longitud Peso Altura 400 110 v. Disco Pértiga Jabalina 1.500	Decathlon 100 Longitud Peso Altura 400 110 v. Disco Pértiga Jabalina 1.500	Decathlon 100 Longitud Peso Altura 400 110 v. Disco Pértiga Jabalina 1.500	Octathlon 100 Longitud Peso Altura  110 v. Disco Pértiga Jabalina	Octathlon 100 Longitud Peso Altura  110 v. Disco Pértiga Jabalina	Pentathlon 80 Longitud Peso Altura 80 v.	Tetrathlon 60 Longitud Peso Altura	Tetrathlon 60 Longitud Peso Altura

(\*) Con una carrera máxima de 15 metros (triple infantil) y tabla a 8 metros

ETAPA	EDAD	CARACTERÍSTICAS	CICLO EDUC.	ACTIVIDAD ATLÉTICA
Estructuración y génesis	De 5-6 a 8-9 años	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Reafirmación de la lateralidad y esquema corporal.</li> <li>* Realización de habilidades y destrezas inespecíficas.</li> <li>* Baja exigencia cualitativa y cuantitativa.</li> </ul>	I y II Ciclo de Enseñanza Primaria	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Carreras con y sin obstáculos.</li> <li>- Juegos de velocidad de reacción.</li> <li>- Juegos de relevos variados.</li> </ul>
Iniciación	De 8-9 a 11-12 años	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Realización de habilidades y destrezas básicas.</li> <li>* Enseñanza de los fundamentos deportivos.</li> </ul>	II y III Ciclo de Enseñanza Primaria.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnica de carrera; salidas de tacos.</li> <li>- Estiramientos.</li> <li>- Lanzamientos con ...</li> </ul>
Desarrollo y Perfeccionamiento	De 11-12 a 15-16 años	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Enseñanza de habilidades y destrezas específicas y complejas.</li> <li>* Trabajo de condición física general.</li> </ul>	Enseñanza Secundaria Obligatoria	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnica de saltos y lanzamientos.</li> <li>- Desarrollo de la fuerza y la velocidad.</li> </ul>

## **OBJETIVOS GENERALES DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA ENSEÑANZA PRIMARIA**

La Educación Física en la etapa de Educación Primaria tendrá como objetivo contribuir a desarrollar en los alumnos y alumnas las capacidades siguientes:

1. Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar el tiempo libre.

2. Adoptar hábitos de higiene, de alimentación, de posturas y de ejercicio físico, manifestando una actitud responsable hacia su propio cuerpo y de respeto a los demás, relacionando estos hábitos con los efectos sobre la salud.

3. Regular y dosificar su esfuerzo llegando a un nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea que se realiza, utilizando como criterio fundamental de valoración dicho esfuerzo y no el resultado obtenido.

4. Resolver problemas que exijan el dominio de patrones motrices básicos adecuándose a los estímulos perceptivos y seleccionando los movimientos, previa valoración de sus posibilidades.

5. Utilizar sus capacidades físicas básicas y destrezas motrices y su conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para la actividad física y para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.

6. Participar en juegos y actividades estableciendo relaciones equilibradas y constructivas con los demás, evitando la discriminación por características personales, sexuales y sociales, así como los comportamientos agresivos y las actitudes de rivalidad en las actividades competitivas.

7. Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas y deportivas y los entornos en que se desarrollan, participando en su conservación y mejora.

8. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para comunicar sensaciones, ideas y estados de ánimo y comprender mensajes expresados de este modo.

## DISTRIBUCIÓN POR CICLOS DE LOS OBJETIVOS GENERALES DEL ÁREA

PRIMER CICLO	SEGUNDO CICLO	TERCER CICLO
1. Conocer su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices.	1. Conocer y valorar la actividad física y el juego como medio de disfrute y de relación con los demás.	1. Valorar la actividad física y el deporte como medio de relación con los demás y utilizarla como recurso para organizar el tiempo libre.
2. Adoptar hábitos de higiene, de alimentación y posturales manifestando una actitud de respeto hacia su cuerpo y el de los demás.	2. Adoptar hábitos posturales y de realización de actividades físicas responsabilizándose del desarrollo del propio cuerpo y respetando el de los otros.	2. Adquirir hábitos de higiene y cuidado corporal relacionados con la actividad física, tanto de uno mismo como de los otros relacionando estos hábitos con los efectos que tienen sobre la salud.
3. Regular el esfuerzo en el ejercicio físico evitando excesos agotadores.	3. Regular y dosificar el esfuerzo de acuerdo con las propias posibilidades y la naturaleza de la tarea que se va a realizar.	3. Llegar a un nivel de autoexigencia acorde a las propias posibilidades, regulando el esfuerzo con un criterio de valoración de dicho esfuerzo y no del resultado obtenido.
4. Resolver problemas que exijan el dominio de patrones motores básicos.	4. Resolver problemas motores adecuándose a los estímulos perceptivos y eligiendo los movimientos precisos.	4. Valorar las posibilidades y resolver cualquier problema motor adecuándose a las necesidades del momento.
5. Comenzar a conocer sus capacidades físicas básicas y sus destrezas motrices para la realización de la actividad física.	5. Utilizar la capacidad física, las destrezas y el conocimiento de la estructura corporal para la realización de las actividades físicas, adaptando el movimiento a las circunstancias de cada situación.	5. Utilizar el conocimiento de la estructura y el funcionamiento corporal y las destrezas y capacidades físicas para adaptarse a las condiciones y circunstancias que se dan en distintas actividades físicas.
6. Participar en juegos y actividades respetando a los demás.	6. Evitar la discriminación por características personales, sexuales o sociales en los juegos y las actividades físicas, rehusando los comportamientos agresivos.	6. Participar en actividades deportivas respetando al contrario y evitando situaciones de discriminación y actitudes de rivalidad en las actividades competitivas.
7. Conocer diversas actividades físicas.	7. Conocer y valorar la diversidad de las actividades físicas y los juegos, así como el entorno donde se desarrollan.	7. Conocer y valorar distintos juegos y deportes y participar en la conservación y mejora de los espacios (naturales o artificiales) donde se desarrollan.
8. Utilizar los recursos expresivos corporales y del movimiento para expresar y comunicar sensaciones y estados de ánimo.	8. Comunicar sensaciones, ideas y estados de ánimo utilizando los recursos expresivos del propio cuerpo.	8. Comunicar mensajes mediante su cuerpo y comprender aquellos que le son expresados de este modo.

## **OBJETIVOS GENERALES DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA ENSEÑANZA SECUNDARIA OBLIGATORIA**

La Educación Física en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria tendrá como objetivo contribuir a desarrollar en los alumnos y alumnas las capacidades siguientes:

1. Conocer y valorar los efectos que tiene la práctica habitual y sistemática de actividades físicas en su desarrollo personal y en la mejora de las condiciones de calidad de vida y de salud.
2. Planificar y llevar a cabo actividades que le permitan satisfacer sus propias necesidades, previa valoración del estado de sus capacidades físicas y habilidades motrices, tanto básicas como específicas.
3. Aumentar sus posibilidades de rendimiento motor mediante el acondicionamiento y mejora de las capacidades físicas y el perfeccionamiento de sus funciones de ajuste, dominio y control corporal, desarrollando actitudes de autoexigencia y superación.
4. Ser consecuente con el conocimiento del cuerpo y sus necesidades, adoptando una actitud crítica ante las prácticas que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva, respetando el medio ambiente y favoreciendo su conservación.
5. Participar, con independencia del nivel de destreza alcanzado, en actividades físicas y deportivas, desarrollando actitudes de cooperación y respeto, valorando los aspectos de relación que tienen las actividades físicas y reconociendo como valor cultural propio los deportes y juegos autóctonos que le vinculan a su comunidad.
6. Reconocer, valorar y utilizar en diversas actividades y manifestaciones culturales y artísticas, la riqueza expresiva del cuerpo y el movimiento como medio de comunicación y expresión creativa.

# INICIACION A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR

## El trabajo de la Resistencia

Martin Fiz (4), Diego Garcia (5) y Alberto Juzgado (7)



## 2.- EL TRABAJO DE LA RESISTENCIA

### INDICE

- 1.- Introducción.
- 2.- Métodos de trabajo.

## **INICIACION A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**

### **El trabajo de la Resistencia**

#### 1.- Introducción.

Empezaremos definiendo a la resistencia como la capacidad de un sujeto para mantener un trabajo a lo largo de una unidad de tiempo. De aquí podremos ir deduciendo variables que nos llevarán a establecer nuevos conceptos, como pueden ser endurance, resistencia orgánica, resistencia muscular, potencia, etc.

A modo de ejemplo incluimos algunas deficiones de resistencia de varios autores:

- Es la cualidad física que permite al deportista una realización técnica y física perfecta durante el tiempo que dure la actividad, manteniendo el máximo de fuerza y velocidad.

- Es la capacidad del hombre para aguantar contra el cansancio durante esfuerzos deportivos (Hahn).

- Es la capacidad de resistir psíquica y físicamente a una carga durante largo tiempo produciéndose finalmente un cansancio (= pérdida de rendimiento) insuperable (manifiesto) debido a la intensidad y duración de la misma y/o de recuperarse rápidamente después de esfuerzos físicos y psíquicos (Zintl).

- Desde el punto de vista fisiológico es la capacidad de soportar el cansancio (Arnold Spaeth).

Lo que nos interesa conocer básicamente es que todo sujeto es capaz de realizar cierto tipo de esfuerzos y que su duración va a depender fundamentalmente de los factores relacionados con la intensidad y el volumen.

Entendemos por intensidad la exigencia que requiere de nuestro organismo el esfuerzo y entendemos por volumen de trabajo la duración del esfuerzo.

**INICIACION A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**  
**El trabajo de la Resistencia**

Hay varios tipos de resistencia y que están en íntima correlación con las vías de producción de la energía.

FUENTE	MODOS DE FORMACIÓN	PLAZOS DE ACCIÓN	DURACIÓN DE LA ENERGÍA
ANAEROBICA ALACTICA	Reacción de fosfocreatina, ATP muscular	Hasta 30 segundos	Hasta 10 segundos
ANAEROBICA LACTICA	Glucólisis con formación de ácido láctico.	De 30 segundos a 5-6 minutos.	De 30 segundos a 1'30".
AEROBICA	Oxidación de hidratos de carbono y ácidos grasos en presencia de oxígeno.	Hasta varias horas.	2 a 5 minutos.

Lo que interesa conocer sobre todo es que la resistencia será aeróbica o anaeróbica en función de que el oxígeno aportado a lo largo del esfuerzo se mantenga en equilibrio o demande el organismo un mayor aporte.

La **resistencia aeróbica** será pues la capacidad para mantener esfuerzos prolongados e intensidad moderada, en la cual el oxígeno que se requiere en la contracción muscular se mantiene en equilibrio con el oxígeno aportado, es decir, la demanda de oxígeno es igual a la producción. Recibe también el nombre de resistencia orgánica, resistencia general o "endurance". Los esfuerzos se encuentran entre el 70-80% del consumo máximo de oxígeno.

La **resistencia aneróbica** es la capacidad de un individuo para mantener esfuerzos intensos el mayor tiempo posible. La demanda de oxígeno en la contracción muscular es mayor que el aporte del organismo, por lo que se dice que los esfuerzos se realizan en deuda de oxígeno. Son esfuerzos sub máximos y máximos, superiores en todos los casos al 80% del consumo máximo de oxígeno.

## **INICIACION A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**

### **El trabajo de la Resistencia**

Según la duración de los esfuerzos y la presencia o no de ácido láctico, tendremos:

a.- R. **aneróbica aláctica**: Referente a esfuerzos de hasta 20" y en el que el organismo no produce sustancias de desecho (Ácido láctico).

b.- R. **anaeróbica láctica**: Referente a esfuerzos de una duración de 20" a unos 2', en el que se originan unos desechos en el músculo (Ácido láctico)

Una vez conocidas las vías de producción y los tipos de resistencia hemos de establecer una relación estrecha entre el tipo de resistencia y la frecuencia de ritmo cardíaco.

Se entiende por frecuencia de ritmo cardíaco al número de pulsaciones que efectúa el corazón en un minuto.

En base a estos parámetros tendremos que esfuerzos de intensidad inferior a 120 p.p.m. no entrenan, que esfuerzos comprendidos entre 120 y 160 p.p.m. se refieren a la resistencia aeróbica y que esfuerzos superiores a 160 p.p.m. se refieren a la resistencia anaeróbica, en términos generales, si bien debemos indicar que estos valores variarán por las características físicas del individuo, el clima, la altura de la temporada y del curso, la hora del día, factores psicológicos y de "estrés", etc.

El trabajo de la resistencia anaeróbica en general no está indicado en la Educación Primaria, pero debemos conocer que produce en el corazón del que lo practica un engrosamiento de las paredes.

El trabajo de la resistencia aeróbica, recomendable desde los primeros estadios de la iniciación atlética, produce como efecto el aumento del volumen del músculo cardíaco.

Dejaremos claro que el trabajo a pulsaciones superiores a las indicadas sobreentrenan y no producen mejora, sino todo lo contrario.

Antes del inicio de cualquier tipo de trabajo de mejora de la resistencia hemos de adiestrar a nuestros alumnos en el autocontrol de las pulsaciones, es preciso hacerles ver que el ejercicio aumenta el número de las mismas, requiere una mayor ventilación y que pasado un tiempo más o menos corto desde que

## **INICIACION A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**

### **El trabajo de la Resistencia**

el ejercicio cesa se va pasando progresivamente a la normalidad, que el número de pulsaciones se asemeja, o se iguala a las que se tenían en reposo y que nuestro objetivo será el que cada vez este período se a más corto y que a igual esfuerzo, las pulsaciones sean menores.

Lo ideal sería que pudiéramos contar con pulsómetros para cada uno de nuestros alumnos y que estos fueran adiestrados en su manejo, para suplir esta deficiencia le enseñaremos a contar las pulsaciones que tienen en reposo durante 6" y la multiplicaremos por 10 para obtener las pulsaciones por minuto, repetiremos la operación tras la ejecución de algún tipo de ejercicios y se hará una valoración general de lo que se ha producido. Volverá a repetirse pasado 1', tiempo suficiente para que la mayoría haya vuelto a la normalidad. Si alguien no vuelve con facilidad a la normalidad deberemos repetir el proceso.

Con estos parámetros podremos aplicar el test de Ruffier y llegar a la determinación del umbral anaeróbico, pero lo que realmente nos interesa es que los alumnos lleguen a vivenciar que su corazón aumenta de pulsaciones por el trabajo, que cuando éste cesa tiende a alcanzar la normalidad y que con el trabajo lo que pretendemos es que cada vez tengamos menor número de pulsaciones con el mismo tipo de esfuerzo y que el período de recuperación una vez cesado el esfuerzo sea más corto cada vez.

La mejora de la resistencia orgánica o general será el único objetivo que se pretenderá dentro del ámbito escolar, ya sea a través de las clases de Educación Física, ya sea por el trabajo específico en grupos de escuelas deportivas de iniciación atlética.

La resistencia anaeróbica no se trabajará expresamente en estos ciclos, si bien algunas de las actividades que propongamos a nuestros alumnos en algún momento puedan hacerles entrar en anaerobiosis, pero al producirse ésta en momentos puntuales no interfiere en los objetivos que se van a pretender desde el trabajo de la resistencia aeróbica o general.

## **INICIACION A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**

### **El trabajo de la Resistencia**

Hemos de tener en cuenta que el trabajo de resistencia puede empezarse en los primeros ciclos de la enseñanza (desde Educación Infantil), por medio de actividades de alto contenido motórico y con carácter lúdico de baja intensidad, progresando en su duración. Un trabajo específico de resistencia se puede iniciar a partir del Tercer Ciclo de Primaria, mediante los métodos que exponemos a continuación.

#### **2.- Métodos de trabajo.**

Entre los métodos de trabajo para la mejora de la resistencia aeróbica caben destacar por la facilidad de su aplicación en la escuela y por los buenos resultados que se obtienen de ellos, los siguientes:

**a.- Sistemas continuos:** Son sistemas en los que la realización del ejercicio se realiza de forma continua, sin interrupciones en el tiempo, a velocidad constante y con una duración variable. Los más aconsejables en la práctica escolar son:

**a.1. Carrera continua:** Se corre a ritmo constante e intensidad moderada un tiempo determinado ( de 15' a 30'-35') o un kilometraje determinado ( de 3 a 7 km.). En su enseñanza se procederá de menos a más, jugando antes con el factor tiempo (aumentándolo) y una vez conseguida la estabilización se procederá a incrementar la intensidad.

**a.2. Fartlek:** Es una modalidad de carrera continua en la que se alternan las intensidades, distancias, frecuencias y amplitud de las zancadas, con lo que se consigue unos cambios de intensidad en el ritmo de carrera. Puede aplicarse en terrenos variados playa, campo, asfalto, dunas, etc.

## **INICIACION A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**

### **El trabajo de la Resistencia**

b.- **Sistemas fraccionados:** Es un sistema en el que se combinan los esfuerzos y los descansos. Según la distancia a recorrer, la duración de las recuperaciones, el número de repeticiones y el número de pulsaciones por minuto se podrá usar también como sistema de entrenamiento de la resistencia anaeróbica, por lo que su uso en la E.P. no es muy recomendable. El uso de las resies como trabajo específico será más para sesiones de velocidad y por lo tanto se tratarán en ese tema.

c.-**Sistemas mixtos:** Son sistemas que mezclan formas de trabajo de los anteriores.

c.1. Circuitos: Se realizan unos ejercicios, de 7 a 9, repartidos en "estaciones" que se desarrollan en un tiempo que oscila entre los 25" y los 45" por ejercicio, se establecen pausas entre ejercicios y entre repeticiones de los circuitos. Una información más detallada a este respecto se encuentra en la Práctica de este tema.

c.2. Entrenamiento total: Hace referencia a un sistema de entrenamiento que se realiza en ocasiones puntuales con motivo de salidas al campo o a la playa y consiste en emplear los materiales naturales que ofrece el terreno para elaborar circuitos: cuestas, troncos, lanzamientos de piedras, saltar riachuelos, reptaciones, etc. pueden combinarse con ejercicios propios de las carreras de orientación y los juegos tradicionales de pistas y búsquedas). Es un trabajo continuo al que se han añadido distintas habilidades básicas (distintos desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones, etc.)

**INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**  
**Carreras de velocidad.**



**3.- CARRERAS DE VELOCIDAD**

INDICE

- 1.- Introducción.
- 2.- Evolución y fases sensibles.
- 3.- Técnica de la carrera de velocidad.

## **INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**

### **Carreras de velocidad.**

#### **1.- Introducción.**

El concepto de VELOCIDAD es amplio, dependiendo de la relación de esta cualidad básica con la actividad a realizar. Por ejemplo, no es lo mismo la velocidad que necesita un niño para recorrer una distancia determinada que la velocidad que necesita para recibir un objeto en movimiento, o para evitar que caiga un objeto al suelo.

#### **Definiciones:**

1) Es la capacidad que permite al cuerpo la máxima aceleración por unidad de tiempo. Se expresa en metros/segundo. Como esfuerzo tipo: la prueba de 100 metros lisos. Sinónimo de capacidad y potencia anaeróbico-aláctica.

2) Es la distancia que se recorre en la unidad de tiempo, o dicho de otro modo, el tiempo que se tarda en recorrer una distancia determinada.  $Velocidad = Distancia / Tiempo$ .

3) Es la capacidad de conseguir, en base a procesos cognitivos, máxima fuerza volitiva y funcionalidad del sistema neuromuscular, una rapidez máxima de reacción y de movimiento en determinadas condiciones establecidas (Grosser).

4) Es la capacidad del ser humano de realizar acciones motrices con máxima intensidad y dentro de las circunstancias en un tiempo mínimo; presuponiendo que la tarea sea de corta duración y de que no se presente cansancio (Hahn).

#### **Características:**

La velocidad queda encuadrada dentro de las cualidades físicas básicas (velocidad, resistencia, fuerza, flexibilidad,).

Depende de:

- La fuerza muscular dinámica (explosiva y elástica): En esfuerzos de poca duración y de alta intensidad.

- La calidad y cantidad de fibras: Conectada con el porcentaje de fibras IIa y IIb (también llamadas fibras blancas). Provocan una mayor velocidad de contracción muscular.

## **INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**

### **Carreras de velocidad.**

- Las medidas antropométricas (longitud y disposición de palancas): No es un factor decisivo.

- La amplitud de zancada y la frecuencia de movimientos: A mayor frecuencia de movimientos y mayor amplitud de zancada mayor velocidad. Aunque existe una frecuencia y amplitud óptima para cada niño.

- La coordinación: Relacionada con los procesos psicocognitivos, sensoriales y nerviosos.

- La flexibilidad: Se necesita un mínimo de flexibilidad que no imposibilite una amplitud óptima de movimiento.

- La temperatura: A mayor temperatura mayor velocidad, ya que aumenta la excitabilidad muscular.

- La reacción compleja: Relacionada con los procesos psicocognitivos, sensoriales y nerviosos. Se diferencia de la reacción simple (sólo sensorial y nerviosa). A menor tiempo de reacción mayor velocidad (por disminución del tiempo total).

- La técnica: El aprendizaje correcto del gesto técnico es una de los factores decisivos para el aumento de la velocidad, ya que se relaciona directamente con la coordinación inter e intramuscular y la adecuada relación entre amplitud y zancada.

- Otros factores: La predisposición a la actividad, el cansancio, el aprendizaje, el medio, la presión atmosférica, etc.

#### Clasificación:

1) Velocidad de reacción: Es la capacidad de reaccionar en el menor tiempo frente a un estímulo. Diferenciamos reacciones sencillas (por ejemplo, salida baja) y reacciones complejas o selectivas (por ejemplo, un portero de fútbol que no sabe cuando le van a chutar).

2) Velocidad de movimiento: Es la capacidad de realizar movimientos acíclicos (no repetitivos) a velocidad máxima frente a resistencias bajas (por ejemplo, golpe en badminton).

3) Velocidad explosiva: Es igual a la anterior pero con una resistencia mayor (superior al 30% de la fuerza máxima).

**INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**  
**Carreras de velocidad.**

4) Velocidad frecuencial: Es la capacidad de realizar movimientos cíclicos (repetitivos) a velocidad máxima frente a resistencias bajas (por ejemplo, skippings).

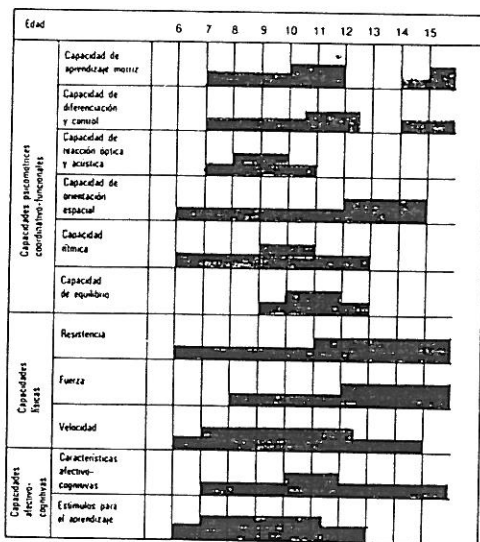
5) Velocidad máxima o absoluta: Es la máxima velocidad que se puede lograr. Se mide en m/s.

6) Velocidad resistencia: Es la capacidad de resistir frente a la disminución de la velocidad causada por el cansancio.

7) Velocidad supramáxima: Es superior a la velocidad máxima y se logra en situaciones de presión (por ejemplo, cuesta abajo, con tracción detrás de motocicletas).

**2.- Evolución y fases sensibles.**

MODELO DE FASES SENSIBLES. MARTIN, 1982.



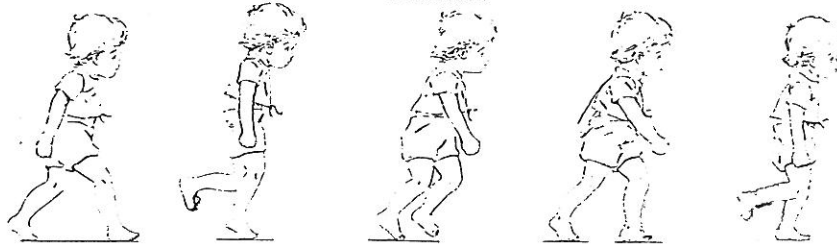
Como vemos en la gráfica la edad óptima para el inicio del trabajo de velocidad se encuentra entre los 6 y los 12,5 años, disminuyendo hasta los 14 años. Por tanto, será durante la etapa primaria cuando un desarrollo armónico, equilibrado y óptimo tenga una mayor influencia en los niños.

# INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR

## Carreras de velocidad.

### - Estadios:

#### CARRERA Estadio inicial



Movimiento de las piernas  
(vista lateral)

Las piernas se encuentran rígidas y el paso es desigual. No hay un momento claro de despegue del suelo y la base de sustentación se encuentra ampliada. El movimiento de la pierna es corto y limitado.

Movimiento de las piernas  
(vista posterior)

La rodilla de la pierna que retorna es balanceada primero hacia afuera. Luego en forma circular y hacia adelante hasta la posición de apoyo. El pie que realiza el paso tiende a rotar hacia afuera desde la cadera, lo cual permite impulsar el pie hacia adelante sin que soporte demasiado peso corporal y ayuda por lo tanto al niño a mantener el equilibrio.

Movimiento de los brazos

Los brazos se balancean rígidamente con distintos grados de flexión a nivel del codo. El radio de movimiento de los brazos es corto y los brazos tienden a balancearse extendidos en forma horizontal más que en posición vertical. Esta rotación hacia afuera compensa el movimiento de rotación exagerado de la pierna que realiza el movimiento.

#### CARRERA Estadio elemental



Movimiento de las piernas  
(vista lateral)

El paso se alarga, la pierna aumenta el desplazamiento y aumenta la velocidad. Se observa una fase de despegue bien definido en el patrón. La pierna soporte comienza a extenderse en forma más definida al separarse del suelo.

Movimiento de las piernas  
(vista posterior)

En el momento de adelantarse, el pie que se encuentra realizando el movimiento rota a lo largo de la línea media antes de desplazarse hacia adelante hacia la posición de contacto.

Movimiento de los brazos

Los brazos recorren mayor distancia en forma vertical, y se produce un movimiento horizontal limitado en el envión hacia atrás cuando aumenta el largo del paso.

#### CARRERA Estadio maduro



Movimiento de las piernas  
(vista lateral)

La rodilla que se dirige de vuelta hacia adelante es levantada a cierta altura y enviada hacia adelante con rapidez. La pierna de apoyo se inclina levemente cuando la otra establece contacto con el suelo y luego se extiende rápida y completamente en la cadera, rodilla y tobillo. El largo del paso y la duración del tiempo en que el cuerpo permanece suspendido en el aire se intensifican al máximo.

Movimiento de las piernas  
(vista posterior)

Se produce una pequeña rotación de la rodilla y del pie que vuelve hacia adelante, mientras que aumenta el tamaño del paso.

Movimiento de los brazos

Los brazos se balancean verticalmente describiendo un gran arco en oposición a las piernas. Los brazos se encuentran flexionados a la altura de los codos en ángulo casi recto.

## **INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**

### **Carreras de velocidad.**

En base a lo anteriormente expuesto proponemos las siguientes actividades:

1) Durante el primer ciclo de primaria haremos hincapié en tareas relacionadas con la velocidad de reacción (tanto simple como compleja), con la velocidad frecuencial (movimientos cíclicos) y con la velocidad de movimientos (acíclicos). Además fomentaremos un amplio desarrollo del equilibrio, la coordinación dinámico general y las habilidades básicas.

2) En el segundo ciclo continuaremos las actividades del primer ciclo, pero aumentando la competencia cognitiva de las reacciones complejas, así como la distancia y tiempo de duración de la velocidad frecuencial y de movimientos. Continuaremos con el trabajo de equilibrio, coordinación dinámico general y habilidades básicas.

3) En el tercer ciclo se logrará una máxima disponibilidad de los procesos sensorio-motores, por lo que se podrá lograr un desarrollo específico de ciertos gestos motores en actividades físico-deportivas. Se iniciará con cuidado el trabajo de velocidad máxima (sobre distancias de 30-50 metros). Profundizaremos en actividades relacionados con los equilibrios, la coordinación dinámico general y las habilidades básicas.

- Desarrollo:

1) Edad preescolar (no existen diferencias por el sexo):

- A partir de los 4-5 años se mejora la velocidad de movimientos acíclicos. Se disminuye el tiempo de reacción.

- A los 4 años un 30% de los niños/as tiene una buena coordinación de movimientos de brazos y piernas. A los 5 años se eleva a un 75%. A los 6 años es un 90%. Por tanto, es preciso multiplicar las ocasiones de practicar velocidad y de sentar las bases para más tarde.

- Se observa una mejora de la coordinación de movimientos entre los 4-5 años y se manifiesta como una mejora de la velocidad de carrera.

- Por tanto, durante este período es favorable realizar ejercicios que hagan énfasis sobre la velocidad.

## **INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**

### **Carreras de velocidad.**

2) Primer ciclo de primaria (existen diferencias entre los sexos, pero no son importantes):

- Se produce el crecimiento más fuerte de la frecuencia y de la velocidad de movimiento (primer y segundo ciclo de primaria).

- Se mejora, sobre todo, la velocidad de reacción, pero aún no tiene un nivel relativamente bueno.

- Existen grandes posibilidades de aprendizaje de la capacidad de velocidad, tanto por la mejora de los procesos nerviosos como por el tamaño de la palancas.

3) Segundo y tercer ciclo de primaria:

- La velocidad de reacción se incrementa tan de prisa que alcanza valores adultos al final de la etapa.

- La velocidad acíclica sigue creciendo. Movimientos aislados se pueden realizar con mucha velocidad.

- La frecuencia de los movimientos alcanzan casi valores adultos al final de la etapa.

Por todo esto, podemos concluir que durante la etapa primaria es fundamental el trabajo de actividades donde exista un amplio trabajo de velocidad.

Contenidos:

- Toda clase de competiciones de carrera (por ejemplo, carrera de números).
- Todos los juegos de persecución y agarre.
- Todas las formas de relevos.
- Juegos de reacción y de salida.
- Carrera-persecución (el gato y el ratón).
- Saltos de una colchoneta a otra (velocidad-fuerza).
- Juegos de cambio de lugar (las cuatro esquinas).

## **INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**

### **Carreras de velocidad.**

#### **3.- Técnica de la carrera de velocidad.**

La carrera, como modalidad atlética, es a la vez, sencilla y difícil; sencilla porque se trata de un movimiento natural; difícil por su complejidad mecánica.

La técnica de carrera (su forma de correr) es diferente para todos los niños, ya que depende de su estructura anatómica, de su velocidad, flexibilidad, postura, etc.

La técnica de carrera vendrá marcada por tres factores básicos, que son:

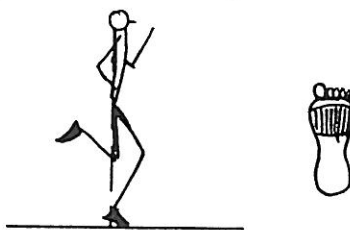
- La acción de las piernas.
- La posición del tronco.
- La acción de los brazos.

1. La acción de las piernas: Para analizar su prestación descompondremos el movimiento en cuatro fases.

a) Amortiguamiento: El niño debe tomar contacto con el suelo de metatarso (no de talón) y con los dedos de los pies un poco hacia arriba. Esta fase la realiza por delante del centro de gravedad y casi en la vertical de la rodilla.



b) Apoyo: Durante la misma el centro de gravedad avanza hasta situarse perpendicular a la base de sustentación del niño. El talón se acerca al suelo (más acusado en las carreras de larga distancia que en las de velocidad). Debe ser una fase de corta duración (muy reactiva).

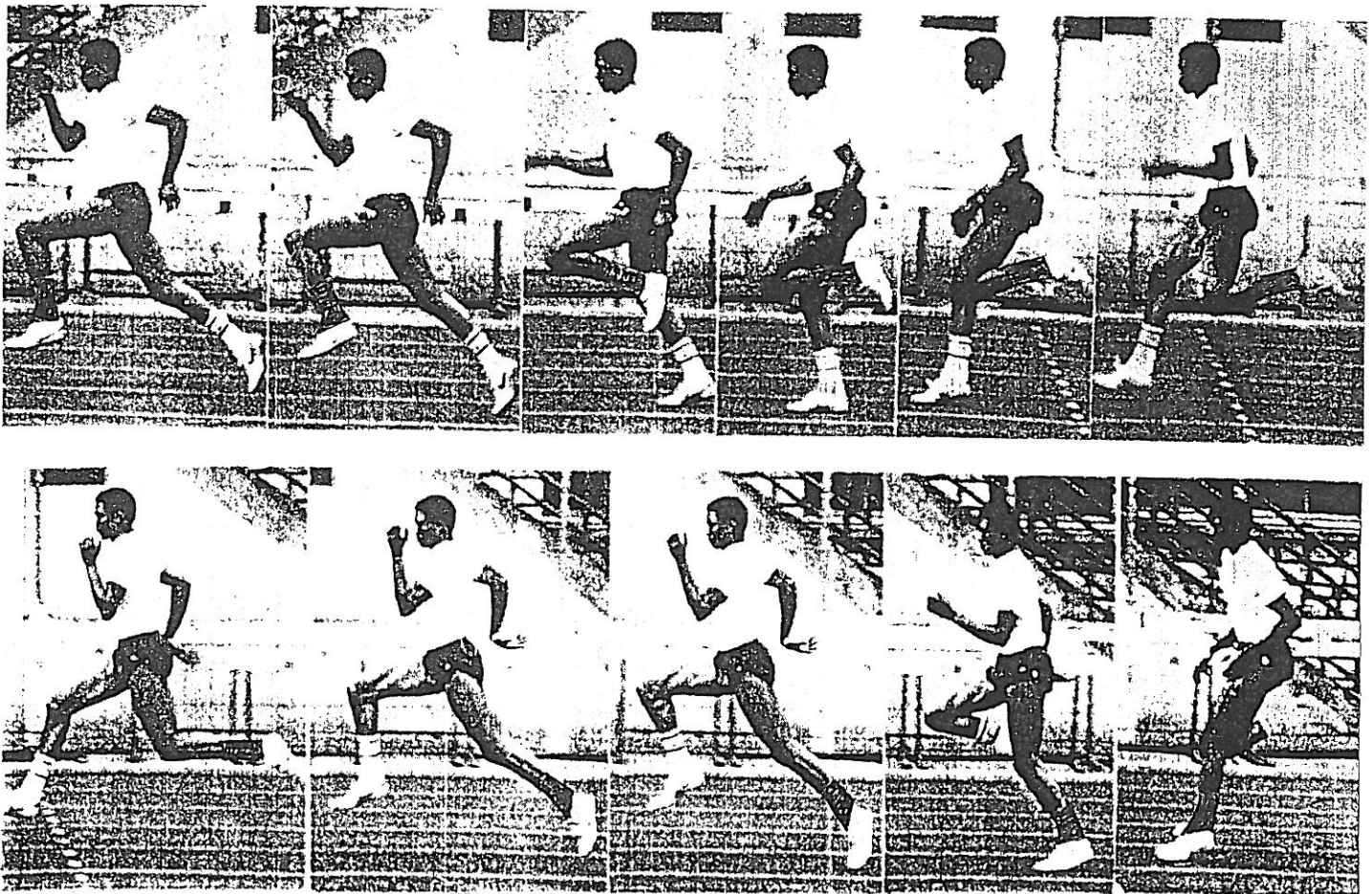


**INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**  
**Carreras de velocidad.**

3. La acción de los brazos: Los brazos equilibran todos los movimientos de la carrera, evitando rotaciones e intervienen con su recorrido en la longitud de las zancadas. Como norma general las manos deben llegar a la altura de los ojos en su movimiento por delante y a la altura de la cadera en su recorrido por detrás. La flexión a nivel de la articulación del codo en todo momento debe ser aproximadamente de 90 grados.

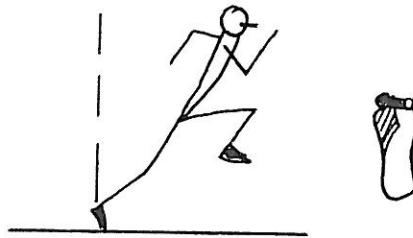


SECUENCIA DE UNA ZANCADA DEL ATLETA BRUNO MARIE-ROSE



**INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**  
**Carreras de velocidad.**

c) Impulsión: Se produce una extensión de la cadera, rodilla y tobillo. La pierna libre (la que está en el aire) se desplaza hacia adelante y arriba arrastrando el cuerpo, alcanzando esta rodilla la altura de la cadera. De esta forma la pierna de impulso y la pierna libre provocan la llamada posición de tándem. Esta fase termina justo cuando el pie abandona el suelo.



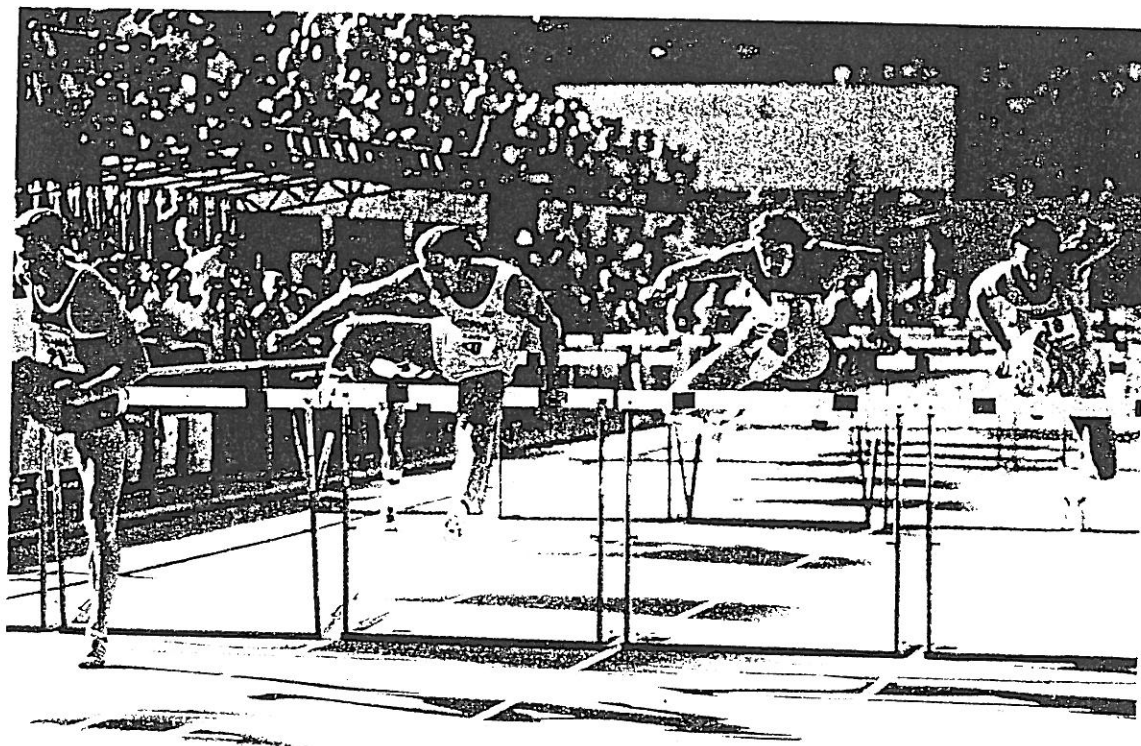
d) Vuelo: Durante esta fase ambas piernas están en el aire (no existe contacto con el suelo). La pierna de impulso inicia por inercia una acción de recogida acercándose hacia el gluteo. La pierna libre se extiende y se acerca al suelo para comenzar de nuevo el proceso.



La consecución de la cuatro fases produce un movimiento circular, que ejecutado correctamente es de gran plasticidad y belleza. La técnica de carrera es un objetivo prioritario en la educación física durante la etapa primaria, ya que una mala técnica de carrera provocará desequilibrios físicos y retrasará la adquisición, consolidación y uso de otros patrones motores más complejos y de habilidades básicas y específicas.

2. La posición del tronco: El tronco debe mantenerse ligeramente inclinado hacia adelante durante la carrera, manteniendo el centro de gravedad en la vertical del apoyo o ligeramente adelantado.

**INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**  
**Carreras con obstáculos.**



**4.- CARRERAS CON OBSTÁCULOS**

INDICE

- 1.- Introducción.
- 2.- Aproximación al término capacidades perceptivo-motrices.
- 3.- Evolución y fases sensibles de las capacidades coordinativas.
- 4.- Técnica del paso de vallas.
- 5.- Las carreras con obstáculos en el Medio Escolar.

## **INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**

### **Carreras con obstáculos.**

#### 1.- Introducción.

En este capítulo nos vamos a centrar en las carreras con vallas, a través de la realización de tareas motrices basadas en la utilización de obstáculos.

La carrera de obstáculos supone una evolución sobre la carrera de velocidad y puede ser considerada como el eslabón que une las pruebas de carreras con las pruebas de saltos.

Cuando observamos la realización de un gesto técnico ejecutado por un deportista de alto nivel, la elegancia y economía de sus gestos, nos transmiten una sensación de armonía y sencillez que casi nos invitan a imitarlo.

Esta aparente facilidad de movimiento no es más que un compendio de procesos de control y de regulación del movimiento, llamados capacidades coordinativas, que armónicamente utilizados por el sistema nervioso dan como resultado gestos económicos y precisos.

Cuando nos encontramos ante la carrera con obstáculos los requisitos de una correcta carrera lisa se hacen imprescindibles...

*Elevación de pies y rodillas:* Acción obligada al correr con obstáculos.  
*Elevación de caderas e impulsión:* Obligados ante las vallas.  
*Ritmo en la amplitud/frecuencia de zancadas:* Obligados corriendo entre obstáculos.

Por tanto, a través de la práctica de las carreras con pequeños obstáculos podremos aprender a correr, primero, y a correr veloz, después.

Otro apartado importante en el desarrollo de las tareas relacionadas con las carreras con obstáculos es el trabajo del ritmo. Entendido este como "capacidad de variar y reproducir los parámetros de fuerza-velocidad y espacio-temporales de los movimientos" (PLATONOV, BULATOVA, 1.993).

El ritmo, en la carrera atlética, viene determinado por la correcta administración de la amplitud y la frecuencia de las zancadas.

**INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**  
**Carreras con obstáculos.**

La amplitud es relativamente fácil de mejorar: técnica, fuerza, descontracción, etc.

La frecuencia, alto número de pasos por unidad de tiempo, nos resultará mucho más difícil de alcanzar... si no recurrimos a la alta capacidad neuromuscular de los niños, a la práctica de actividades que desarrollen la velocidad y la alta frecuencia de movimientos de piernas y brazos,

*"Los niños tienen una gran capacidad intramuscular. Tienen la aptitud de aumentar el ritmo de las zancadas". (TRUMM 1987)*

Por esto el mejor momento para plantear las actividades que desarrollen la velocidad de movimientos, de brazos y piernas, serán las edades comprendidas entre los 7 y los 12 años lo que supone toda la Etapa de Educación Primaria.

En resumen, podemos decir que el correr sobre vallas pequeñas y próximas beneficiarán la capacidad de mover velozmente las piernas y los brazos, que el correr ante una valla mejorará la apreciación de distancias, que el impulso ante las vallas perfeccionará la técnica de impulsión, que el trabajo entre vallas nos ayudará con el trabajo del ritmo, y así un largo etcétera.

## **INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**

### **Carreras con obstáculos.**

#### **2.- Aproximación al término Capacidades perceptivo-motrices.**

Entendemos por Capacidades perceptivo-motrices al **aspecto cualitativo en el rendimiento** de una determinada tarea motriz, obedeciendo más a los procesos de percepción, decisión (ajuste del sistema nervioso) que a las necesidades energéticas o condicionamientos estructurados del organismo.

Las Capacidades perceptivo-motrices **forman la base en el desarrollo de habilidades más complejas** como son las habilidades básicas. Por tanto un desarrollo armónico y eficaz de las capacidades perceptivo-motrices nos facilitará en gran medida el trabajo de las habilidades básicas.

En el trabajo con las capacidades coordinativas es fundamental, por una parte, señalar su carácter complejo, y por otra identificar cada uno de sus componentes individuales, ya que según BLUME (citado por WEINECK,1988) la capacidad de coordinación sólomente se mejorará sí cada uno de los componentes individuales se desarrollan sistemática y eficazmente.

Estos componentes son posibles de diferenciar según las particularidades, los criterios de evaluación y los factores que los determinan. A partir de los resultados de diversas investigaciones realizadas en este campo (ZIMKIN,1975; FARFEL; GUZHALOVSKI,1986; TER-OVANESIAN,1986; LIAJ,1991), PLATONOV nos habla de las siguientes capacidades coordinativas, relativamente independientes entre sí:

- 1.- capacidad de valorar y regular los parámetros dinámicos y espaciotemporales de los movimientos;
- 2.- capacidad de mantener una posición (equilibrio);
- 3.- sentido del ritmo;
- 4.- capacidad de relajar voluntariamente los músculos;
- 5.- capacidad de orientarse en el espacio;
- 6.- coordinación de los movimientos.

Las capacidades coordinativas no las encontramos nunca en estado puro, sino en estrecha interacción con una o varias de las demás. Dependiendo de la tarea motriz, el papel de las distintas capacidades puede ser auxiliar o fundamental.

**INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**  
**Carreras con obstáculos.**

**3.- Evolución y fases sensibles de las capacidades coordinativas.**

Dado que las capacidades coordinativas se desarrollan de distintas maneras y en momentos diferentes, el conocimiento de las fases sensibles en las que los aprendizajes de una o varias capacidades serán más intensos, nos será de gran utilidad, si bien, teniendo en cuenta que los procesos de maduración neuromusculares de los escolares nunca son continuos ni iguales para dos individuos.

MONTESSORI nos habla de unas fases sensibles, denominando así, la afinidad aprehensiva respecto a diferentes contenidos en diferentes etapas de edad.

Ya en la Etapa de Educación Infantil los niños deben adquirir multitud de habilidades motrices relativamente sencillas, a fin de poseer una bagage suficientemente rico como para aprovechar al máximo las posteriores fases sensibles de aprendizaje.

Por otro lado, se debe vigilar con especial cuidado que el aprendizaje de las habilidades se realice correctamente, ya que, posteriormente, el cambio de los estereotipos mal aprendidos, por medio de un reaprendizaje, exigirá un desproporcionado gasto de energía y un exceso de fatiga nerviosa, con relación a una habilidad aprendida correctamente (DEMETER,1981; HOTZ,1985 Y WEINECK,1983).

A continuación os proporcionamos varios modelos de fases sensibles de las capacidades coordinativas según distintos autores, de los que podemos deducir que al finalizar la Etapa Primaria el niño debe haber trabajado e interiorizado la mayoría de las capacidades, ya que, con mayor edad, disminuye la disposición para el aprendizaje motriz espontáneo, imponiéndose otros procesos de aprendizajes más sistemáticos y estructurados (entrenamiento).



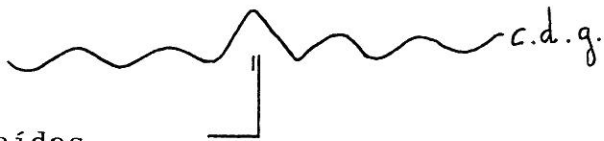
**INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**  
**Carreras con obstáculos.**

**4.- Técnica del paso de vallas.**

No pretendemos en este apartado realizar una pormenorizada descripción de la técnica del paso de vallas, sino dar unas nociones básicas que nos permitan un mejor entendimiento de la metodología a seguir en el trabajo con obstáculos.

Así mismo debemos tener en cuenta que la técnica que a continuación vamos a describir se refiere a la carrera de 110 metros vallas, pero aunque en otras pruebas de vallas (100 m.v. en mujeres o los 400 m.v.) todos los gestos se mantienen, estos son menos acentuados.

Las carreras con vallas no deben ser unas carreras interrumpidas por saltos y caídas...



...¡¡ sino carreras con pequeñas modificaciones!!



*La mejor técnica para pasar una valla será aquella que más rápidamente devuelva al atleta sobre la pista.*

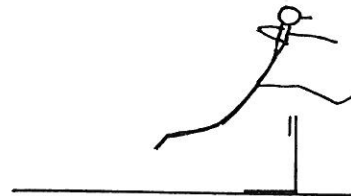
Por lo tanto, el "paso sobre la valla" es una zancada modificada y no un salto con su correspondiente caída.

EN LA CARRERA LISA



La pierna libre se extiende cuando la rodilla empieza a descender.

EN LA VALLA



La pierna libre se extiende mucho antes, con el muslo en su punto más alto para salvar la valla.

**INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**  
**Carreras con obstáculos.**

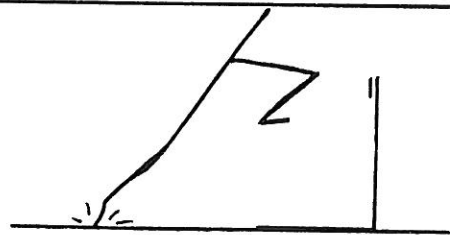
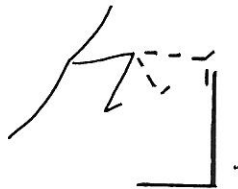
La pierna de batida trabaja en la dirección de la carrera.



¡¡En la valla también!!

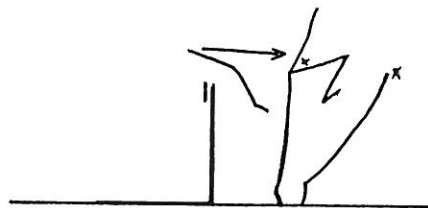


¡La pierna de atrás es la que propulsa!

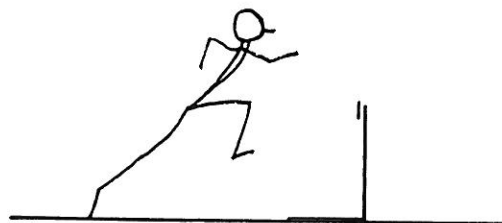


¡La delantera es como un guía rapidísimo que dirige el rumbo...!

... y que se coloca inmediatamente para que el resto del conjunto pase por encima de ella y siga su camino horizontal sin "hundirse". La extensión más tensa, es la que se hace buscando el contacto con el suelo.



El tronco se inclina ligeramente hacia adelante, siendo una continuación de la línea recta marcada por la pierna de batida.

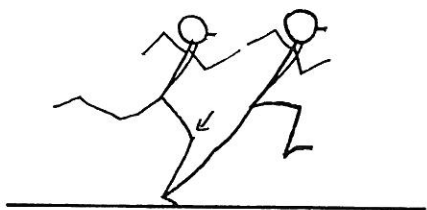


¡Pero no "tirarse" contra la valla!

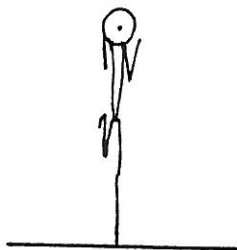
**INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**  
**Carreras con obstáculos.**

EN LA CARRERA LISA

La pierna toma contacto con el suelo en una ligera flexión, para extenderse impulsando cuando el centro de gravedad (c.d.g. a partir de ahora) la sobrepase y, al mismo tiempo, la pierna de atrás avance hacia adelante.

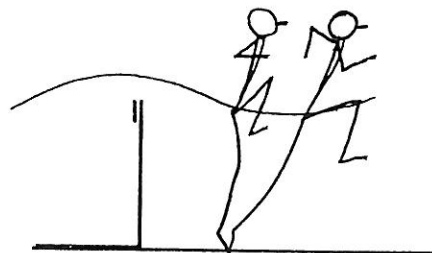


La pierna de atrás viene adelante en el mismo plano y dirección de la carrera.

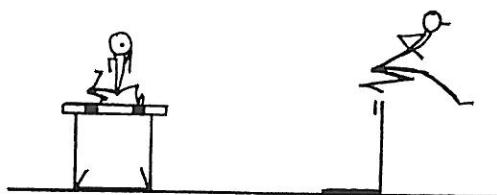


EN LA VALLA

La pierna toma contacto con el suelo "rígida como un palo", sin flexión. La otra rodilla en este momento está ya en su punto más alto dispuesta a descender. ¡No hay que dejar descender el c.d.g.!



La pierna de atrás realiza una abducción y una rotación lateral hacia adelante para salvar la valla y avanza flexionada por la rodilla.



**INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**  
**Carreras con obstáculos.**

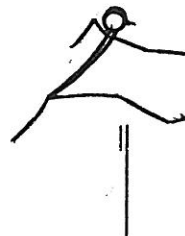
El brazo avanza hacia adelante casi sin descomponer su ángulo de flexión.



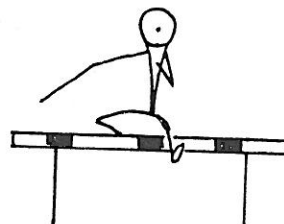
El brazo vuelve hacia atrás en el mismo plano de la carrera, porque la pierna correspondiente avanza de igual forma.



El brazo se extiende en coordinación con la pierna de ataque. ¡Cuando y tanto como la pierna de ataque!



El brazo vuelve hacia atrás extendido y su función es equilibrar. El brazo izquierdo permanece casi quieto.



**¡¡TODAS ESTAS ACCIONES DEBEN REALIZARSE CON UNA  
PRECISA SINCRONIZACIÓN!**

La carrera con vallas es como una orquesta, en la que todos los elementos actúan en el momento preciso, en un tiempo preciso, con una perfecta armonía.

Cualquier nota fuera de tiempo aunque sea precisa, rompe el ritmo y la armonía.



**INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**  
**Carreras con obstáculos.**

5.- Las carreras con obstáculos en el Medio Escolar.

El trabajo con obstáculos en el Medio Escolar constituye desde nuestro punto de vista un importante apartado de la Educación Física de base desde donde podemos cimentar las habilidades específicas de la mayoría de los distintos deportes.

La realización de tareas con obstáculos en el medio escolar nos permite desarrollar y/o afianzar la lateralidad, la orientación espaciotemporal, el equilibrio, el ritmo, las habilidades básicas, la velocidad gestual, etc. Por tanto proponemos desde aquí una doble vertiente en el planteamiento de los objetivos a conseguir con el trabajo con obstáculos. Por un lado el desarrollo de toda una serie de capacidades y habilidades y por otra la iniciación a las carreras con vallas.

En la Etapa Primaria el trabajo con obstáculos se debe ceñir a dotar al alumno de un amplio bagaje psicomotriz y por lo tanto debemos tener claro que las tareas a desarrollar no tendrán como objetivo buscar una determinada gestoforma en el paso de los obstáculos, sino dar al alumno la oportunidad de expresarse con libertad y experimentar motrizmente.

Para ello, en esta Etapa debemos, ofrecer a los alumnos una amplia gama de obstáculos, con objeto de solicitar de forma intensa el mecanismo de percepción y de provocar continuos ajustes.

Con respecto al mecanismo de ejecución nos debemos limitar a las consignas mínimas imprescindibles para mantener la seguridad y la autoconfianza en el paso de obstáculos, dejando que el alumno busque continuamente soluciones a las tareas que se le proponen.

Indudablemente el trabajo con obstáculos en esta Etapa también nos permitirá dotar al alumno de una técnica de carrera eficaz, lo que sin duda constituirá una gran base en la que cimentar las habilidades específicas del paso de vallas, de otra especialidad atlética o en general cualquier otro deporte.

## **INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**

### **Carreras con obstáculos.**

Por otro lado, al final de la Primaria, será el momento de comenzar con las primeras nociones teóricas sobre reglamento y conocimiento general del Atletismo (pista, especialidades, atletas, etc.).

Al final de la Etapa también podemos comenzar a trabajar de forma más específica con los obstáculos, utilizando para ello vallas de iniciación (obstaculines) y centrando la atención en el braceo en la carrera, en la pierna de ataque y en el ritmo entre vallas.

Como hemos comentado con anterioridad es conveniente utilizar como obstáculos el mayor número de objetos posibles por lo que vamos a realizar a continuación una breve descripción del material que podemos utilizar en el trabajo con obstáculos.

**Cuerdas.** Este material tiene la gran ventaja de que no ofrece incertidumbre al enfrentarse ellas. Consideramos por ello que es el material ideal para comenzar el trabajo con obstáculos. En este mismo apartado incluiremos también otros materiales similares a las cuerdas, en cuanto a su funcionalidad, como son las tablas planas. La mayoría de las vallas son desmontables y podremos utilizar la parte superior de ellas para esta función.

**Aros.** Preferiblemente de sección plana. El trabajo con aros implica un mayor ajuste de los apoyos, por ello, supone un paso adelante en nuestro objetivo de modulación de la carrera.

**Picas.** En principio formarían un mismo grupo con las cuerdas, pero sin duda existe una mayor incertidumbre debido a la posibilidad de caerse al pisarlas. Por ello, consideramos válida su utilización cuando los alumnos tengan un cierto dominio, porque es un material que nos ofrece la oportunidad de aumentar su altura, colocándolas encima de algún objeto (por ejemplo, tacos de psicomotricidad, cajas, etc.), transformándolas en un objeto intermedio entre la simple señal horizontal y los obstáculos verticales.

## **INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**

### **Carreras con obstáculos.**

Pelotas, botellas vacías, cajas, etc. Son materiales fáciles de conseguir en el medio escolar y que pueden ser usados como un obstáculo que requiere de una cierta elevación por parte del alumno.

Bancos suecos, cajones de plintón, etc. Suponen un obstáculo de cierta entidad y que requerirá del alumno nuevos ajustes en el mecanismo de percepción y una mayor atención en la realización de las tareas ante la posibilidad de sufrir un percance. Este tipo de material es enriquecedor tanto en cuanto ofrece nuevas oportunidades en tamaño, volumen y altura; aunque su utilización deberá realizarse de una forma cuidadosa por no ser los objetos más adecuados para realizar este tipo de tareas de forma segura.

Obstaculines. En el argot del atletismo denominamos bajo este nombre a toda una serie de pequeños obstáculos que nos ofrecen las ventajas de las vallas altas sin los inconvenientes de las mismas por su excesiva altura y peso para los alumnos de Primaria. Podemos conseguir elaborar obstaculines de varias formas:

- Vallas desmantadas: Separando la base de la parte móvil de la valla (madera) y colocando esta última apoyada sobre la primera.

- Botellas de agua rellenas de cemento: Se cortan botellas de 5 litros por la mitad aproximadamente y se rellenan de cemento con un hierro u objeto similar en el centro de forma que sobresalga verticalmente alrededor de 20 cms. La parte superior (madera en las vallas) puede estar formada por distintos elementos: tubo de cartón duro, elástico, cuerda, madera de una valla, etc.

- Vallita de iniciación en P.V.C.: Adjuntamos fotocopia de la Revista Atletismo Español (Noviembre, 1.995) para su construcción.

**INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**  
**Carreras con obstáculos.**

Vallas: Es el material oficial en las competiciones de atletismo (tanto a nivel absoluto como en categorías menores). Aunque contamos con ellas en algunos Centros Escolares, consideramos que no deben ser un material a utilizar en su forma original, siendo recomendable seguir las premisas que hemos propuesto en los apartados anteriores.

**INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**  
**Carreras con obstáculos.**

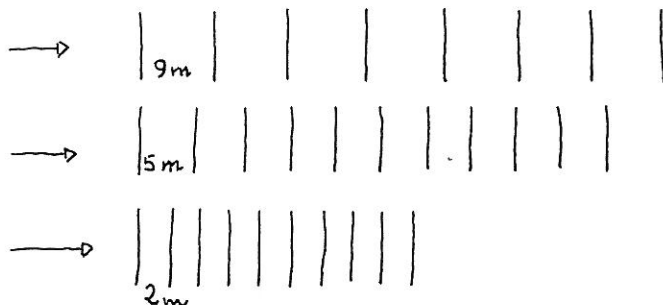
**Ejercicios con obstáculos:**

\* **Objetivo:** Aprender a correr con distintos tipos de zancadas.  
**Consigna:** "Mantener la misma velocidad".

- Correr normal, en amplitud y en frecuencia.
- Por parejas uno corre en amplitud y uno en frecuencia (al mismo tiempo).

\* **Objetivo:** Sincronizar la carrera con el paso del obstáculo.  
**Consigna:** "No saltar".

- Se colocan varios pasillos con distintas separaciones entre los obstáculos y los alumnos van eligiendo el pasillo que realicen con más soltura.



\* **Objetivo:** Correr sobre los obstáculos en velocidad creciente.  
**Consigna:** "Acelerar y no saltar".

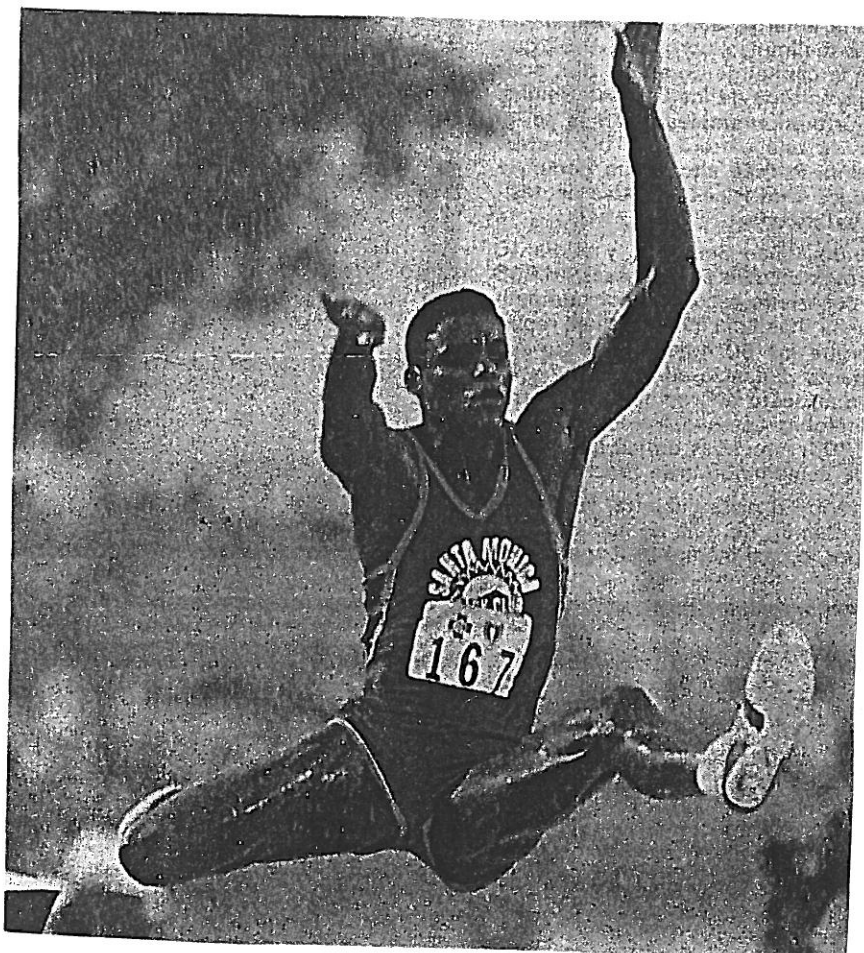
- Colocamos los obstáculos en pasillos como el ejercicio anterior pero cada vez que pasamos un obstáculo debemos acelerar.

\* **Objetivo:** Correr entre obstáculos con un número predeterminado de apoyos.

**Consigna:** "Escucha el sonido de tus apoyos".

- Realizar carreras determinando el número de apoyos a realizar.
- Jugar con el número de apoyos (de menos a más, de más a menos, ritmos constantes, etc.).

**INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**  
**Salto de Longitud.**



**5.- SALTO DE LONGITUD**

**INDICE**

- 1.- Introducción.
- 2.- Técnica del salto de longitud.
- 3.- Desarrollo evolutivo.
- 4.- Contenidos en la Etapa Primaria.

**INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**  
**Salto de Longitud.**

1.- Introducción.

Desde el punto de vista de la motricidad se clasifica el salto como una capacidad motora (entendiendo como tales la marcha, la carrera, el salto y el lanzamiento) y se podría definir el salto como: Patrón locomotor en el cual la extensión de las piernas impulsa el cuerpo a través del espacio.

Desde el punto de vista de la preparación físico-deportiva el salto es aquella capacidad resultante de la velocidad, la fuerza, el equilibrio y la coordinación dinámica general que consiste en la aptitud para superar el peso corporal gracias al trabajo de la musculatura extensora de las piernas, con el fin de conseguir la mayor distancia o altura posible. Básicamente supone la superación de la fuerza de la gravedad.

Podemos dividir todos los saltos en cuatro fases diferentes:

SALTO DE PARADO	SALTO CON CARRERA
1. Posición de agachado	1. Carrera
2. Despegue	2. Batida
3. Vuelo	3. Vuelo
4. Aterrizaje	4. Caída

El salto requiere un mayor desarrollo de la fuerza que la carrera, por lo cual se adquiere después.

El salto se complementa con la carrera, por lo que es necesario tener bien dominado el patrón de la marcha y la carrera para poder conseguir dominar el patrón del salto.

## **INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**

### **Salto de Longitud.**

Clasificación:

Desde un punto de vista espacial podemos clasificar los saltos en:

- Saltos en longitud.
- Saltos en altura.

Los saltos en altura serán objeto de estudio en el próximo tema por lo que nos centraremos en el estudio de los saltos en longitud.

En atletismo existen el salto de longitud y el triple salto como pruebas del programa olímpico pero no trataré el triple salto por ser una prueba muy dura para las articulaciones (cadera, rodilla, tobillo) y sobre todo para la columna vertebral, por lo que está totalmente contraindicada en la práctica escolar.

#### **2.- Técnica del Salto de Longitud.**

Definimos el salto de longitud como el despegue con un pie del suelo (premisa reglamentaria) con la intención de buscar la mayor distancia posible.

Aunque la realización técnica correcta de un ejercicio no sea un objetivo prioritario en la Enseñanza Primaria sí creo importante que el profesor/a enseñe al niño a realizar los movimientos técnicos de una manera precisa y eficaz, de forma que aproveche al máximo sus cualidades físicas.

El salto de longitud se compone como todos los saltos de 4 fases bien diferenciadas: carrera, batida, fase aérea (vuelo) y recepción (caída).

Pasemos a continuación a realizar una breve descripción de cada una.

## **INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**

### **Salto de Longitud.**

#### 1. La carrera:

Es la fase más importante de todo el salto en longitud (para algunos autores equivale a un 50% del salto), ya que la velocidad con la que el niño consiga "entrar a la tabla" será decisiva para la posterior longitud del mismo.

#### Finalidades:

- Lograr una correcta aproximación del niño a la tabla de batida. Con esto se logra un talonamiento exacto.
- Lograr una elevada velocidad de desplazamiento.
- Lograr una colocación global y segmentaria correcta sobre la tabla de batida. Esto facilitará el tránsito postural de la carrera al salto.

La carrera se inicia cuando el atleta realiza el primer movimiento y termina en el momento en que el pie se coloca sobre la tabla (o lugar) de batida.

#### Características:

- Será variable en longitud según la edad del niño, según su amplitud de zancada, según alcance antes o después su velocidad máxima, según las condiciones meteorológicas (viento a favor o en contra), etc.

- Particularmente recomiendo que el niño realice un número de apoyos igual a su edad (por ejemplo 8 años, 8 apoyos). También creo importante que los niños inicien la salida desde parado y comenzando con el mismo pie de batida (número de apoyos pares).

- Debe ser equilibrada intentando que no existan diferencias notables durante la misma (amplitud y frecuencia de zancada).

#### Partes:

- Puesta en acción: Se hará de parado y saliendo con el mismo pie de batida. Constará de 2 a 4 apoyos (2 para el primer y segundo ciclo y 4 para el tercer ciclo de Primaria) que servirán para acelerar.

- Progresión: Serán los 2-6 apoyos siguientes (2 para el primer ciclo, 4 para el segundo y 6 para el tercero). El niño utilizará estos apoyos para conseguir equilibrarse y lograr una velocidad adecuada.

**INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**  
**Salto de Longitud.**

- Preparación para la batida: Serán los 2 últimos apoyos. Es fundamental porque durante la misma se producirán los cambios para que el niño cambie de carrera a salto. Es importante transmitir al niño la idea de que tiene que colocar correctamente su centro de gravedad (cadera encima de la tabla de batida) y no quedarse ni muy adelantado ni muy retrasado.

2. La batida:

Es la segunda fase más importante del salto.

Finalidades:

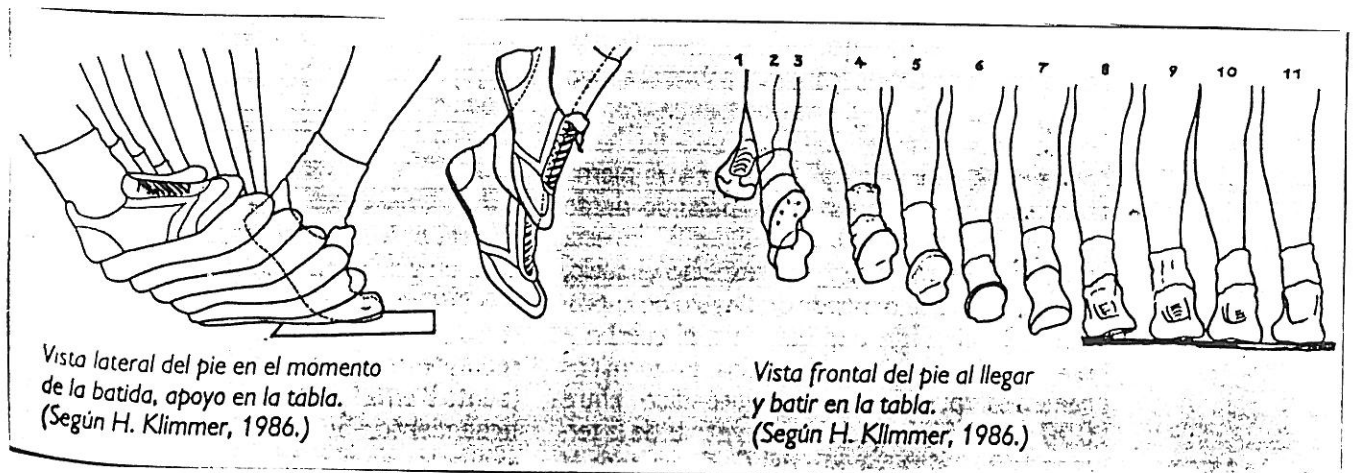
- Transformar la carrera en salto.
- Modificar la trayectoria lineal del centro de gravedad en una trayectoria parabólica.
- Colocar el centro de gravedad en unos determinados ángulos de salida.

Esta fase comienza con la implantación del pie de batida sobre la tabla (o lugar) de batida y termina con la pérdida (o salida) del mismo.

Características:

- La duración de esta fase es muy corta (0,10-0,15 segundos en saltadores de élite); también debe ser breve y reactiva en los niños de edad escolar.

- El pie de batida debe tomar contacto con la planta (no talón) y con la parte externa. En el transcurso de la batida el pie "rueda" y el dedo gordo es el último contacto del saltador con el suelo.



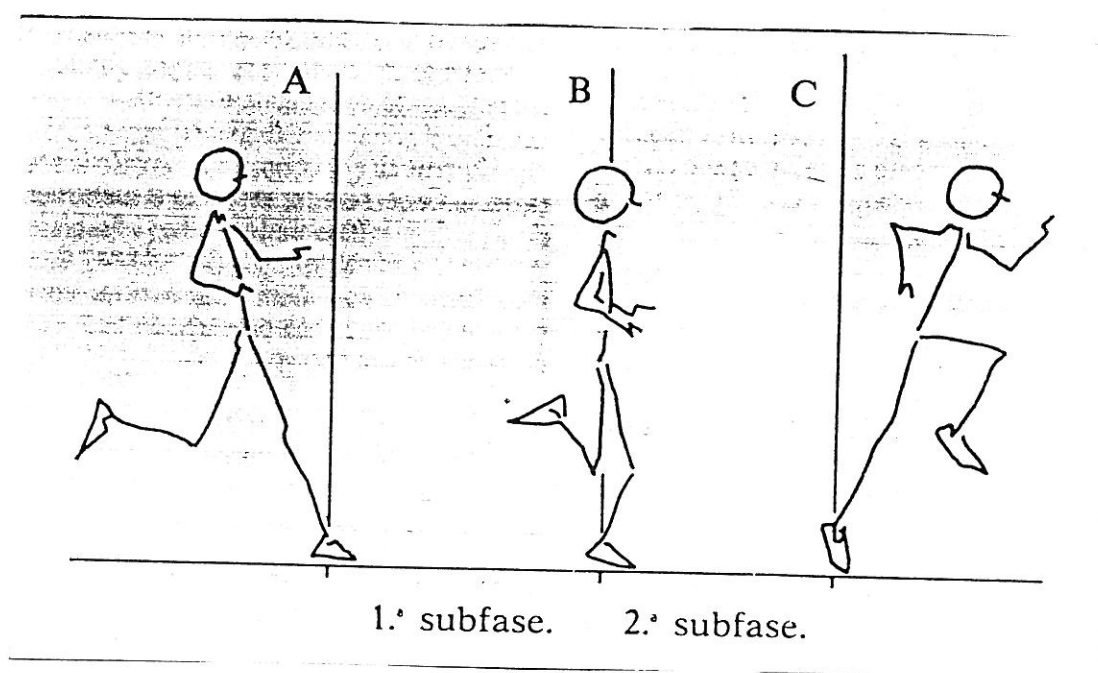
## INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR

### Salto de Longitud.

Partes:

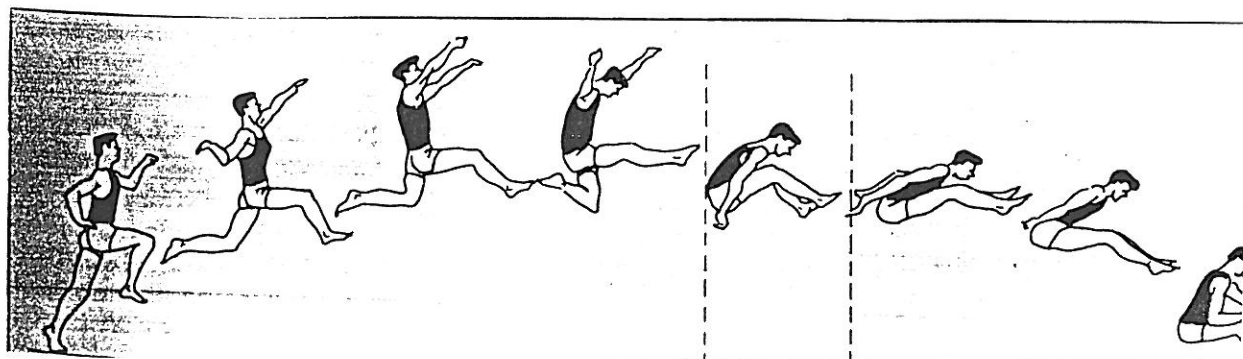
- De amortiguamiento: Es la primera parte y coincide con la deceleración del atleta. Hay que insistir a los niños que no deben doblar la rodilla excesivamente en la misma, ya que enlentece el movimiento.

- De impulso: Es la parte de aceleración y salida de la tabla. Se ejecuta por medio de la acción de la pierna de batida, que se extiende energicamente en el menor tiempo posible.



3. La fase aérea (vuelo):

Es menos importante que las fases anteriores (de una 10 a un 15%), aunque debe ser tenida en cuenta para que exista un equilibrio entre todas las fases. Tiene un alto componente del sentido de equilibrio.



## **INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**

### **Salto de Longitud.**

Finalidades:

- Eliminar las rotaciones producidas durante la batida para mantener el equilibrio en el aire. Estas rotaciones se controlan a través de distintos movimientos aéreos (extensión, uno y medio, dos y medio, etc.).

- Preparar el contacto con la area (o lugar de caída).

Partes:

- Despegue.

- Suspensión.

- Adaptación.

#### 4. La recepción (caída):

Es la última fase. En ella el niño entra en contacto con la arena. Es la menos importante de todas.

Finalidades:

- Lograr el contacto con los pies en el foso lo más lejos posible.

- Permitir el amortiguamiento de la velocidad, para evitar posibles lesiones.

Comienza con el contacto de los pies en el foso y termina con la recuperación del equilibrio del saltador por delante de la huella de su contacto.

Catacterísticas:

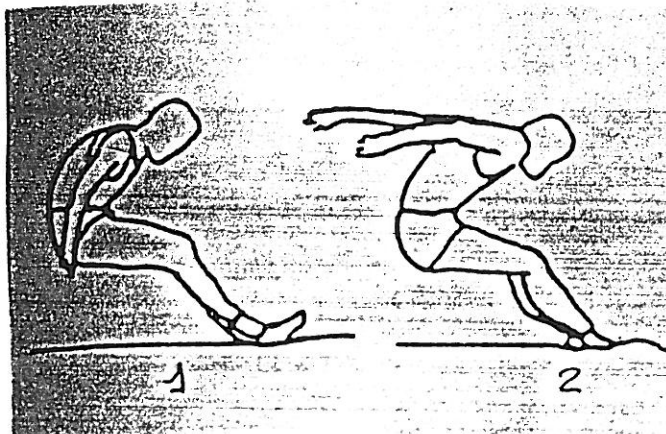
- Por exigencia del reglamento el juez mide la huella más próxima (la que equivale a menor distancia), por lo que hay que insistir a los alumnos en que no dejen las manos detrás.

- Al terminar el salto el niño tiene que salir por delante de su huella, por exigencia del reglamento.

Partes:

- Contacto.

- Aterrizaje.

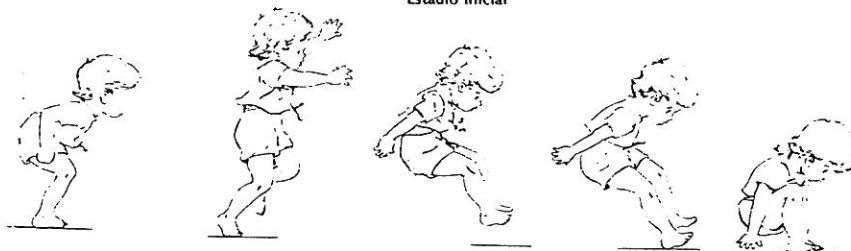


# INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR

## Salto de Longitud.

### 3.- Desarrollo evolutivo del salto.

Estadio inicial



**Movimiento de los brazos**

Los brazos, de movimiento limitado, no son los que desencadenan el movimiento al saltar. Se mueven hacia los lados y hacia abajo o hacia arriba, para mantener el equilibrio, durante el momento de vuelo.

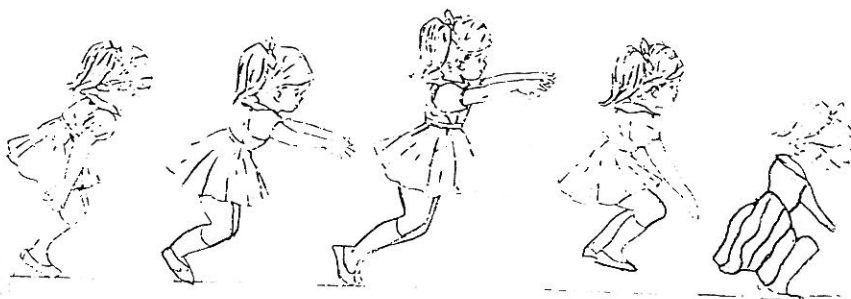
**Movimiento del tronco**

Durante el envión, el tronco es mantenido en posición vertical, con poca participación en el largo del salto.

**Movimiento de piernas y caderas**

La posición de flexión preparatoria es limitada y poco consistente respecto al grado de flexión de las piernas. En el despegue y el aterrizaje el niño experimenta dificultades para utilizar ambos pies en forma simultánea, y una pierna puede preceder a la otra. La extensión de caderas, piernas y tobillos es incompleta en el despegue.

Estadio elemental



**Movimiento de los brazos**

Los brazos participan con mayor eficacia en el momento del salto. Tienen la iniciativa en el momento del despegue y luego se mueven hacia los costados para mantener el equilibrio durante el salto.

**Movimiento del tronco**

No se observan cambios.

**Movimiento de piernas y caderas**

La flexión preparatoria es más acentuada y consistente. Las piernas, caderas y tobillos se extienden más durante el despegue; sin embargo, aún permanecen ligeramente flexionados. Durante el vuelo, los muslos se mantienen en posición de flexión.

Estadio maduro



**Movimiento de los brazos**

Los brazos se desplazan a buena altura hacia atrás y se extienden luego hacia adelante en el momento del despegue. Los brazos se mantienen altos durante todo el salto.

**Movimiento del tronco**

En el momento del despegue, el tronco se encuentra flexionado en un ángulo de alrededor de 45°. Se ejerce mayor fuerza sobre la dirección horizontal del salto.

**Movimiento de piernas y caderas**

La flexión preparatoria es bien acentuada. Las caderas, piernas y tobillos se encuentran totalmente extendidos en el momento del despegue. Durante el vuelo, las caderas se flexionan, colocando los muslos en una posición casi horizontal a la tierra. La parte inferior de las piernas se mantiene en una posición casi vertical. El peso del cuerpo en el momento del aterrizaje conserva la inercia hacia adelante y hacia abajo.

## **INICIACION A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**

### **Salto de Longitud**

#### CONTENIDOS DE LOS SALTOS HORIZONTALES:

Durante el período de la Etapa Primaria nuestro principal objetivo debe estar centrado en la consecución de una carrera regular y equilibrada de forma que el niño llegue a la tabla de batida "bien colocado" y pueda saltar en buenas condiciones. Por tanto, todas las actividades que mejoren la técnica de carrera serán totalmente aconsejadas. Además debemos incluir ejercicios y juegos donde sea necesario saltar para poder salvar a los compañeros, para poder escapar, para desplazarse, etc.

Como recomendación, sería conveniente que los niños al terminar la Etapa Primaria fueran capaces de alcanzar la posición de tandem en la batida de forma equilibrada, ya que a partir de esta posición el niño puede desarrollar perfectamente las dos etapas siguientes del salto: el vuelo y la caída.



**CHARI VENEGAS**  
Campeona de España Cadete.  
Salto de Longitud (5.96).

Posición de tandem de batida en salto de longitud:

- Objetivo Final de la Etapa Primaria.

**INICIACION A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**  
**Salto de Longitud**

Actividades:

- Todos los ejercicios que posibiliten realizar una carrera controlada y repetida. Por ejemplo, colocando tablas cada 4-5 pies y los niños tienen que correr sin pisarlas.

- Juegos donde el realizar un talonamiento correcto sea el objetivo. Por ejemplo, poner una goma en el suelo y puntuar cuando se pise (con 4, 6, 8 apoyos).

- Juegos donde haya que saltar para salvarse. Por ejemplo, repartiendo aros y el lobo puede comerse a las ovejas que están fuera de los aros (casas).

- Juegos donde tengan que realizar distintos tipos de salto. Por ejemplo, a pídola (con o sin pañuelo); pies en alto; etc.

- Ejercicios donde tengan que saltarse unos a otros. Por ejemplo, tumbados en el suelo boca abajo y colocados en fila, ir saltando compañeros y al ser saltado se levanta y comienza a saltar.

- Saltos usando distintos materiales como apoyo: cajón superiores del plintón, trampolín, bancos, etc.

- Enlazar carrera con salto y coger o lanzar distintos objetos (balones,...) en el aire.

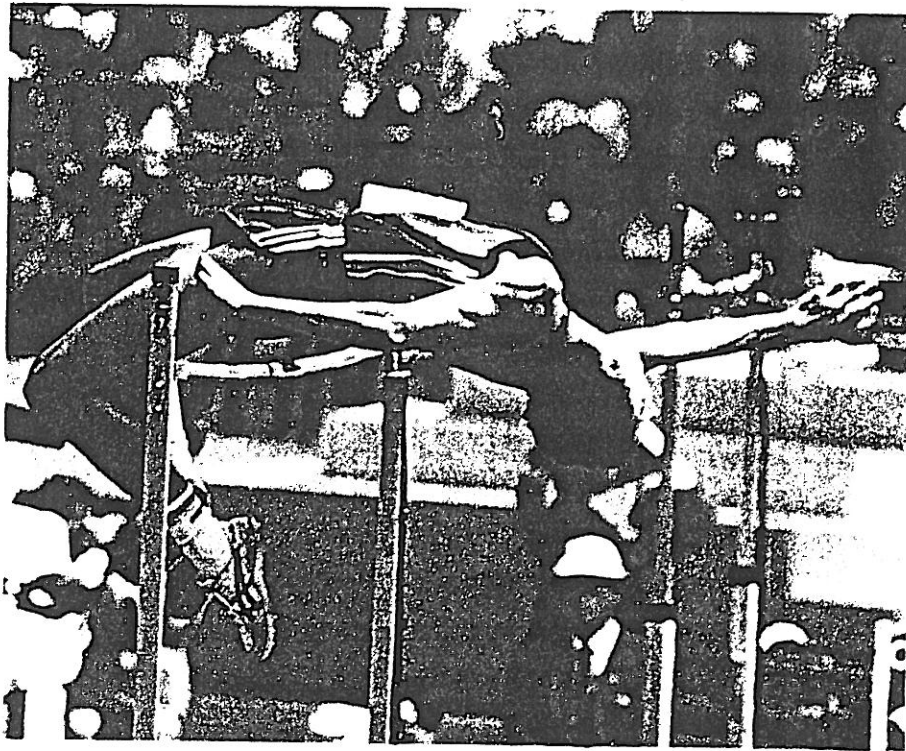
- Todas aquellas actividades que respondan a los códigos señalados al principio.

## INICIACION A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR

### Salto de Longitud

Los errores atribuibles al niño por causa de una defectuosa técnica de carrera deben ser corregidos previamente siguiendo la tabla correspondiente a las Carreras de Velocidad. Por lo tanto, nosotros comenzamos la exposición de la carrera para el salto de longitud desde el punto de vista de colocación y preparación para la batida.

	ERROR	CAUSA	CORRECCION
C A R R E R A	1. El niño no pisa la tabla de batida.	1. El talonamiento está mal situado.	1. Adelantar o atrasar la señal tantos pies como se haya quedado de la tabla.
	2. Tras modificar el talonamiento, sigue sin pisar la tabla.	2. El niño corre de distinta forma cada vez (altera la frecuencia y amplitud de zancada).	2. Decirle que tiene que correr siempre igual. Usar señales intermedias.
	3. Llega muy despacio a la tabla.	3. La carrera es corta o no está bien realizada.	3. Aumentar el nº de apoyos o controlar la carrera.
	4. El niño "da pasitos" antes de llegar a la tabla.	4. No tiene confianza en sus posibilidades y altera la carrera.	4. Realizar talonamientos con menos apoyos para aumentar su confianza.
B A T I D A	5. No se produce batida, sino que se alarga el último paso y se cae con un sólo pie.	5. Salta desde muy lejos y piensa que no llega al foso o no tiene asimilado el patrón del salto.	5. Pedir que salte con pies juntos de parado o con 2 apoyos para descartar otras causas.
	6. Al batir no se eleva, sino que continua la carrera.	6a. Puede que haya alargado el último apoyo porque no iba a pisar la tabla.	6a. Adelantar en 1 ó 2 pies el talonamiento.
		6b. Ha corrido los últimos apoyos con las rodillas bajas.	6b. Decirle que suba las rodillas durante toda la carrera.
		6c. La carrera es demasiado larga y llega muy cansado.	6c. Disminuir el nº de apoyos de carrera.
		6d. Tiene poca fuerza en la musculatura específica.	6d. Mejorar la fuerza de gemelos e isquiotibiales.



## 6.- SALTO DE ALTURA

### INDICE

- 1.- Introducción.
- 2.- El Salto de Altura en el Medio Escolar.
- 3.- Descripción de la técnica de Salto de Altura.
- 4.- Principales errores y su corrección para atletas nóveles.

INICIACION A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR  
Salto de Altura

1.- Introducción.

En el Atletismo entendemos por salto de altura al acto de despegar del suelo con un sólo pie (premisa reglamentaria), con objeto de alcanzar la mayor altura posible, para franquear un listón.

El concurso de salto de altura es abierto, esto es, el atleta no tiene límite de saltos, realizando sucesivos saltos para franquear el listón; aumentando las alturas si no cae el listón y con la posibilidad de repetir en la misma altura si este se cae, hasta realizar 3 saltos nulos consecutivos, momento en que queda eliminado de la competición.

El salto de altura nos ofrece el atractivo de poder saltar "más alto". Este componente de desplazamiento vertical o elevación del suelo nos pone ante un concepto de salto totalmente distinto al de los saltos horizontales.

Las tareas motrices que desarrollamos a través del salto de altura difieren bastante de las de los saltos horizontales. De forma escueta podemos adelantar que la carrera es en curva y bastante más controlada; la batida, donde la energía cinética acumulada en la carrera se transforma, de golpe, en salto vertical (velocidad vertical) y el vuelo que se realiza en vertical (sin apenas desplazamiento horizontal) y que requiere una mayor riqueza de habilidades (giros, suspensiones, etc).

Desde el punto de vista de las cualidades físicas, las más solicitadas son la fuerza, la flexibilidad y en menor medida la velocidad.

La iniciación a los saltos atléticos verticales pasará por una buena carrera, todo tipo de batidas (enlace carrera-salto) y el dominio de giros, suspensiones y ejercicios de acrobacias.

INICIACION A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR  
Salto de Altura

2.- El Salto de Altura en el Medio Escolar.

Consideramos que en el medio escolar los objetivos a fijar no deben estar orientados a buscar el rendimiento en la prueba, por tanto, no hay que perderse en trabajo de aspectos técnicos referentes a la fase de vuelo en una determinada técnica, ni en el trabajo de la fuerza o de la velocidad específica para aumentar la explosividad en la batida.

El trabajo en el medio escolar debe centrarse en tareas relacionadas con la orientación espacial y la coordinación dinámica general, tratando de reclutar al máximo los distintos segmentos para conseguir una amplia variedad de gestos que optimicen la carrera y la batida.

Los objetivos que consideramos más relevantes en el trabajo del salto de altura son:

- Ser capaz de batir con ambas piernas.
- Ser capaz de realizar una carrera orientada a saltar en altura.
- Ser capaz de realizar la gestoforma de la batida en altura.

Con la base de lo expuesto anteriormente creemos que en el medio escolar la fase de vuelo debe ser simplificada buscando la máxima naturalidad en el gesto técnico.

Si observamos la evolución de las técnicas en el salto de altura, podemos ver que las técnicas más primitivas se realizaban con una carrera frontal al listón y un salto también frontal encogiendo las piernas para pasar el listón. Esta técnica es descrita por GUTS MUTHS ya en 1.793 como ejercicio gimnástico.

De los saltos frontales se pasó a las tijeras. La tijera simple o vertical se realizaba con una carrera menos frontal y batida con la pierna exterior, elevando la pierna libre y los brazos para caer sobre la otra.

## INICIACION A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR

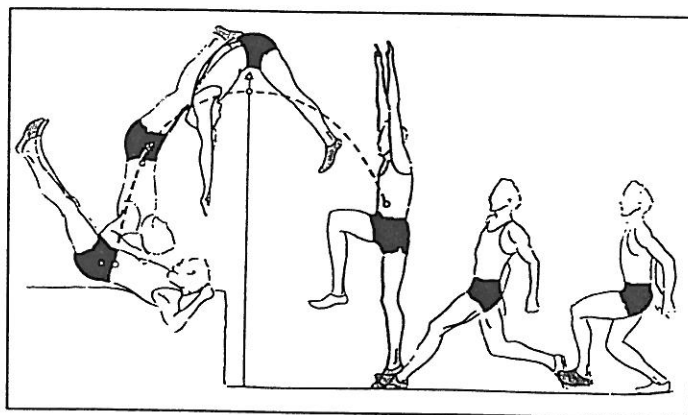
### Salto de Altura

Aparece a principios del siglo XX la tijera californiana que consistía en una batida con la pierna exterior, tras una carrera bastante diagonal y giro del tronco del lado de la pierna de batida. Llamada por esto también tijera con extensión dorsal. Estas modificaciones sobre la tijera simple son atribuidas al americano RICHMOND LANDON (1.88/73kg; Record olímpico en Amberes 1.920 con 1.94m). El máximo representante de esta técnica fue el francés PIERRE LEWDEN (1.70 de estatura y 1.95m de marca personal en 1.925) que introdujo algunas modificaciones técnicas en la posición del cuerpo sobre el listón.

Esta tijera tuvo una gran aceptación en Europa donde en 1.949 el francés DAMITIO (2.02m de marca personal) todavía saltaba así.

Llegados a este momento, en la evolución de la técnica, el rodillo se extendió a la totalidad de los atletas. Pero entrenadores especializados en el salto de altura afirman que la evolución lógica hubiera sido hacia el flop (salto de espaldas al listón); aunque esto se vió truncado ante la imposibilidad de caer de espaldas, ya que no existían las colchonetas, sino que los fosos de caída eran de arena.

En la actualidad y a pesar de algunos intentos de innovación, el FOSBURY-FLOP es la técnica que utilizan el 100% de los saltadores de nivel.

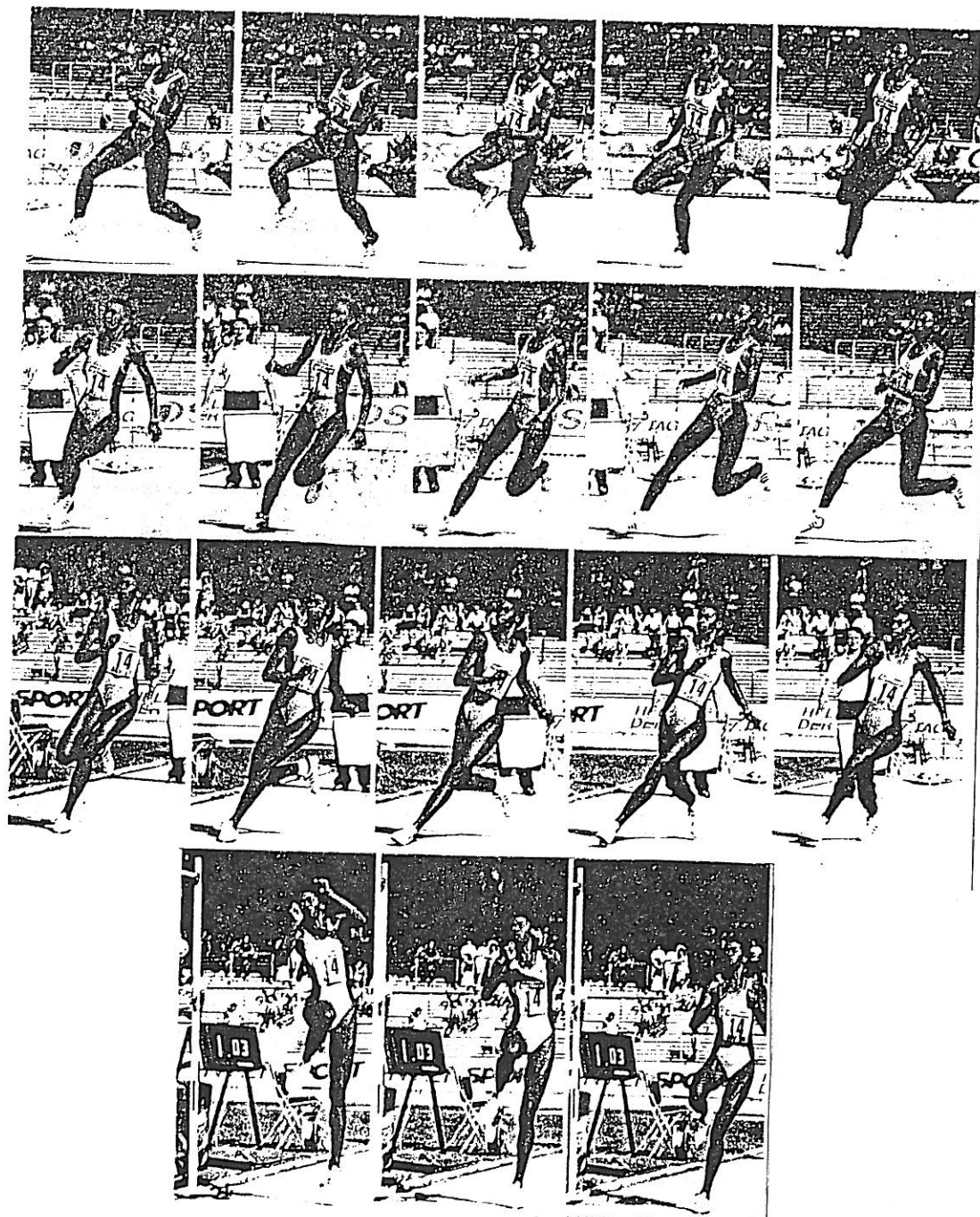


*Técnica de salto de altura propuesta, por el investigador americano JAMES HAY, en el Congreso Mundial de Entrenadores de Atletismo celebrado en Madrid en 1.973.*

## INICIACION A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR

### Salto de Altura

Las técnicas de tijeras y FOSBURY son idénticas desde la puesta en acción hasta la posición final de la batida.

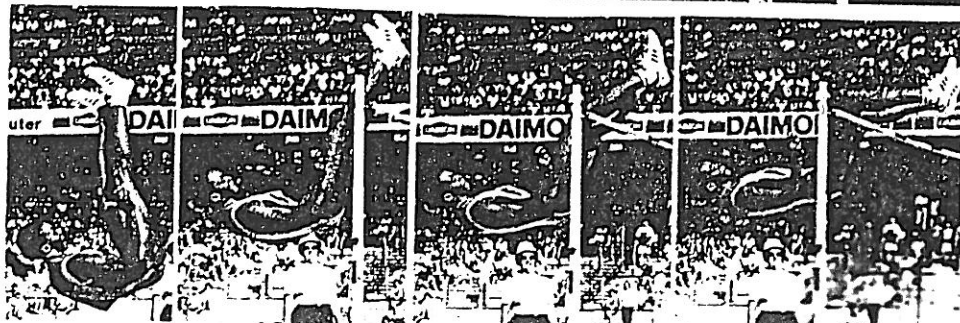
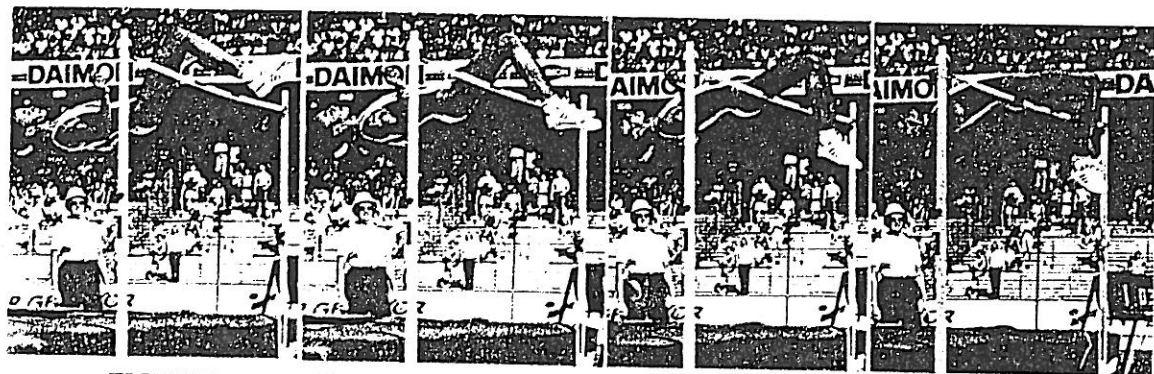
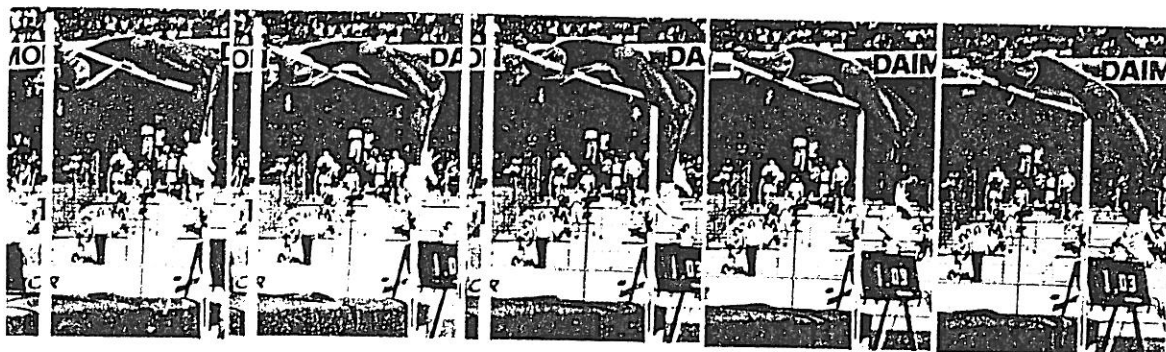
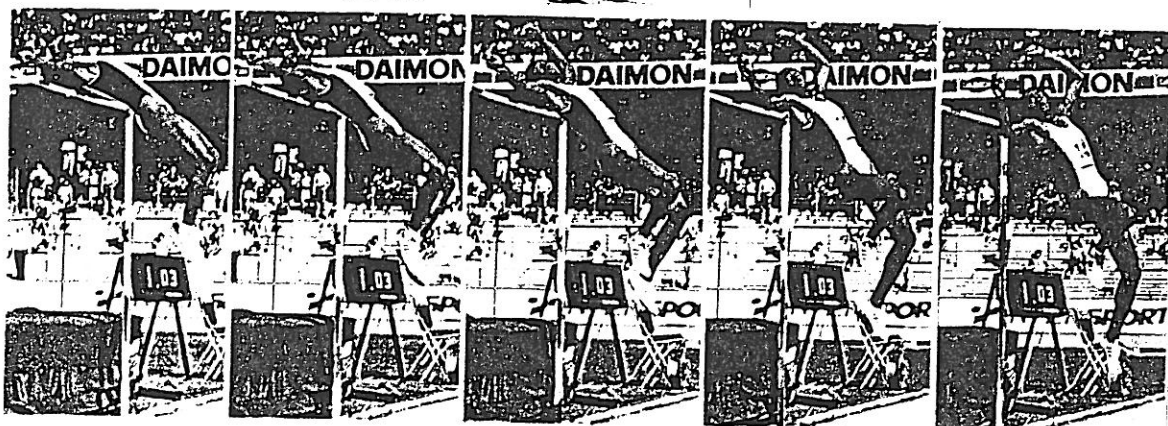


En este momento la trayectoria del c.d.g. ha quedado fijada, no pudiendo el atleta variarla durante la fase de vuelo. El atleta en esta fase realiza toda una serie de movimientos destinados a elevar, por encima del listón, todos los segmentos corporales y posteriormente preparar una caída de espaldas sobre la colchoneta.

INICIACION A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR  
Salto de Altura



La Atletista cubana  
SILVIA COSTA en un  
salto sobre 2.04 m.



## INICIACION A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR

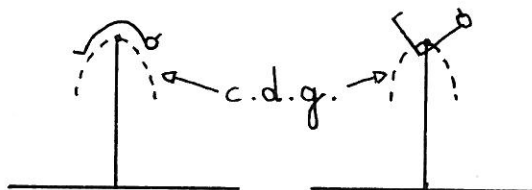
### Salto de Altura

Entrenadores de reconocido prestigio (G.SCHMOLINSKY,1977; FCO.LÓPEZ,1992; M.VÉLEZ,1995), nos proponen el salto a tijeras como iniciación al FOSBURY, dadas sus características similares en las fases de carrera de aproximación y batida, y simplificando al máximo el vuelo y la caída, siendo esto lo que a nosotros nos interesa en el medio escolar (Etapa Primaria).

Además otra ventaja que nos ofrece el salto a tijeras en el medio escolar radica en la caída, ya que esta será de pie o sentado (siendo siempre las piernas lo primero que tocan al otro lado del listón), con lo que una pequeña colchoneta o foso de arena será suficiente como zona de caída.

Centrandonos en la Etapa Primaria, con la enseñanza de la tijera, conseguiremos dar al alumno una amplia base donde asentar el FOSBURY, ya que dominando bien el salto a tijeras, con apenas dos consignas, tendremos al alumno saltando de espaldas al listón con un FOSBURY rudimentario pero eficaz.

Para una misma altura del c.d.g. un atleta puede pasar el listón y otro lo derriba.



#### EFICACIA DE FRANQUEO EN EL FOSBURY

Cuando el c.d.g. para pasar el listón necesita:

- |                         |                     |
|-------------------------|---------------------|
| - 2 ó menos centímetros | Técnica muy eficaz. |
| - Entre 3 y 6 cm.       | Técnica eficaz.     |
| - Más de 6 cm.          | Técnica ineficaz.   |

INICIACION A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR  
Salto de Altura

3.- Descripción de la técnica de salto de altura.

Para realizar el estudio de la técnica del salto de altura vamos a descomponerlo en diferentes partes, aunque no debemos olvidar que este es una totalidad y que cualquier acción realizada en una fase siempre tiene una reacción en esa o en las demás fases. Para la descripción de los gestos tomaremos como referencia un saltador que bate con la pierna izquierda.

Vamos a descomponer el salto en las siguientes fases:

- 1º Carrera de impulso.
- 2º Batida o impulsión.
- 3º Vuelo o franqueo.
- 4º Caída o aterrizaje.

1.- La carrera de impulso.

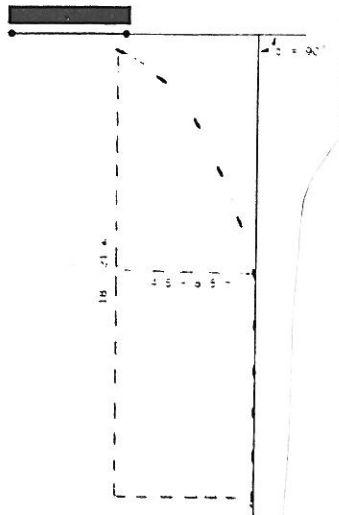
Se inicia cuando el atleta se empieza a mover en la dirección del salto y termina cuando el pie de batida hace el primer contacto con el suelo.

Tiene dos objetivos claramente definidos:

- Conseguir una **velocidad horizontal óptima**.
- Preparar la siguiente fase (batida).

Existen varias formas de ejecutar la carrera de impulso pero a nosotros nos interesa la que nos permita desarrollar una velocidad óptima, sin disminución al entrar en la curva, y sin cambios bruscos de dirección. Este tipo de carrera se conoce como parabólica porque en la parte curva tiene más de un radio.

**Carrera de impulso parabólica**



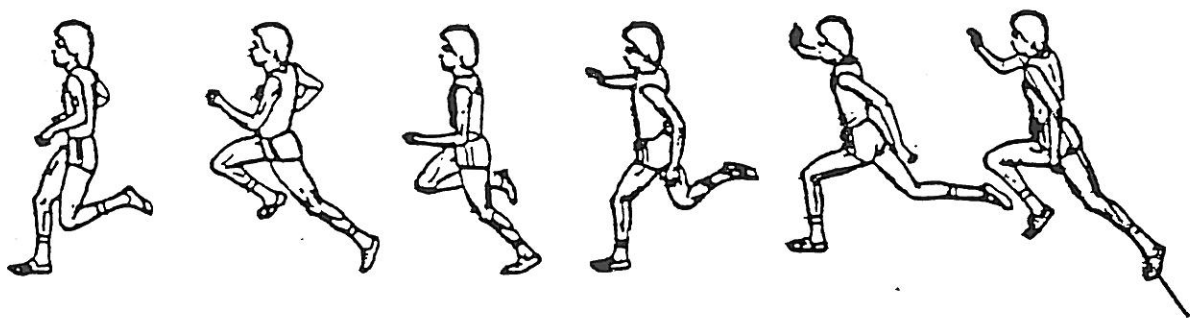
INICIACION A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR  
Salto de Altura

La carrera, en la iniciación, debe comenzar siempre desde parados para evitar problemas con el ajuste de la batida.

En todo caso debemos tener en cuenta que la carrera debe facilitar la batida y no entorpecerla:

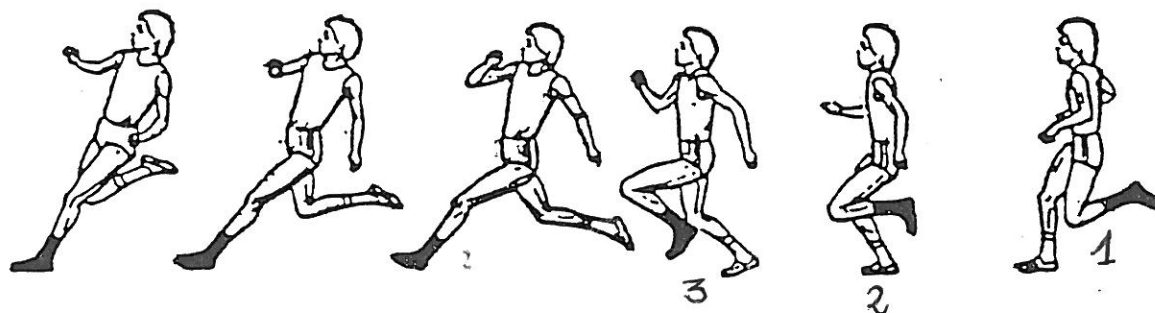
El número de pasos,  
la longitud de la carrera,  
los radios de la curva,  
y la velocidad y el ritmo,  
se establecen para lograr los objetivos.

La carrera en su conjunto, debe ser progresivamente acelerada pero controlada. El saltador busca un apoyo activo y con tracción, extendiendo totalmente la cadera, la rodilla y el tobillo. En el recobro el talón pasa cerca del glúteo, a partir de este momento, la pierna sobrepasa la cadera dirigiéndose la rodilla hacia adelante-arriba; y a continuación, se extiende progresivamente dirigiéndose hacia el suelo adelante-detrás (garra).



Los dos últimos pasos de la carrera difieren del resto porque en ellos el atleta "prepara la batida". Este es el momento más importante del salto porque la realización de una serie de acciones nos permitirán transformar la velocidad horizontal acumulada durante la carrera en velocidad vertical para la batida; además de generar los momentos de giro necesarios para el franqueo.

INICIACION A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR  
Salto de Altura



El contacto del pie derecho (1), en el penúltimo apoyo, se realiza más de planta que los anteriores y algo por delante de la vertical a la rodilla.

El tronco (1) se encuentra prácticamente vertical y manteniendo la inclinación hacia el interior de la curva. La mirada fija en el listón.

La pierna izquierda (2-oscura en el dibujo) se dirige rápidamente hacia adelante sin aproximar tanto su talón al glúteo.

Los brazos ayudan activamente.

Al terminar la fase de amortiguación (2), la pierna derecha alcanza su máxima flexión de rodilla, iniciándose a partir de aquí la fase activa (3). La pierna derecha se extiende rápida y casi completamente llevando las caderas adelante y quedando el tronco retrasado.

En la primera parte de este apoyo (2) el atleta acumula energía para, a continuación empujar activamente adelante en la fase activa (3).

La pierna libre (izquierda) flexionada en su movimiento adelante-arriba y el movimiento activo de los brazos ayudan primero a cargar la pierna derecha (2) y luego a liberarla y facilitar la salida (3).

Apartir de aquí comienza la batida.

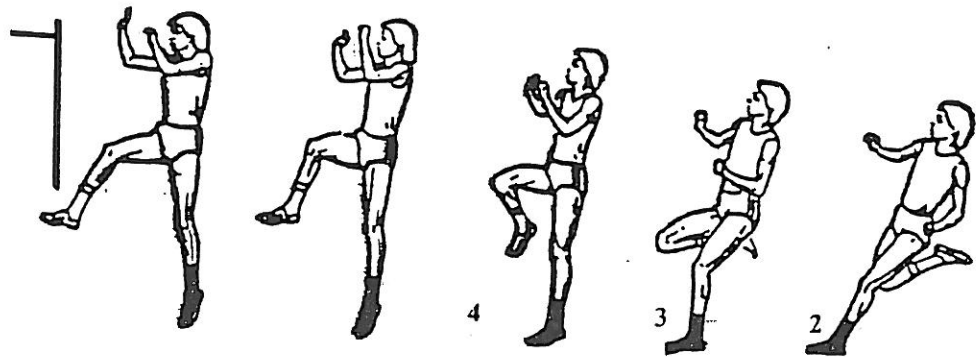
## INICIACION A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR

### Salto de Altura

#### 2.- La batida o impulsión.

Es periodo de tiempo que transcurre desde que el pie de salto contacta con el suelo en el último apoyo hasta el instante en que lo abandona para iniciar el despegue.

Es el momento fundamental del salto ya que su objetivo es aprovechar la energía cinética adquirida en la carrera y convertirla en velocidad vertical o de despegue, generando las condiciones que nos permitan el franqueo del listón.



#### Gestos técnicos durante la batida

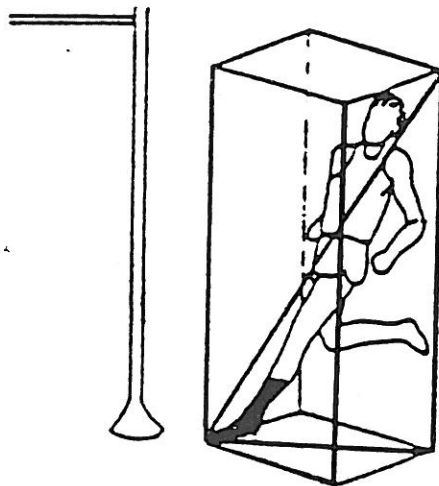
La pierna de batida (izquierda en nuestro modelo) llega extendida y busca el suelo de forma muy dinámica, hace contacto con la parte externa del talón, apoyando rápidamente la planta.

En su colocación, la prolongación del eje longitudinal del pie de batida forma con el listón un ángulo en torno a los 20 grados. Con este detalle debemos tener cuidado en la iniciación ya que ángulos del pie de batida menores a 20 grados traen consigo problemas a nivel de la articulación del tobillo; además de grandes pérdidas de velocidad. Recomendamos por ello realizar curvas con radios bastante amplios.

## INICIACION A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR

### Salto de Altura

El tronco, en el momento del contacto del pie de batida (2), se encuentra ligeramente inclinado hacia el interior de la curva y, dependiendo del atleta, más o menos inclinado atrás.



#### Inclinaciones del saltador en la batida.

A partir del contacto (2-3) la pierna de batida trabaja de forma excéntrica, sufriendo una ligera flexión, mientras que la pierna libre (derecha) pasa rápidamente hacia adelante-arriba.

En la fase activa de la batida (4-5), la pierna de batida se extiende, por la rodilla y el tobillo, rápidamente. La pierna libre sigue, flexionada, impulsando con gran velocidad desde la cadera hacia adelante-arriba, moviéndose el tronco y los brazos con esta misma trayectoria.

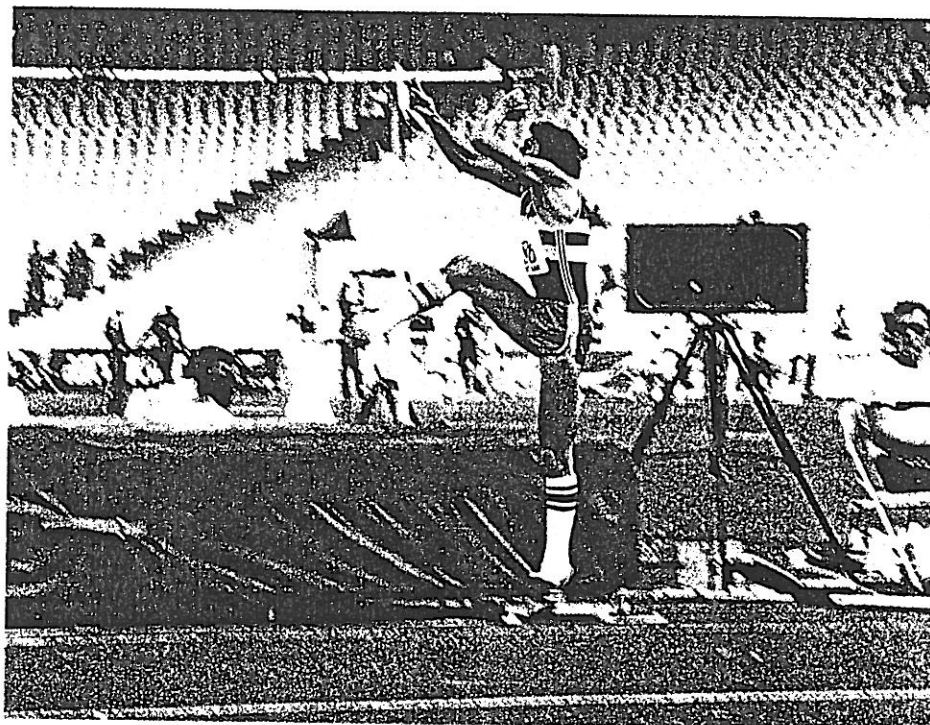
INICIACION A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR  
Salto de Altura

La batida termina:

Con una extensión completa de cadera, rodilla y tobillo de la pierna de batida;

una colocación del cuerpo totalmente sobre la vertical del apoyo (paralelo al saltómetro más cercano);

con una flexión a nivel de los codos de aproximadamente 90 grados y con las manos situadas a un nivel ligeramente por encima de la cara del saltador.



**ROBERTO CABREJAS (R.E. 2.26 en 1.983)**  
en posición de final de batida

Esta posición final, del cuerpo en su conjunto, para la batida del salto de altura constituye el objetivo prioritario en la Enseñanza primaria. Si el alumno es capaz de llegar a esta posición, no sólo dominará la carrera orientada a saltar en altura sino también la transición de la carrera al salto en altura; la batida, y poseerá una gran riqueza gestual para optimizar el paso de la velocidad horizontal a vertical.

INICIACION A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR  
Salto de Altura

3.- Vuelo o franqueo.

Toda lo que pasa en esta fase viene determinado por lo realizado en las dos anteriores.

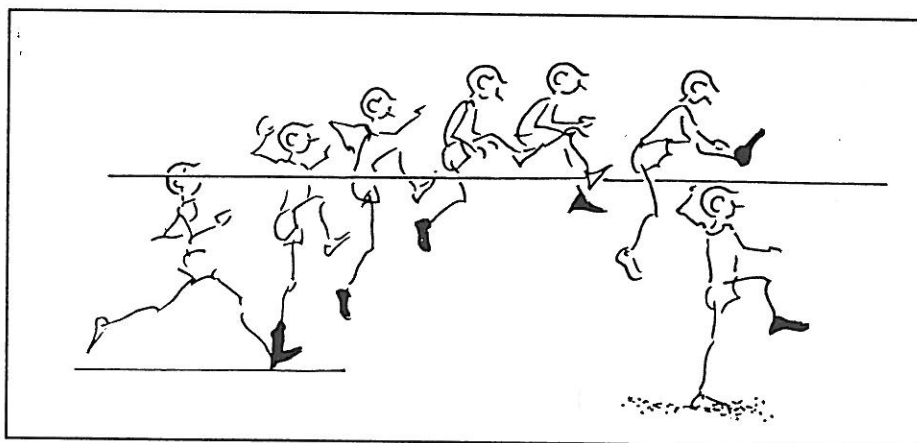
Para el vuelo en **estilo de tijeras** la batida debe realizarse a unos 50 cm. del listón y a esa misma distancia del saltómetro más cercano a la carrera, aunque esto dependerá de la velocidad de llegada y de las diferencias individuales de los atletas.

El atleta abandona el suelo manteniendo la posición final de la batida.

Una vez que la pierna libre llega a la altura del listón se extiende con un movimiento enérgico y cuando pasa al otro lado se presiona hacia abajo al tiempo que se eleva la de batida manteniendola extendida.

El tronco se inclina ligeramente hacia adelante y los brazos equilibran el conjunto.

El aterrizaje se realiza sobre la pierna libre (derecha) o sentados, siendo en cualquier caso, la pierna lo primero que toca al otro lado del listón.



Para el vuelo en **estilo de FOSBURY** la batida debe realizarse a unos 50 cm. del listón y a esa misma distancia del saltómetro más cercano a la carrera, aunque esto dependerá de la velocidad de llegada y de las diferencias individuales de los atletas.

El atleta abandona el suelo manteniendo la posición final de la batida.

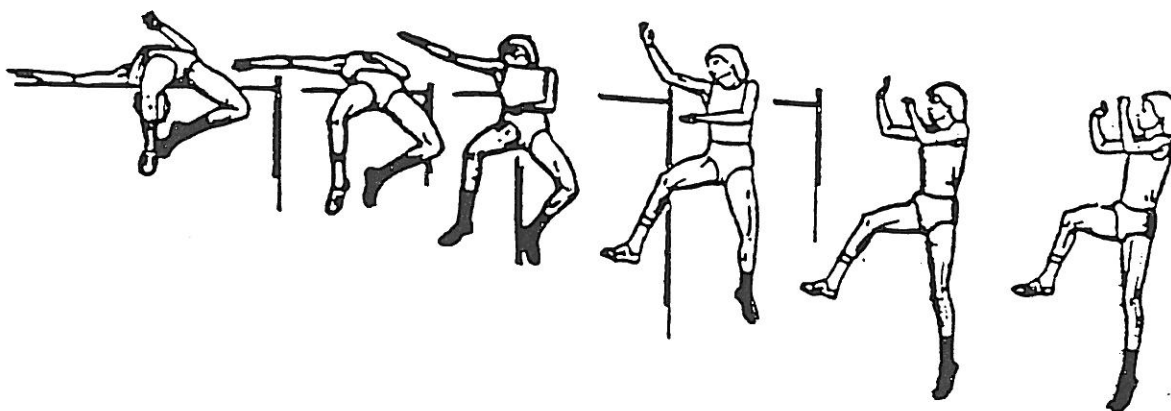
## INICIACION A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR

### Salto de Altura

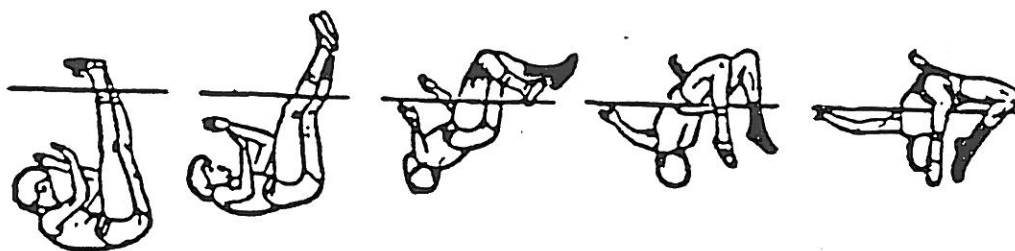
El brazo y el hombro derechos siguen su movimiento adelante-arriba y la cabeza se flexiona hacia atrás.

Al final de la fase de ascenso la pierna libre se relaja lo que permite que la pierna de batida se ponga a su altura.

En el franqueo el brazo derecho comienza a bajar al otro lado del listón guiando al resto del cuerpo. El movimiento del brazo derecho al otro lado del listón unido a la flexión de la cabeza hacia atrás son fundamentales para permitir la rotación sobre el listón.



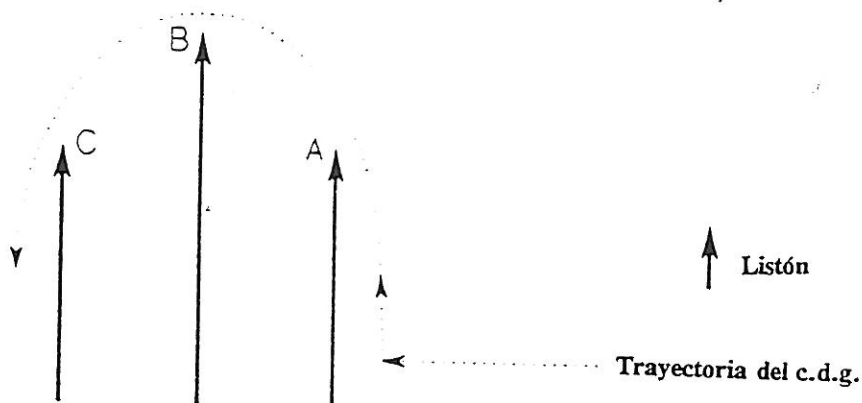
A continuación la cabeza se acerca al pecho y, en el momento oportuno, las piernas se extienden acercándose al tronco, para no derribar el listón con el talón.



## INICIACION A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR

### Salto de Altura

Para que el franqueo sea lo más eficaz posible, el punto más alto descrito por la trayectoria del c.d.g., en el vuelo, debe coincidir justo encima del listón. Si no es así debemos corregir el punto de batida, modificando el punto de inicio de la carrera (siempre suponiendo que el resto de las acciones son las correctas).



Trayectoria del c.d.g. y colocación del punto más alto en relación al listón.

A: la altura máxima del c.d.g. se alcanza una vez sobrepasado el plano del saltómetro. La batida se ha realizado "metida", habrá que retrasar la referencia de inicio de la carrera.

B: trayectoria correcta; el punto más alto del c.d.g. coincide con la vertical del listón. Técnica eficaz.

C: la altura máxima del c.d.g. se logra antes de llegar al plano vertical del saltómetro. Se ha batido lejos por lo que habrá que adelantar la referencia de inicio de la carrera.

#### 4.- Caída.

Con la técnica de tijeras no tiene ninguna dificultad ya que se realiza de pie o sentado amortiguando previamente con los pies.

Con la técnica FOSBURY se realiza sobre la espalda, que debe estar recta en el momento de apoyo en la colchoneta y con la barbilla pegado al pecho. Los brazos se apoyarán a ambos lados del cuerpo para aumentar la superficie de recepción. Las piernas, que descienden estiradas y separadas, se flexionan.

INICIACION A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR  
Salto de Altura

Principales errores y su corrección para atletas nóveles

	ERROR	CAUSAS	CORRECCIÓN
C A R R E R A	Lenta o poco dinámica.	* Colocación de apoyos sin actividad (atleta corre de talón) * Radio de curva pequeño. * Corta.	* Imagen correcta. Carreras de velocidad con referencias. * Agrandar el radio. * Alargar.
	Falta de inclinación hacia el interior de la curva.	* Baja velocidad de carrera. * Radio grande. * Apoyos que no están en la dirección de carrera.	* Carreras en círculos (10-12 mts. de radio) y cronometrar. * Radio pequeño. * Acortar el radio. * Dibujar con tiza los apoyos en la trayectoria (imagen). * Hacer carreras en círculo.
	Aceleración desigual.	* Carrera mal establecida. * No tener asimilado el ritmo de los 3 últimos apoyos. * Miedo al listón.	* Revisar la carrera. * Hacer imitativas de batida con vallas a 3 pasos. * Elástico.
B A T I D A	Bloqueo en batida.	* Falta de impulso en el péndulo. * Imagen/entendimiento.	* Modificar la imagen.
	Rotación prematura alrededor del eje longitudinal.	* Colocación del penúltimo apoyo fuera del trazado de carrera. * Colocación pie de batida hacia dentro curva.	* Cambiar imagen.
	Despegue hacia listón.	* Adelantamiento prematuro de hombro cercano al listón. * Trabajo insuficiente de los segmentos libres (brazo y pierna libres). * Acción de pie libre exagerada hacia el centro de la curva.	* Modificar imagen. * Trabajo de elementos, imitaciones lentas, descalzos, etc...
	Despegue pie de batida antes de extensión completa de rodilla.	* Insuficiente coordinación en el paso de carrera a batida. * Incorrecta colocación y/o salida del penúltimo. * Falta coordinación entre pierna de batida y pierna libre.	* Ejercicio de talonamiento batida. * Elemento/imagen. * Elemento y modificación de imagen. * Saltos de tijera.

INICIACION A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR  
Salto de Altura

F R A N Q U E O	* Falta de control visual. * Punto alto de parábola de vuelo no coincide encima del listón. * Demasiado recorrido encima del listón. * Acción pasiva sobre el listón (no contrae glúteos, lumbares, falta de flexib.).	* !El origen suele estar en la fase de batida o carrera!	* Saltos con elástico. * Atrasar o adelantar el talonamiento. * Revisar la trayectoria de los 3 últimos pasos de carrera. * Trabajo de analítico de glúteos y reforzamiento si procediese.
--------------------------------------	---	--	---

**INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**  
**Los Lanzamientos.**



**7.- LOS LANZAMIENTOS.**

INDICE

- 1.- Introducción.
- 2.- Los lanzamientos en el Medio Escolar.
- 3.- Evolución y fases sensibles.
- 4.- Técnica del Lanzamiento de Peso.

## **INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**

### **Los Lanzamientos.**

#### 1.- Introducción.

En este tema trataremos acerca de los lanzamientos en el atletismo. Estos se derivan del patrón motor de lanzar. Las pruebas del programa Olímpico que tienen relación con los lanzamientos son: lanzamiento de peso, disco, jabalina y martillo.

En este apartado abordaremos el estudio del lanzamiento de peso, fundamentalmente por ser más fácil en su aprendizaje, por necesitar un material que suele estar en la dotación de los Centros (pesos) y por ser la modalidad de lanzamiento que normalmente los niños tienen que ejecutar en las pruebas combinadas (ver tema de pruebas combinadas).

Pero antes de entrar en el estudio de los lanzamientos, creemos interesante hacer algunas aclaraciones sobre el concepto de fuerza, sus tipos y características; así como algunas consideraciones sobre el trabajo de fuerza en el Medio Escolar.

#### Definición:

No es fácil precisar una definición de fuerza que englobe todos los componentes de sus aspectos físicos y psíquicos (Weineck, 1988).

Desde un punto de vista físico la fuerza se define como la masa movilizada en relación con la aceleración (velocidad/tiempo) ejercida a la misma.

$$F = m \times a$$

Pero desde un punto de vista deportiva su conceptualización es bastante más compleja, de modo que daremos algunas definiciones a modo de ejemplo:

- La fuerza es la capacidad del ser humano de superar o de actuar en contra de una resistencia exterior basándose en los procesos nerviosos y metabólicos de la musculatura (Hahn, 1.988).

- La fuerza es la capacidad para vencer, equilibrar (sostener, mantener inmóvil) o frenar el movimiento de una resistencia externa (peso) mediante una tensión muscular (Glez. Badillo 1.991).

## **INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**

### **Los Lanzamientos.**

Tipos de fuerza:

Simplificando una clasificación que sería demasiado compleja y poco adaptable a nuestro Medio, la fuerza se divide en:

- Fuerza máxima o absoluta: Será la mayor fuerza posible que puede desarrollar la musculatura.

- Fuerza velocidad o explosiva: Capacidad de actuar con una resistencia con una velocidad elevada.

- Fuerza resistencia: Capacidad de sostener un trabajo de fuerza en el tiempo, oponiéndose a la fatiga.

En cualquier caso la Fuerza estará determinada por una serie de factores, que son:

- Número y grosor de las fibras.

- Proporción de fibras rápidas.

- Angulo de inserción del músculo.

- Reclutamiento y sincronización de unidades motoras.

- Coordinación intermuscular.

- Elasticidad muscular.

De todos los factores anteriormente mencionados, en el Medio Escolar, nos interesará el desarrollo de todos los relacionados con el sistema nervioso (coordinación intermuscular, elasticidad muscular y reclutamiento y sincronización de unidades motoras).

## **INICIACION A LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**

### **Los Lanzamientos**

Clasificaciones de los lanzamientos en Atletismo:

Según el peso del artefacto:

Pesados: Peso y martillo.

Ligeros: Disco y jabalina.

Según la trayectoria de lanzamiento:

Lineales: Peso y jabalina.

Rotatorios: Disco y martillo.

Según el predominio en su ejecución de movimientos de:

Impulsión: Peso y jabalina.

Tracción: Disco y martillo.

En la Escuela Primaria los Lanzamientos con predominio de la impulsión son los más adecuados desde el punto de vista musculo-esquelético (predominio de fuerza concéntrica y alineación de las articulaciones por detrás del artefacto; evitando la energía cinética). Además los lanzamientos circulares requieren ciertas coordinaciones complejas para las que los alumnos en Primaria no están preparados (giros+cambios de peso+control postural).

En la escuela no debemos formar lanzadores (tópico del gordito); sino dotar a los alumnos de un amplio bagaje de experiencias psicomotrices.

## **INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**

### **Los Lanzamientos.**

#### 2.- Los lanzamientos en el Medio Escolar.

Contenidos en la edad preescolar:

No se realizará un trabajo específico de fuerza, sino que será a través de los juegos como el niño mejore su sistema muscular. Será conveniente proponer actividades de trepa de cuerdas, aparatos de apoyo (bancos), de suspensión, tracción y todo tipo de actividades donde se realicen lanzamientos y recepciones (propulsión y absorción) tanto con las manos como con los pies.

Contenidos en el primer ciclo de Primaria:

Se puede iniciar el fortalecimiento de la musculatura de sostén (abdominal y lumbar fundamentalmente). Además debemos incluir ejercicios dinámicos como trepar por barras y cuerdas, luchar tirando de cuerdas, tracciones, saltos con pies juntos (sobre la arena, césped, de aro en aro, etc.).

Contenidos en el segundo y tercer ciclo de Primaria:

Se incluyen ejercicios de fuerza con el peso del propio cuerpo o con pequeñas cargas (balones medicinales de poco peso, sacos de arena, pelotas, etc.). También se pueden incluir saltos, tanto verticales como horizontales y refuerzo de la musculatura abdominal y lumbar.

Contenidos en el primer ciclo de Secundaria:

Durante esta etapa se produce un gran aumento de estatura y peso, más acusado en las niñas. Esto provocará una pérdida de coordinación y equilibrio, pero nos facilitará (debido al gran aumento de hormonas del crecimiento y sexuales) el trabajo de fuerza. Se recomienda el desarrollo de la fuerza resistencia especialmente, sobre todo a través de circuitos, bien con autocargas o por parejas. ¡Cuidado con la columna vertebral porque en este momento es débil!

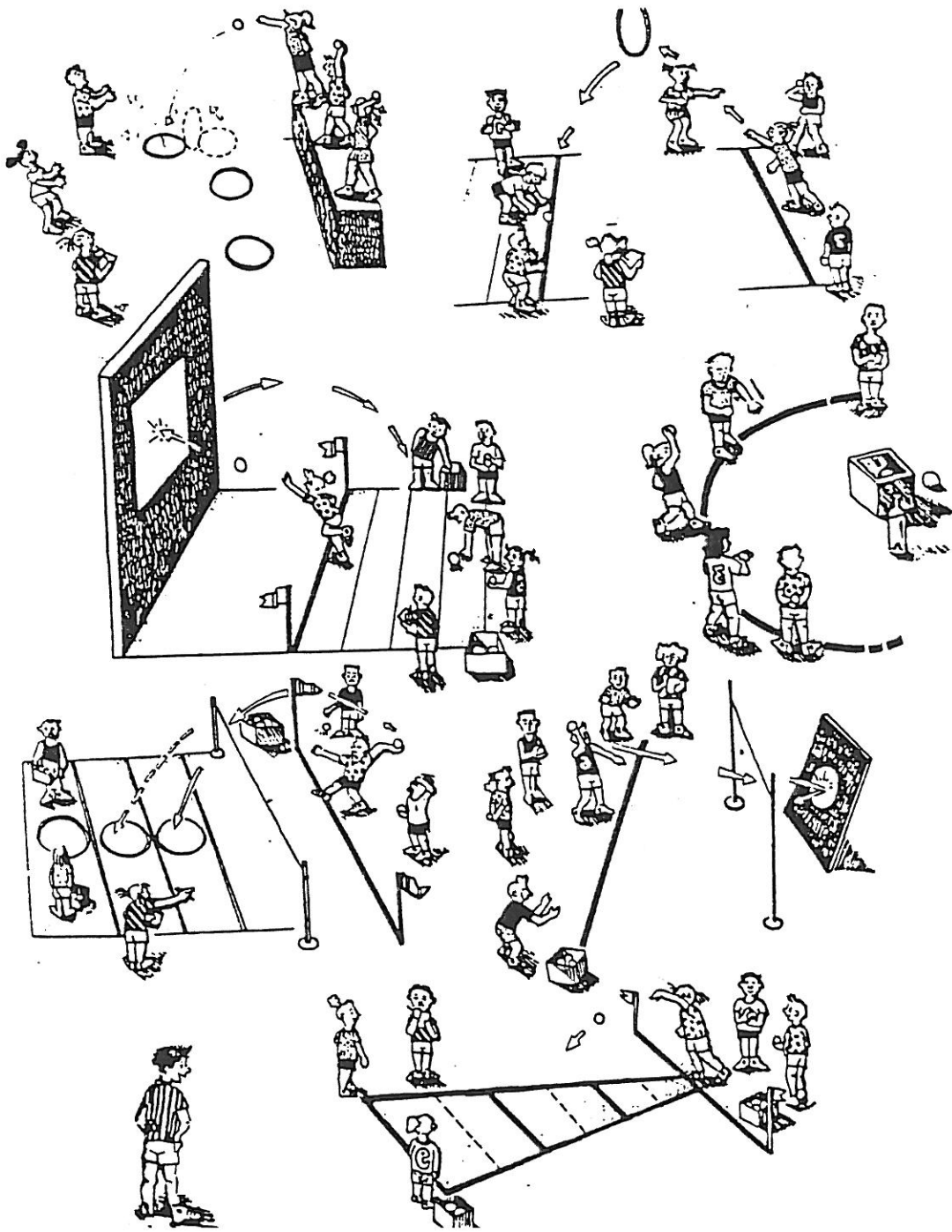
## INICIACION A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR

En la Escuela Primaria debemos dotar a los niños de las bases técnicas de los lanzamientos en general, a través de tareas motrices relacionadas con todo tipo de lanzamientos, recepciones, transportes, conducciones, etc.

Estas tareas motrices supondrán:

- Empleo de diferentes artefactos: pelotas de tenis, de béisbol, de ritmo, de goma,...; palos, picas, mazas, aros, discos voladores, pompones, indiakas, cuerdas,...
- Distintas posiciones iniciales: de pie sobre las dos piernas, sobre una, de rodillas, sentado, tumbado, ... Y todo ello desde parados o con desplazamiento.
- Distintos objetivos: precisión, altura, distancia, ...

Ejemplos de ejercicios de lanzamientos en la escuela (revista *education physique et sport*).



## INICIACION A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR

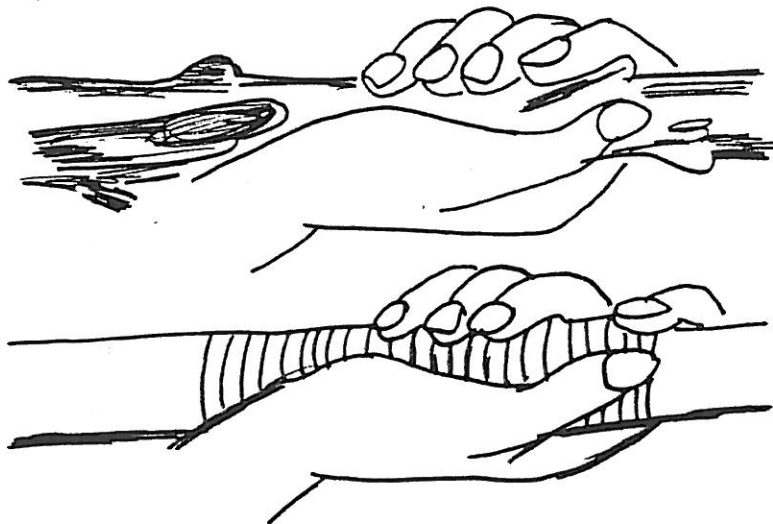
### Los Lanzamientos en el Medio Escolar.

#### \* Forma de coger los artefactos:

- Pelotas de tenis (o similar): cogerla con la yema de todos los dedos, sin tocarla con la palma de la mano.



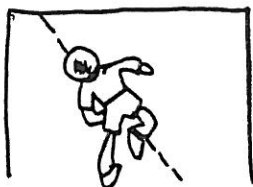
#### - Maza o similar:



#### - Jabalina, pica, palo, etc.

#### \* Consideraciones metodológicas con respecto a los lanzamientos de pequeños artefactos:

Evitar la inclinación a la izquierda en lanzadores diestros.



Evitar la flexión del codo.  
Consigna: "Lanza con el brazo pegado a la oreja".

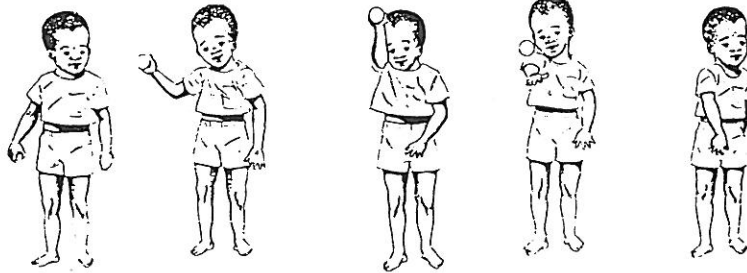


# INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR

## Los Lanzamientos.

### 3.- Evolución y fases sensibles en los lanzamientos.

Estadio inicial



**Movimiento de los brazos**

El movimiento de tirar es realizado principalmente a partir del codo, el cual se encuentra en posición adelantada respecto del cuerpo. El tiro consiste en un movimiento similar al de empujar. En el momento de soltar, los dedos se extienden completamente. El movimiento siguiente es hacia adelante y hacia abajo.

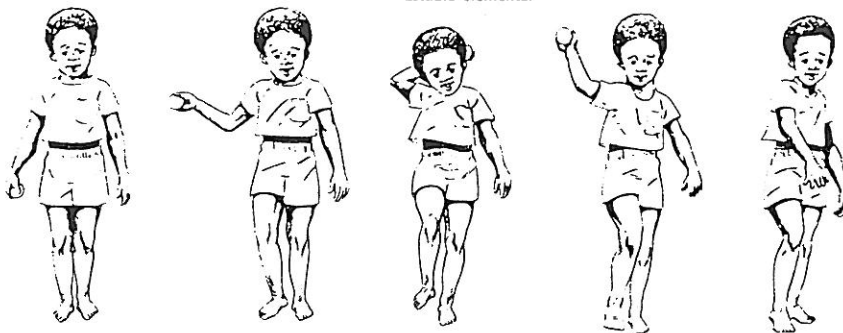
**Movimiento del tronco**

El tronco permanece perpendicular al blanco durante todo el tiro. La rotación del hombro, en el momento de tirar, es escasa. Mientras ejecuta el tiro, se produce un ligero desplazamiento hacia atrás.

**Movimiento de piernas y pies**

Los pies permanecen quietos, a pesar de que puede producirse un pequeño desplazamiento sin finalidad durante la preparación para el tiro.

Estadio elemental



**Movimiento de los brazos**

El brazo es balanceado como preparación, primero hacia el costado y hacia arriba y luego hacia atrás en una posición de flexión a la altura del codo colocando la pelota por detrás de la cabeza. El brazo se desplaza hacia adelante con un movimiento por encima del hombro. El impulso continúa hacia adelante y hacia abajo. La muñeca controla el tiro y la pelota se encuentra más dirigida por los dedos.

**Movimiento del tronco**

Durante la fase de preparación, el tronco rota hacia el lado que ejecutará el tiro. Cuando el brazo comienza la acción de tirar, el tronco rota dirigiéndose hacia atrás, hacia el lado contrario. El tronco se flexiona hacia adelante, acompañando el movimiento hacia adelante del brazo que arroja.

**Movimiento de piernas y pies**

El sujeto se adelanta con el pie correspondiente al mismo lado del brazo que realiza el movimiento. Se produce un desplazamiento hacia adelante del peso del cuerpo.

Estadio maduro



**Movimiento de los brazos**

El brazo se balancea hacia atrás preparándose para el tiro. El codo del mismo brazo se desplaza horizontalmente hacia adelante a medida que se extiende. El pulgar rota hacia adentro y hacia abajo y termina apuntando hacia tierra. En el momento de soltar, los dedos se mantienen juntos.

**Movimiento del tronco**

En la fase preparatoria del tiro el tronco se encuentra marcadamente rotado hacia el lado que arroja y el hombro correspondiente levemente descendido. Cuando comienza el movimiento hacia adelante el tronco rota a través de las caderas, columna y hombros. El hombro del lado que ejecuta el movimiento rota hasta colocarse en línea con el blanco.

**Movimiento de piernas y pies**

Durante la fase preparatoria del tiro, el peso descansa en el pie colocado atrás. A medida que el tronco rota, el peso es completamente desplazado en un paso hacia adelante del pie contrario al lado que arroja.

**INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**  
**Los Lanzamientos.**

La fuerza como cualidad física madura más lentamente que otras capacidades como la velocidad, coordinación, equilibrio; por lo tanto, iniciaremos su trabajo después y con mayor precaución. La fuerza se debe comenzar a trabajar de forma cuidadosa a partir de los 8 años (Segundo ciclo de Primaria) y continuar con unas actividades preventivas, correctivas de toda la musculatura de sostén (principalmente de la columna, la zona abdominal y la región lumbar) para fortalecer músculos que de no hacerlo podrían provocar desequilibrios posturales (cifosis, escoliosis, etc). Será a partir de los 12 años cuando los niños puedan comenzar un trabajo más sistemático de desarrollo muscular.

Por lo tanto, nuestro trabajo durante la Etapa Primaria se centrará en el desarrollo de los factores de la Fuerza relacionados con el sistema nervioso (coordinación intermuscular, elasticidad muscular y reclutamiento y sincronización de unidades motoras), a través de formas jugadas como se explica en los apartados siguientes.

## **INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**

### **Los Lanzamientos.**

#### **4.- Técnica del Lanzamiento de Peso.**

El desarrollo de la técnica del lanzamiento de peso que creemos más conveniente para su iniciación y uso en el Medio Escolar es la denominada como rectilínea u O'Brien (creador de la misma) aunque con algunas simplificaciones.

Esta simplificación afectará a la posición de partida y a la puesta en acción. Nosotros proponemos para la escuela un modelo de lanzamiento bastante parecido a la forma de lanzar el peso que existía antes de llegar O'Brien, ya que son las innovaciones que aportó este atleta las que más dificultades técnicas crean a los lanzadores noveles.

Con esta simplificación eliminamos la partida de espalda (sustituyéndola por una partida más lateral) y el agrupamiento (realizando sólo una flexión lateral del tronco). Mediante estas modificaciones conseguimos que el peso permanezca siempre sobre una base de sustentación bastante amplia y evitamos que los alumnos se desequilibren en la fase de agrupamiento debido al peso del artefacto.

Además evitamos los frecuentes frenazos del artefacto, que los atletas noveles sufren al pasar del desplazamiento agrupado a la fase final.

En la actualidad la descripción técnica del lanzamiento de peso con técnica rectilínea se realiza en cuatro fases:

- 1.- Posición de partida y sujeción del peso.
- 2.- Puesta en acción: flexión del tronco y desplazamiento.
- 3.- Lanzamiento propiamente dicho.
- 4.- Recuperación.

Nota: Todo el análisis de movimiento que a continuación se describe se refiere a un lanzador diestro.

## **INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**

### **Los Lanzamientos.**

#### 1.- Posición de partida y sujeción del peso.

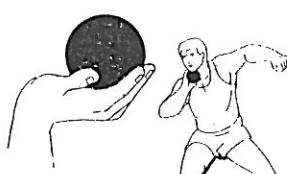
La posición de partida, inicialmente de parado, lateral a la zona de caída y sujetando el peso, pegado al cuello, con una mano. El peso del conjunto cuerpo-artefacto se encuentra repartido por igual entre las dos piernas. El pie izquierdo se encuentra en la misma dirección del lanzamiento y el derecho perpendicular a éste. La colocación inicial de los pies dentro del círculo dependerá de la potencia del lanzador, por lo que los más potentes en el desplazamiento se colocarán más lejos.

El brazo izquierdo se encuentra levantado y en la dirección del lanzamiento, con la mano relajada.



#### Sujeción y colocación del peso.

El peso se sostiene con los tres dedos centrales y una parte de la palma de la mano, utilizando el pulgar y el meñique como equilibradores. El artefacto se apoya contra el cuello y la mandíbula. El codo se coloca en oposición al peso, con una ligera inclinación entre la paralela al suelo y el costado.



**INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**  
**Los Lanzamientos.**

2.- Puesta en acción.

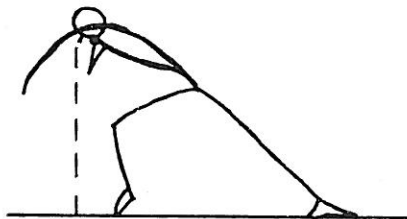
2.1.- Flexión del tronco.

A partir de la posición inicial se flexiona y rota el tronco hacia la derecha cargando el peso del conjunto cuerpo-artefacto sobre la pierna derecha, que se flexiona ligeramente. La pierna izquierda permanece extendida.

El brazo izquierdo acompaña al movimiento del tronco, acercándose a éste, ayudando a cargar la pierna derecha. La vista se fijará en un punto cercano a la punta del pie derecho.



*Estadio maduro del patrón motor del lanzamiento.*



*Posición de puesta en acción.*

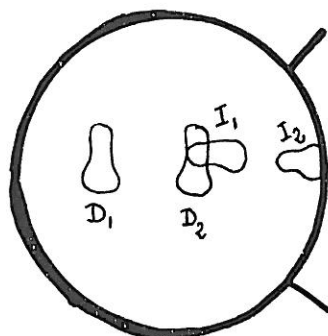
Los pies permanecen en la misma posición inicial pero el apoyo de las piernas en el suelo es más activo realizándose menos de planta.

## INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR

### Los Lanzamientos.

#### 2.2.- El desplazamiento.

Todo el conjunto (cuerpo-artefacto) se desplaza lo más cerca del suelo posible (deslizamiento) por la acción contra el suelo de la pierna derecha, la extensión de la cadena tobillo-rodilla-cadera derechas, la rotación y la extensión del tronco y brazo izquierdo hasta tocar con la punta del pie izquierdo en el contenedor (tablón de madera).



En este momento el alumno sigue lateral a la zona de lanzamiento pero con el tronco menos flexionado y con el brazo izquierdo de nuevo en la dirección del lanzamiento.

#### 3.- El lanzamiento propiamente dicho.

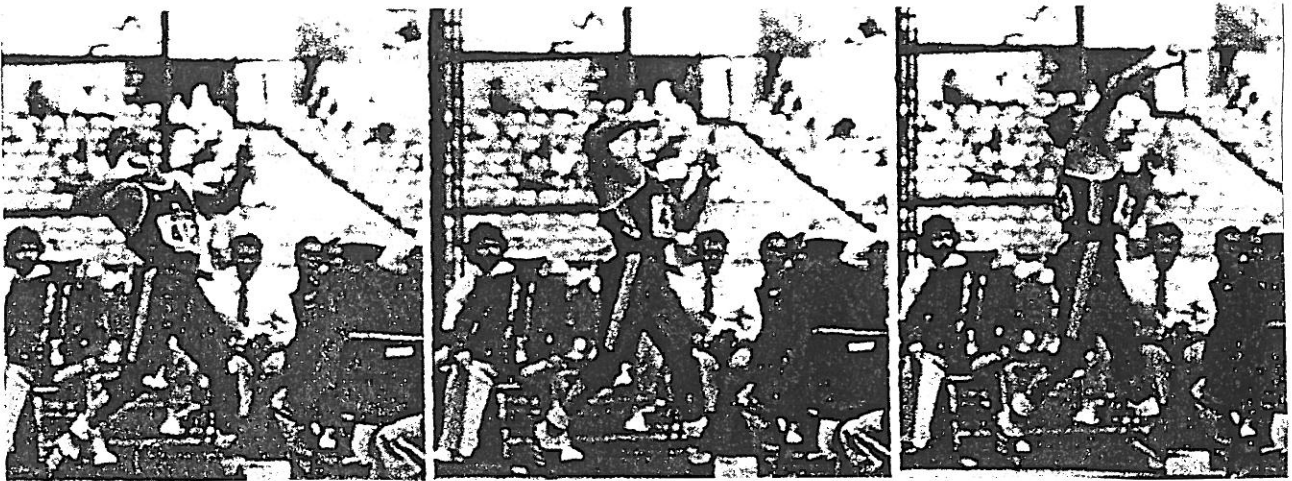
Con la punta del pie izquierdo apoyada en el contenedor y la pierna totalmente extendida, el pie derecho se gira (apoyado por la puntera) e impulsa en la dirección del lanzamiento junto con la pierna, al mismo tiempo que la cadera se desplaza en la misma dirección y hacia arriba. Para facilitar la salida del peso el hombro izquierdo se separa hacia afuera (hacia detrás).

En este momento ha quedado fijada la dirección del lanzamiento.



**INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**  
**Los Lanzamientos.**

Hasta el momento, el peso es elevado por la acción de las piernas y el tronco (grupos musculares más potentes del cuerpo). A partir de este momento la extensión del hombro y del codo proporcionarán una aceleración explosiva al peso aumentando la velocidad de este, pero ya sin modificar su dirección. La acción del brazo derecho se termina con un movimiento de pronación de la muñeca, siendo los dedos los últimos que impulsan el artefacto.



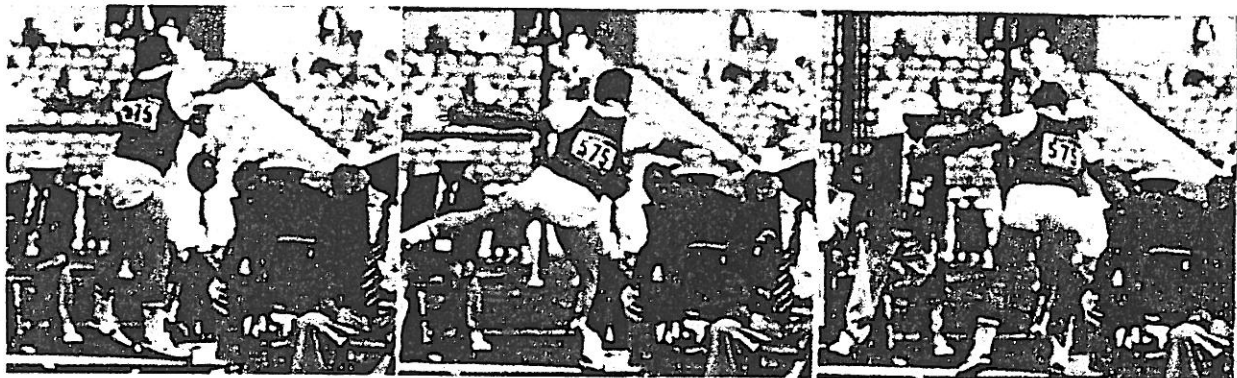
## **INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**

### **Los Lanzamientos.**

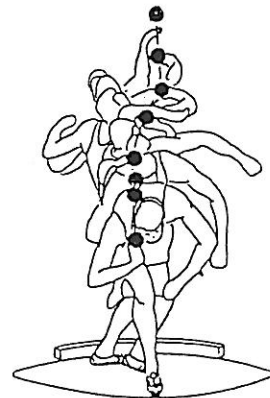
#### 4.- Recuperación.

Una vez que el peso sale de la mano se realizan una serie de acciones cuyo objetivo será reequilibrar el cuerpo permitiendo que el lanzador permanezca dentro del círculo y poder salir por la mitad posterior para darle validez reglamentaria al lanzamiento.

El pie derecho va al sitio del izquierdo, junto al contenedor, mientras que el brazo y la pierna izquierdas son extendidos hacia detrás flexionándose el tronco hacia ese mismo lado.



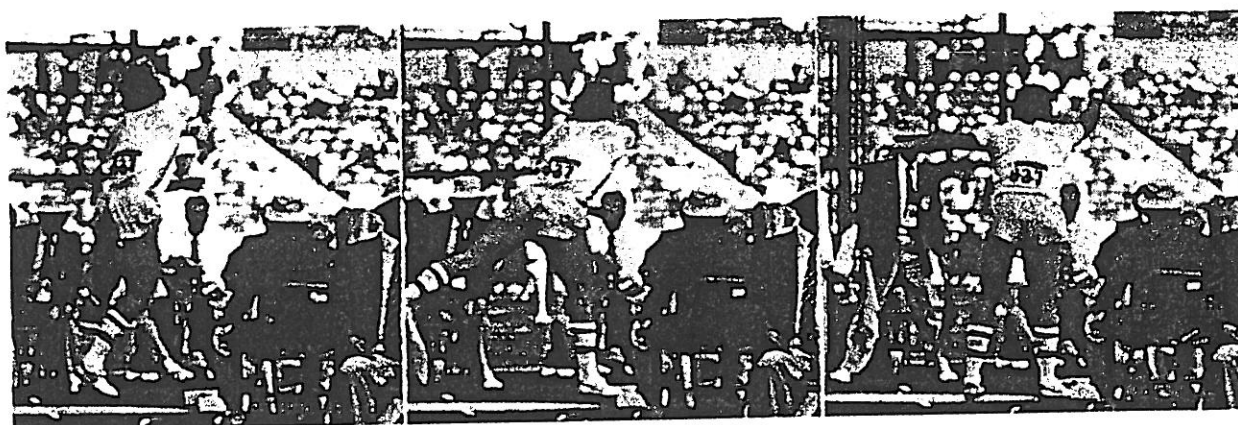
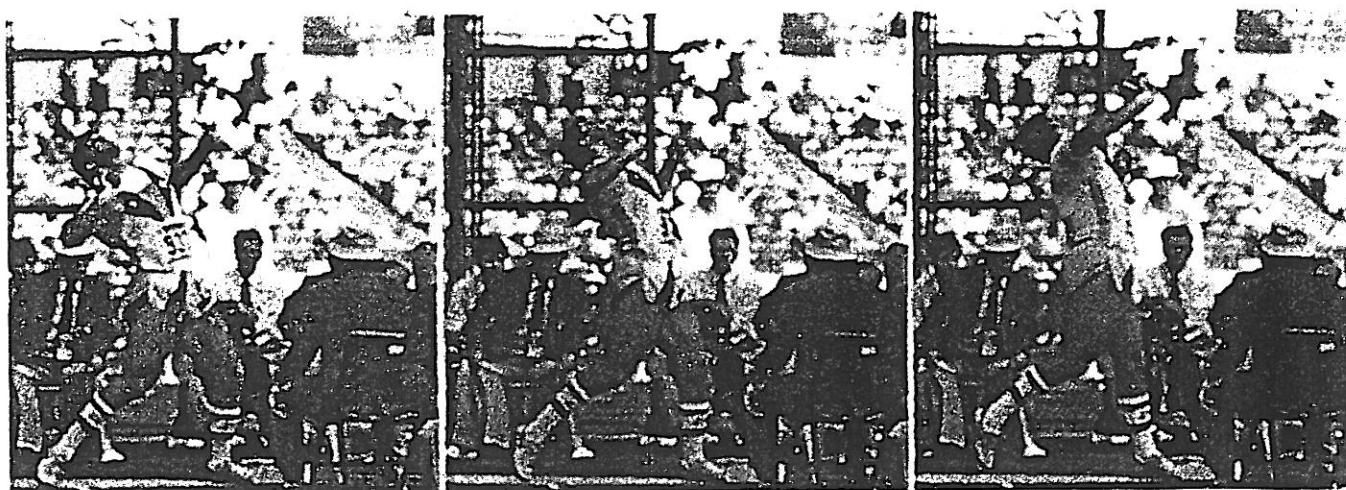
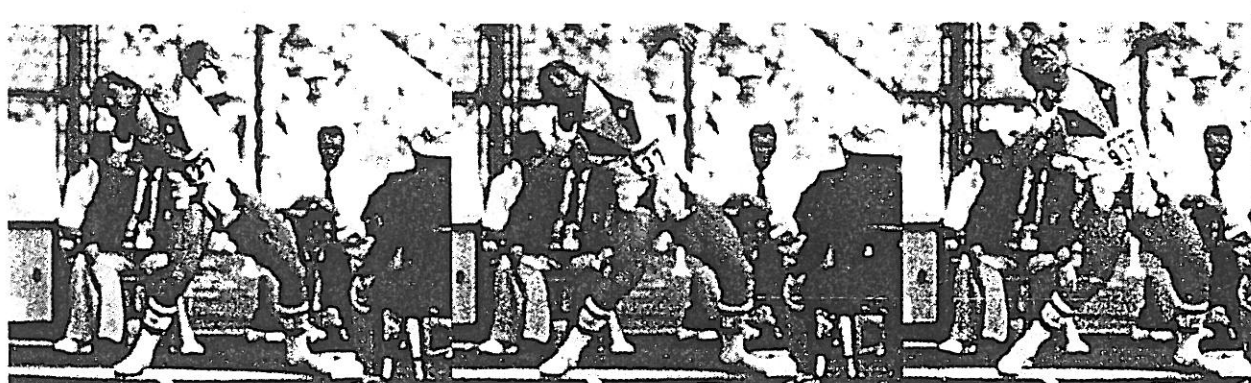
Será importante que en todo momento del lanzamiento el artefacto siga una trayectoria ascendente, para lo cual debemos concluir completamente cada una de las fases expuestas.



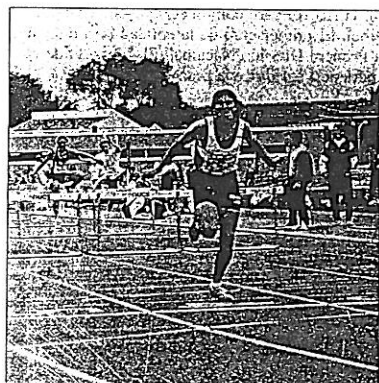
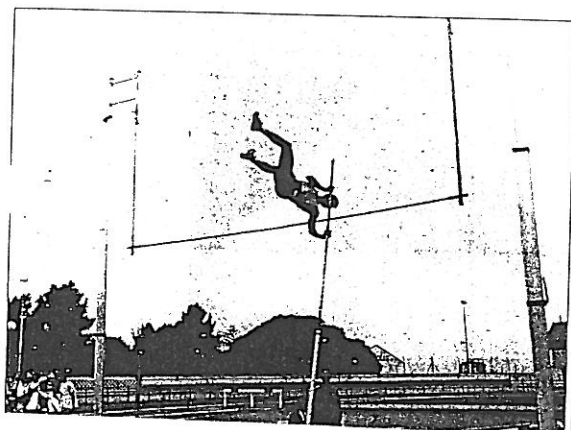
El objetivo prioritario en la iniciación será la ejecución de la técnica con un ritmo adecuado en la realización de los gestos y una ajustada sincronización de las distintas fases.

**INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**  
**Los Lanzamientos.**

Fotoseriación del atleta Suizo WERNER GUNTHOER.



**INICIACION A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**  
**Juegos y Circuitos de Pruebas Combinadas y Relevos**



**9.- JUEGOS Y CIRCUITOS**  
**DE PRUEBAS COMBINADAS Y RELEVOS**

**INDICE**

- 1.- Introducción.
- 2.- Circuitos de pruebas combinadas.
- 3.- Las carreras de relevos.

## **INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**

### **Juegos y Circuitos de Pruebas Combinadas y Relevos**

#### 1.- Introducción.

Tras haber hecho un exhaustivo análisis a lo largo de los temas anteriores de las pruebas que componen el programa atlético, así como su fundamentación escolar y su inclusión dentro de nuestra práctica educativa diaria, proponemos un modelo integrador de la iniciación atlética en el Medio Escolar que logre una educación plena, armónica e integral de nuestros alumnos y alumnas.

Las experiencias acumuladas a lo largo de nuestra práctica, tanto deportiva como escolar en Colegios y Escuelas Deportivas, nos ha hecho reflexionar sobre la conveniencia de incluir unas actividades que nos lleven a obtener el modelo integrador citado antes, en base a las siguientes premisas:

- Permitir a los alumnos explorar la mayor cantidad de posibilidades motrices diferentes (carreras, saltos y lanzamientos).

- Desarrollar en los alumnos las capacidades físicas básicas de forma armónica (velocidad, fuerza, flexibilidad, resistencia).

- Facilitar a los alumnos la experimentación de las distintas habilidades básicas (desplazamientos, saltos, coordinaciones, equilibrios, giros, lanzamientos y recepciones).

- Mejorar la salud de nuestros alumnos a través de un ejercicio moderado (resistencia cardiovascular, flexibilidad articular, fortalecimiento de la musculatura fásica y tónica, etc.)

- Posibilitar la profundización en el Atletismo como deporte a través de las Escuelas Deportivas.

- Lograr que todos los alumnos disfruten con estas actividades y poderlas continuar el resto de su vida como hobby o como empleo útil de su tiempo libre.

- Promover la autoestima en todos los alumnos comparando sus resultados consigo mismos y tratando de conseguir una mejora de sus propias posibilidades.

**INICIACION A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**  
**Juegos y Circuitos de Pruebas Combinadas y Relevos**

- Respetar las diferencias existentes en cuanto a los sexos, permitiendo que los alumnos y las alumnas participen en igualdad de condiciones a través de las adaptaciones en los materiales (pesos, altura de las vallas, etc.) y en el espacio (distancias en carreras).

En definitiva, nuestro modelo debe ser aquel que enriquezca física y psíquicamente a nuestros alumnos y alumnas dándoles alternativas para disfrutar su tiempo libre.

Por tanto, nuestro modelo de iniciación atlética escolar serán las Pruebas Combinadas, ya sea en forma de juegos, en forma de circuitos, en forma de competición escolar, etc. Hemos elegido este modelo porque responde a todas las connotaciones que creemos debe tener un modelo educativo y escolar, ya que es multidisciplinar (abarca disciplinas de carreras, saltos y lanzamientos), multilateral (desarrolla la velocidad, la resistencia, la fuerza, la flexibilidad) y multideportivo (nos servirá para el trabajo de habilidades básicas y específicas de otros deportes).

Proponemos las siguientes pruebas para los distintos ciclos educativos:

NIVEL EDUCATIVO Y CATEGORIA DEPORTIVA

PRIMER CICLO DE PRIMARIA		SEGUNDO CICLO DE PRIMARIA	
CATEGORIA: BENJAMIN		CATEGORIA: ALEVIN	
MASCULINO	FEMENINO	MASCULINO	FEMENINO
TRIATLON	TRIATLON	TETRATLON	TETRATLON
60 MTS. LISOS	60 MTS. LISOS	60 MTS. LISOS	60 MTS. LISOS
S. LONGITUD	S. LONGITUD	S. LONGITUD	S. LONGITUD
1.000 METROS	800 METROS	1.000 METROS	800 METROS

Se adjunta ANEXO con puntuaciones de las pruebas según baremo realizado tras la celebración de los Juegos Deportivos Municipales de las localidades de Sanlúcar y Chipiona durante los tres últimos años.

**INICIACION A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**  
**Juegos y Circuitos de Pruebas Combinadas y Relevos**

**2.- Circuitos de Pruebas Combinadas:**

Será un método muy motivante para que los niños practiquen todas las pruebas atléticas aunque no sean de su interés. Se formarán con grupos de 5 a 8 estaciones (dependiendo de la cantidad de alumnos que haya en la clase, para que puedan trabajar todos a la vez). La intensidad será baja o media (dependiendo del Ciclo Educativo, más alta en el Tercer Ciclo).

La duración será de 30" aproximadamente por estación (aunque se puede aumentar en el Tercer Ciclo).

Nº ESTACIONES	INTENSIDAD	DURACION	RECUPERACION
De 5 a 8	Baja-Media	30" aproxim.	Andando

**Actividades propuestas:**

1. Correr en zig-zag alrededor de obstáculos.
2. Conducir una pelota con una pica por una zona delimitada.
3. Realizar un triángulo amplio (30 mts. de lado) y situar un silbato u objeto similar en las esquinas. Hacerlo sonar cada vuelta. ¿Quién lo hace sonar más veces? (Cambiar por un cuadrado, pentágono, etc. según el nº de alumnos de cada estación.
4. Dos alumnos se pasan un disco volador y el tercera tratará de interceptarlo sin moverse de una línea (delimitar un campo y cambiar cuando el disco salga del mismo).
5. Hacer un recorrido en zig-zag botando un balón con las manos.
6. Hacer un recorrido en zig-zag conduciendo un balón con los pies.
7. Pasar una pelota de tenis por encima de una red (por ejemplo de voleibol) y el compañero la tiene que recoger en el otro lado.
8. Cazar con aros. Un alumno se sitúa de pie con los brazos elevados y el otro trata de introducirlo dentro del aro. Aumentar la distancia cuando se consiga. Alternar por tiempo o cada vez que es cazado.
9. Colocar un blanco en la pared (a 2,50 metros aproximadamente) e intentar golpearlo con una pelota de tenis desde varias distancias.

**INICIACION A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**  
**Juegos y Circuitos de Pruebas Combinadas y Relevos**

10. Colocar un blanco en la pared (a 1 metro) e intentar golpearlo con una pelota de fútbol con los pies desde distintas distancias.

11. Colgar una cuerda en una escalera o lugar válido y desde encima de un cajón y agarrado a la misma saltar para llegar a una marca que se haga en el suelo (o por ejemplo dentro de un aro plano).

**INICIACION A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**  
**Juegos y Circuitos de Pruebas Combinadas y Relevos**

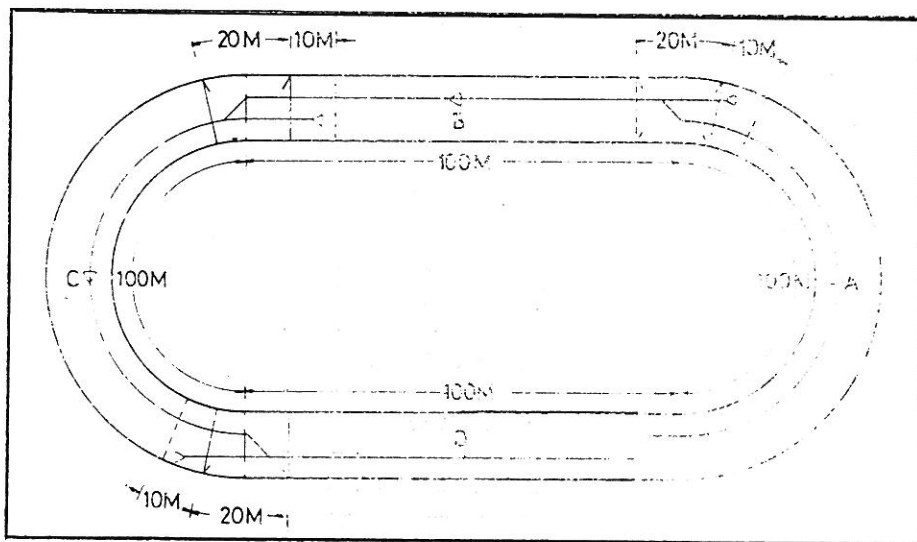
3.- Las carreras de relevos:

Esta prueba atlética tiene un tratamiento exclusivo y diferenciado por ser la única que no se realiza a nivel individual, sino por equipos compuestos por 4 atletas cada uno (aunque para nuestra práctica educativa este número de participantes puede ser modificado).

Los relevos como prueba atlética consiste en el intercambio de un testigo entre los relevistas en el menor tiempo posible, de forma que el tiempo empleado por el equipo sea mejor que la suma de los tiempos de sus componentes por separado.

Zona y prezona:

El cambio de testigo tiene que realizarse dentro de una "zona" de 20 metros, aunque el receptor puede iniciar la carrera desde 10 metros antes (para acelerar) en la llamada "prezona" (olvidaremos la "prezona" en el Medio Escolar porque dificulta la coordinación espacio-temporal de los alumnos y suelen realizar cambios deficientes por frenarse o por no llegar).



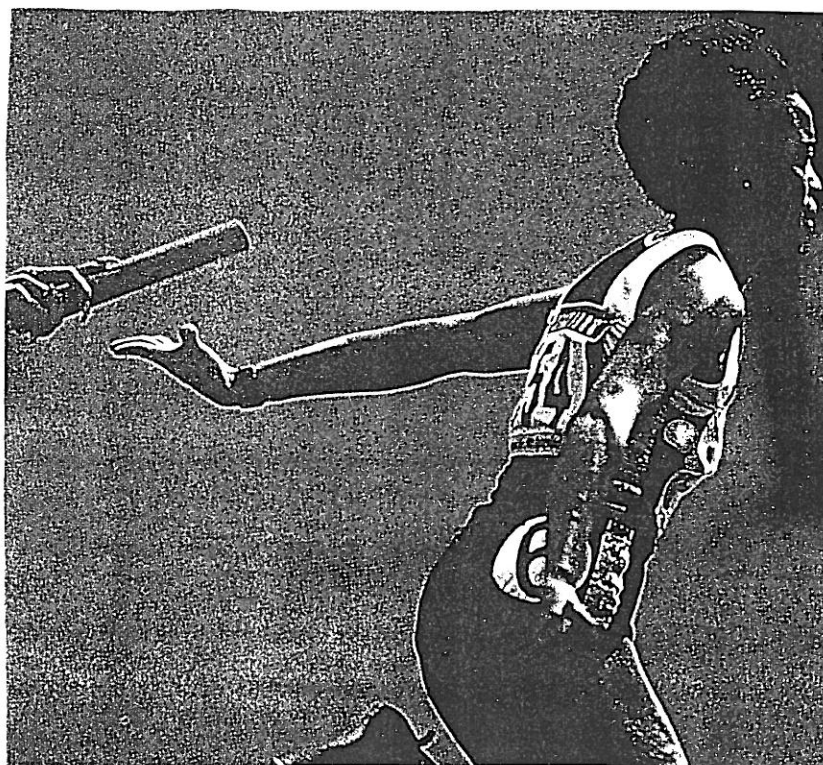
## **INICIACION A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**

### **Juegos y Circuitos de Pruebas Combinadas y Relevos**

Técnica de las carreras de relevos:

#### 1. Intercambio del testigo:

Hay dos formas básicas de entregar-recibir el testigo: "palma arriba" o de arriba hacia abajo y "palma abajo" o de abajo hacia arriba. Proponemos el cambio de testigo de arriba hacia abajo porque tiene mayores beneficios en cuanto a velocidad de entrega y es muy fácil su aprendizaje. El receptor colocará el brazo extendido hacia atrás con la palma de la mano hacia arriba, con el pulgar separado y los otros dedos unidos (de forma que el testigo se coloque en el hueco que queda entre el pulgar y los otros dedos).



*Cambio por arriba.  
Evelyn Ashford  
va a recibir el  
testigo.*

#### 2. Salida del receptor:

El receptor se colocará justo al principio de la zona (en el Medio Escolar olvidamos la prezona) y cuando el portador del testigo se encuentre aproximadamente a 5 metros (mayor distancia cuanto más rápido sea el receptor y al contrario) del receptor, éste último saldrá corriendo a gran velocidad y colocará el brazo y la mano en la posición descrita en el apartado anterior cuando el portador le grite la señal convenido (¡ya!,...).

**INICIACION A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**  
**La Evaluación y la Valoración de la Condición Física**



**9 . LA EVALUACIÓN DE LA INICIACIÓN  
A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS.**

INDICE

- 1.- La Evaluación.
- 2.- La Valoración de la Condición Física.

## **INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**

### **La Evaluación y la Valoración de la Condición Física**

#### 1.- La Evaluación.

La evaluación en Educación física encierra una serie de dificultades de las que no escapa la iniciación atlética, como son el comprobar, valorar, interpretar y registrar los progresos, éxitos y/o fracasos de nuestros alumnos.

Como actividad inmersa en un proceso de enseñanza y aprendizaje, la iniciación atlética ha de ser evaluada en todos sus términos, es preciso emitir un juicio no sólo del alumno, sino también de nosotros mismos y del proceso. No basta con evaluar el rendimiento de nuestros alumnos, ni comprobar la mejora de sus destrezas y habilidades, es preciso controlar que los resultados manifestados por nuestros alumnos a lo largo del proceso son los que se plantearon en los objetivos previos fijados y que se han tenido en cuenta las influencias que ejercen los factores sociales, personales, ambientales, etc. sobre la formación de un individuo.

La medición y registro de los valores de la práctica en la iniciación atlética sería una valoración muy parcial del producto obtenido, por lo que se hace necesario realizar un análisis más profundo de la realidad en que se desarrolla el proceso.

La evaluación de la iniciación atlética estará en igualdad de condiciones que la evaluación de cualquier otro aspecto de currículum de Educación Física y por tanto deberá someterse a los mismos criterios que el resto de contenidos de la Ed. Física:

\* Será una evaluación continua en función del grado de madurez que vayan alcanzando nuestros alumnos a lo largo del proceso (Evaluación formativa)

\* Será una evaluación con una doble vertiente objetiva (aspectos mesurables y contables) y subjetiva (aspectos psicológicos, socioambientales, interés, etc).

\* Será necesario también evaluar al proceso que se sigue con los alumnos y verificar su grado de adaptación al grupo y a los objetivos para elaborar nuevas estrategias didácticas que nos permitan desarrollar las potencialidades de los alumnos.

**INICIACION A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**  
**La Evaluación y la Valoración de la Condición Física**

Precisaremos que evaluar no es medir, el concepto de evaluación es mucho más amplio, por lo que las mediciones serán un elemento más dentro del proceso de evaluación. La evaluación se servirá de las mediciones, pero no exclusivamente de ellas, que sería el aspecto objetivo, sino que deberá verse influenciada por otros muchos aspectos: socio-ambientales, personales, etc.

La evaluación es un acto didáctico que debe perseguir las siguientes funciones:

a.- Servirá de diagnóstico y pronóstico; servirá de valoración del estado actual y permitirá aventurar expectativas e hipótesis acerca de su rendimiento. Se trata de conocer las potencialidades del individuo para elaborar un trabajo que asegure en la medida de lo posible el éxito.

b.- Servirá para constatar la eficacia de las técnicas didácticas empleadas a lo largo del proceso y para establecer correcciones sobre los procedimientos.

c.- Servirá para orientar al alumno sobre la realidad de su proceso educativo, buscando en él mismo un motivo de estímulo.

d.- Servirá en el sentido clásico de la evaluación para dar una información acerca los niveles conseguidos por los alumnos.

**INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**  
**La Evaluación y la Valoración de la Condición Física**

2.- Valoración de la condición física.

Para evaluar el grado de rendimiento de nuestros alumnos y para iniciar con ellos un trabajo de mejora de las cualidades físicas a partir del III Ciclo de E.P. proponemos la aplicación de la Bateria de Test "Eurofit", adaptada por el Seminario de Mestros de Educación Física de Chipiona el curso 94/95 , previo estudio de las condiciones en que llegan los alumnos de este Ciclo y esta zona geográfica concreta. Para este curso 95/96 se están elaborando las tablas y los baremos tras la aplicación del test al comienzo y fin del curso.

Hemos elegido unas pruebas de entre la gran cantidad que existen, por la facilidad que a nuestro entender ofrecen de aplicación en la escuela, los escasos requerimientos técnicos que presisan y la facilidad de poder desarrollarlas en las aulas ordinarias de E.F. con unos 25 a 30 alumnos, e incluso más.

Al final exponemos los criterios unificados de aplicación, pero previamente a la aplicación hemos de tener en cuenta lo siguiente:

\* Las pruebas se realizarán en un ambiente lo más neutro, no se harán refuerzos ni positivos ni negativos, ni se estimulará la competitividad. Sólo si se aplica en segunda o posteriores veces el test, se animará a los alumnos a intentar superarse a sí mismos.

\* Las condiciones de ejecución serán las mismas para todos.

\* Se deberá explicar el motivo de la aplicación de las pruebas y su importancia, normalmente los alumnos ejecutan con desinterés aquellas actividades que consideran innecesarias.

Como anexos añadimos la ficha personal de recogida de datos de cada alumno, la hoja de control del grupo-clase para cada toma de datos y las instrucciones para su aplicación.

Las tablas y baremos están elaborándose en este momento para los alumnos de 10 a 14 años, por lo que cualquier aportación de compañeros en este sentido sería aceptada de muy buen grado. No obstante añadimos algunos baremos de pruebas que se correponden con otras zonas , que podrán servir de referencia hasta tanto se tabulen y baremen las pruebas del Test para nuestro entorno.

## **INICIACION A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**

### **La evaluación**

## CRITERIOS UNIFICADOS PARA LA APLICACIÓN DEL TEST DE APTITUD FÍSICA DE LA BATERÍA EUROFIT-ADAPTADA

Talla.- Descalzo con los talones unidos y pegados de espaldas al listón. La medición se toma en centímetros.

Peso.- Descalzo y poca ropa, medición tomada en kg. y hg.

Envergadura.- Elevación lateral de ambos brazos y medición en cm. de extremo a extremo de los dedos corazón de cada mano. Brazos y tronco forman ángulos de 90°.

50 m.l.- En superficie lisa y llana de 50 m. con salida de pie. Se toma el tiempo a la décima superior. Ej: 10"23 c. en el cronómetro parado será 10"3 d. Voces: "Listos" y "Ya"

10 x 5 m. (Agilidad).- Se trata de tocar con las manos dos líneas alternativamente, separadas entre sí 5 m. Se parte de pie desde detrás de una de las líneas. Se para el crono al tocar la línea por décima vez. Voces: "Listos" y "Ya".

Fuerza abdominal.- Abdominales con piernas flexionadas sobre una colchoneta, durante 30". Las manos se entrelazan detrás de la nuca y los codos tienen que tocar las rodillas. Se ejecuta por parejas, uno aguanta los tobillos y cuenta, el otro ejecuta, luego cambio.

Fuerza de brazos.- Lanzamiento de balón medicinal de 3 kg para niños y 2 kg. para las niñas. Se agarra con ambas manos por detrás de la cabeza y se lanza como, en el saque de banda en fútbol. Se mide en m. y dm. próximo inferior. Las piernas se mantienen abiertas a la altura de los hombros. No se permite el salto, ni el lanzamiento con una mano. Es preciso salir por detrás de la línea una vez efectuado el lanzamiento. Se hacen dos intentos y se anota el mejor.

Detente horizontal.- Salto de longitud a pies quietos sin carrera. Se permite que los brazos se balanceen y las piernas se encuentren abiertas hasta la altura de los hombros. Se mide en m., dm. y cm. Se permiten dos intentos, se anota el mejor.

## INICIACION A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR

### La evaluación

Detente vertical.- Salto de altura sin carrera, con flexión profunda de piernas. Se hace una marca desde parados con el brazo extendido en una pared o pizarra con una tiza, se ejecuta la flexión de piernas y se vuelve a marcar en la misma vertical, se miden ambas marcas en cm. Se permiten dos intentos, se anota el mejor.

Flexibilidad.- Flexión profunda de tronco. Piernas juntas y extendidas, brazos y manos también extendidas. Sentados en una colchoneta frente a un banco sueco en el que estará la escala. El punto "0" lo marcará el final de los pies. El alumno deberá mover sin tirones un libro o caja no muy pesada situada sobre la línea (Banco sueco), los valores que no lleguen a "0", se entenderán negativos y los que lo sobrepasen positivos. Se efectúa un sólo intento y se mide en cms.

1.000 m.l.- Se recomienda montar un circuito llano y con pocas curvas. Fácil de montar en una calle amplia con más de 250 m. de larga, se colocan dos pivotes a 250 m. y se dan dos vueltas. Recomendamos entrenar la prueba antes de efectuarla. Deberá hacerse la última de todas.

Test cardio-vascular.- Se aplicará la fórmula del Test de RUFFIER-DICKSON. Las pulsaciones se tomarán en 6" y se multiplican por 10 en cada toma, sea en trepo o post-esfuerzo. El esfuerzo que requeriremos será de 30 flexiones de piernas en 45", con una cadencia de flexión cada segundo y medio.

La fórmula del test de Ruffier es:

$$(p1 + p2 + p3) \times 6 - 200$$

Coeficiente = -----

10

Coeficiente: Excelente ----- 0

Muy bien ----- 1 - 5

Bien ----- 6 - 10

Mediano ----- 11 - 15

Bajo ----- + 15

Simplificando tendremos:

$$\text{Coeficiente} = (p1 + p2 + p3) - 20$$

**INICIACION A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**  
**La evaluación**

En la fórmula simplificada existe un pequeño índice de error, pero consideramos es poco significativo.

Teniendo en cuenta que p1 son las pulsaciones en reposo, p2 son las pulsaciones post-esfuerzo y que p3 son las pulsaciones tras 1' de descanso.

**Orden de aplicación:**

Recomendamos aplicar esta batería de tests en tres sesiones. La primera sesión se tomarán los datos antropométricos y se aplicará el Test de RUFFIER-DICKSON.

El resto de las pruebas se realizarán en las sesiones siguientes, teniendo en cuenta que la prueba de 1.000 metros (resistencia) se efectuará la última.

La aplicación se hará como parte de la evaluación inicial y conviene repetirla antes de finalizar el curso como mínimo una vez (Mayo).

**Participación en actividades deportivas extraescolares.-**

Se hará constar si participan normalmente en las actividades deportivas extraescolares y/o escuelas deportivas y/o deporte federado. En la hoja de registro de grupo sólo se pondrá si o no y en la ficha personal se recogerán las actividades, cambios, éxitos, etc.

**SEMINARIO DE EDUCACION FISICA DE CHIPIONA.-**

**TEST DE APTITUD FISICA**

COLEGIO : \_\_\_\_\_ TERCER CICLO DE E. P.

APELLIDOS: \_\_\_\_\_ NOMBRE: \_\_\_\_\_

DIRECCION: \_\_\_\_\_ FECHA NAC.: \_\_\_\_\_

TEST	TIPO DE PRUEBA	CURSO ___/___	CURSO ___/___	CURSO ___/___
------	----------------	------------------	------------------	------------------

FECHA DE APLICACION									
---------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

DATOS ANTROPOMORFICOS	TALLA																		
	PESO																		
	ENVERGADURA																		
TEST MOTORICO	50 metros lisos																		
	10x5 test agilidad																		
	Fuerza abdominal																		
	Fuerza brazo (3 kg)																		
	Detente horizontal																		
	Detente vertical																		
	Flexibilidad																		
TEST RESISTENCIA	1000 metros lisos																		
TEST CARDIOVASCULAR	Pulsaciones reposo																		
	Pulsaciones P.E.																		
	Pulsac. 1' después																		

VALORACION									
------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

ACTIVIDADES DEPORTIVAS EXTRAESCOLARES :

OBSERVACIONES :



## TABLAS DE VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA

1.000 metros —NIÑOS—

	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
15	2'30	3'05	3'30	3'40	3'90	4'01	4'18	4'35	5'00	5'21	5'70
14	3'00	3'17	3'34	3'50	4'01	4'18	4'35	5'21	6'06	6'52	7'30
13	3'10	3'27	3'44	4'01	4'18	4'35	5'21	6'06	6'52	7'31	7'60
12	3'18	3'36	3'54	4'12	4'30	4'46	5'29	6'09	6'41	7'30	7'50
11	3'26	3'45	4'04	4'23	4'42	5'01	5'36	6'12	6'47	7'22	7'40
10	3'34	3'50	4'50	4'70	4'80	5'30	5'60	6'50	6'90	7'00	7'60
9	3'42	3'60	4'50	4'90	5'00	5'60	6'00	6'50	6'90	7'30	7'60

50 metros --NIÑOS--

	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
15	6'2	6'4	6'8	7'1	7'5	7'9	8'3	8'90	9'5	10'1	10'7
14	6'4	6'8	7'1	7'5	7'9	8'3	8'9	9'5	10'1	10'7	11
13	6'8	7'1	7'5	7'8	8'1	8'5	9'5	10'5	11'6	12'5	13
12	6'5	7'0	7'4	7'9	8'3	8'8	9'7	10'6	11'6	12'5	13
11	7'2	7'6	8'0	8'3	8'7	9'1	10'0	10'8	11'7	12'6	13
10	7'4	7'9	8'3	8'8	9'7	10'6	11'6	12'0	12'5	13'0	13'5
9	7'6	8'0	8'4	8'9	9'8	10'7	11'7	12'5	12'8	13'3	13'8

Salto Horizontal —NIÑOS—

	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
15	2'30	2'20	2'10	2'00	1'90	1'80	1'70	1'60	1'50	1'40	1'35
14	2'25	2'15	2'05	1'95	1'85	1'75	1'65	1'55	1'45	1'35	1'30
13	2'20	2'10	2'00	1'90	1'80	1'70	1'60	1'50	1'40	1'30	1'20
12	2'10	2'00	1'90	1'80	1'70	1'60	1'50	1'40	1'30	1'20	1'10
11	2'05	1'95	1'80	1'70	1'60	1'50	1'40	1'30	1'20	1'15	1'05
10	1'90	1'80	1'70	1'60	1'50	1'45	1'35	1'25	1'10	1'00	0'95
9	1'80	1'70	1'60	1'50	1'40	1'30	1'20	1'10	1'00	0'95	0'90

Lanzamiento Balón (3 Kg.) —NIÑOS—

	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
15	8'00	7'45	7'10	6'50	6'10	5'60	5'25	4'75	4'25	3'75	3'25
14	7'45	7'10	6'50	6'10	5'65	5'25	4'75	4'25	3'75	3'25	2'60
13	7'00	6'50	6'00	5'50	5'00	4'50	4'05	3'50	3'10	2'65	2'40
12	6'50	5'75	5'45	4'95	4'35	3'85	3'45	3'10	2'75	2'35	2'20
11	6'00	5'48	4'95	4'45	3'95	3'40	3'10	2'85	2'55	2'25	2'00
10	5'95	5'45	4'95	4'35	3'85	3'45	3'10	2'75	2'35	2'20	2'00
9	5'40	4'90	4'50	3'90	3'40	3'30	3'00	2'60	2'30	2'10	1'90

1.000 metros —NIÑAS—

	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
15	3'0	3'10	3'35	4'01	4'26	4'51	5'16	5'50	6'25	7'02	7'37
14	3'48	4'05	4'22	4'39	4'58	5'14	5'48	6'23	6'57	7'32	7'40
13	3'10	3'35	4'01	4'26	4'51	5'16	5'52	6'27	7'02	7'37	7'50
12	3'26	3'49	4'12	4'35	4'56	5'21	6'01	6'40	7'20	8'00	8'20
11	3'42	4'04	4'26	4'47	5'09	5'31	6'11	6'50	7'30	8'10	8'30
10	3'50	4'12	4'35	4'58	5'21	6'01	6'40	7'20	8'00	8'20	8'50
9	3'60	4'00	4'40	4'60	5'00	6'00	6'20	7'20	8'00	8'20	8'50

50 metros --NIÑAS--

	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
15	6'9	7'3	7'7	8'2	8'6	9'0	9'9	10'8	11'0	11'9	12'6
14	7'0	7'4	7'8	8'3	8'7	9'1	9'8	10'0	11'8	11'9	12'5
13	6'9	7'3	7'7	8'2	8'6	9'0	9'9	10'8	11'7	12'6	13'0
12	7'0	7'4	7'8	8'3	8'7	9'1	10'1	11'1	12'0	13'0	13'5
11	7'2	7'6	8'1	8'5	9'0	9'4	10'2	11'0	11'8	12'6	13'0
10	7'4	7'8	8'3	8'7	9'1	10'0	10'8	11'7	12'6	13'0	13'5
9	7'8	8'3	8'7	9'1	10'0	10'8	11'7	12'6	13'0	13'5	13'8

Salto Horizontal —NIÑAS—

	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
15	2'20	2'10	2'00	1'90	1'80	1'70	1'60	1'50	1'40	1'30	1'25
14	2'15	2'05	1'95	1'85	1'75	1'65	1'55	1'45	1'35	1'25	1'20
13	2'10	2'00	1'90	1'80	1'70	1'60	1'50	1'40	1'30	1'20	1'15
12	2'05	1'95	1'85	1'75	1'65	1'55	1'45	1'35	1'25	1'15	1'10
11	1'95	1'85	1'75	1'65	1'55	1'45	1'35	1'25	1'15	1'05	0'95
10	1'85	1'75	1'65	1'55	1'45	1'35	1'25	1'15	1'05	0'90	0'85
9	1'80	1'70	1'60	1'50	1'40	1'30	1'20	1'10	1'00	0'85	0'75

Lanzamiento Balón (3 Kg.) —NIÑAS—

	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
15	7'50	7'45	7'00	6'10	5'75	5'25	4'65	3'90	3'60	3'25	3'00
14	7'00	6'40	5'79	5'20	4'60	3'95	3'60	3'25	2'85	2'50	2'20
13	7'00	6'35	5'70	5'10	4'45	3'80	3'45	3'05	2'45	2'30	2'15
12	6'50	5'85	5'25	4'65	4'05	3'45	3'15	2'85	2'55	2'25	2'10
11	6'00	5'40	4'80	4'20	3'60	3'05	2'80	2'55	2'35	2'15	2'05
10	5'80	5'25	5'00	4'10	3'60	3'00	2'70	2'50	2'30	2'00	1'90
9	5'40	5'20	4'90	4'00	3'50	2'90	2'60	2'40	2'10	1'95	1'80

**INICIACION A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**  
**Detección de talentos, especialización deportiva y la competición escolar.**



**10.- DETECCIÓN DE TALENTOS, ESPECIALIZACIÓN  
DEPORTIVA Y LA COMPETICION ESCOLAR**

INDICE

- 1.- Introducción.
- 2.- La competición atlética escolar.

**INICIACION A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**  
**Detección de talentos, especialización deportiva y la competición escolar.**

1.- Introducción.

A lo largo del trabajo en reiteradas ocasiones hemos propuesto para nuestros alumnos la experimentación de todas y cada una de las pruebas que componen el Atletismo, sin pretender con ello una especialización precoz ni un entrenamiento específico de una u otra cualidad física.

Hemos intentado exponer que a través de la Iniciación de las actividades atléticas podemos alcanzar gran parte los objetivos que el Área de Educación Física en la Primaria y en el Primer Ciclo de la E.S.O. proponen.

Sin embargo, creemos, no debemos quedarnos sólo en esas cuestiones, sino que hemos profundizar en el conocimiento y adquisición de nuevas experiencias atléticas para aquellos alumnos que en determinado momento manifiesten interés o por cuestiones de representación del Centro Educativo en campeonatos escolares sea conveniente en algún momento.

Todos somos capaces de diferenciar las motivaciones y los intereses de un maestro o profesor de educación física escolar de los de un monitor de escuela o club deportivo , pero unos y otros debemos perseguir a la hora de la iniciación atlética una serie de objetivos comunes que consideramos de vital importancia, para alcanzar el desarrollo armónico e integral del sujeto que practica deporte.

Lo ideal sería que ambos enfoques estuvieran perfectamente incluidos en el currículun de la E.F. escolar y que fuera la misma persona quién siguiera ambos procesos de enseñanza y de aprendizaje, pero ante esta evidente imposibilidad, salvo excepciones, proponemos como objetivos de la iniciación deportiva los siguientes:

a.- Aumento del dominio de habilidades y destrezas que componen la especialidad deportiva elegida, en nuestro caso la iniciación atlética.

b.- Mejora de la técnica de ejecución .

c.- Predisposición para el empleo de su tiempo libre.

**INICIACION A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**  
**Detección de talentos, especialización deportiva y la competición escolar.**

d.- Favorece la cooperación, solidaridad e integración del practicante en un grupo, conveniencia de promover las actividades de grupo: relevos, cross por equipos, pruebas combinadas, etc.

e.- Favorece la autonomía y emancipación de los individuos y el sentido de la responsabilidad.

f.- Facilitar la opción de una dedicación futura más intensa y especializada.

Como puede apreciarse ninguno de estos objetivos es incompatible con los que propone el Área de E.F. en la Enseñanza Primaria y Enseñanza Secundaria, antes bien podemos afirmar que son complementarios y que la consecución de unos no deberá interferir en ningún momento en la consecución de los otros y viceversa, sino que ambas acciones serán transferibles en ambos sentidos.

Para llegar a realizar una selección de nuestros alumnos para desarrollar con ellos un programa a medio o largo plazo hemos de tener en cuenta, a nuestro entender, los siguientes factores:

a.-Posibilidad de predecir en función de las características del individuo, de su herencia, de sus experiencias anteriores, etc. que rendimiento puede ser capaz de desarrollar. Esta es una premisa previa a toda selección. Por ejemplo: alumnos grandes y rápidos serán buenos lanzadores. Características similares se repiten en hermanos, si tuvimos un hermano que fue buen saltador, es posible que su nuevo hermano también lo sea.

b.-Una vez establecida la selección del individuo y de la prueba se requiere la iniciación del proceso de enseñanza y aprendizaje, que seguirá la misma metodología que cualquier iniciación deportiva: escoger las técnicas y sistemas más adecuados, preparar e iniciarlo en sesiones pseudo-competitivas. Encaminado todo a que se familiarice lo antes posible con lo que más tarde se le va a requerir.

**INICIACION A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**  
**Detección de talentos, especialización deportiva y la competición escolar.**

Este proceso de enseñanza-aprendizaje traerá consigo:

- Establecimiento del punto de partida, fundamentado en el nivel de competencia motriz y condición física.
- Selección de tareas, proceso de coordinación entre el individuo, los objetos y los movimientos, reproducción de patrones.
- Medios materiales y temporales con los que vamos a contar.
- Encauzamiento de la motivación, endógena y exógena con respecto a la actividad atlética.

La especialización temprana o precoz de los niños en cualquier deporte trae consigo el agotamiento prematuro de la capacidad de rendimiento corporal y psíquico, es lo que se entiende vulgarmente por "quemarse" , en cambio una amplia preparación multilateral, una educación basada en el movimiento y destrezas de los sujetos, que tenga a la iniciación atlética como el comienzo de una preparación planeada que tendrá su máximo rendimiento en etapas posteriores. Proponemos una variada y amplia formación de base para fundamentar sobre ella posteriormente un rendimiento máximo de las potencialidades físicas de que cada individuo es susceptible.

**INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**  
**Detección de talentos, especialización deportiva y la competición escolar.**

2.- La Competición atlética escolar.

Tradicionalmente se ha entendido a la competición como la meta y/o culminación de todo entrenamiento o aprendizaje deportivo, la competición se convierte en fin en sí misma.

La competición en la iniciación a las actividades atléticas es un aspecto que ha de valorarse en su justa medida, entendemos que la competición no deber considerarse como un fin en sí misma, pero si será un importante medio para alcanzar los objetivos que como profesionales de la E.F. debemos conseguir de nuestros alumnos. Rechazamos el modelo de competición de los adultos como tal, tampoco entendemos la competición escolar en el mismo sentido en el que se entienden unos Juegos Deportivos Municipales o de ámbito geográfico mayor, ni mucho menos como la competición federada, que estará al alcance de una minoría, minoría que haremos crecer si ponemos en práctica lo que a lo largo de este trabajo hemos intentado exponer.

La competición escolar por tanto deberá acogerse a un ámbito eminentemente escolar y educativo y todo lo que sea perder este marco de referencia la desvirtuará, hemos de tener en cuenta también que dado el carácter individual de las pruebas atléticas esta concepción podrá interferir también, pero hemos de tener en cuenta que debe interesarnos más la multidisciplinariedad de las pruebas que su rendimiento, la variedad de técnicas que intervienen que el resultado, es por ello por lo que proponemos que mientras nuestros alumnos estén en la E.P. (12 años) se practiquen las pruebas combinadas, esto es que todos los alumnos deban saltar, correr y lanzar.

Lógicamente los saltos, las carreras y los lanzamientos han de medirse y estas marcas han de traducirse en puntos. Puntos que también marcarán diferencias entre individuos, pero estas quedarán atenuadas al medirse parámetros distintos, no obstante nos encontraremos con individuos que son capaces de destacar en todas las pruebas y otros en cambio no alcanzan un nivel medio en ninguna de ellas, pero podremos valorar su progreso con respecto a su punto de partida.

**INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**  
**Detección de talentos, especialización deportiva y la competición escolar.**

A pesar de todo, creemos que este sistema es el menos injusto y como referencia proponemos las siguientes pruebas para la realización de alguna competición escolar:

En primer ciclo no se establecerán competiciones escolares, sino que se harán juegos de relevos y alguna carrera entre 250 y 400 m. en un medio lo más natural posible (campo o parque) donde se prime el aspecto participativo sobre cualquier otro.

Para segundo ciclo, que coincide con la categoría deportiva de Benjamín, proponemos la realización de un Trialón o un Tetralón (Según grado de iniciación), consistente en:

Trialón: Carrera de 50 ó 60 m.l.(Sin tacos)

Salto de Longitud

Carrera de 400 a 600 m.l.

Tetralón: Las mismas pruebas más Lanzamiento de peso desde parados (2 kg. las chicas y 3 kg. los chicos)

En el tercer ciclo , que coincide con la categoría deportiva de Alevín, pueden realizarse las mismas pruebas o incluso un Pentalón, incluyendo el Salto de Altura.

En el primer ciclo de la E.S.O. se podrá iniciar la especialización deportiva de una determinada prueba, si bien no debe olvidarse que todos los que se inicien en el Atletismo de vez en cuando deben hacer una prueba de características similares a las que se ha expuesto con anterioridad.

Para la puntuación de las pruebas se pueden usar tablas ya existentes (I.A.A.F., Húngaras, R.F.E.A.) o adaptarlas a nuestro entorno, se trata de equilibrar un prueba respecto a otra, sin valorarla excesivamente a una o penalizar a otra.

**INICIACION A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**  
**Detección de talentos, especialización deportiva y la competición escolar.**

A modo de ejemplo adjuntamos como anexo unas tablas elaboradas por nosotros mismos para pruebas de carreras, saltos y lanzamientos, a partir de las tablas existentes que hemos citado anteriormente y que desde la Temporada 92/93 están sirviendo de base para puntuar las pruebas combinadas en los campeonatos escolares y locales de iniciación que se vienen organizando en las localidades de Sanlúcar y Chipiona y de los que como maestros y técnicos somos responsables.

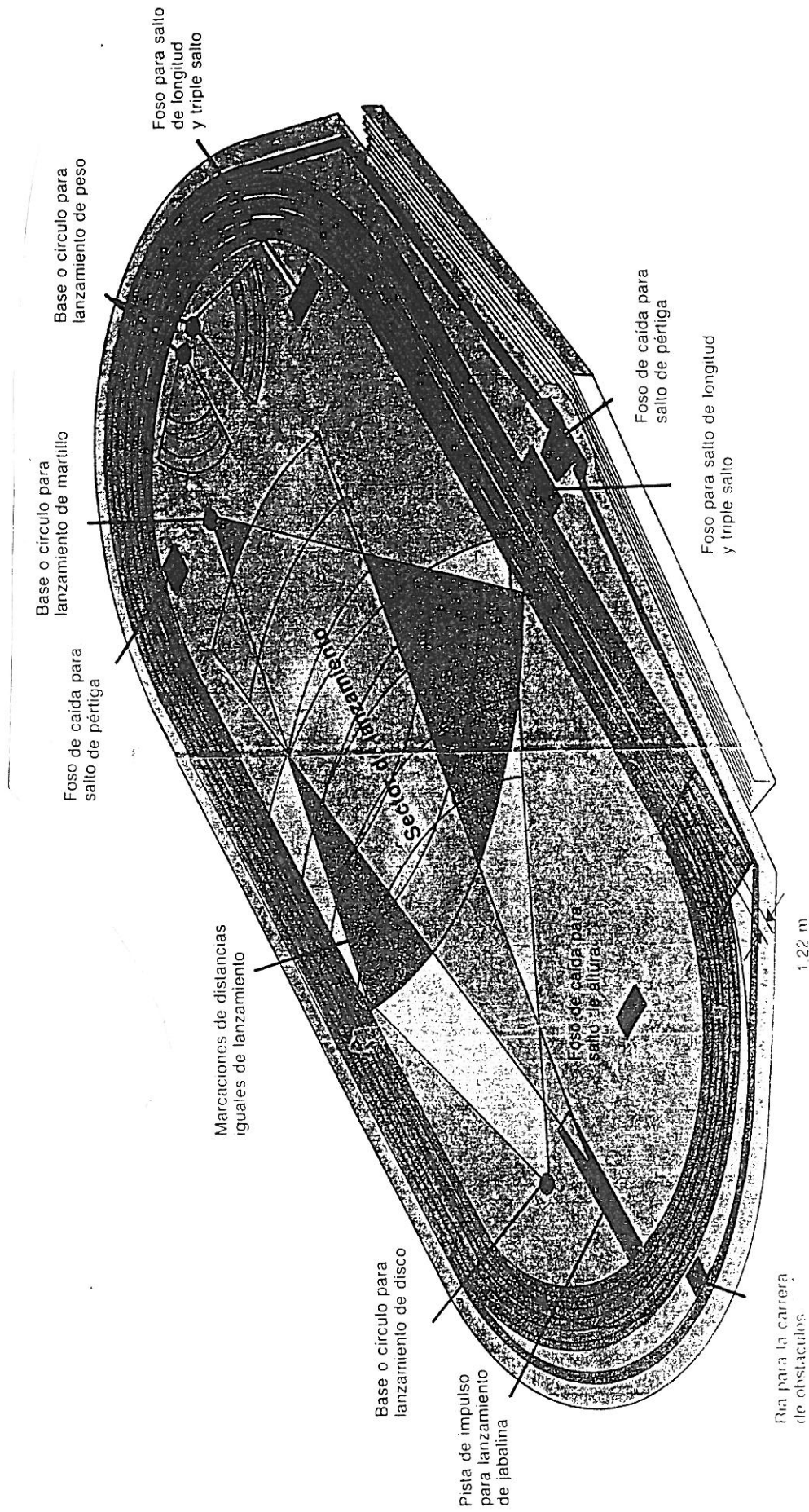
Por último reflexionar sobre la correlación existente entre el grado de confianza depositada por nosotros en nuestros alumnos, sus límites y posibilidades, así como lo que esperan los padres conseguir de sus hijos a través de nuestro trabajo.

Creemos que como maestros debemos generar expectativas ilusionantes en nuestros alumnos, pero éstas deben acercarse lo más posible a la realidad, en la iniciación atlética es fácil comparar datos iniciales con valores referencia de atletas de alto nivel y albergar esperanzas muy alejadas de ser cumplidas.

Cuando generamos expectativas muy amplias e irreales, al principio crece la autoconfianza y la autoestima con rapidez, pero luego se producirá un estancamiento y retroceso al tomar conciencia de sus propias limitaciones y de la realidad.

Si por el contrario no creamos ilusiones ni confianza en nuestros alumnos estaremos preparando fracasados, pues nuestra escasa confianza generará inseguridad y desconfianza en ellos mismos.

Proponemos valorar a cada alumno en sus justa valía y ofrecerle alternativas variadas para que pueda desarrollar su potencial de acuerdo con todas las circunstancias del momento. Los logros no se plantearán a largo plazo, sino a medio y corto plazo, planteando retos y metas realistas y alcanzables.



# PISTA DE ATLETISMO

**INICIACION A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**  
**Juegos y Circuitos de Pruebas Combinadas y Relevos**

CARRERA DE 60 METROS LISOS

CATEGORIA: BENJAMIN FEMENINO

LA MARCA	14.5	VALE	0	PUNTOS.
LA MARCA	14.4	VALE	20	PUNTOS.
LA MARCA	14.3	VALE	40	PUNTOS.
LA MARCA	14.2	VALE	60	PUNTOS.
LA MARCA	14.1	VALE	80	PUNTOS.
LA MARCA	14	VALE	100	PUNTOS.
LA MARCA	13.9	VALE	120	PUNTOS.
LA MARCA	13.8	VALE	140	PUNTOS.
LA MARCA	13.7	VALE	160	PUNTOS.
LA MARCA	13.6	VALE	180	PUNTOS.
LA MARCA	13.5	VALE	200	PUNTOS.
LA MARCA	13.4	VALE	220	PUNTOS.
LA MARCA	13.3	VALE	240	PUNTOS.
LA MARCA	13.2	VALE	260	PUNTOS.
LA MARCA	13.1	VALE	280	PUNTOS.
LA MARCA	13	VALE	300	PUNTOS.
LA MARCA	12.9	VALE	320	PUNTOS.
LA MARCA	12.8	VALE	340	PUNTOS.
LA MARCA	12.7	VALE	360	PUNTOS.
LA MARCA	12.6	VALE	380	PUNTOS.
LA MARCA	12.5	VALE	400	PUNTOS.
LA MARCA	12.4	VALE	420	PUNTOS.
LA MARCA	12.3	VALE	440	PUNTOS.
LA MARCA	12.2	VALE	460	PUNTOS.
LA MARCA	12.1	VALE	480	PUNTOS.
LA MARCA	12	VALE	500	PUNTOS.
LA MARCA	11.9	VALE	520	PUNTOS.
LA MARCA	11.8	VALE	540	PUNTOS.
LA MARCA	11.7	VALE	560	PUNTOS.
LA MARCA	11.6	VALE	580	PUNTOS.
LA MARCA	11.5	VALE	600	PUNTOS.
LA MARCA	11.4	VALE	620	PUNTOS.
LA MARCA	11.3	VALE	640	PUNTOS.
LA MARCA	11.2	VALE	660	PUNTOS.
LA MARCA	11.1	VALE	680	PUNTOS.
LA MARCA	11	VALE	700	PUNTOS.
LA MARCA	10.9	VALE	720	PUNTOS.
LA MARCA	10.8	VALE	740	PUNTOS.
LA MARCA	10.7	VALE	760	PUNTOS.
LA MARCA	10.6	VALE	780	PUNTOS.
LA MARCA	10.5	VALE	800	PUNTOS.
LA MARCA	10.4	VALE	820	PUNTOS.
LA MARCA	10.3	VALE	840	PUNTOS.
LA MARCA	10.2	VALE	860	PUNTOS.
LA MARCA	10.1	VALE	880	PUNTOS.
LA MARCA	10	VALE	900	PUNTOS.
LA MARCA	9.899999	VALE	920	PUNTOS.
LA MARCA	9.8	VALE	940	PUNTOS.
LA MARCA	9.7	VALE	960	PUNTOS.
LA MARCA	9.600001	VALE	980	PUNTOS.
LA MARCA	9.5	VALE	1000	PUNTOS.

SALTO DE LONGITUD BENJAMIN FEMENINO

LA MARCA	100	CMS.	VALE	0	PUNTOS.
LA MARCA	103	CMS.	VALE	15	PUNTOS.
LA MARCA	106	CMS.	VALE	30	PUNTOS.
LA MARCA	109	CMS.	VALE	45	PUNTOS.
LA MARCA	112	CMS.	VALE	60	PUNTOS.
LA MARCA	115	CMS.	VALE	75	PUNTOS.
LA MARCA	118	CMS.	VALE	90	PUNTOS.
LA MARCA	121	CMS.	VALE	105	PUNTOS.
LA MARCA	124	CMS.	VALE	120	PUNTOS.
LA MARCA	127	CMS.	VALE	135	PUNTOS.
LA MARCA	130	CMS.	VALE	150	PUNTOS.
LA MARCA	133	CMS.	VALE	165	PUNTOS.
LA MARCA	136	CMS.	VALE	180	PUNTOS.
LA MARCA	139	CMS.	VALE	195	PUNTOS.
LA MARCA	142	CMS.	VALE	210	PUNTOS.
LA MARCA	145	CMS.	VALE	225	PUNTOS.
LA MARCA	148	CMS.	VALE	240	PUNTOS.
LA MARCA	151	CMS.	VALE	255	PUNTOS.
LA MARCA	154	CMS.	VALE	270	PUNTOS.
LA MARCA	157	CMS.	VALE	285	PUNTOS.
LA MARCA	160	CMS.	VALE	300	PUNTOS.
LA MARCA	163	CMS.	VALE	315	PUNTOS.
LA MARCA	166	CMS.	VALE	330	PUNTOS.
LA MARCA	169	CMS.	VALE	345	PUNTOS.
LA MARCA	172	CMS.	VALE	360	PUNTOS.
LA MARCA	175	CMS.	VALE	375	PUNTOS.
LA MARCA	178	CMS.	VALE	390	PUNTOS.
LA MARCA	181	CMS.	VALE	405	PUNTOS.
LA MARCA	184	CMS.	VALE	420	PUNTOS.
LA MARCA	187	CMS.	VALE	435	PUNTOS.
LA MARCA	190	CMS.	VALE	450	PUNTOS.
LA MARCA	193	CMS.	VALE	465	PUNTOS.
LA MARCA	196	CMS.	VALE	480	PUNTOS.
LA MARCA	199	CMS.	VALE	495	PUNTOS.
LA MARCA	202	CMS.	VALE	510	PUNTOS.
LA MARCA	205	CMS.	VALE	525	PUNTOS.
LA MARCA	208	CMS.	VALE	540	PUNTOS.
LA MARCA	211	CMS.	VALE	555	PUNTOS.
LA MARCA	214	CMS.	VALE	570	PUNTOS.
LA MARCA	217	CMS.	VALE	585	PUNTOS.
LA MARCA	220	CMS.	VALE	600	PUNTOS.
LA MARCA	223	CMS.	VALE	615	PUNTOS.
LA MARCA	226	CMS.	VALE	630	PUNTOS.
LA MARCA	229	CMS.	VALE	645	PUNTOS.
LA MARCA	232	CMS.	VALE	660	PUNTOS.
LA MARCA	235	CMS.	VALE	675	PUNTOS.
LA MARCA	238	CMS.	VALE	690	PUNTOS.
LA MARCA	241	CMS.	VALE	705	PUNTOS.
LA MARCA	244	CMS.	VALE	720	PUNTOS.
LA MARCA	247	CMS.	VALE	735	PUNTOS.
LA MARCA	250	CMS.	VALE	750	PUNTOS.
LA MARCA	253	CMS.	VALE	765	PUNTOS.
LA MARCA	256	CMS.	VALE	780	PUNTOS.
LA MARCA	259	CMS.	VALE	795	PUNTOS.
LA MARCA	262	CMS.	VALE	810	PUNTOS.
LA MARCA	265	CMS.	VALE	825	PUNTOS.
LA MARCA	268	CMS.	VALE	840	PUNTOS.
LA MARCA	271	CMS.	VALE	855	PUNTOS.
LA MARCA	274	CMS.	VALE	870	PUNTOS.
LA MARCA	277	CMS.	VALE	885	PUNTOS.
LA MARCA	280	CMS.	VALE	900	PUNTOS.
LA MARCA	283	CMS.	VALE	915	PUNTOS.
LA MARCA	286	CMS.	VALE	930	PUNTOS.
LA MARCA	289	CMS.	VALE	945	PUNTOS.
LA MARCA	292	CMS.	VALE	960	PUNTOS.
LA MARCA	295	CMS.	VALE	975	PUNTOS.
LA MARCA	298	CMS.	VALE	990	PUNTOS.
LA MARCA	301	CMS.	VALE	1005	PUNTOS.

**INICIACION A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**  
**Juegos y Circuitos de Pruebas Combinadas y Relevos**

CARRERA 800 METROS LISOS BENJAMIN FEMENINO

LA MARCA 3 MINUTOS 20 SEGUNDOS VALE 1000 PUNTOS.	
LA MARCA 3 MINUTOS 22 SEGUNDOS VALE 988 PUNTOS.	
LA MARCA 3 MINUTOS 24 SEGUNDOS VALE 976 PUNTOS.	
LA MARCA 3 MINUTOS 26 SEGUNDOS VALE 964 PUNTOS.	
LA MARCA 3 MINUTOS 28 SEGUNDOS VALE 952 PUNTOS.	
LA MARCA 3 MINUTOS 30 SEGUNDOS VALE 940 PUNTOS.	
LA MARCA 3 MINUTOS 32 SEGUNDOS VALE 928 PUNTOS.	
LA MARCA 3 MINUTOS 34 SEGUNDOS VALE 916 PUNTOS.	
LA MARCA 3 MINUTOS 36 SEGUNDOS VALE 904 PUNTOS.	
LA MARCA 3 MINUTOS 38 SEGUNDOS VALE 892 PUNTOS.	
LA MARCA 3 MINUTOS 40 SEGUNDOS VALE 880 PUNTOS.	
LA MARCA 3 MINUTOS 42 SEGUNDOS VALE 868 PUNTOS.	
LA MARCA 3 MINUTOS 44 SEGUNDOS VALE 856 PUNTOS.	
LA MARCA 3 MINUTOS 46 SEGUNDOS VALE 844 PUNTOS.	
LA MARCA 3 MINUTOS 48 SEGUNDOS VALE 832 PUNTOS.	
LA MARCA 3 MINUTOS 50 SEGUNDOS VALE 820 PUNTOS.	
LA MARCA 3 MINUTOS 52 SEGUNDOS VALE 808 PUNTOS.	
LA MARCA 3 MINUTOS 54 SEGUNDOS VALE 796 PUNTOS.	
LA MARCA 3 MINUTOS 56 SEGUNDOS VALE 784 PUNTOS.	
LA MARCA 3 MINUTOS 58 SEGUNDOS VALE 772 PUNTOS.	
LA MARCA 4 MINUTOS VALE 760 PUNTOS.	
LA MARCA 4 MINUTOS 2 SEGUNDOS VALE 748 PUNTOS.	
LA MARCA 4 MINUTOS 4 SEGUNDOS VALE 736 PUNTOS.	
LA MARCA 4 MINUTOS 6 SEGUNDOS VALE 724 PUNTOS.	
LA MARCA 4 MINUTOS 8 SEGUNDOS VALE 712 PUNTOS.	
LA MARCA 4 MINUTOS 10 SEGUNDOS VALE 700 PUNTOS.	
LA MARCA 4 MINUTOS 12 SEGUNDOS VALE 688 PUNTOS.	
LA MARCA 4 MINUTOS 14 SEGUNDOS VALE 676 PUNTOS.	
LA MARCA 4 MINUTOS 16 SEGUNDOS VALE 664 PUNTOS.	
LA MARCA 4 MINUTOS 18 SEGUNDOS VALE 652 PUNTOS.	
LA MARCA 4 MINUTOS 20 SEGUNDOS VALE 640 PUNTOS.	
LA MARCA 4 MINUTOS 22 SEGUNDOS VALE 628 PUNTOS.	
LA MARCA 4 MINUTOS 24 SEGUNDOS VALE 616 PUNTOS.	
LA MARCA 4 MINUTOS 26 SEGUNDOS VALE 604 PUNTOS.	
LA MARCA 4 MINUTOS 28 SEGUNDOS VALE 592 PUNTOS.	
LA MARCA 4 MINUTOS 30 SEGUNDOS VALE 580 PUNTOS.	
LA MARCA 4 MINUTOS 32 SEGUNDOS VALE 568 PUNTOS.	
LA MARCA 4 MINUTOS 34 SEGUNDOS VALE 556 PUNTOS.	
LA MARCA 4 MINUTOS 36 SEGUNDOS VALE 544 PUNTOS.	
LA MARCA 4 MINUTOS 38 SEGUNDOS VALE 532 PUNTOS.	
LA MARCA 4 MINUTOS 40 SEGUNDOS VALE 520 PUNTOS.	
LA MARCA 4 MINUTOS 42 SEGUNDOS VALE 508 PUNTOS.	
LA MARCA 4 MINUTOS 44 SEGUNDOS VALE 496 PUNTOS.	
LA MARCA 4 MINUTOS 46 SEGUNDOS VALE 484 PUNTOS.	
LA MARCA 4 MINUTOS 48 SEGUNDOS VALE 472 PUNTOS.	
LA MARCA 4 MINUTOS 50 SEGUNDOS VALE 460 PUNTOS.	
LA MARCA 4 MINUTOS 52 SEGUNDOS VALE 448 PUNTOS.	
LA MARCA 4 MINUTOS 54 SEGUNDOS VALE 436 PUNTOS.	
LA MARCA 4 MINUTOS 56 SEGUNDOS VALE 424 PUNTOS.	
LA MARCA 4 MINUTOS 58 SEGUNDOS VALE 412 PUNTOS.	
LA MARCA 5 MINUTOS VALE 400 PUNTOS.	
LA MARCA 5 MINUTOS 2 SEGUNDOS VALE 388 PUNTOS.	
LA MARCA 5 MINUTOS 4 SEGUNDOS VALE 376 PUNTOS.	
LA MARCA 5 MINUTOS 6 SEGUNDOS VALE 364 PUNTOS.	
LA MARCA 5 MINUTOS 8 SEGUNDOS VALE 352 PUNTOS.	
LA MARCA 5 MINUTOS 10 SEGUNDOS VALE 340 PUNTOS.	
LA MARCA 5 MINUTOS 12 SEGUNDOS VALE 328 PUNTOS.	
LA MARCA 5 MINUTOS 14 SEGUNDOS VALE 316 PUNTOS.	
LA MARCA 5 MINUTOS 16 SEGUNDOS VALE 304 PUNTOS.	
LA MARCA 5 MINUTOS 18 SEGUNDOS VALE 292 PUNTOS.	
LA MARCA 5 MINUTOS 20 SEGUNDOS VALE 280 PUNTOS.	
LA MARCA 5 MINUTOS 22 SEGUNDOS VALE 268 PUNTOS.	
LA MARCA 5 MINUTOS 24 SEGUNDOS VALE 256 PUNTOS.	
LA MARCA 5 MINUTOS 26 SEGUNDOS VALE 244 PUNTOS.	
LA MARCA 5 MINUTOS 28 SEGUNDOS VALE 232 PUNTOS.	
LA MARCA 5 MINUTOS 30 SEGUNDOS VALE 220 PUNTOS.	
LA MARCA 5 MINUTOS 32 SEGUNDOS VALE 208 PUNTOS.	
LA MARCA 5 MINUTOS 34 SEGUNDOS VALE 196 PUNTOS.	
LA MARCA 5 MINUTOS 36 SEGUNDOS VALE 184 PUNTOS.	
LA MARCA 5 MINUTOS 38 SEGUNDOS VALE 172 PUNTOS.	
LA MARCA 5 MINUTOS 40 SEGUNDOS VALE 160 PUNTOS.	
LA MARCA 5 MINUTOS 42 SEGUNDOS VALE 148 PUNTOS.	
LA MARCA 5 MINUTOS 44 SEGUNDOS VALE 136 PUNTOS.	
LA MARCA 5 MINUTOS 46 SEGUNDOS VALE 124 PUNTOS.	
LA MARCA 5 MINUTOS 48 SEGUNDOS VALE 112 PUNTOS.	
LA MARCA 5 MINUTOS 50 SEGUNDOS VALE 100 PUNTOS.	
LA MARCA 5 MINUTOS 52 SEGUNDOS VALE 88 PUNTOS.	
LA MARCA 5 MINUTOS 54 SEGUNDOS VALE 76 PUNTOS.	
LA MARCA 5 MINUTOS 56 SEGUNDOS VALE 64 PUNTOS.	
LA MARCA 5 MINUTOS 58 SEGUNDOS VALE 52 PUNTOS.	
LA MARCA 6 MINUTOS VALE 40 PUNTOS.	
LA MARCA 6 MINUTOS 2 SEGUNDOS VALE 28 PUNTOS.	
LA MARCA 6 MINUTOS 4 SEGUNDOS VALE 16 PUNTOS.	
LA MARCA 6 MINUTOS 6 SEGUNDOS VALE 4 PUNTOS.	

**INICIACION A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**  
**Juegos y Circuitos de Pruebas Combinadas y Relevos**

CARRERA DE 60 METROS LISOS

CATEGORIA: BENJAMIN MASCULINO

LA MARCA	13	VALE	0	PUNTOS.
LA MARCA	12.9	VALE	30	PUNTOS.
LA MARCA	12.8	VALE	60	PUNTOS.
LA MARCA	12.7	VALE	90	PUNTOS.
LA MARCA	12.6	VALE	120	PUNTOS.
LA MARCA	12.5	VALE	150	PUNTOS.
LA MARCA	12.4	VALE	180	PUNTOS.
LA MARCA	12.3	VALE	210	PUNTOS.
LA MARCA	12.2	VALE	240	PUNTOS.
LA MARCA	12.1	VALE	270	PUNTOS.
LA MARCA	12	VALE	300	PUNTOS.
LA MARCA	11.9	VALE	330	PUNTOS.
LA MARCA	11.8	VALE	360	PUNTOS.
LA MARCA	11.7	VALE	390	PUNTOS.
LA MARCA	11.6	VALE	420	PUNTOS.
LA MARCA	11.5	VALE	450	PUNTOS.
LA MARCA	11.4	VALE	480	PUNTOS.
LA MARCA	11.3	VALE	510	PUNTOS.
LA MARCA	11.2	VALE	540	PUNTOS.
LA MARCA	11.1	VALE	570	PUNTOS.
LA MARCA	11	VALE	600	PUNTOS.
LA MARCA	10.9	VALE	630	PUNTOS.
LA MARCA	10.8	VALE	660	PUNTOS.
LA MARCA	10.7	VALE	690	PUNTOS.
LA MARCA	10.6	VALE	720	PUNTOS.
LA MARCA	10.5	VALE	750	PUNTOS.
LA MARCA	10.4	VALE	780	PUNTOS.
LA MARCA	10.3	VALE	810	PUNTOS.
LA MARCA	10.2	VALE	840	PUNTOS.
LA MARCA	10.1	VALE	870	PUNTOS.
LA MARCA	10	VALE	900	PUNTOS.
LA MARCA	9.899999	VALE	930	PUNTOS.
LA MARCA	9.8	VALE	960	PUNTOS.
LA MARCA	9.7	VALE	990	PUNTOS.

SALTO DE LONGITUD BENJAMIN MASCULINO

LA MARCA	150	CMS.	VALE	0	PUNTOS.
LA MARCA	155	CMS.	VALE	23	PUNTOS.
LA MARCA	160	CMS.	VALE	46	PUNTOS.
LA MARCA	165	CMS.	VALE	69	PUNTOS.
LA MARCA	170	CMS.	VALE	92	PUNTOS.
LA MARCA	175	CMS.	VALE	115	PUNTOS.
LA MARCA	180	CMS.	VALE	138	PUNTOS.
LA MARCA	185	CMS.	VALE	161	PUNTOS.
LA MARCA	190	CMS.	VALE	184	PUNTOS.
LA MARCA	195	CMS.	VALE	207	PUNTOS.
LA MARCA	200	CMS.	VALE	230	PUNTOS.
LA MARCA	205	CMS.	VALE	253	PUNTOS.
LA MARCA	210	CMS.	VALE	276	PUNTOS.
LA MARCA	215	CMS.	VALE	299	PUNTOS.
LA MARCA	220	CMS.	VALE	322	PUNTOS.
LA MARCA	225	CMS.	VALE	345	PUNTOS.
LA MARCA	230	CMS.	VALE	368	PUNTOS.
LA MARCA	235	CMS.	VALE	391	PUNTOS.
LA MARCA	240	CMS.	VALE	414	PUNTOS.
LA MARCA	245	CMS.	VALE	437	PUNTOS.
LA MARCA	250	CMS.	VALE	460	PUNTOS.
LA MARCA	255	CMS.	VALE	483	PUNTOS.
LA MARCA	260	CMS.	VALE	506	PUNTOS.
LA MARCA	265	CMS.	VALE	529	PUNTOS.
LA MARCA	270	CMS.	VALE	552	PUNTOS.
LA MARCA	275	CMS.	VALE	575	PUNTOS.
LA MARCA	280	CMS.	VALE	598	PUNTOS.
LA MARCA	285	CMS.	VALE	621	PUNTOS.
LA MARCA	290	CMS.	VALE	644	PUNTOS.
LA MARCA	295	CMS.	VALE	667	PUNTOS.
LA MARCA	300	CMS.	VALE	690	PUNTOS.
LA MARCA	305	CMS.	VALE	713	PUNTOS.
LA MARCA	310	CMS.	VALE	736	PUNTOS.
LA MARCA	315	CMS.	VALE	759	PUNTOS.
LA MARCA	320	CMS.	VALE	782	PUNTOS.
LA MARCA	325	CMS.	VALE	805	PUNTOS.
LA MARCA	330	CMS.	VALE	828	PUNTOS.
LA MARCA	335	CMS.	VALE	851	PUNTOS.
LA MARCA	340	CMS.	VALE	874	PUNTOS.
LA MARCA	345	CMS.	VALE	897	PUNTOS.
LA MARCA	350	CMS.	VALE	920	PUNTOS.
LA MARCA	355	CMS.	VALE	943	PUNTOS.
LA MARCA	360	CMS.	VALE	966	PUNTOS.
LA MARCA	365	CMS.	VALE	989	PUNTOS.
LA MARCA	370	CMS.	VALE	1012	PUNTOS.

**INICIACION A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**  
**Juegos y Circuitos de Pruebas Combinadas y Relevos**

CARRERA DE 1.000 METROS LISOS BENJAMIN MASCULINO

LA MARCA	3	MINUTOS	30	SEGUNDOS VALE	1000	PUNTOS.	LA MARCA	5	MINUTOS	22	SEGUNDOS VALE	496	PUNTOS.
LA MARCA	3	MINUTOS	32	SEGUNDOS VALE	991	PUNTOS.	LA MARCA	5	MINUTOS	24	SEGUNDOS VALE	487	PUNTOS.
LA MARCA	3	MINUTOS	34	SEGUNDOS VALE	982	PUNTOS.	LA MARCA	5	MINUTOS	26	SEGUNDOS VALE	478	PUNTOS.
LA MARCA	3	MINUTOS	36	SEGUNDOS VALE	973	PUNTOS.	LA MARCA	5	MINUTOS	28	SEGUNDOS VALE	469	PUNTOS.
LA MARCA	3	MINUTOS	38	SEGUNDOS VALE	964	PUNTOS.	LA MARCA	5	MINUTOS	30	SEGUNDOS VALE	460	PUNTOS.
LA MARCA	3	MINUTOS	40	SEGUNDOS VALE	955	PUNTOS.	LA MARCA	5	MINUTOS	32	SEGUNDOS VALE	451	PUNTOS.
LA MARCA	3	MINUTOS	42	SEGUNDOS VALE	946	PUNTOS.	LA MARCA	5	MINUTOS	34	SEGUNDOS VALE	442	PUNTOS.
LA MARCA	3	MINUTOS	44	SEGUNDOS VALE	937	PUNTOS.	LA MARCA	5	MINUTOS	36	SEGUNDOS VALE	433	PUNTOS.
LA MARCA	3	MINUTOS	46	SEGUNDOS VALE	928	PUNTOS.	LA MARCA	5	MINUTOS	38	SEGUNDOS VALE	424	PUNTOS.
LA MARCA	3	MINUTOS	48	SEGUNDOS VALE	919	PUNTOS.	LA MARCA	5	MINUTOS	40	SEGUNDOS VALE	415	PUNTOS.
LA MARCA	3	MINUTOS	50	SEGUNDOS VALE	910	PUNTOS.	LA MARCA	5	MINUTOS	42	SEGUNDOS VALE	406	PUNTOS.
LA MARCA	3	MINUTOS	52	SEGUNDOS VALE	901	PUNTOS.	LA MARCA	5	MINUTOS	44	SEGUNDOS VALE	397	PUNTOS.
LA MARCA	3	MINUTOS	54	SEGUNDOS VALE	892	PUNTOS.	LA MARCA	5	MINUTOS	46	SEGUNDOS VALE	388	PUNTOS.
LA MARCA	3	MINUTOS	56	SEGUNDOS VALE	883	PUNTOS.	LA MARCA	5	MINUTOS	48	SEGUNDOS VALE	379	PUNTOS.
LA MARCA	3	MINUTOS	58	SEGUNDOS VALE	874	PUNTOS.	LA MARCA	5	MINUTOS	50	SEGUNDOS VALE	370	PUNTOS.
LA MARCA	4	MINUTOS VALE		865	PUNTOS.	LA MARCA	5	MINUTOS	52	SEGUNDOS VALE	361	PUNTOS.	
LA MARCA	4	MINUTOS	2	SEGUNDOS VALE	856	PUNTOS.	LA MARCA	5	MINUTOS	54	SEGUNDOS VALE	352	PUNTOS.
LA MARCA	4	MINUTOS	4	SEGUNDOS VALE	847	PUNTOS.	LA MARCA	5	MINUTOS	56	SEGUNDOS VALE	343	PUNTOS.
LA MARCA	4	MINUTOS	6	SEGUNDOS VALE	838	PUNTOS.	LA MARCA	5	MINUTOS	58	SEGUNDOS VALE	334	PUNTOS.
LA MARCA	4	MINUTOS	8	SEGUNDOS VALE	829	PUNTOS.	LA MARCA	6	MINUTOS VALE		325	PUNTOS.	
LA MARCA	4	MINUTOS	10	SEGUNDOS VALE	820	PUNTOS.	LA MARCA	6	MINUTOS	2	SEGUNDOS VALE	316	PUNTOS.
LA MARCA	4	MINUTOS	12	SEGUNDOS VALE	811	PUNTOS.	LA MARCA	6	MINUTOS	4	SEGUNDOS VALE	307	PUNTOS.
LA MARCA	4	MINUTOS	14	SEGUNDOS VALE	802	PUNTOS.	LA MARCA	6	MINUTOS	6	SEGUNDOS VALE	298	PUNTOS.
LA MARCA	4	MINUTOS	16	SEGUNDOS VALE	793	PUNTOS.	LA MARCA	6	MINUTOS	8	SEGUNDOS VALE	289	PUNTOS.
LA MARCA	4	MINUTOS	18	SEGUNDOS VALE	784	PUNTOS.	LA MARCA	6	MINUTOS	10	SEGUNDOS VALE	280	PUNTOS.
LA MARCA	4	MINUTOS	20	SEGUNDOS VALE	775	PUNTOS.	LA MARCA	6	MINUTOS	12	SEGUNDOS VALE	271	PUNTOS.
LA MARCA	4	MINUTOS	22	SEGUNDOS VALE	766	PUNTOS.	LA MARCA	6	MINUTOS	14	SEGUNDOS VALE	262	PUNTOS.
LA MARCA	4	MINUTOS	24	SEGUNDOS VALE	757	PUNTOS.	LA MARCA	6	MINUTOS	16	SEGUNDOS VALE	253	PUNTOS.
LA MARCA	4	MINUTOS	26	SEGUNDOS VALE	748	PUNTOS.	LA MARCA	6	MINUTOS	18	SEGUNDOS VALE	244	PUNTOS.
LA MARCA	4	MINUTOS	28	SEGUNDOS VALE	739	PUNTOS.	LA MARCA	6	MINUTOS	20	SEGUNDOS VALE	235	PUNTOS.
LA MARCA	4	MINUTOS	30	SEGUNDOS VALE	730	PUNTOS.	LA MARCA	6	MINUTOS	22	SEGUNDOS VALE	226	PUNTOS.
LA MARCA	4	MINUTOS	32	SEGUNDOS VALE	721	PUNTOS.	LA MARCA	6	MINUTOS	24	SEGUNDOS VALE	217	PUNTOS.
LA MARCA	4	MINUTOS	34	SEGUNDOS VALE	712	PUNTOS.	LA MARCA	6	MINUTOS	26	SEGUNDOS VALE	208	PUNTOS.
LA MARCA	4	MINUTOS	36	SEGUNDOS VALE	703	PUNTOS.	LA MARCA	6	MINUTOS	28	SEGUNDOS VALE	199	PUNTOS.
LA MARCA	4	MINUTOS	38	SEGUNDOS VALE	694	PUNTOS.	LA MARCA	6	MINUTOS	30	SEGUNDOS VALE	190	PUNTOS.
LA MARCA	4	MINUTOS	40	SEGUNDOS VALE	685	PUNTOS.	LA MARCA	6	MINUTOS	32	SEGUNDOS VALE	181	PUNTOS.
LA MARCA	4	MINUTOS	42	SEGUNDOS VALE	676	PUNTOS.	LA MARCA	6	MINUTOS	34	SEGUNDOS VALE	172	PUNTOS.
LA MARCA	4	MINUTOS	44	SEGUNDOS VALE	667	PUNTOS.	LA MARCA	6	MINUTOS	36	SEGUNDOS VALE	163	PUNTOS.
LA MARCA	4	MINUTOS	46	SEGUNDOS VALE	658	PUNTOS.	LA MARCA	6	MINUTOS	38	SEGUNDOS VALE	154	PUNTOS.
LA MARCA	4	MINUTOS	48	SEGUNDOS VALE	649	PUNTOS.	LA MARCA	6	MINUTOS	40	SEGUNDOS VALE	145	PUNTOS.
LA MARCA	4	MINUTOS	50	SEGUNDOS VALE	640	PUNTOS.	LA MARCA	6	MINUTOS	42	SEGUNDOS VALE	136	PUNTOS.
LA MARCA	4	MINUTOS	52	SEGUNDOS VALE	631	PUNTOS.	LA MARCA	6	MINUTOS	44	SEGUNDOS VALE	127	PUNTOS.
LA MARCA	4	MINUTOS	54	SEGUNDOS VALE	622	PUNTOS.	LA MARCA	6	MINUTOS	46	SEGUNDOS VALE	118	PUNTOS.
LA MARCA	4	MINUTOS	56	SEGUNDOS VALE	613	PUNTOS.	LA MARCA	6	MINUTOS	48	SEGUNDOS VALE	109	PUNTOS.
LA MARCA	4	MINUTOS	58	SEGUNDOS VALE	604	PUNTOS.	LA MARCA	6	MINUTOS	50	SEGUNDOS VALE	100	PUNTOS.
LA MARCA	5	MINUTOS VALE		595	PUNTOS.	LA MARCA	6	MINUTOS	52	SEGUNDOS VALE	91	PUNTOS.	
LA MARCA	5	MINUTOS	2	SEGUNDOS VALE	586	PUNTOS.	LA MARCA	6	MINUTOS	54	SEGUNDOS VALE	82	PUNTOS.
LA MARCA	5	MINUTOS	4	SEGUNDOS VALE	577	PUNTOS.	LA MARCA	6	MINUTOS	56	SEGUNDOS VALE	73	PUNTOS.
LA MARCA	5	MINUTOS	6	SEGUNDOS VALE	568	PUNTOS.	LA MARCA	6	MINUTOS	58	SEGUNDOS VALE	64	PUNTOS.
LA MARCA	5	MINUTOS	8	SEGUNDOS VALE	559	PUNTOS.	LA MARCA	7	MINUTOS VALE		55	PUNTOS.	
LA MARCA	5	MINUTOS	10	SEGUNDOS VALE	550	PUNTOS.	LA MARCA	7	MINUTOS	2	SEGUNDOS VALE	46	PUNTOS.
LA MARCA	5	MINUTOS	12	SEGUNDOS VALE	541	PUNTOS.	LA MARCA	7	MINUTOS	4	SEGUNDOS VALE	37	PUNTOS.
LA MARCA	5	MINUTOS	14	SEGUNDOS VALE	532	PUNTOS.	LA MARCA	7	MINUTOS	6	SEGUNDOS VALE	28	PUNTOS.
LA MARCA	5	MINUTOS	16	SEGUNDOS VALE	523	PUNTOS.	LA MARCA	7	MINUTOS	8	SEGUNDOS VALE	19	PUNTOS.
LA MARCA	5	MINUTOS	18	SEGUNDOS VALE	514	PUNTOS.	LA MARCA	7	MINUTOS	10	SEGUNDOS VALE	10	PUNTOS.
LA MARCA	5	MINUTOS	20	SEGUNDOS VALE	505	PUNTOS.	LA MARCA	7	MINUTOS	12	SEGUNDOS VALE	1	PUNTOS.

**INICIACION A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**  
**Juegos y Circuitos de Pruebas Combinadas y Relevos**

SALTO DE LONGITUD ALEVIN FEMENINO

LA MARCA 150 CMS. VALE 0 PUNTOS.	LA MARCA 303 CMS. VALE 714 PUNTOS.
LA MARCA 153 CMS. VALE 14 PUNTOS.	LA MARCA 306 CMS. VALE 728 PUNTOS.
LA MARCA 156 CMS. VALE 28 PUNTOS.	LA MARCA 309 CMS. VALE 742 PUNTOS.
LA MARCA 159 CMS. VALE 42 PUNTOS.	LA MARCA 312 CMS. VALE 756 PUNTOS.
LA MARCA 162 CMS. VALE 56 PUNTOS.	LA MARCA 315 CMS. VALE 770 PUNTOS.
LA MARCA 165 CMS. VALE 70 PUNTOS.	LA MARCA 318 CMS. VALE 784 PUNTOS.
LA MARCA 168 CMS. VALE 84 PUNTOS.	LA MARCA 321 CMS. VALE 798 PUNTOS.
LA MARCA 171 CMS. VALE 98 PUNTOS.	LA MARCA 324 CMS. VALE 812 PUNTOS.
LA MARCA 174 CMS. VALE 112 PUNTOS.	LA MARCA 327 CMS. VALE 826 PUNTOS.
LA MARCA 177 CMS. VALE 126 PUNTOS.	LA MARCA 330 CMS. VALE 840 PUNTOS.
LA MARCA 180 CMS. VALE 140 PUNTOS.	LA MARCA 333 CMS. VALE 854 PUNTOS.
LA MARCA 183 CMS. VALE 154 PUNTOS.	LA MARCA 336 CMS. VALE 868 PUNTOS.
LA MARCA 186 CMS. VALE 168 PUNTOS.	LA MARCA 339 CMS. VALE 882 PUNTOS.
LA MARCA 189 CMS. VALE 182 PUNTOS.	LA MARCA 342 CMS. VALE 896 PUNTOS.
LA MARCA 192 CMS. VALE 196 PUNTOS.	LA MARCA 345 CMS. VALE 910 PUNTOS.
LA MARCA 195 CMS. VALE 210 PUNTOS.	LA MARCA 348 CMS. VALE 924 PUNTOS.
LA MARCA 198 CMS. VALE 224 PUNTOS.	LA MARCA 351 CMS. VALE 938 PUNTOS.
LA MARCA 201 CMS. VALE 238 PUNTOS.	LA MARCA 354 CMS. VALE 952 PUNTOS.
LA MARCA 204 CMS. VALE 252 PUNTOS.	LA MARCA 357 CMS. VALE 966 PUNTOS.
LA MARCA 207 CMS. VALE 266 PUNTOS.	LA MARCA 360 CMS. VALE 980 PUNTOS.
LA MARCA 210 CMS. VALE 280 PUNTOS.	LA MARCA 363 CMS. VALE 994 PUNTOS.
LA MARCA 213 CMS. VALE 294 PUNTOS.	
LA MARCA 216 CMS. VALE 308 PUNTOS.	
LA MARCA 219 CMS. VALE 322 PUNTOS.	
LA MARCA 222 CMS. VALE 336 PUNTOS.	
LA MARCA 225 CMS. VALE 350 PUNTOS.	
LA MARCA 228 CMS. VALE 364 PUNTOS.	
LA MARCA 231 CMS. VALE 378 PUNTOS.	
LA MARCA 234 CMS. VALE 392 PUNTOS.	
LA MARCA 237 CMS. VALE 406 PUNTOS.	
LA MARCA 240 CMS. VALE 420 PUNTOS.	
LA MARCA 243 CMS. VALE 434 PUNTOS.	
LA MARCA 246 CMS. VALE 448 PUNTOS.	
LA MARCA 249 CMS. VALE 462 PUNTOS.	
LA MARCA 252 CMS. VALE 476 PUNTOS.	
LA MARCA 255 CMS. VALE 490 PUNTOS.	
LA MARCA 258 CMS. VALE 504 PUNTOS.	
LA MARCA 261 CMS. VALE 518 PUNTOS.	
LA MARCA 264 CMS. VALE 532 PUNTOS.	
LA MARCA 267 CMS. VALE 546 PUNTOS.	
LA MARCA 270 CMS. VALE 560 PUNTOS.	
LA MARCA 273 CMS. VALE 574 PUNTOS.	
LA MARCA 276 CMS. VALE 588 PUNTOS.	
LA MARCA 279 CMS. VALE 602 PUNTOS.	
LA MARCA 282 CMS. VALE 616 PUNTOS.	
LA MARCA 285 CMS. VALE 630 PUNTOS.	
LA MARCA 288 CMS. VALE 644 PUNTOS.	
LA MARCA 291 CMS. VALE 658 PUNTOS.	
LA MARCA 294 CMS. VALE 672 PUNTOS.	
LA MARCA 297 CMS. VALE 686 PUNTOS.	
LA MARCA 300 CMS. VALE 700 PUNTOS.	

CARRERA DE 60 METROS LISOS

CATEGORIA: ALEVIN FEMENINA

LA MARCA 13 VALE 0 PUNTOS.
LA MARCA 12.9 VALE 25 PUNTOS.
LA MARCA 12.8 VALE 50 PUNTOS.
LA MARCA 12.7 VALE 75 PUNTOS.
LA MARCA 12.6 VALE 100 PUNTOS.
LA MARCA 12.5 VALE 125 PUNTOS.
LA MARCA 12.4 VALE 150 PUNTOS.
LA MARCA 12.3 VALE 175 PUNTOS.
LA MARCA 12.2 VALE 200 PUNTOS.
LA MARCA 12.1 VALE 225 PUNTOS.
LA MARCA 12 VALE 250 PUNTOS.
LA MARCA 11.9 VALE 275 PUNTOS.
LA MARCA 11.8 VALE 300 PUNTOS.
LA MARCA 11.7 VALE 325 PUNTOS.
LA MARCA 11.6 VALE 350 PUNTOS.
LA MARCA 11.5 VALE 375 PUNTOS.
LA MARCA 11.4 VALE 400 PUNTOS.
LA MARCA 11.3 VALE 425 PUNTOS.
LA MARCA 11.2 VALE 450 PUNTOS.
LA MARCA 11.1 VALE 475 PUNTOS.
LA MARCA 11 VALE 500 PUNTOS.
LA MARCA 10.9 VALE 525 PUNTOS.
LA MARCA 10.8 VALE 550 PUNTOS.
LA MARCA 10.7 VALE 575 PUNTOS.
LA MARCA 10.6 VALE 600 PUNTOS.
LA MARCA 10.5 VALE 625 PUNTOS.
LA MARCA 10.4 VALE 650 PUNTOS.
LA MARCA 10.3 VALE 675 PUNTOS.
LA MARCA 10.2 VALE 700 PUNTOS.
LA MARCA 10.1 VALE 725 PUNTOS.
LA MARCA 10 VALE 750 PUNTOS.
LA MARCA 9.899999 VALE 775 PUNTOS.
LA MARCA 9.8 VALE 800 PUNTOS.
LA MARCA 9.7 VALE 825 PUNTOS.
LA MARCA 9.600001 VALE 850 PUNTOS.
LA MARCA 9.5 VALE 875 PUNTOS.
LA MARCA 9.399999 VALE 900 PUNTOS.
LA MARCA 9.3 VALE 925 PUNTOS.
LA MARCA 9.2 VALE 950 PUNTOS.
LA MARCA 9.100001 VALE 975 PUNTOS.
LA MARCA 9 VALE 1000 PUNTOS.

**INICIACION A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**  
**Juegos y Circuitos de Pruebas Combinadas y Relevos**

LANZAMIENTO DE PESO ALEVIN FEMENINO

LA MARCA 100 CMS. VALE 0 PUNTOS.	LA MARCA 380 CMS. VALE 504 PUNTOS.
LA MARCA 105 CMS. VALE 9 PUNTOS.	LA MARCA 385 CMS. VALE 513 PUNTOS.
LA MARCA 110 CMS. VALE 18 PUNTOS.	LA MARCA 390 CMS. VALE 522 PUNTOS.
LA MARCA 115 CMS. VALE 27 PUNTOS.	LA MARCA 395 CMS. VALE 531 PUNTOS.
LA MARCA 120 CMS. VALE 36 PUNTOS.	LA MARCA 400 CMS. VALE 540 PUNTOS.
LA MARCA 125 CMS. VALE 45 PUNTOS.	LA MARCA 405 CMS. VALE 549 PUNTOS.
LA MARCA 130 CMS. VALE 54 PUNTOS.	LA MARCA 410 CMS. VALE 558 PUNTOS.
LA MARCA 135 CMS. VALE 63 PUNTOS.	LA MARCA 415 CMS. VALE 567 PUNTOS.
LA MARCA 140 CMS. VALE 72 PUNTOS.	LA MARCA 420 CMS. VALE 576 PUNTOS.
LA MARCA 145 CMS. VALE 81 PUNTOS.	LA MARCA 425 CMS. VALE 585 PUNTOS.
LA MARCA 150 CMS. VALE 90 PUNTOS.	LA MARCA 430 CMS. VALE 594 PUNTOS.
LA MARCA 155 CMS. VALE 99 PUNTOS.	LA MARCA 435 CMS. VALE 603 PUNTOS.
LA MARCA 160 CMS. VALE 108 PUNTOS.	LA MARCA 440 CMS. VALE 612 PUNTOS.
LA MARCA 165 CMS. VALE 117 PUNTOS.	LA MARCA 445 CMS. VALE 621 PUNTOS.
LA MARCA 170 CMS. VALE 126 PUNTOS.	LA MARCA 450 CMS. VALE 630 PUNTOS.
LA MARCA 175 CMS. VALE 135 PUNTOS.	LA MARCA 455 CMS. VALE 639 PUNTOS.
LA MARCA 180 CMS. VALE 144 PUNTOS.	LA MARCA 460 CMS. VALE 648 PUNTOS.
LA MARCA 185 CMS. VALE 153 PUNTOS.	LA MARCA 465 CMS. VALE 657 PUNTOS.
LA MARCA 190 CMS. VALE 162 PUNTOS.	LA MARCA 470 CMS. VALE 666 PUNTOS.
LA MARCA 195 CMS. VALE 171 PUNTOS.	LA MARCA 475 CMS. VALE 675 PUNTOS.
LA MARCA 200 CMS. VALE 180 PUNTOS.	LA MARCA 480 CMS. VALE 684 PUNTOS.
LA MARCA 205 CMS. VALE 189 PUNTOS.	LA MARCA 485 CMS. VALE 693 PUNTOS.
LA MARCA 210 CMS. VALE 198 PUNTOS.	LA MARCA 490 CMS. VALE 702 PUNTOS.
LA MARCA 215 CMS. VALE 207 PUNTOS.	LA MARCA 495 CMS. VALE 711 PUNTOS.
LA MARCA 220 CMS. VALE 216 PUNTOS.	LA MARCA 500 CMS. VALE 720 PUNTOS.
LA MARCA 225 CMS. VALE 225 PUNTOS.	LA MARCA 505 CMS. VALE 729 PUNTOS.
LA MARCA 230 CMS. VALE 234 PUNTOS.	LA MARCA 510 CMS. VALE 738 PUNTOS.
LA MARCA 235 CMS. VALE 243 PUNTOS.	LA MARCA 515 CMS. VALE 747 PUNTOS.
LA MARCA 240 CMS. VALE 252 PUNTOS.	LA MARCA 520 CMS. VALE 756 PUNTOS.
LA MARCA 245 CMS. VALE 261 PUNTOS.	LA MARCA 525 CMS. VALE 765 PUNTOS.
LA MARCA 250 CMS. VALE 270 PUNTOS.	LA MARCA 530 CMS. VALE 774 PUNTOS.
LA MARCA 255 CMS. VALE 279 PUNTOS.	LA MARCA 535 CMS. VALE 783 PUNTOS.
LA MARCA 260 CMS. VALE 288 PUNTOS.	LA MARCA 540 CMS. VALE 792 PUNTOS.
LA MARCA 265 CMS. VALE 297 PUNTOS.	LA MARCA 545 CMS. VALE 801 PUNTOS.
LA MARCA 270 CMS. VALE 306 PUNTOS.	LA MARCA 550 CMS. VALE 810 PUNTOS.
LA MARCA 275 CMS. VALE 315 PUNTOS.	LA MARCA 555 CMS. VALE 819 PUNTOS.
LA MARCA 280 CMS. VALE 324 PUNTOS.	LA MARCA 560 CMS. VALE 828 PUNTOS.
LA MARCA 285 CMS. VALE 333 PUNTOS.	LA MARCA 565 CMS. VALE 837 PUNTOS.
LA MARCA 290 CMS. VALE 342 PUNTOS.	LA MARCA 570 CMS. VALE 846 PUNTOS.
LA MARCA 295 CMS. VALE 351 PUNTOS.	LA MARCA 575 CMS. VALE 855 PUNTOS.
LA MARCA 300 CMS. VALE 360 PUNTOS.	LA MARCA 580 CMS. VALE 864 PUNTOS.
LA MARCA 305 CMS. VALE 369 PUNTOS.	LA MARCA 585 CMS. VALE 873 PUNTOS.
LA MARCA 310 CMS. VALE 378 PUNTOS.	LA MARCA 590 CMS. VALE 882 PUNTOS.
LA MARCA 315 CMS. VALE 387 PUNTOS.	LA MARCA 595 CMS. VALE 891 PUNTOS.
LA MARCA 320 CMS. VALE 396 PUNTOS.	LA MARCA 600 CMS. VALE 900 PUNTOS.
LA MARCA 325 CMS. VALE 405 PUNTOS.	LA MARCA 605 CMS. VALE 909 PUNTOS.
LA MARCA 330 CMS. VALE 414 PUNTOS.	LA MARCA 610 CMS. VALE 918 PUNTOS.
LA MARCA 335 CMS. VALE 423 PUNTOS.	LA MARCA 615 CMS. VALE 927 PUNTOS.
LA MARCA 340 CMS. VALE 432 PUNTOS.	LA MARCA 620 CMS. VALE 936 PUNTOS.
LA MARCA 345 CMS. VALE 441 PUNTOS.	LA MARCA 625 CMS. VALE 945 PUNTOS.
LA MARCA 350 CMS. VALE 450 PUNTOS.	LA MARCA 630 CMS. VALE 954 PUNTOS.
LA MARCA 355 CMS. VALE 459 PUNTOS.	LA MARCA 635 CMS. VALE 963 PUNTOS.
LA MARCA 360 CMS. VALE 468 PUNTOS.	LA MARCA 640 CMS. VALE 972 PUNTOS.
LA MARCA 365 CMS. VALE 477 PUNTOS.	LA MARCA 645 CMS. VALE 981 PUNTOS.
LA MARCA 370 CMS. VALE 486 PUNTOS.	LA MARCA 650 CMS. VALE 990 PUNTOS.
LA MARCA 375 CMS. VALE 495 PUNTOS.	LA MARCA 655 CMS. VALE 999 PUNTOS.
	LA MARCA 660 CMS. VALE 1008 PUNTOS.

**INICIACION A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**  
**Juegos y Círculos de Pruebas Combinadas y Relevos**

CARRERA DE 800 METROS ALEVIN FEMENINO

LA MARCA 3 MINUTOS 20 SEGUNDOS VALE 1000 PUNTOS.	LA MARCA 5 MINUTOS 2 SEGUNDOS VALE 388 PUNTOS.
LA MARCA 3 MINUTOS 22 SEGUNDOS VALE 988 PUNTOS.	LA MARCA 5 MINUTOS 4 SEGUNDOS VALE 376 PUNTOS.
LA MARCA 3 MINUTOS 24 SEGUNDOS VALE 976 PUNTOS.	LA MARCA 5 MINUTOS 6 SEGUNDOS VALE 364 PUNTOS.
LA MARCA 3 MINUTOS 26 SEGUNDOS VALE 964 PUNTOS.	LA MARCA 5 MINUTOS 8 SEGUNDOS VALE 352 PUNTOS.
LA MARCA 3 MINUTOS 28 SEGUNDOS VALE 952 PUNTOS.	LA MARCA 5 MINUTOS 10 SEGUNDOS VALE 340 PUNTOS.
LA MARCA 3 MINUTOS 30 SEGUNDOS VALE 940 PUNTOS.	LA MARCA 5 MINUTOS 12 SEGUNDOS VALE 328 PUNTOS.
LA MARCA 3 MINUTOS 32 SEGUNDOS VALE 928 PUNTOS.	LA MARCA 5 MINUTOS 14 SEGUNDOS VALE 316 PUNTOS.
LA MARCA 3 MINUTOS 34 SEGUNDOS VALE 916 PUNTOS.	LA MARCA 5 MINUTOS 16 SEGUNDOS VALE 304 PUNTOS.
LA MARCA 3 MINUTOS 36 SEGUNDOS VALE 904 PUNTOS.	LA MARCA 5 MINUTOS 18 SEGUNDOS VALE 292 PUNTOS.
LA MARCA 3 MINUTOS 38 SEGUNDOS VALE 892 PUNTOS.	LA MARCA 5 MINUTOS 20 SEGUNDOS VALE 280 PUNTOS.
LA MARCA 3 MINUTOS 40 SEGUNDOS VALE 880 PUNTOS.	LA MARCA 5 MINUTOS 22 SEGUNDOS VALE 268 PUNTOS.
LA MARCA 3 MINUTOS 42 SEGUNDOS VALE 868 PUNTOS.	LA MARCA 5 MINUTOS 24 SEGUNDOS VALE 256 PUNTOS.
LA MARCA 3 MINUTOS 44 SEGUNDOS VALE 856 PUNTOS.	LA MARCA 5 MINUTOS 26 SEGUNDOS VALE 244 PUNTOS.
LA MARCA 3 MINUTOS 46 SEGUNDOS VALE 844 PUNTOS.	LA MARCA 5 MINUTOS 28 SEGUNDOS VALE 232 PUNTOS.
LA MARCA 3 MINUTOS 48 SEGUNDOS VALE 832 PUNTOS.	LA MARCA 5 MINUTOS 30 SEGUNDOS VALE 220 PUNTOS.
LA MARCA 3 MINUTOS 50 SEGUNDOS VALE 820 PUNTOS.	LA MARCA 5 MINUTOS 32 SEGUNDOS VALE 208 PUNTOS.
LA MARCA 3 MINUTOS 52 SEGUNDOS VALE 808 PUNTOS.	LA MARCA 5 MINUTOS 34 SEGUNDOS VALE 196 PUNTOS.
LA MARCA 3 MINUTOS 54 SEGUNDOS VALE 796 PUNTOS.	LA MARCA 5 MINUTOS 36 SEGUNDOS VALE 184 PUNTOS.
LA MARCA 3 MINUTOS 56 SEGUNDOS VALE 784 PUNTOS.	LA MARCA 5 MINUTOS 38 SEGUNDOS VALE 172 PUNTOS.
LA MARCA 3 MINUTOS 58 SEGUNDOS VALE 772 PUNTOS.	LA MARCA 5 MINUTOS 40 SEGUNDOS VALE 160 PUNTOS.
LA MARCA 4 MINUTOS VALE 760 PUNTOS.	LA MARCA 5 MINUTOS 42 SEGUNDOS VALE 148 PUNTOS.
LA MARCA 4 MINUTOS 2 SEGUNDOS VALE 748 PUNTOS.	LA MARCA 5 MINUTOS 44 SEGUNDOS VALE 136 PUNTOS.
LA MARCA 4 MINUTOS 4 SEGUNDOS VALE 736 PUNTOS.	LA MARCA 5 MINUTOS 46 SEGUNDOS VALE 124 PUNTOS.
LA MARCA 4 MINUTOS 6 SEGUNDOS VALE 724 PUNTOS.	LA MARCA 5 MINUTOS 48 SEGUNDOS VALE 112 PUNTOS.
LA MARCA 4 MINUTOS 8 SEGUNDOS VALE 712 PUNTOS.	LA MARCA 5 MINUTOS 50 SEGUNDOS VALE 100 PUNTOS.
LA MARCA 4 MINUTOS 10 SEGUNDOS VALE 700 PUNTOS.	LA MARCA 5 MINUTOS 52 SEGUNDOS VALE 88 PUNTOS.
LA MARCA 4 MINUTOS 12 SEGUNDOS VALE 688 PUNTOS.	LA MARCA 5 MINUTOS 54 SEGUNDOS VALE 76 PUNTOS.
LA MARCA 4 MINUTOS 14 SEGUNDOS VALE 676 PUNTOS.	LA MARCA 5 MINUTOS 56 SEGUNDOS VALE 64 PUNTOS.
LA MARCA 4 MINUTOS 16 SEGUNDOS VALE 664 PUNTOS.	LA MARCA 5 MINUTOS 58 SEGUNDOS VALE 52 PUNTOS.
LA MARCA 4 MINUTOS 18 SEGUNDOS VALE 652 PUNTOS.	LA MARCA 6 MINUTOS VALE 40 PUNTOS.
LA MARCA 4 MINUTOS 20 SEGUNDOS VALE 640 PUNTOS.	LA MARCA 6 MINUTOS 2 SEGUNDOS VALE 28 PUNTOS.
LA MARCA 4 MINUTOS 22 SEGUNDOS VALE 628 PUNTOS.	LA MARCA 6 MINUTOS 4 SEGUNDOS VALE 16 PUNTOS.
LA MARCA 4 MINUTOS 24 SEGUNDOS VALE 616 PUNTOS.	LA MARCA 6 MINUTOS 6 SEGUNDOS VALE 4 PUNTOS.
LA MARCA 4 MINUTOS 26 SEGUNDOS VALE 604 PUNTOS.	
LA MARCA 4 MINUTOS 28 SEGUNDOS VALE 592 PUNTOS.	
LA MARCA 4 MINUTOS 30 SEGUNDOS VALE 580 PUNTOS.	
LA MARCA 4 MINUTOS 32 SEGUNDOS VALE 568 PUNTOS.	
LA MARCA 4 MINUTOS 34 SEGUNDOS VALE 556 PUNTOS.	
LA MARCA 4 MINUTOS 36 SEGUNDOS VALE 544 PUNTOS.	
LA MARCA 4 MINUTOS 38 SEGUNDOS VALE 532 PUNTOS.	
LA MARCA 4 MINUTOS 40 SEGUNDOS VALE 520 PUNTOS.	
LA MARCA 4 MINUTOS 42 SEGUNDOS VALE 508 PUNTOS.	
LA MARCA 4 MINUTOS 44 SEGUNDOS VALE 496 PUNTOS.	
LA MARCA 4 MINUTOS 46 SEGUNDOS VALE 484 PUNTOS.	
LA MARCA 4 MINUTOS 48 SEGUNDOS VALE 472 PUNTOS.	
LA MARCA 4 MINUTOS 50 SEGUNDOS VALE 460 PUNTOS.	
LA MARCA 4 MINUTOS 52 SEGUNDOS VALE 448 PUNTOS.	
LA MARCA 4 MINUTOS 54 SEGUNDOS VALE 436 PUNTOS.	
LA MARCA 4 MINUTOS 56 SEGUNDOS VALE 424 PUNTOS.	
LA MARCA 4 MINUTOS 58 SEGUNDOS VALE 412 PUNTOS.	
LA MARCA 5 MINUTOS VALE 400 PUNTOS.	

**INICIACION A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**  
**Juegos y Circuitos de Pruebas Combinadas y Relevos**

CARRERA DE 60 METROS LISOS

CATEGORIA: ALEVIN MASCULINO

LA MARCA	13	VALE	0	PUNTOS.
LA MARCA	12.9	VALE	22	PUNTOS.
LA MARCA	12.8	VALE	44	PUNTOS.
LA MARCA	12.7	VALE	66	PUNTOS.
LA MARCA	12.6	VALE	88	PUNTOS.
LA MARCA	12.5	VALE	110	PUNTOS.
LA MARCA	12.4	VALE	132	PUNTOS.
LA MARCA	12.3	VALE	154	PUNTOS.
LA MARCA	12.2	VALE	176	PUNTOS.
LA MARCA	12.1	VALE	198	PUNTOS.
LA MARCA	12	VALE	220	PUNTOS.
LA MARCA	11.9	VALE	242	PUNTOS.
LA MARCA	11.8	VALE	264	PUNTOS.
LA MARCA	11.7	VALE	286	PUNTOS.
LA MARCA	11.6	VALE	308	PUNTOS.
LA MARCA	11.5	VALE	330	PUNTOS.
LA MARCA	11.4	VALE	352	PUNTOS.
LA MARCA	11.3	VALE	374	PUNTOS.
LA MARCA	11.2	VALE	396	PUNTOS.
LA MARCA	11.1	VALE	418	PUNTOS.
LA MARCA	11	VALE	440	PUNTOS.
LA MARCA	10.9	VALE	462	PUNTOS.
LA MARCA	10.8	VALE	484	PUNTOS.
LA MARCA	10.7	VALE	506	PUNTOS.
LA MARCA	10.6	VALE	528	PUNTOS.
LA MARCA	10.5	VALE	550	PUNTOS.
LA MARCA	10.4	VALE	572	PUNTOS.
LA MARCA	10.3	VALE	594	PUNTOS.
LA MARCA	10.2	VALE	616	PUNTOS.
LA MARCA	10.1	VALE	638	PUNTOS.
LA MARCA	10	VALE	660	PUNTOS.
LA MARCA	9.899999	VALE	682	PUNTOS.
LA MARCA	9.8	VALE	704	PUNTOS.
LA MARCA	9.7	VALE	726	PUNTOS.
LA MARCA	9.600001	VALE	748	PUNTOS.
LA MARCA	9.5	VALE	770	PUNTOS.
LA MARCA	9.399999	VALE	792	PUNTOS.
LA MARCA	9.3	VALE	814	PUNTOS.
LA MARCA	9.2	VALE	836	PUNTOS.
LA MARCA	9.100001	VALE	858	PUNTOS.
LA MARCA	9	VALE	880	PUNTOS.
LA MARCA	8.899999	VALE	902	PUNTOS.
LA MARCA	8.8	VALE	924	PUNTOS.
LA MARCA	8.7	VALE	946	PUNTOS.
LA MARCA	8.600001	VALE	968	PUNTOS.
LA MARCA	8.5	VALE	990	PUNTOS.

SALTO DE LONGITUD ALEVIN MASCULINO

LA MARCA	160	CMS.	VALE	0	PUNTOS.
LA MARCA	165	CMS.	VALE	20	PUNTOS.
LA MARCA	170	CMS.	VALE	40	PUNTOS.
LA MARCA	175	CMS.	VALE	60	PUNTOS.
LA MARCA	180	CMS.	VALE	80	PUNTOS.
LA MARCA	185	CMS.	VALE	100	PUNTOS.
LA MARCA	190	CMS.	VALE	120	PUNTOS.
LA MARCA	195	CMS.	VALE	140	PUNTOS.
LA MARCA	200	CMS.	VALE	160	PUNTOS.
LA MARCA	205	CMS.	VALE	180	PUNTOS.
LA MARCA	210	CMS.	VALE	200	PUNTOS.
LA MARCA	215	CMS.	VALE	220	PUNTOS.
LA MARCA	220	CMS.	VALE	240	PUNTOS.
LA MARCA	225	CMS.	VALE	260	PUNTOS.
LA MARCA	230	CMS.	VALE	280	PUNTOS.
LA MARCA	235	CMS.	VALE	300	PUNTOS.
LA MARCA	240	CMS.	VALE	320	PUNTOS.
LA MARCA	245	CMS.	VALE	340	PUNTOS.
LA MARCA	250	CMS.	VALE	360	PUNTOS.
LA MARCA	255	CMS.	VALE	380	PUNTOS.
LA MARCA	260	CMS.	VALE	400	PUNTOS.
LA MARCA	265	CMS.	VALE	420	PUNTOS.
LA MARCA	270	CMS.	VALE	440	PUNTOS.
LA MARCA	275	CMS.	VALE	460	PUNTOS.
LA MARCA	280	CMS.	VALE	480	PUNTOS.
LA MARCA	285	CMS.	VALE	500	PUNTOS.
LA MARCA	290	CMS.	VALE	520	PUNTOS.
LA MARCA	295	CMS.	VALE	540	PUNTOS.
LA MARCA	300	CMS.	VALE	560	PUNTOS.
LA MARCA	305	CMS.	VALE	580	PUNTOS.
LA MARCA	310	CMS.	VALE	600	PUNTOS.
LA MARCA	315	CMS.	VALE	620	PUNTOS.
LA MARCA	320	CMS.	VALE	640	PUNTOS.
LA MARCA	325	CMS.	VALE	660	PUNTOS.
LA MARCA	330	CMS.	VALE	680	PUNTOS.
LA MARCA	335	CMS.	VALE	700	PUNTOS.
LA MARCA	340	CMS.	VALE	720	PUNTOS.
LA MARCA	345	CMS.	VALE	740	PUNTOS.
LA MARCA	350	CMS.	VALE	760	PUNTOS.
LA MARCA	355	CMS.	VALE	780	PUNTOS.
LA MARCA	360	CMS.	VALE	800	PUNTOS.
LA MARCA	365	CMS.	VALE	820	PUNTOS.
LA MARCA	370	CMS.	VALE	840	PUNTOS.
LA MARCA	375	CMS.	VALE	860	PUNTOS.
LA MARCA	380	CMS.	VALE	880	PUNTOS.
LA MARCA	385	CMS.	VALE	900	PUNTOS.
LA MARCA	390	CMS.	VALE	920	PUNTOS.
LA MARCA	395	CMS.	VALE	940	PUNTOS.
LA MARCA	400	CMS.	VALE	960	PUNTOS.
LA MARCA	405	CMS.	VALE	980	PUNTOS.
LA MARCA	410	CMS.	VALE	1000	PUNTOS.

**INICIACION A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**  
**Juegos y Circuitos de Pruebas Combinadas y Relevos**

LANZAMIENTO DE PESO ALEVIN MASCULINO

LA MARCA 170 CMS. VALE 0 PUNTOS.  
 LA MARCA 175 CMS. VALE 9 PUNTOS.  
 LA MARCA 180 CMS. VALE 18 PUNTOS.  
 LA MARCA 185 CMS. VALE 27 PUNTOS.  
 LA MARCA 190 CMS. VALE 36 PUNTOS.  
 LA MARCA 195 CMS. VALE 45 PUNTOS.  
 LA MARCA 200 CMS. VALE 54 PUNTOS.  
 LA MARCA 205 CMS. VALE 63 PUNTOS.  
 LA MARCA 210 CMS. VALE 72 PUNTOS.  
 LA MARCA 215 CMS. VALE 81 PUNTOS.  
 LA MARCA 220 CMS. VALE 90 PUNTOS.  
 LA MARCA 225 CMS. VALE 99 PUNTOS.  
 LA MARCA 230 CMS. VALE 108 PUNTOS.  
 LA MARCA 235 CMS. VALE 117 PUNTOS.  
 LA MARCA 240 CMS. VALE 126 PUNTOS.  
 LA MARCA 245 CMS. VALE 135 PUNTOS.  
 LA MARCA 250 CMS. VALE 144 PUNTOS.  
 LA MARCA 255 CMS. VALE 153 PUNTOS.  
 LA MARCA 260 CMS. VALE 162 PUNTOS.  
 LA MARCA 265 CMS. VALE 171 PUNTOS.  
 LA MARCA 270 CMS. VALE 180 PUNTOS.  
 LA MARCA 275 CMS. VALE 189 PUNTOS.  
 LA MARCA 280 CMS. VALE 198 PUNTOS.  
 LA MARCA 285 CMS. VALE 207 PUNTOS.  
 LA MARCA 290 CMS. VALE 216 PUNTOS.  
 LA MARCA 295 CMS. VALE 225 PUNTOS.  
 LA MARCA 300 CMS. VALE 234 PUNTOS.  
 LA MARCA 305 CMS. VALE 243 PUNTOS.  
 LA MARCA 310 CMS. VALE 252 PUNTOS.  
 LA MARCA 315 CMS. VALE 261 PUNTOS.  
 LA MARCA 320 CMS. VALE 270 PUNTOS.  
 LA MARCA 325 CMS. VALE 279 PUNTOS.  
 LA MARCA 330 CMS. VALE 288 PUNTOS.  
 LA MARCA 335 CMS. VALE 297 PUNTOS.  
 LA MARCA 340 CMS. VALE 306 PUNTOS.  
 LA MARCA 345 CMS. VALE 315 PUNTOS.  
 LA MARCA 350 CMS. VALE 324 PUNTOS.  
 LA MARCA 355 CMS. VALE 333 PUNTOS.  
 LA MARCA 360 CMS. VALE 342 PUNTOS.  
 LA MARCA 365 CMS. VALE 351 PUNTOS.  
 LA MARCA 370 CMS. VALE 360 PUNTOS.  
 LA MARCA 375 CMS. VALE 369 PUNTOS.  
 LA MARCA 380 CMS. VALE 378 PUNTOS.  
 LA MARCA 385 CMS. VALE 387 PUNTOS.  
 LA MARCA 390 CMS. VALE 396 PUNTOS.  
 LA MARCA 395 CMS. VALE 405 PUNTOS.  
 LA MARCA 400 CMS. VALE 414 PUNTOS.  
 LA MARCA 405 CMS. VALE 423 PUNTOS.  
 LA MARCA 410 CMS. VALE 432 PUNTOS.  
 LA MARCA 415 CMS. VALE 441 PUNTOS.  
 LA MARCA 420 CMS. VALE 450 PUNTOS.  
 LA MARCA 425 CMS. VALE 459 PUNTOS.  
 LA MARCA 430 CMS. VALE 468 PUNTOS.  
 LA MARCA 435 CMS. VALE 477 PUNTOS.  
 LA MARCA 440 CMS. VALE 486 PUNTOS.

LA MARCA 445 CMS. VALE 495 PUNTOS.  
 LA MARCA 450 CMS. VALE 504 PUNTOS.  
 LA MARCA 455 CMS. VALE 513 PUNTOS.  
 LA MARCA 460 CMS. VALE 522 PUNTOS.  
 LA MARCA 465 CMS. VALE 531 PUNTOS.  
 LA MARCA 470 CMS. VALE 540 PUNTOS.  
 LA MARCA 475 CMS. VALE 549 PUNTOS.  
 LA MARCA 480 CMS. VALE 558 PUNTOS.  
 LA MARCA 485 CMS. VALE 567 PUNTOS.  
 LA MARCA 490 CMS. VALE 576 PUNTOS.  
 LA MARCA 495 CMS. VALE 585 PUNTOS.  
 LA MARCA 500 CMS. VALE 594 PUNTOS.  
 LA MARCA 505 CMS. VALE 603 PUNTOS.  
 LA MARCA 510 CMS. VALE 612 PUNTOS.  
 LA MARCA 515 CMS. VALE 621 PUNTOS.  
 LA MARCA 520 CMS. VALE 630 PUNTOS.  
 LA MARCA 525 CMS. VALE 639 PUNTOS.  
 LA MARCA 530 CMS. VALE 648 PUNTOS.  
 LA MARCA 535 CMS. VALE 657 PUNTOS.  
 LA MARCA 540 CMS. VALE 666 PUNTOS.  
 LA MARCA 545 CMS. VALE 675 PUNTOS.  
 LA MARCA 550 CMS. VALE 684 PUNTOS.  
 LA MARCA 555 CMS. VALE 693 PUNTOS.  
 LA MARCA 560 CMS. VALE 702 PUNTOS.  
 LA MARCA 565 CMS. VALE 711 PUNTOS.  
 LA MARCA 570 CMS. VALE 720 PUNTOS.  
 LA MARCA 575 CMS. VALE 729 PUNTOS.  
 LA MARCA 580 CMS. VALE 738 PUNTOS.  
 LA MARCA 585 CMS. VALE 747 PUNTOS.  
 LA MARCA 590 CMS. VALE 756 PUNTOS.  
 LA MARCA 595 CMS. VALE 765 PUNTOS.  
 LA MARCA 600 CMS. VALE 774 PUNTOS.  
 LA MARCA 605 CMS. VALE 783 PUNTOS.  
 LA MARCA 610 CMS. VALE 792 PUNTOS.  
 LA MARCA 615 CMS. VALE 801 PUNTOS.  
 LA MARCA 620 CMS. VALE 810 PUNTOS.  
 LA MARCA 625 CMS. VALE 819 PUNTOS.  
 LA MARCA 630 CMS. VALE 828 PUNTOS.  
 LA MARCA 635 CMS. VALE 837 PUNTOS.  
 LA MARCA 640 CMS. VALE 846 PUNTOS.  
 LA MARCA 645 CMS. VALE 855 PUNTOS.  
 LA MARCA 650 CMS. VALE 864 PUNTOS.  
 LA MARCA 655 CMS. VALE 873 PUNTOS.  
 LA MARCA 660 CMS. VALE 882 PUNTOS.  
 LA MARCA 665 CMS. VALE 891 PUNTOS.  
 LA MARCA 670 CMS. VALE 900 PUNTOS.  
 LA MARCA 675 CMS. VALE 909 PUNTOS.  
 LA MARCA 680 CMS. VALE 918 PUNTOS.  
 LA MARCA 685 CMS. VALE 927 PUNTOS.  
 LA MARCA 690 CMS. VALE 936 PUNTOS.  
 LA MARCA 695 CMS. VALE 945 PUNTOS.  
 LA MARCA 700 CMS. VALE 954 PUNTOS.  
 LA MARCA 705 CMS. VALE 963 PUNTOS.  
 LA MARCA 710 CMS. VALE 972 PUNTOS.  
 LA MARCA 715 CMS. VALE 981 PUNTOS.  
 LA MARCA 720 CMS. VALE 990 PUNTOS.  
 LA MARCA 725 CMS. VALE 999 PUNTOS.  
 LA MARCA 730 CMS. VALE 1008 PUNTOS.

**INICIACION A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**  
**Juegos y Circuitos de Pruebas Combinadas y Relevos**

CARRERA DE 1.000 ALEVIN MASCULINO

LA MARCA	3	MINUTOS	30	SEGUNDOS VALE	1000	PUNTOS.			
LA MARCA	3	MINUTOS	32	SEGUNDOS VALE	985	PUNTOS.			
LA MARCA	3	MINUTOS	34	SEGUNDOS VALE	970	PUNTOS.			
LA MARCA	3	MINUTOS	36	SEGUNDOS VALE	955	PUNTOS.			
LA MARCA	3	MINUTOS	38	SEGUNDOS VALE	940	PUNTOS.			
LA MARCA	3	MINUTOS	40	SEGUNDOS VALE	925	PUNTOS.			
LA MARCA	3	MINUTOS	42	SEGUNDOS VALE	910	PUNTOS.			
LA MARCA	3	MINUTOS	44	SEGUNDOS VALE	895	PUNTOS.			
LA MARCA	3	MINUTOS	46	SEGUNDOS VALE	880	PUNTOS.			
LA MARCA	3	MINUTOS	48	SEGUNDOS VALE	865	PUNTOS.			
LA MARCA	3	MINUTOS	50	SEGUNDOS VALE	850	PUNTOS.			
LA MARCA	3	MINUTOS	52	SEGUNDOS VALE	835	PUNTOS.			
LA MARCA	3	MINUTOS	54	SEGUNDOS VALE	820	PUNTOS.			
LA MARCA	3	MINUTOS	56	SEGUNDOS VALE	805	PUNTOS.			
LA MARCA	3	MINUTOS	58	SEGUNDOS VALE	790	PUNTOS.			
LA MARCA	4	MINUTOS		VALE	775	PUNTOS.			
LA MARCA	4	MINUTOS	2	SEGUNDOS VALE	760	PUNTOS.			
LA MARCA	4	MINUTOS	4	SEGUNDOS VALE	745	PUNTOS.			
LA MARCA	4	MINUTOS	6	SEGUNDOS VALE	730	PUNTOS.			
LA MARCA	4	MINUTOS	8	SEGUNDOS VALE	715	PUNTOS.			
LA MARCA	4	MINUTOS	10	SEGUNDOS VALE	700	PUNTOS.			
LA MARCA	4	MINUTOS	12	SEGUNDOS VALE	685	PUNTOS.			
LA MARCA	4	MINUTOS	14	SEGUNDOS VALE	670	PUNTOS.			
LA MARCA	4	MINUTOS	16	SEGUNDOS VALE	655	PUNTOS.			
LA MARCA	4	MINUTOS	18	SEGUNDOS VALE	640	PUNTOS.			
LA MARCA	4	MINUTOS	20	SEGUNDOS VALE	625	PUNTOS.			
LA MARCA	4	MINUTOS	22	SEGUNDOS VALE	610	PUNTOS.			
LA MARCA	4	MINUTOS	24	SEGUNDOS VALE	595	PUNTOS.			
LA MARCA	4	MINUTOS	26	SEGUNDOS VALE	580	PUNTOS.			
LA MARCA	4	MINUTOS	28	SEGUNDOS VALE	565	PUNTOS.			
LA MARCA	4	MINUTOS	30	SEGUNDOS VALE	550	PUNTOS.			
LA MARCA	4	MINUTOS	32	SEGUNDOS VALE	535	PUNTOS.			
LA MARCA	4	MINUTOS	34	SEGUNDOS VALE	520	PUNTOS.			
LA MARCA	4	MINUTOS	36	SEGUNDOS VALE	505	PUNTOS.			
LA MARCA	4	MINUTOS	38	SEGUNDOS VALE	490	PUNTOS.			
LA MARCA	4	MINUTOS	40	SEGUNDOS VALE	475	PUNTOS.			
LA MARCA	4	MINUTOS	42	SEGUNDOS VALE	460	PUNTOS.			
LA MARCA	4	MINUTOS	44	SEGUNDOS VALE	445	PUNTOS.			
LA MARCA	4	MINUTOS	46	SEGUNDOS VALE	430	PUNTOS.			
LA MARCA	4	MINUTOS	48	SEGUNDOS VALE	415	PUNTOS.			
LA MARCA	4	MINUTOS	50	SEGUNDOS VALE	400	PUNTOS.			
LA MARCA	4	MINUTOS	52	SEGUNDOS VALE	385	PUNTOS.			
LA MARCA	4	MINUTOS	54	SEGUNDOS VALE	370	PUNTOS.			
LA MARCA	4	MINUTOS	56	SEGUNDOS VALE	355	PUNTOS.			
LA MARCA	4	MINUTOS	58	SEGUNDOS VALE	340	PUNTOS.			
LA MARCA	5	MINUTOS		VALE	325	PUNTOS.			
LA MARCA	5	MINUTOS	2	SEGUNDOS VALE	310	PUNTOS.			
LA MARCA	5	MINUTOS	4	SEGUNDOS VALE	295	PUNTOS.			
LA MARCA	5	MINUTOS	6	SEGUNDOS VALE	280	PUNTOS.			
LA MARCA	5	MINUTOS	8	SEGUNDOS VALE	265	PUNTOS.			
LA MARCA	5	MINUTOS	10	SEGUNDOS VALE	250	PUNTOS.			
LA MARCA	5	MINUTOS	12	SEGUNDOS VALE	235	PUNTOS.			
LA MARCA	5	MINUTOS	14	SEGUNDOS VALE	220	PUNTOS.			
LA MARCA	5	MINUTOS	16	SEGUNDOS VALE	205	PUNTOS.			
LA MARCA	5	MINUTOS	18	SEGUNDOS VALE	190	PUNTOS.			
LA MARCA	5	MINUTOS	20	SEGUNDOS VALE	175	PUNTOS.			
LA MARCA	5	MINUTOS	22	SEGUNDOS VALE	160	PUNTOS.			
LA MARCA	5	MINUTOS	24	SEGUNDOS VALE	145	PUNTOS.			
LA MARCA	5	MINUTOS	26	SEGUNDOS VALE	130	PUNTOS.			
LA MARCA	5	MINUTOS	28	SEGUNDOS VALE	115	PUNTOS.			
LA MARCA	5	MINUTOS	30	SEGUNDOS VALE	100	PUNTOS.			
LA MARCA	5	MINUTOS	32	SEGUNDOS VALE	85	PUNTOS.			
LA MARCA	5	MINUTOS	34	SEGUNDOS VALE	70	PUNTOS.			
LA MARCA	5	MINUTOS	36	SEGUNDOS VALE	55	PUNTOS.			
LA MARCA	5	MINUTOS	38	SEGUNDOS VALE	40	PUNTOS.			
LA MARCA	5	MINUTOS	40	SEGUNDOS VALE	25	PUNTOS.			
LA MARCA	5	MINUTOS	42	SEGUNDOS VALE	10	PUNTOS.			

## **INICIACION A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**

### BIBLIOGRAFÍA

- 1.- ATLETISMO I (Carreras).Comité Olímpico Español.  
Varios autores.
- 2.- ATLETISMO II (Saltos). Comité Olímpico Español.  
Varios autores.
- 3.- ATLETISMO III (Lanzamientos). C.O.E.  
Varios Autores.
- 4.- Cuadernos de Atletismo. R.F.E.A.  
Números:
  - 2.- Velocidad y vallas.
  - 5.- Longitud y triple.
  - 7.- Iniciación atlética.
  - 9.- Acondicionamiento físico atlético.
  - 13.- Vallas II.
  - 16.- Saltos II.
  - 32.- Salto de Altura.
- 5.- Mil ejercicios y juegos de Atletismo. Ed. Hispano-Europea.  
K. MURER.
- 6.- Mil ejercicios y juegos de calentamiento. Ed. Hisp.-Europea.  
Varios Autores.
- 7.- 1.169 Ejercicios y juegos de Atletismo. Ed. Paidotribo.  
J. OLIVERA.
- 8.- Guía para escuelas de atletismo. Ed. Junta de Andalucía.  
Varios Autores.
- 9.- Atletismo. Ed. Cantábrica.  
k. ZIESCHANG.
- 10.- Manual didáctico de Atletismo. Ed. Kapelusz.  
J.M. BALLESTEROS y JULIO ÁLVAREZ.
- 11.- Metodología del Atletismo. ED. Paidotribo.  
J. RIUS.
- 12.- Series metodológicas de ejercicios en Atlet. Ed. Kapelusz  
KIRSCH/K. KOCH.
- 13.- Pedagogía de la carrera. Ed. Miñón.  
C. GIL.
- 14.- Atletismo básico. Ed. Miñón.  
ALVAREZ DEL VILLAR; DURÁN PIQUERAS.

## **INICIACION A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**

- 15.- Entrenamiento del fútbol basado en el Atletismo. Ed. Gymnos.  
C. ALVAREZ DEL VILLAR
- 16.- Entrenamiento óptimo. Ed. Hispano-Europea.  
J. WEINECK.
- 17.- Atletismo. Ed. Pila-teleña.  
G. SCHMOLINSKY.
- 18.- Entrenamiento de la resistencia. Ed. Martinez Roca.  
F. ZINTL
- 19.- Entrenamiento con niños. Ed. Martinez Roca.  
E. HAHN.
- 20.- Técnicas de entrenamiento. Ed. Martinez Roca.  
GROSSER, NEUMAIER.
- 21.- Entrenamiento deportivo. Martinez Roca.  
I.V. VERJOSHANSKI.
- 22.- Entrenamiento de la velocidad. Ed. Martinez Roca.  
M. GROSSER.
- 23.- Entrenamiento de la fuerza. Ed. Martinez Roca.  
M. GROSSER
- 24.- Stretching. Ed. Martinez Roca.  
SVEN-A. SÖLVEBORN.
- 25.- La preparación física. Ed. Paidotribo.  
V.N. PLATONOV-M.M. BULATOVA.
- 26.- Fundamentos del entrenamiento deportivo. Ed. Raduga.  
L.MATVEEV.
- 27.- Tratado de Atletismo. Ed. Esteban Sanz.  
VINUESA Y COLL.
- 28.- Los lanzamientos en Educación Física y Atletismo en la escuela. Ed. R.E.F.  
Varios autores.
- 29.- Manual para la evaluación en educación física. Ed. E.E.  
M.A. GLEZ. HALCONES.

## **INICIACION A LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS EN EL MEDIO ESCOLAR**

30.- Desarrollo curricular de Educación Física para Enseñanza Primaria. Ed. Escuela Española.

J: RODRIGUEZ RICO y Varios.

31.- Idem Primer Ciclo. ED. E.E.

32.- Idem Segundo Ciclo. Ed. E.E.

33.- Idem Tercer Ciclo. Ed. E.E.

34.- Revistas:

Atletismo Español. Ed. R.F.E.A.

Corricolari. Ed. Arthax s.l.

Revista Educaç. Junta Andalucía.

Revista de Educación Física. Ed. Gymnos.