



Tarjetas Instructivas

Kids' Athletics Miniatletismo





Miniatletismo

Tarjetas Instructivas

Un producto del Grupo de Trabajo compuesto por:

Charles Gozzoli (FRA)
Jamel Simohamed (ALG)
Abdel Malek El-Hebil (MAR)

Edición 2006

Traducción al español: CRD Santa Fe
Juan Manuel Moretti: Edición
Mirian Ermácora: Traducción

Directivas prácticas de las tarjetas instructivas para el entrenamiento con vistas a los eventos del “Proyecto Educativo Mundial IAAF”

Tarjetas instructivas para 7-12 años (Miniatletismo)

Para cada evento de Miniatletismo, se presentan 5 tarjetas instructivas recomendando 5 situaciones de entrenamiento.

De ninguna manera, estas tarjetas siguen una progresión educativa. Simplemente presentan 5 posibles situaciones de entrenamiento para jóvenes participantes. Es responsabilidad del formador seleccionar y organizar las sesiones teniendo en cuenta las necesidades de los niños.

Algunos eventos no están desarrollados en 5 tarjetas instructivas por las siguientes tres razones:

- *En eventos abiertos, los formadores tienen que demostrar una mínima habilidad para plantear nuevas ideas en términos de entrenamiento:
(Por ej.: Preparar el lanzamiento al blanco, cualquier lanzamiento a un objetivo es considerado como un ejercicio de entrenamiento (deportes con pelota, juego de habilidades, etc).*
- *En algunos eventos muy cercanos a los destinados a adultos, no queremos exponer a los niños, dentro del marco del Miniatletismo, a ningún entrenamiento específico para los eventos. Las variadas situaciones de entrenamiento en la preparación para un evento son suficientes para asegurar que puedan afrontar los nuevos eventos en forma exitosa.
(Por ej.: La Prueba de Resistencia de 1000m está preparada para la Resistencia de 8' y la Resistencia Progresiva).*
- *Si la prueba es una forma progresiva de otro evento, no ofrece otras situaciones de entrenamiento más que las que preparan para el evento.
(Por Ej.: Salto Triple dentro de un área limitada se prepara por medio de la Prueba de Salto Triple con carrera reducida).*

ADVERTENCIA

Algunas tarjetas instructivas no corresponden a los Eventos del Miniatletismo IAAF (Marcha, Salto en Alto) por las siguientes razones:

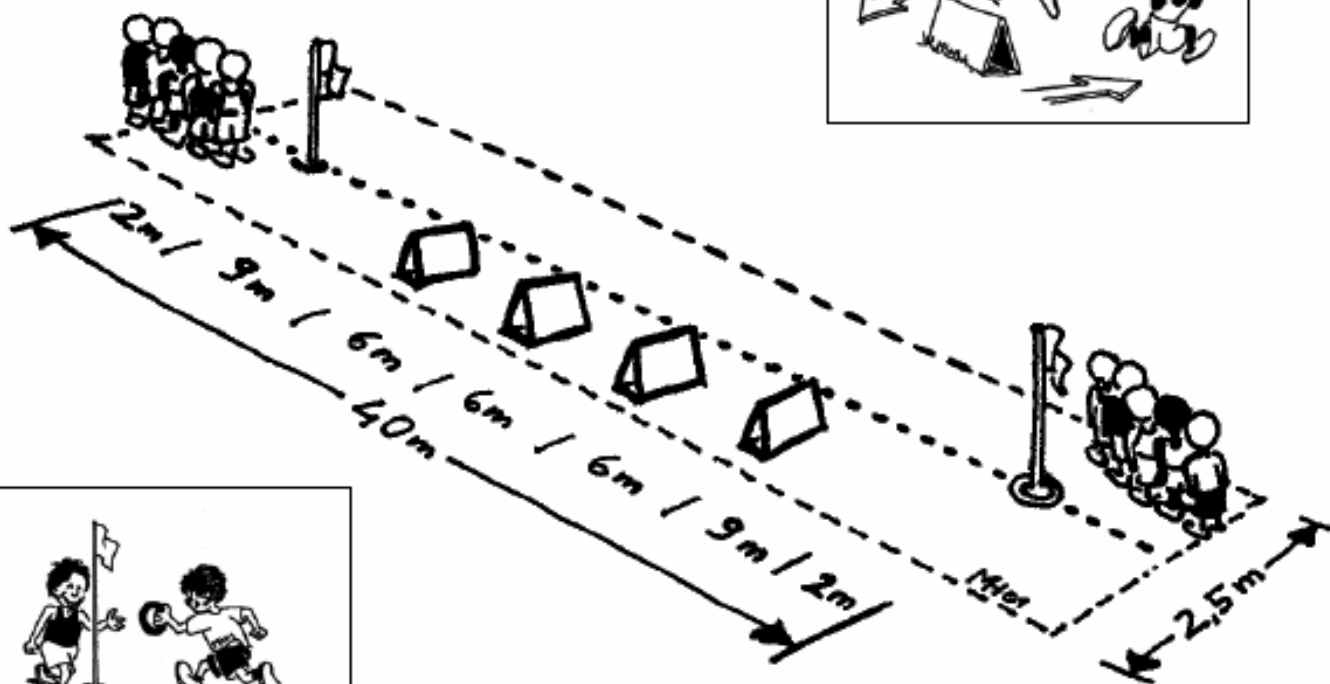
- La seguridad del participante (Salto en Alto: caída sin colchonetas)
- La complejidad técnica (marcha, fosbury-flop)

Sin embargo, recomendamos enfáticamente presentar estas prácticas de saltos/marcha a través de ejercicios preparatorios, ya que se descubrirán en una posterior etapa.

Tarjetas Instructivas : Relevos de Velocidad/Vallas

Análisis del evento: El evento requiere de dominio de pasaje de obstáculos bajos a velocidad de carrera y la habilidad de organizar los pasos en una distancia determinada.

Seguridad de los participantes: La selección del área para la práctica es importante (suave, antideslizante, plana). La selección de vallas también es crítica para la seguridad (segura: liviana, sólida, etc.). Los circuitos deberían ajustarse a los diferentes niveles de los participantes.



Evento de la Competencia de Miniatlético IAAF

Tarjeta Instructiva 1: Relevos de Velocidad / Vallas

Objetivo: Mejorar el pasaje de obstáculos

Situación propuesta: Organizar un circuito con diferentes implementos para la práctica de saltos (pasaje vertical – horizontal) distribuidos al azar.

Actitud del principiante: Los principiantes se sienten indecisos ante los obstáculos, y con frecuencia caen en una posición segura (apoyo con ambos pies).



Instrucciones para el ejercicio:

- Correr lo más regular posible
- Realizar una rápida transición hacia la carrera luego de sortear el obstáculo

Puntos destacables:

- Mantener equilibrio luego del pasaje
- Dominar el pasaje del obstáculo con una aproximada posición horizontal
- No desacelerar antes de los obstáculos
- Utilizar los segmentos libres para impulso y no por equilibrio

Progresión de Enseñanza:

- Variar los obstáculos (alto, bajo, largo, diferentes)
- Variar las distancias entre obstáculos
- Variar las secuencias de ejercicios
- Movilizarse hacia juegos individuales o colectivos

Seguridad:

- Trayectos seguros
- Obstáculos apropiados

Equipamiento:

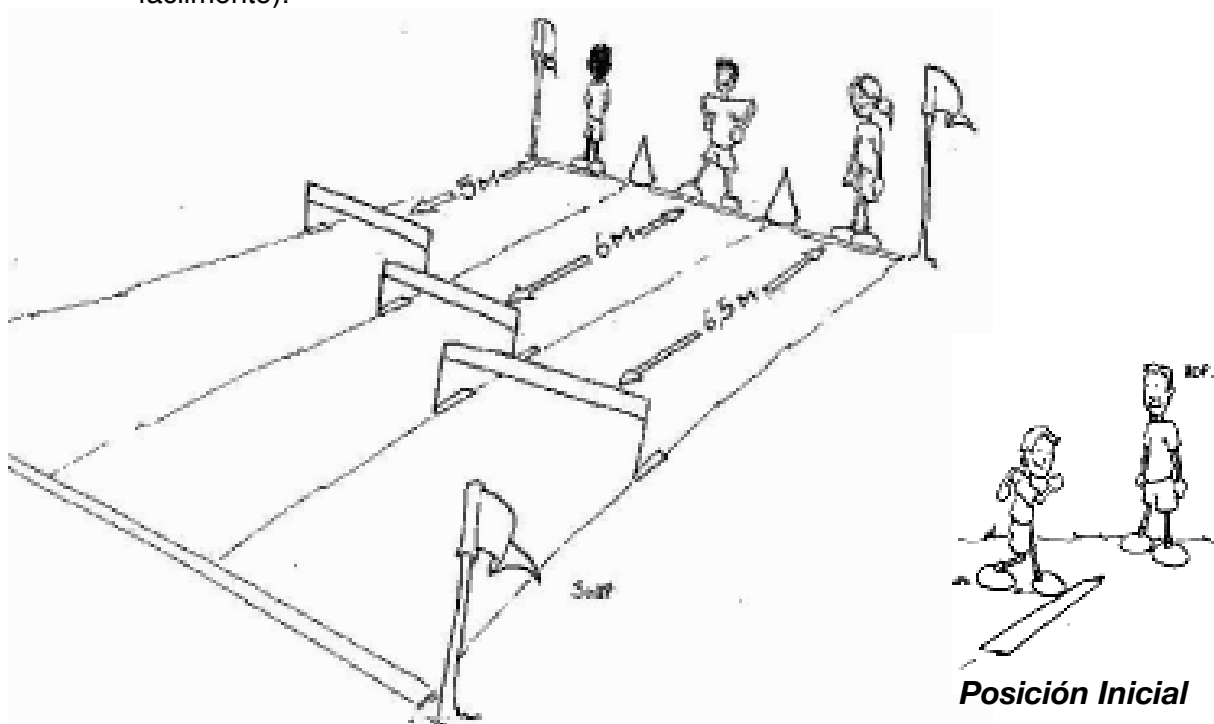
- Marcadores horizontales
- Marcadores verticales para el circuito

Tarjeta Instructiva 2: Relevos de Velocidad / Vallas

Objetivo: Mejorar la organización de la distancia entre la línea de salida y el primer obstáculo

Situación propuesta: Contar con 3 trayectos (5, 6, 7m) a disposición de los participantes de la siguiente manera:

- Comenzar desde un punto de partida que puede ser una varilla en el suelo
- Se colocan obstáculos seguros a 5-m, 6-m, 7-m de distancia (son bajos de manera de pasarlos fácilmente).



Instrucciones para el ejercicio:

- No disminuir la velocidad ante de los obstáculos
- Correr velozmente hasta la línea final
- Realizar una rápida transición hacia la carrera luego de sortear el obstáculo

Puntos destacables:

- Progresiva Aceleración hacia el obstáculo
- Progresiva amplitud de pasos
- El despegue se realiza lejos de la valla
- Caída activa y equilibrada luego del pasaje

Progresión de Enseñanza:

- Variar las distancias
- Correr en parejas
- Tomar el tiempo
- Moverse hacia actividades de juego

Seguridad:

- Trayectos seguros
- Adecuada altura de vallas y distancias entre vallas
- Organización del grupo

Equipamiento:

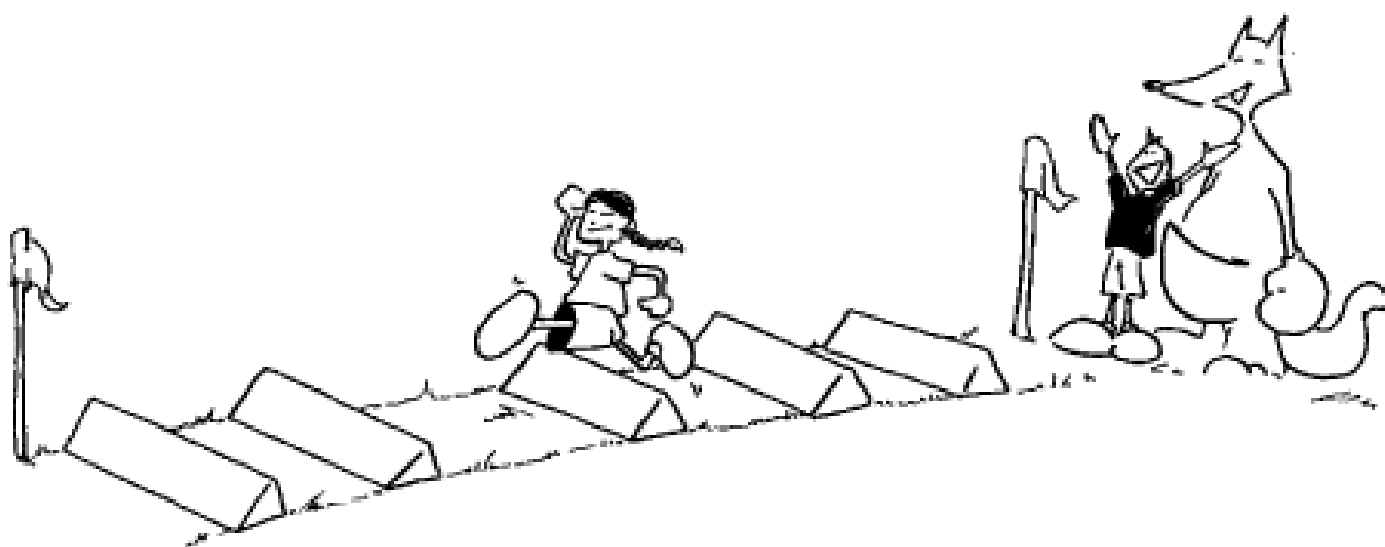
- Vallas
- Marcadores verticales en el trayecto

Tarjeta Instructiva 3: Relevos de Velocidad / Vallas

Objetivo: Mejorar los pasos de carrera en las distancias entre vallas

Situación propuesta: Llevar a cabo distancias intermedias para aumentarlas gradualmente y pedirle a los participantes que trabajen en la amplitud y el número de pasos (obligatorio o libre).

Actitud del principiante: Los principiantes trabajarán sobre el número de pasos manteniendo su propio ritmo personal; caerán en posición seguro (contacto con ambos pies).



Instrucciones para el ejercicio:

- Trabajar diferentes amplitudes de paso
- Permanecer en velocidad de carrera

Puntos destacables:

- Mantener un paso regular
- Estrategia de ahorro para la carrera
- Se mantiene el equilibrio y la correcta posición general

Progresión de Enseñanza:

- Variar las distancias
- Variar los requisitos
- Tomar el tiempo
- Movilizarse hacia juegos individuales o colectivos

Seguridad:

- Suelo no resbaladizo
- Obstáculos seguros
- Organización del grupo

Equipamiento:

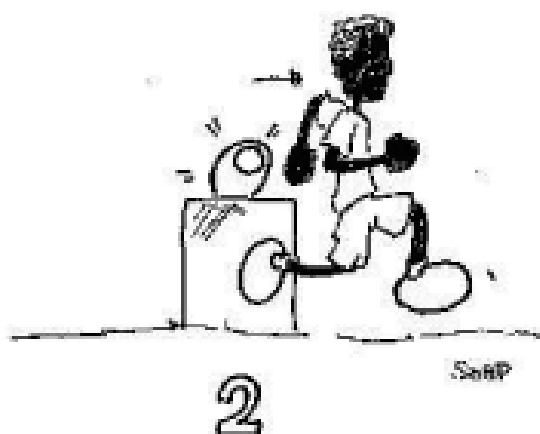
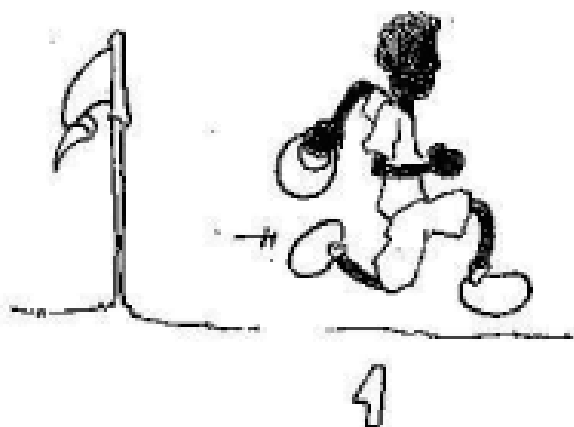
- Vallas
- Marcadores verticales

Tarjeta Instructiva 4: Relevos de Velocidad / Vallas

Objetivo: Mejorar el pasaje del testimonio

Situación propuesta: Tomar y liberar el testimonio (pelotita de tenis, aro sueva, testimonio de relevos, etc.) ubicado a nivel de la cadera a velocidad de carrera.

Actitud del principiante: Los principiantes tienen grandes dificultades en separar la acción de su brazo de la acción de carrera. Su brazo acompaña el movimiento de velocidad y no puede llevar adelante una acción adecuada.



Instrucciones para el ejercicio:

- Permanecer en una posición relajada
- No girar la cabeza en dirección al objetivo

Puntos destacables:

- Toma/liberación de los implementos con precisión y regularidad
- Sin interrupción del movimiento de carrera (solo del brazo que transporta)
- Sin pérdida de velocidad durante el ejercicio

Progresión de Enseñanza:

- Variar los implementos y la velocidad
- Utilizar mano derecha, mano izquierda
- Completar las secuencias: liberación/toma, toma/liberación
- Realizar ejercicios con distintas manos
- Movilizarse hacia los juegos

Seguridad:

- Circuito sin obstáculos
- Organizar el grupo
- Testimonio ubicado a la altura adecuada

Equipamiento

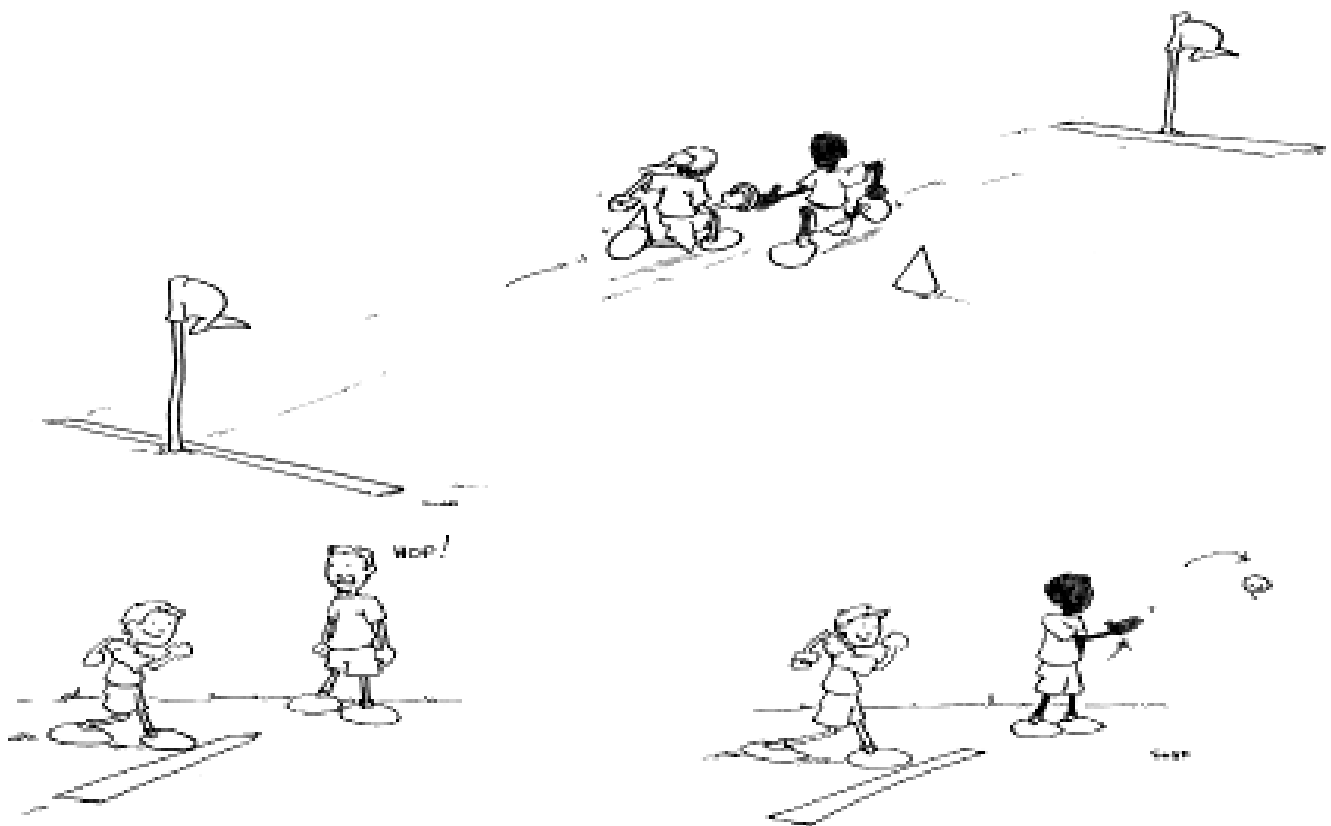
- Testimonios o diferentes implementos
- Apoyo para los testimonios

Tarjeta Instructiva 5: Relevos de Velocidad / Vallas

Objetivo: Mejorar el traspaso y reaccionar a una señal de salida visual o sonora

Situación propuesta: Luego de una determinada señal dos participantes, separados por 10 m y enfrentados, realizan una salida simultánea. Se cruzarán a velocidad de carrera y completarán el intercambio sin desacelerar.

Actitud del principiante: Para los principiantes será difícil decidir con qué mano recibir el testimonio. Siempre se colocan frente al corredor entrante. Permanecen muy toscos durante el traspaso.



Instrucciones para el ejercicio:

- Correr en trayectorias modificadas, sobre el lado del traspaso del testimonio
- Correcta acción del brazo para tomar el testimonio

Puntos destacables:

- No dejar caer el testimonio
- Ninguno de los participantes desacelera
- Los traspasos son exitosos regularmente

Progresión de Enseñanza:

- Cambiar manos de ambos lados
- Aumentar la velocidad
- Variar las formas de testimonios
- Tomar tiempo (la línea de salida/llegada es la misma)
- Movilizarse hacia los juegos

Seguridad:

- Organización del grupo
- Testimonios seguros
- Trayectorias bien marcadas

Equipamento:

- Marcadores verticales
- Testimonios

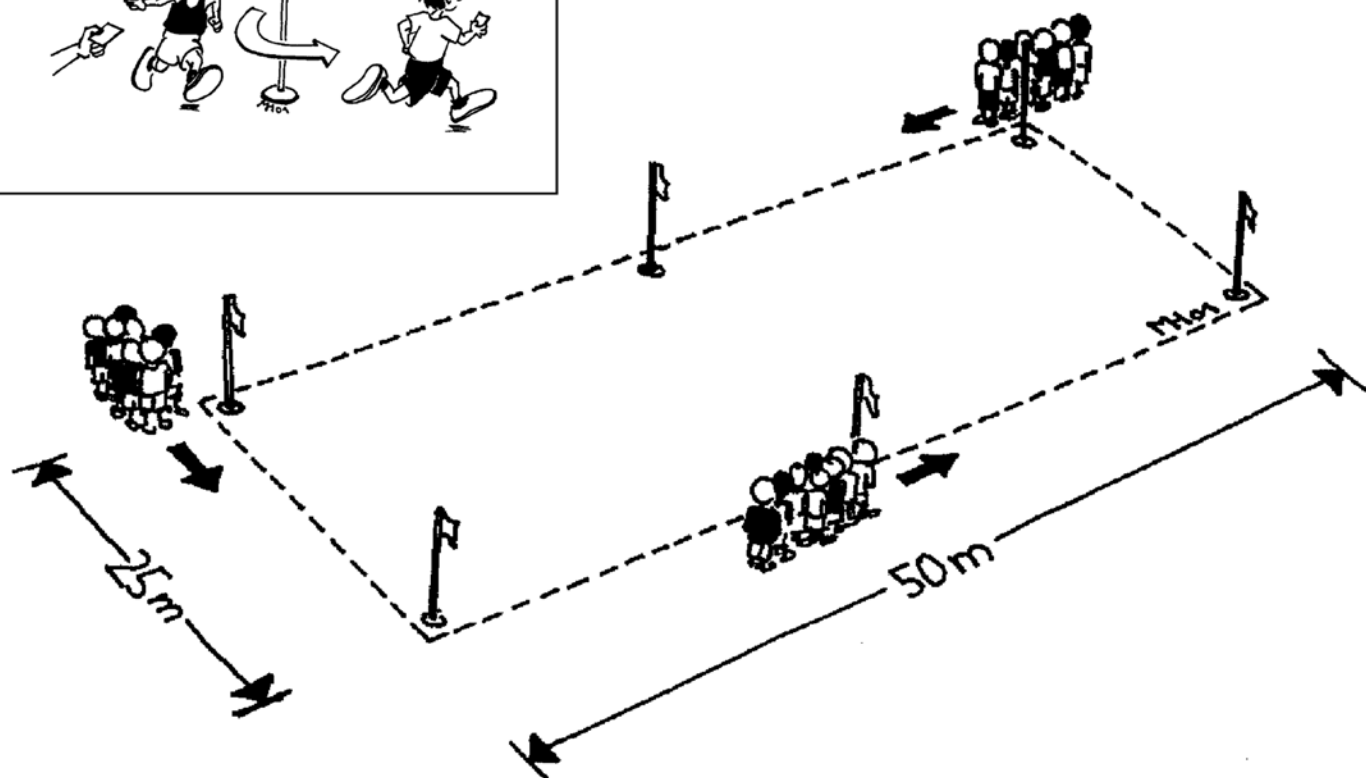
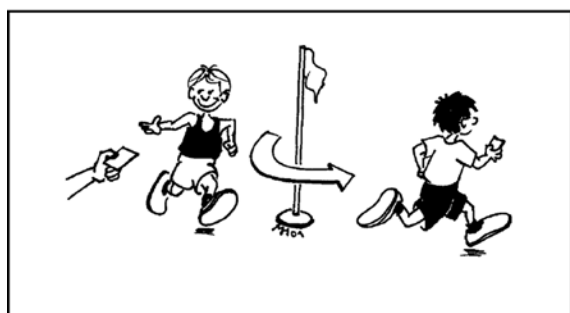
Tarjeta Instructiva : Carrera de Resistencia de 8 min.

Análisis de la Situación: Este evento demanda la obediencia de la velocidad de carrera dentro de estrictos requisitos de velocidad. Este es un evento individual en un contexto de equipo. Cada participante se limita a una tabla de velocidad para ayudar a su equipo.

Instrucciones para la seguridad del participante: La preparación para el evento, es sin dudas la mejor garantía de seguridad. Los marcadores a lo largo de la distancia, como los puntos de referencia para la base del equipo deben ser seguros

e. Los formadores en cada una de las bases tendrán que aconsejar a cada niño luego de cada giro.

Ubicación del evento: MININATLETISMO



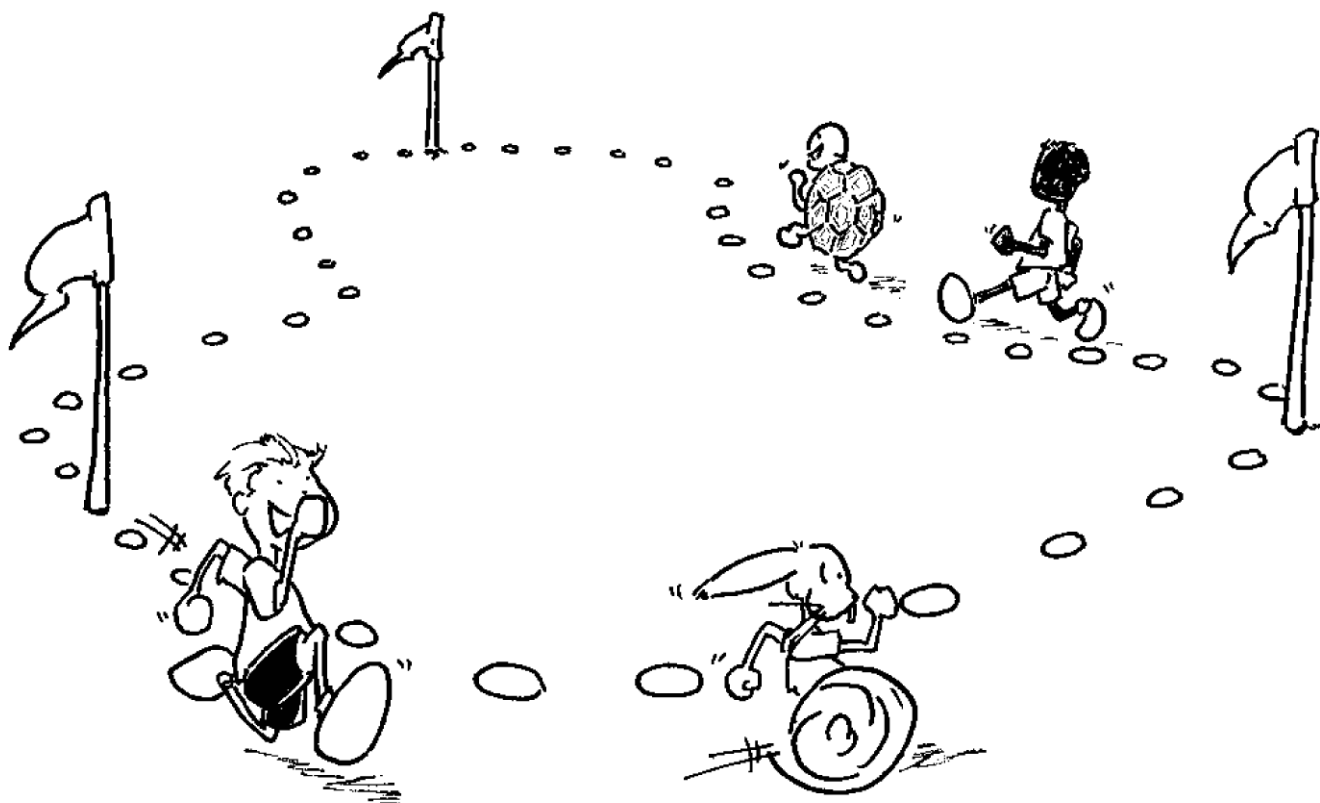
En este evento, los niños intentarán mantener una velocidad regular. Esto les garantizará un buen dominio del ejercicio.

Tarjeta Instructiva 1: Carrera de Resistencia de “8”

Objetivo: Controlar la velocidad de carrera

Situación ejemplo: Sobre una distancia de 100-200-m, correr a velocidad variada según las instrucciones impartidas por el instructor. El primer requisito será mantener una velocidad “regular”.

Actitud del principiante: Los principiantes tendrán gran dificultad en seguir las instrucciones y correr a una velocidad regular determinada.



Instrucciones para la actividad:

- Modificar gradualmente la velocidad de carrera
- Acomodar la respiración y respirar “naturalmente”

Puntos destacables:

- Respetar las instrucciones
- Respirar fácilmente

Progresión de enseñanza:

- Correr a diferente ritmo en cada zona
- Correr diferentes distancias
- Realizar carreras colectivas (relevos en parejas, relevo americano, etc.)
- Movilizarse hacia los juegos

Seguridad:

- Circuito seguro
- Velocidad: adecuada al nivel de habilidad
- Adecuada duración de tiempo para el ejercicio

Equipamiento

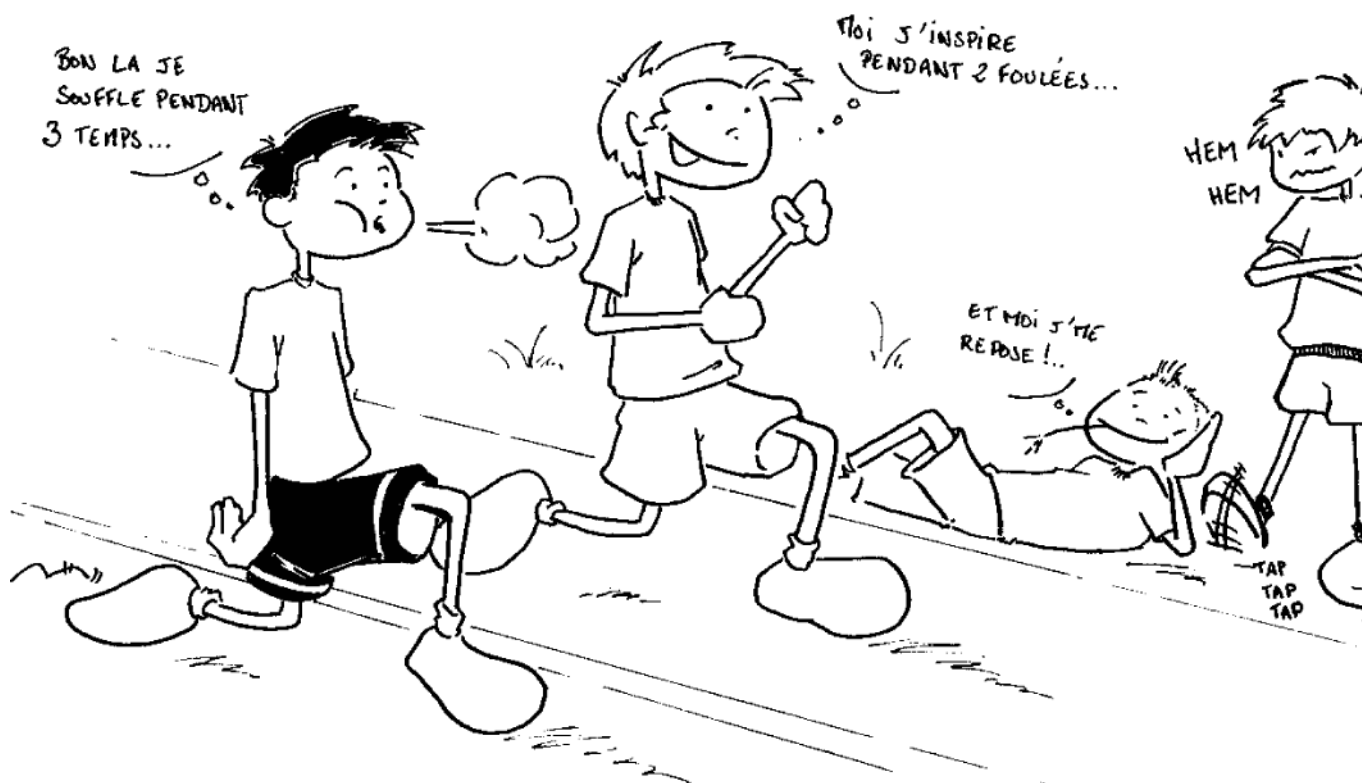
- implementos de marcación
- un silbato u otro elemento para dar la señal de salida

Tarjeta Instructiva 2: Carrera de Resistencia de "8"

Objetivo: Regular la respiración durante el esfuerzo físico.

Situación ejemplo: En un circuito accesible, los participantes experimentan diferentes tipos de posibles ciclos respiratorios a una velocidad promedio.

Actitud del principiante: Los principiantes manejarán su respiración en forma mecánica, y tendrán dificultades en mantener el paso especialmente cuando exhalan.



Instrucciones para la actividad:

- Comenzar con ciclos respiratorios básicos
- Sólida exhalación

Puntos destacables:

- Habilidad para seguir las instrucciones
- Ningún signo de problemas fisiológicos

Progresión de enseñanza:

- Regulación de diferentes tipos de ciclos respiratorios
- Correr con asistencia rítmica
- Correr diferentes distancias que demanden velocidades variadas
- Movilizarse hacia los juegos

Seguridad:

- Circuito seguro
- Velocidad apropiada a los niveles de habilidad
- Adecuada duración de tiempo para el ejercicio

Equipamiento:

- Implementos de marcación
- un silbato u otro elemento para dar la señal de salida

Tarjeta Instructiva 3: Carrera de Resistencia de "8"

Objetivo: Encontrar el ritmo personal

Situación ejemplo: Descubrimiento de un programa corto de secuencia de carrera, a ritmo individual. Las carreras se desarrollarán fundamentalmente sobre distancias de 100m a 400m y se repetirán 2-4 veces para perfeccionar la regla de velocidad (Esto es más importante que solo aumentar la resistencia física).

Actitud del principiante: Los principiantes tienen dificultad para respetar las secuencias de carrera a niveles específicos.



Instrucciones para la actividad:

- Respetar la distancia y los niveles de velocidad
- Mantener la respiración normal, y permanecer relajado

Puntos destacables:

- Dominar los niveles de velocidad propuestos
- Relativa facilidad fisiológica
- Observar los signos de fatiga física

Progresión de Enseñanza:

- Toda configuración es posible según el nivel de habilidad de los niños. El objetivo principal es hacerlos experimentar diferentes formas de esfuerzo físico.

Seguridad:

- Esfuerzos adecuados
- Correcta recuperación
- Control cardíaco
- Observar los signos de fatiga física

Equipamiento:

- Marcadores
- Un cronómetro
- Una cinta métrica

Tarjeta Instructiva 4: Carrera de Resistencia de "8"

Objetivo: Aprender a correr en grupo

Situación propuesta: Hacer que un grupo de niños complete diferentes carreras (distancia y velocidad variada) unidos entre si por una cuerda (u otro implemento: cinta, cubierta de bicicleta) o forzarlos a correr en varios grupos.

Actitud del principiante: Afrontar las dificultades de la carrera colectiva, los principiantes responderán con distintos cambios de direcciones o velocidad. Ajustan su ritmo a la progresión de la carrera sólo a último momento.



Instrucciones para la actividad

- Reaccionar al ajuste de la carrera lo antes posible
- Ajuste a una reducida amplitud de paso
- Mantenerse atento al líder de la carrera

Puntos destacables:

- Lograr la adaptación requerida en forma gradual
- Ajustar fácilmente el paso y la frecuencia

Progresión de Enseñanza

- Variar los circuitos
- Imponer una carrera a alta velocidad
- Agrandar el grupo
- Tomar tiempo
- Movilizarse hacia juegos

Seguridad:

- Area de carrera segura
- Organización del grupo (instrucciones)
- Centrarse en los objetivos de cada ejercicio

Equipamiento

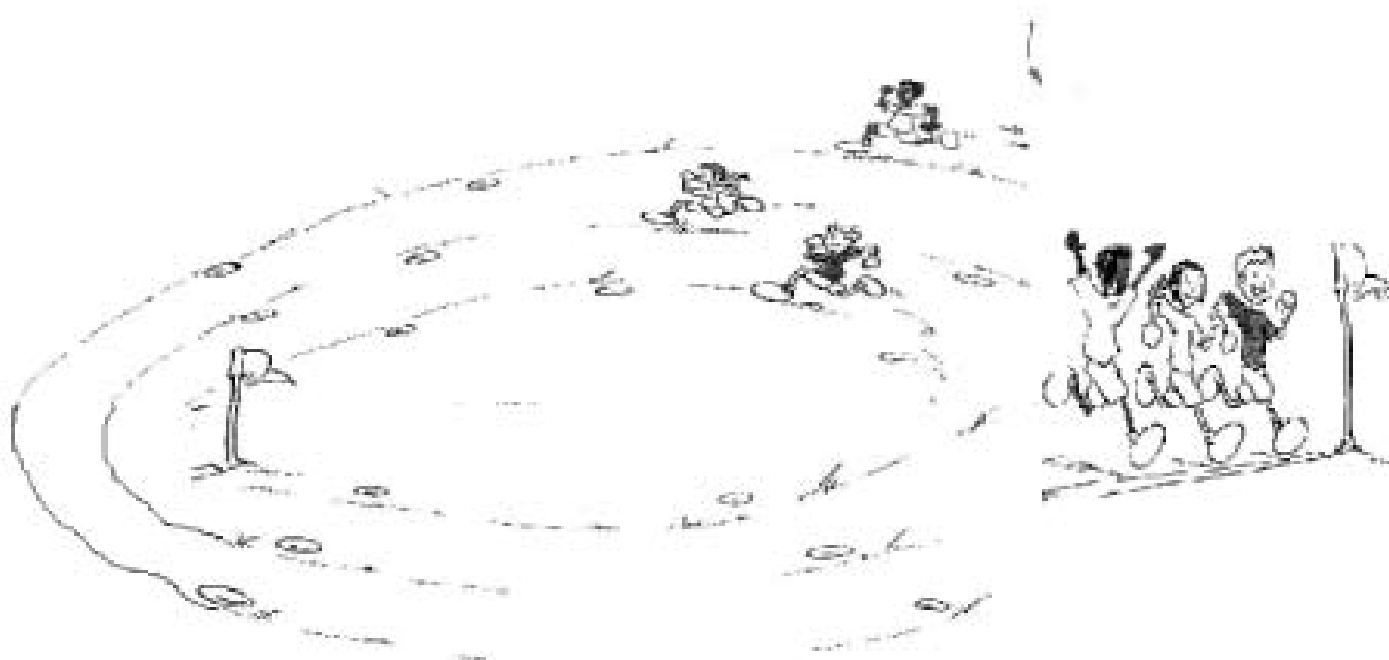
- Marcadores verticales
- Un vínculo para el equipo (cubierta de goma, etc.)

Tarjeta Instructiva 5: Carrera de Resistencia de "8"

Objetivo: Aprender a ajustar nuestro paso al de otro corredor

Situación propuesta: En diferentes circuitos, los corredores tendrán que ajustar su paso al de un compañero de equipo, que esté cerca suyo o a cierta distancia.

Actitud del principiante: Los principiantes tienen grandes dificultades para evaluar la velocidad a la que corren otros participantes y para adaptarse a ellos. Cuanto más distanciados estén, más diferentes serán los circuitos y mayores problemas tendrán los principiantes. Se adaptarán o intentarán hacerlo en los pasos finales.



Instrucciones para esta actividad:

- Tomar todas las referencias posibles del corredor y su entorno
- Correr lo más regular posible

Puntos destacables:

- Logro de los proyectos necesarios
- Fácil ajuste con respecto al líder de la carrera
- Fácil paso de carrera

Progresión de Enseñanza:

- Variar los circuitos
- Variar las posiciones del líder / corredores
- Movilizarse hacia juegos

Seguridad:

- Trayecto y área segura
- Organización del grupo (instrucciones)

Equipamiento:

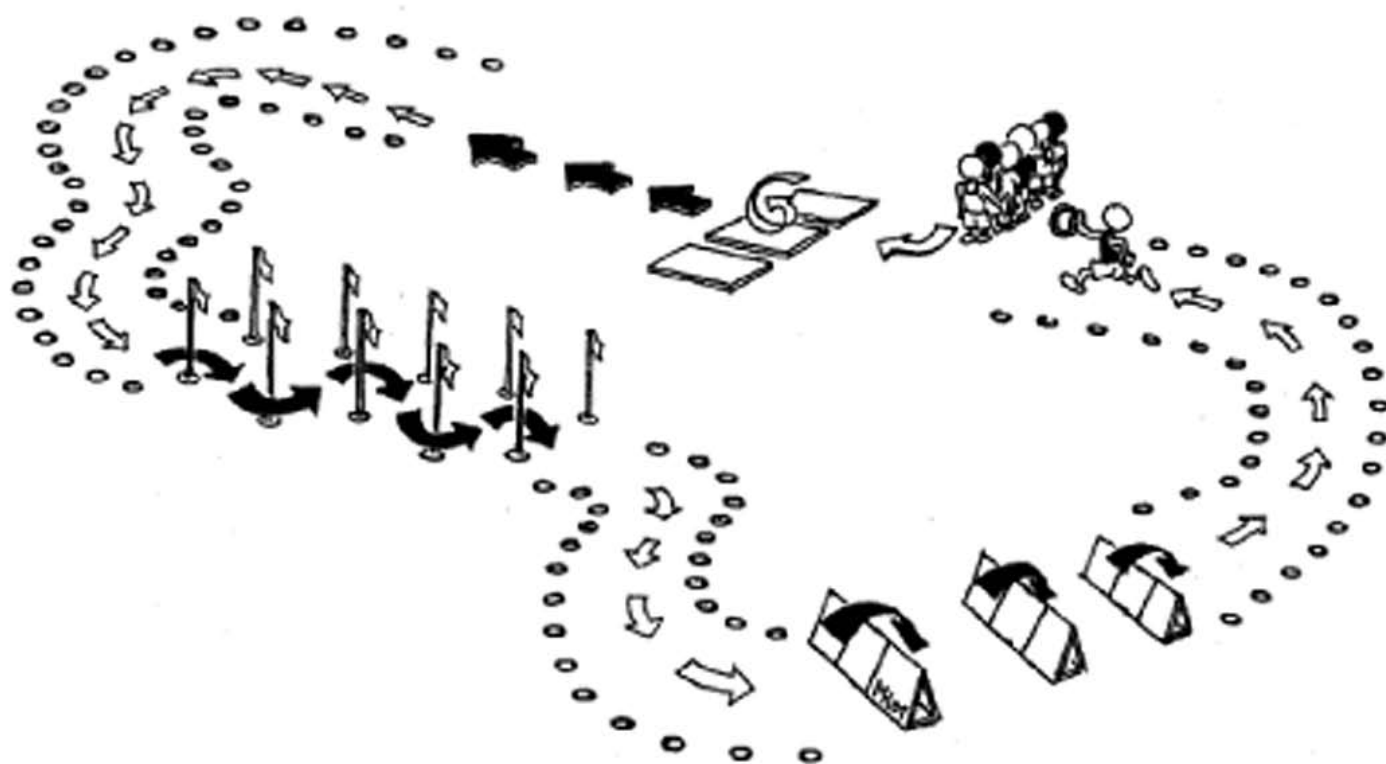
- marcadores verticales

¿Cómo preparar la Carrera de Fórmula Uno?

Análisis de la situación: la carrera de Formula Uno es un compendio de problemas/situaciones de carrera. Cada elemento puede estar sujeto a un trabajo preliminar.

Instrucciones para la seguridad del participante: Trayecto y equipamiento seguro, máximo 60-70m de distancia

Evento de Mini atletismo IAAF

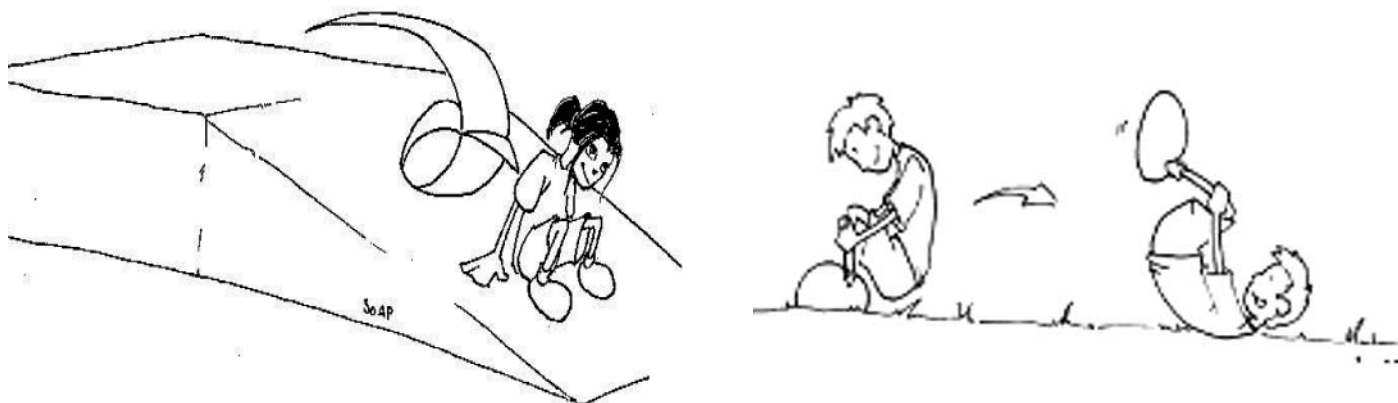


Tarjeta Instructiva 1: Carrera de Fórmula Uno

Objetivo: Experimento general del rol hacia adelante

Situaciones Propuestas: completar un rol hacia adelante en una superficie inclinada; esta posición facilita las cosas y le permite a los niños asimilar la secuencia rol/salida. Sobre una superficie suave o sobre colchonetas, completar roles hacia atrás, cayendo sobre ambos pies, sosteniendo las rodillas.

Actitud del principiante: Los principiantes no mantienen la posición de ruedo durante el rol; con frecuencia extienden sus miembros inferiores lo que les impide caer sobre sus pies.



Instrucciones para el ejercicio

- Mantener el mentón sobre el pecho hasta completar el ejercicio
- Apoyarse sobre las manos en la línea de salida

Criterio para un rendimiento exitoso:

- Mantener la posición de ruedo durante el rol
- Mantener la velocidad en la caída con los dos pies
- Rolar en la dirección del desplazamiento

Progresión de Enseñanza:

- Variar las superficies inclinadas
- Variar los roles (hacia atrás, abiertos, etc.)
- Variar las posiciones de salida (arrodillado, flexión media de rodillas, etc.)
- Luego de la caída, utilizar el apoyo de las manos
- Movilizarse hacia los juegos

Seguridad:

- Adecuada superficie inclinada
- Estricta organización
- Organización del grupo

Equipamiento:

- Superficie inclinada
- Colchonetas

Tarjeta Instructiva 2: Carrera de Fórmula Uno

Objetivo: Experimentar y dominar el pasaje de obstáculos

Situación Propuesta: Hacer que los niños cubran distancias de carrera con obstáculos bajos e indefinidos. Cada curso será diferente; el número de obstáculos puede variar y pueden estar colocadas con una separación de 1 a 10 pasos.

Actitud del principiante: Los principiantes con frecuencia desaceleran antes del obstáculo para ajustar su ritmo y pasarlo. La caída luego del pasaje siempre se completa en una posición segura (con el contacto de ambos pies) impidiendo correr nuevamente.



Instrucciones para el ejercicio:

- Vincular la carrera con el pasaje de los obstáculos
- Lograr el pasaje con el despegue desde ambos pies

Criterios para un rendimiento exitoso:

- Sin pérdida de equilibrio
- Sin pérdida de velocidad en la aproximación a los obstáculos
- Mantener la posición de carrera en el pasaje (brazos, posición general del cuerpo, etc.)

Progresión de Enseñanza

- Variar los trayectos
- Circuito con recta y curva
- Variar la altura de las vallas (bajas)
- Vincular vallas y pasaje del "foso de agua"
- Avanzar hacia los juegos (relevos por ej.)

Seguridad:

- Trayecto seguro
- Obstáculos seguros

Equipamiento:

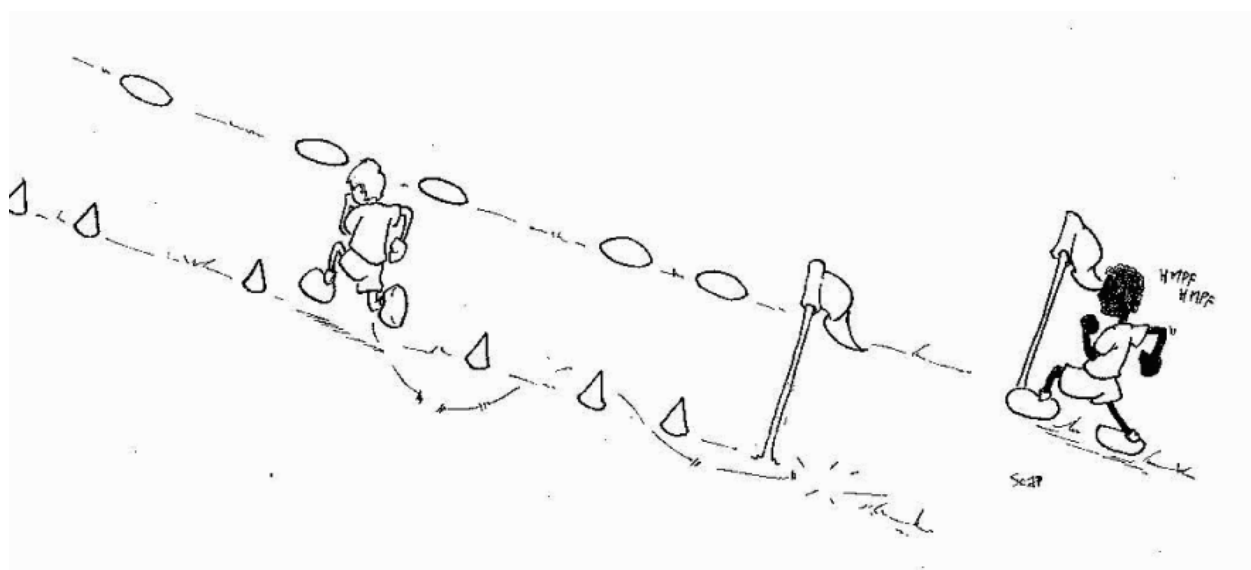
- Diferentes tipos de obstáculos
- Marcadores

Tarjeta Instructiva 3: Carrera de Fórmula Uno

Objetivo: Experimentar y dominar la carrera en slalom

Situación Propuesta: Carrera con diferentes marcadores para carrera de velocidad en slalom: La distancia entre marcadores variará para experimentar todas las curvas posibles.

Actitud del principiante: Los principiantes con frecuencia tienden a modificar su paso para completar el slalom (dirigen su postura fuera de la dirección de desplazamiento, el cuerpo ya no mira en dirección a la carrera).



Instrucciones para el ejercicio Correr lo más regular posible

- Mantener enfocando la dirección de la carrera

Puntos destacables:

- Respetar las instrucciones dadas
- Mantener el cuerpo mirando en dirección a la carrera
- Mantener la posición de carrera (brazos, etc.)
- Correr rápido

Progresión de Enseñanza:

- Variar los circuitos al máximo
- Variar el campo (llano, ondeante, etc.)
- Variar la velocidad
- Movilizarse hacia los juegos (relevos por ejemplo)

Seguridad:

- Circuito seguro
- Organización del grupo

Equipamiento:

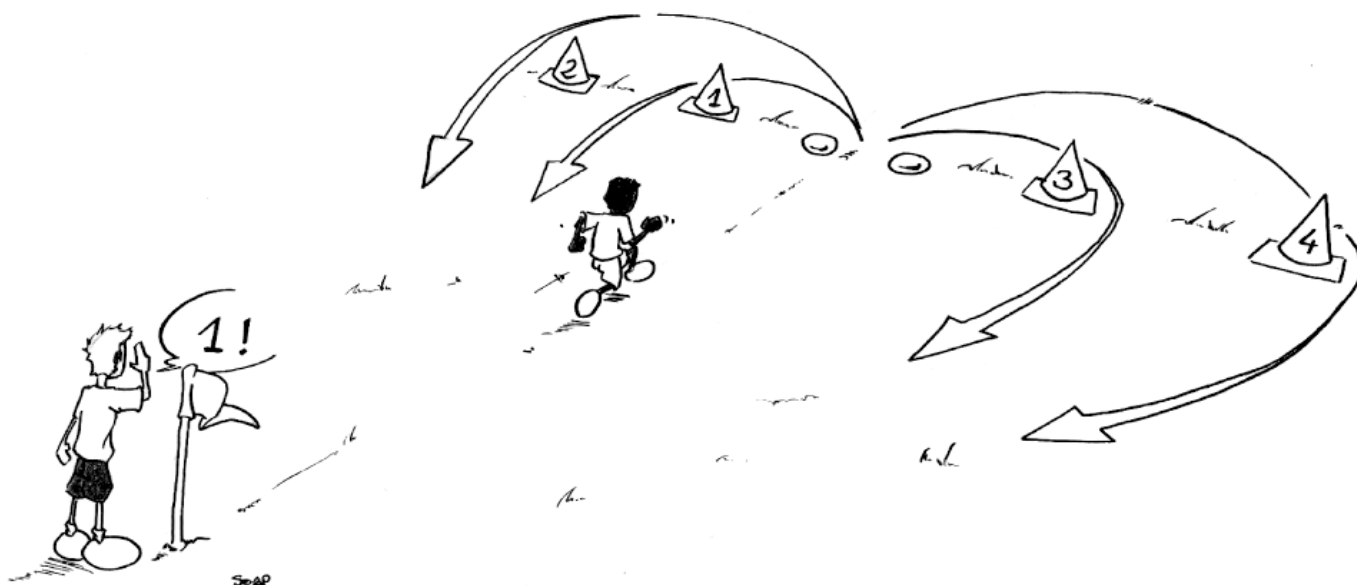
- Marcadores

Tarjeta Instructiva 4: Carrera de Formula Uno

Objetivo: Mejorar la carrera en curva

Situación Propuesta: En modo de carrera, reaccionar a ciertas instrucciones en situaciones variadas, logrando distancias de carrera en curva con diferentes radios.

Actitud del principiante: Los principiantes con frecuencia completarán una carrera en curva con disminución de la velocidad. Frecuentemente corren la misma distancia curva para completar diferentes tipos de curvas.



Instrucciones para el ejercicio:

- Correr lo más regular posible a pesar de las curvas
- Inclinarsse hacia el interior de la curva

Puntos destacables:

- Lograr el ejercicio dado
- En las curvas, posición del cuerpo en línea y oblicua
- Similares ajustes en las curvas derechas e izquierdas

Progresión de Enseñanza:

- Variar el radio de las curvas al máximo
- Aumentar la velocidad
- Retrasar el señal anunciando la curva seleccionada
- Movilizarse hacia los juegos

Seguridad:

- Suelo no resbaladizo
- Organización del grupo

Equipamiento:

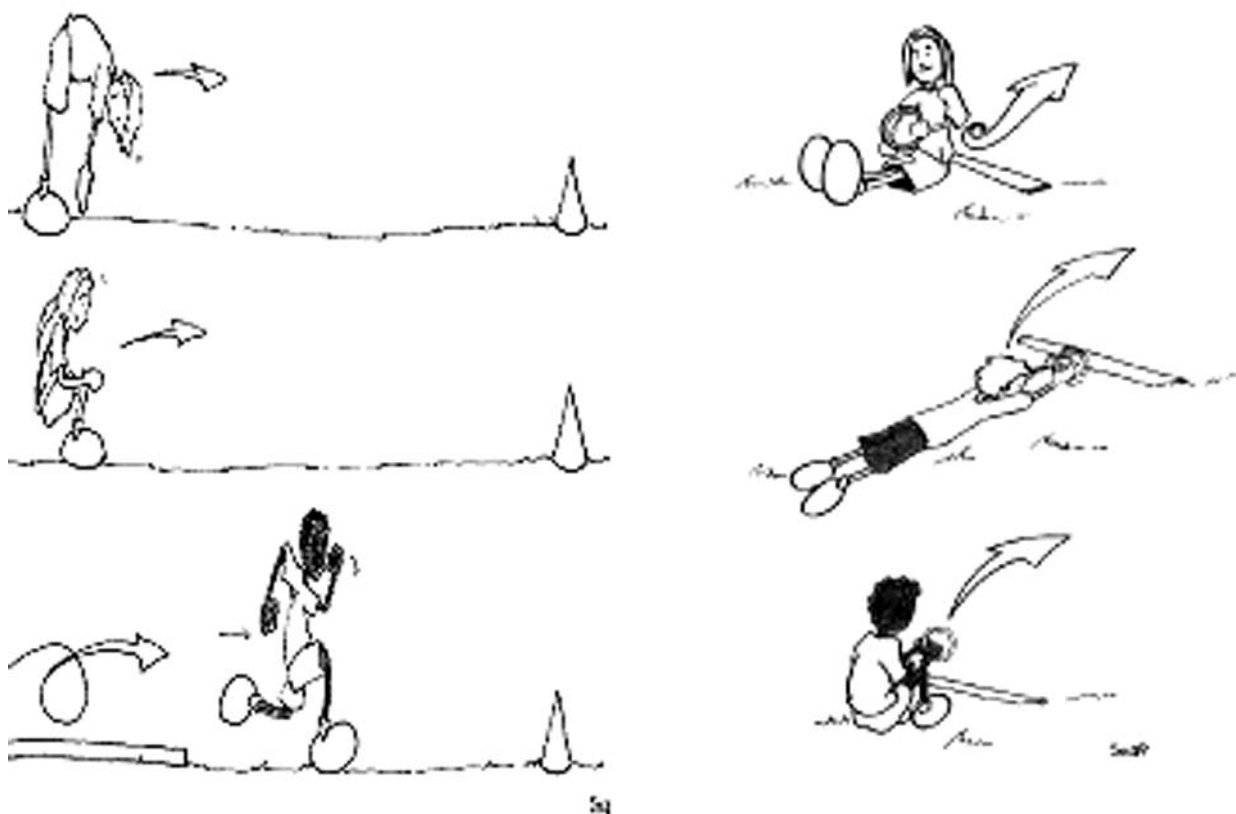
- Marcadores verticales

Tarjeta Instructiva 5: Carrera de Fórmula Uno

Objetivo: Lograr una eficiente posición de salida

Situación Propuesta: Desde diferentes posiciones del cuerpo, todas que impliquen una actitud inclinada, el participante tendrá que ejecutar salidas eficientes

Actitud del principiante: Los principiantes tenderán a pararse antes de moverse hacia la posición de carrera.



Instrucciones para el ejercicio:

- Utilizar el máximo empuje de la pierna para salir
- Utilizar la inestabilidad luego de la posición de salida para moverse más rápido

Puntos destacables:

- Los miembros inferiores están totalmente extendidos
- Pérdida de equilibrio hacia adelante durante los primeros pasos
- Utilizar los brazos para mejorar la calidad de la salida

Progresión de Enseñanza:

- Variar al máximo las posiciones de salida
- Tomar el tiempo para una distancia de 10m
- Presentar desafíos
- Movilizarse hacia los juegos

Seguridad:

- Suelo no resbaladizo
- Organización del grupo

Equipamiento:

- Marcadores verticales
- Un cronómetro

Cómo preparar el salto en sentadilla hacia adelante?

Análisis del Evento: Evento de saltos que pone énfasis no solo en la fuerza de los miembros inferiores, sino también en la coordinación entre brazos y piernas, la acción simétrica de los miembros inferiores y finalmente la aceptación por parte de los niños de la inestabilidad hacia adelante.

Instrucciones para la seguridad de los participantes: La seguridad del evento estará garantizada por un suelo suave y no resbaladizo y por las instrucciones sobre la concentración durante la caída (silencio).

Evento de Mini atletismo IAAF

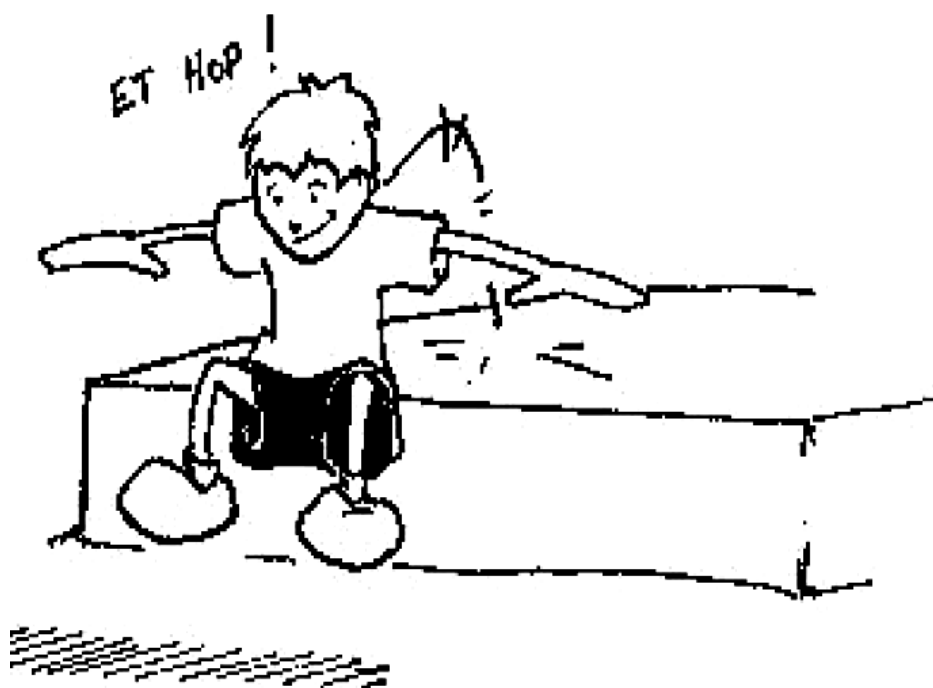


Tarjeta Instructiva1: Salto en sentadilla hacia adelante

Objetivo: Experimentar el salto en descenso y aprender a concentrarse en la fase de caída luego del salto en sentadilla hacia adelante.

Situación propuesta: Desde una caja u otro implemento, adecuado a las habilidades de los niños (20 cm son suficientes para comenzar), completar un salto para caer con ambos pies sobre el suelo.

Actitud del principiante: Los principiantes siempre miran sus pies mientras caen, y también tienen una posición “desordenada” del cuerpo, sin concentración con los miembros inferiores.



Instrucciones para el ejercicio:

- No hacer ruido al caer
- Mantener el tronco en posición erguida

Criterios para un desempeño exitoso:

- Caer sobre ambos pies en forma simultánea
- Absorber la caída con piernas flexionadas
- Mantener el tronco en posición erguida

Progresión de enseñanza:

- Lograr saltos sobre objetivos
- Vincular saltos variados descendentes en una secuencia
- Saltar sosteniendo un implemento (pelota, tarjeta, etc.)
- Movilizarse hacia los juegos

Seguridad:

- Suelo suave
- Estabilidad sobre la estructura
- Altura adecuada

Equipamiento:

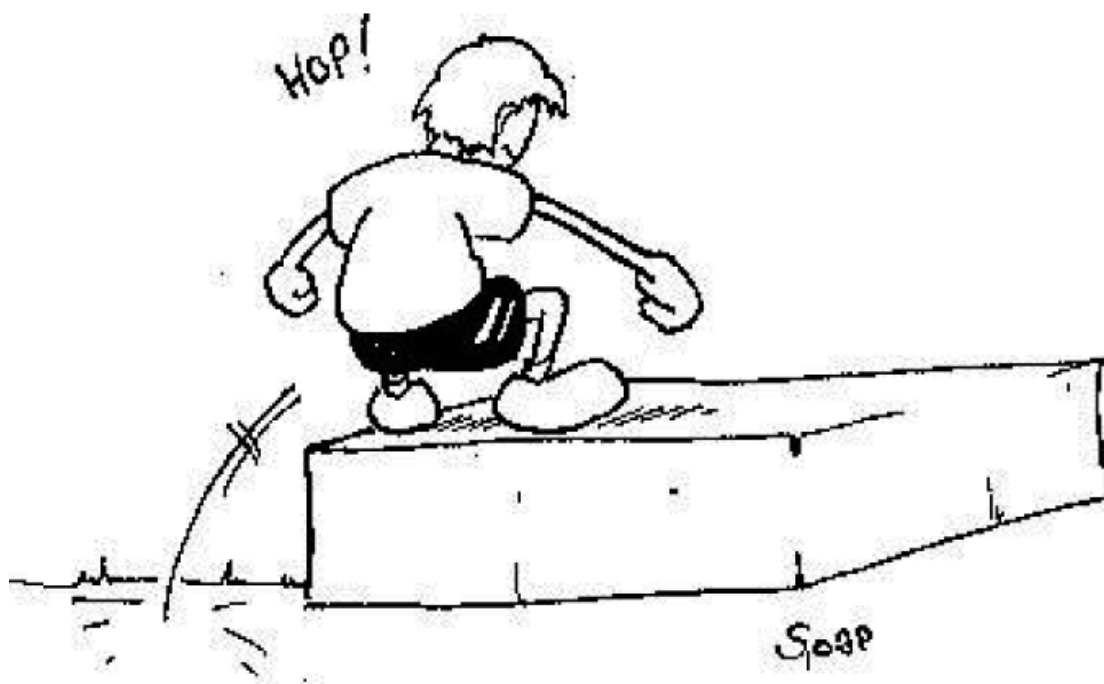
- Una estructura en altura
- Colchonetas si fuera necesario

Tarjeta Instructiva2: Salto en sentadilla hacia adelante

Objetivo: Experimentar el despegue con ambos pies y la flexión de los miembros inferiores para una caída elevada.

Situación propuesta: Saltar sobre una superficie adecuada (20 cm son suficientes para comenzar) y lograr una posición sólida de caída (evaluar el despegue y la rotación del cuerpo).

Actitud del principiante: Por seguridad, los principiantes tienden a anticipar el contacto con la superficie elevada reduciendo significativamente el despegue con ambos pies.



Instrucciones para el ejercicio:

- Pararse cerca de la estructura elevada
- Elevar los pies antes de caer

Puntos destacables:

- Caída equilibrada
- Despegue completo con ambos miembros inferiores
- Acción relajada de los brazos
- El tronco está casi en posición vertical

Progresión de enseñanza:

- Variar la altura de la estructura (dentro de las posibilidades)
- Saltar sobre objetivos
- Vincular saltos y otras acciones: por ejemplo, un lanzamiento o un salto hacia abajo, etc.)
- Movilizarse hacia los juegos

Seguridad:

- Estabilidad sobre la estructura
- Altura adecuada

Equipamiento:

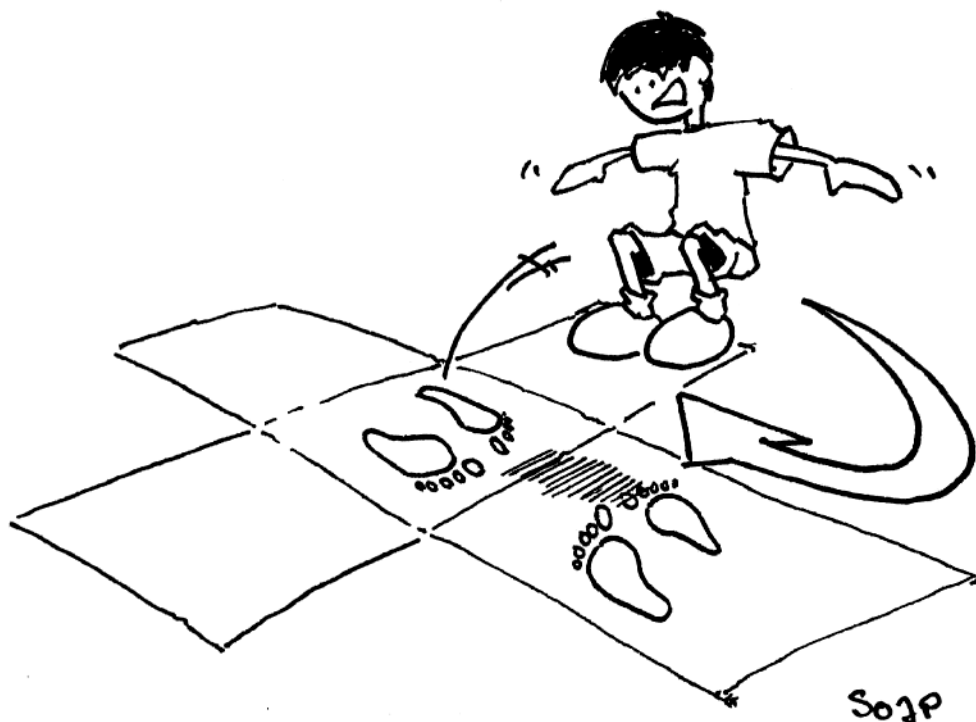
- Una estructura en altura

Tarjeta Instructiva3: Salto en sentadilla hacia adelante

Objetivo: Dominio de saltos variados con ambos pies

Situación propuesta: Sobre un diseño de rayuela (por ej. rayuela cruzada), los participantes realizan saltos hacia la izquierda, a la derecha, con rotación, etc.

Actitud del principiante: Los principiantes siempre miran sus pies para apuntar a la caída correcta. Generan la rotación con sus hombros en lugar de hacerlo con sus pies.



Instrucciones para el ejercicio:

- No mirar los pies
- Variar las rotaciones I y D

Criterios para un desempeño exitoso:

- Completar los saltos necesarios
- Mantener el equilibrio
- Despegar con ambos pies en forma simultánea

Progresión de enseñanza:

- Variar el diseño de la rayuela
- Vincular dos o tres saltos con paradas intermedias
- Movilizarse hacia los juegos

Seguridad:

- Suelo no deslizante
- Un trazado bien claro

Equipamiento:

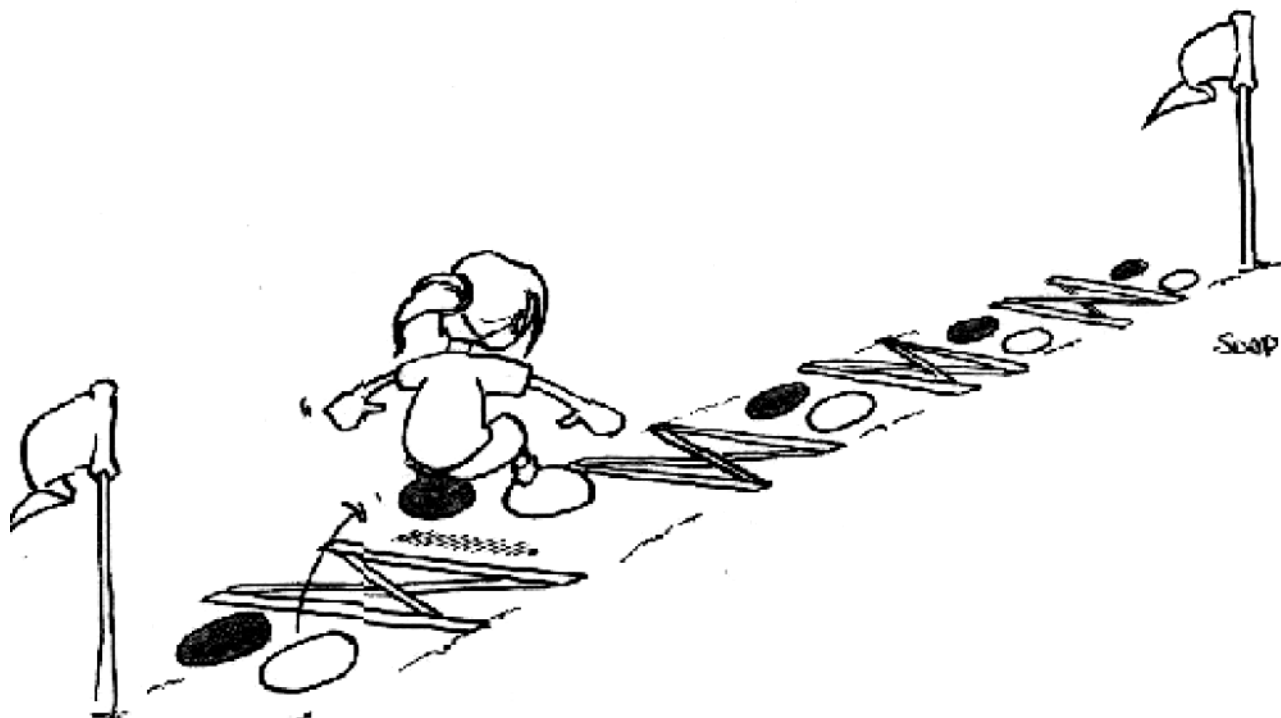
- Colchonetas si fuera necesario
- Marcadores horizontales si fueran necesarios

Tarjeta Instructiva 4: Salto en sentadilla hacia adelante

Objetivo: Aprender a desplazarse con saltos con los pies

Situación propuesta: Lograr todos los saltos posibles con rebotes hacia adelante con requisitos de amplitud.

Actitud del principiante: Los principiantes tienen dificultades para realizar varios rebotes; sus miembros inferiores, con frecuencia, están demasiado flexionados. Los brazos cumplen un efecto "estabilizador".



Instrucciones para el ejercicio:

- Piernas no muy flexionadas
- Utilizar la acción de los brazos
- Mirar hacia adelante

Puntos destacables:

- La secuencia de rebotes
- Equilibrio general
- Ejecución

Progresión de enseñanza:

- Modificar la naturaleza del suelo (césped, arena, colchonetas, etc.)
- Variar la altura de los rebotes con una grilla modificable

Seguridad:

- Suelo suave y no deslizante
- Organización del grupo
- Adecuada distancia de salto (reducida)

Equipamiento:

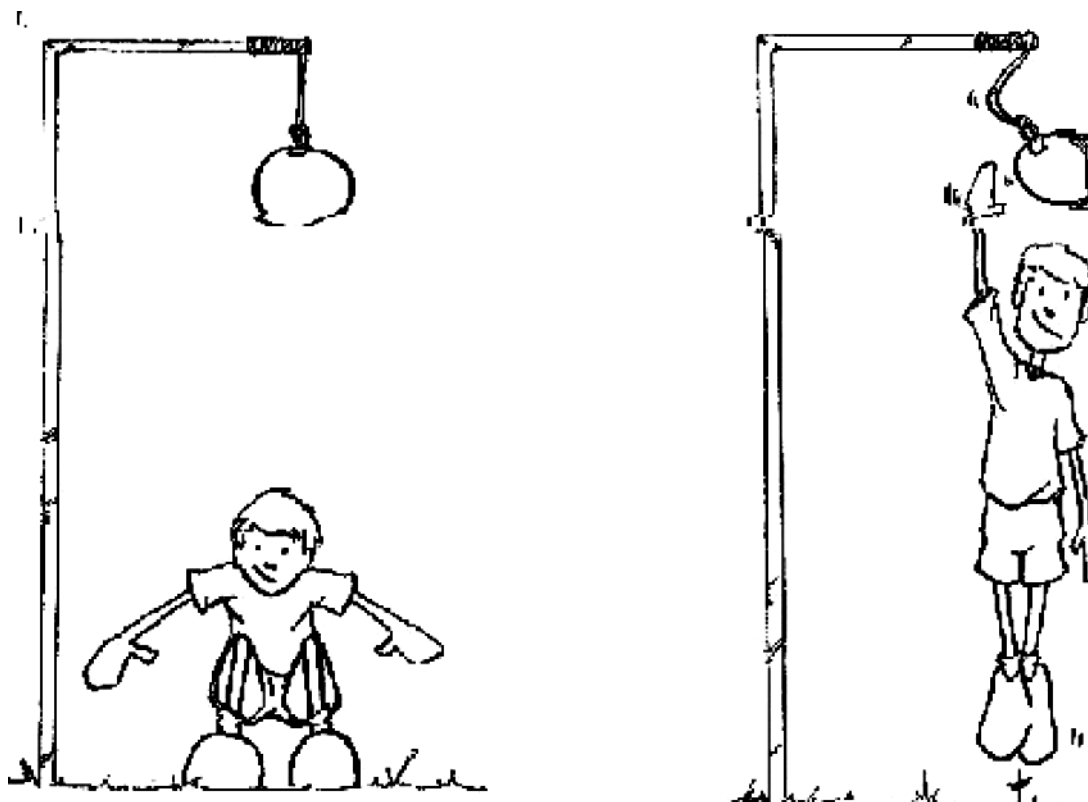
- marcadores horizontales
- Colchonetas

Tarjeta Instructiva 5: Salto en sentadilla hacia adelante

Objetivo: Mejorar el empuje de las piernas

Situación propuesta: Hacer que los niños realicen despegues verticales desde ambos pies para alcanzar un objetivo.

Actitud del principiante: Los principiantes no utilizan todas las posibilidades de sus acciones musculares. La secuencia de acciones generalmente es ineficiente.



Instrucciones para el ejercicio:

- Prolongado empuje con las piernas hasta colocarse en punta de pies
- Empujar con los brazos
- Mirar hacia adelante mientras salta

Puntos destacables:

- Terminar con tobillos totalmente extendidos
- Despegue estrictamente vertical

Progresión de enseñanza:

- Tocar el objetivo con la mano derecha e izquierda
- Realizar varios rebotes
- Movilizarse hacia los juegos

Seguridad:

- Suelo suave y plano
- Objetivo seguro

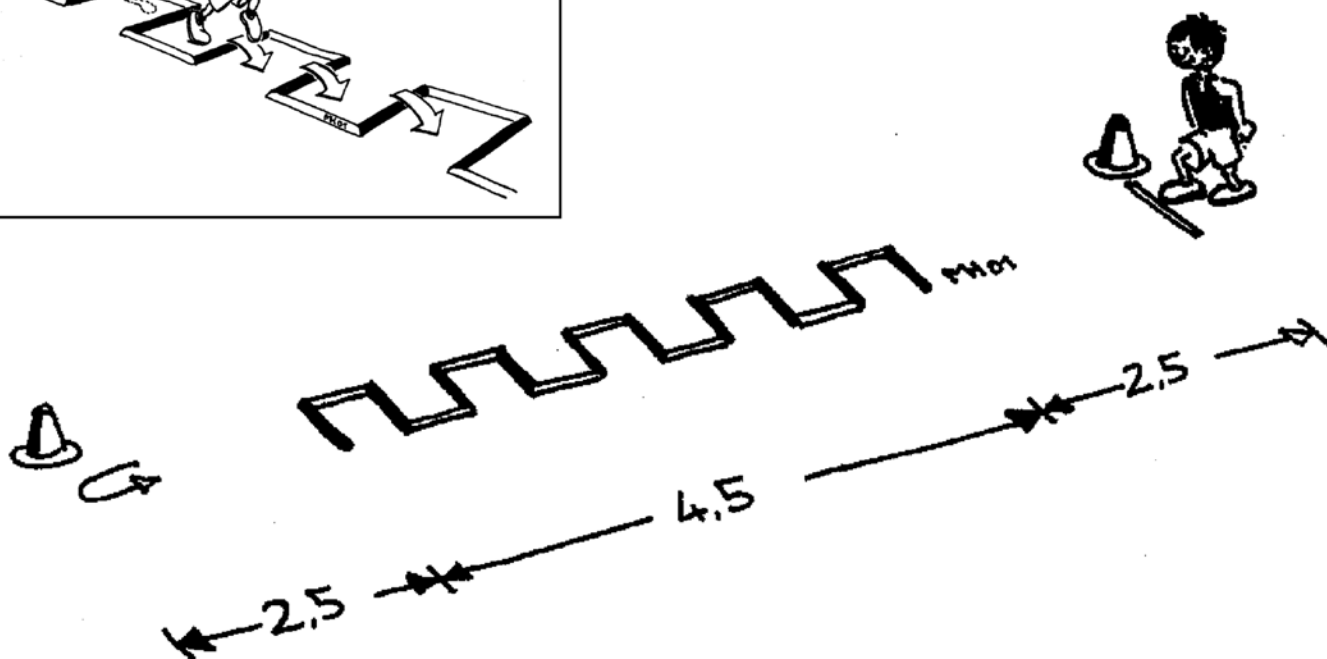
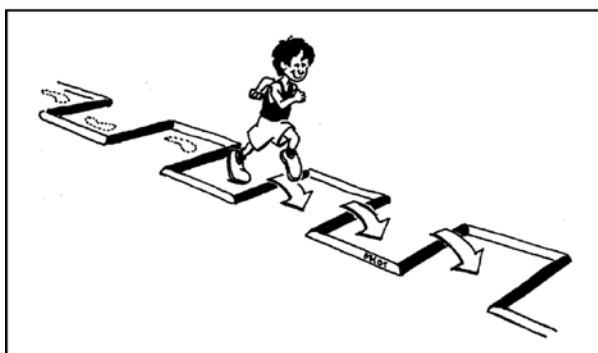
Equipamiento:

- Objetivos

Tarjeta Instructiva: Escalera de Velocidad

Análisis del Evento: El evento de la Escalera de Velocidad requiere precisión en los apoyos a velocidad de carrera y habilidad para crear alta frecuencia de apoyos.

Instrucciones para la seguridad del participante: Marcadores en el suelo que delimiten que las zonas de apoyo sean seguras. El suelo debe ser suave y no resbaladizo. Es necesaria una sesión preliminar de entrada en calor



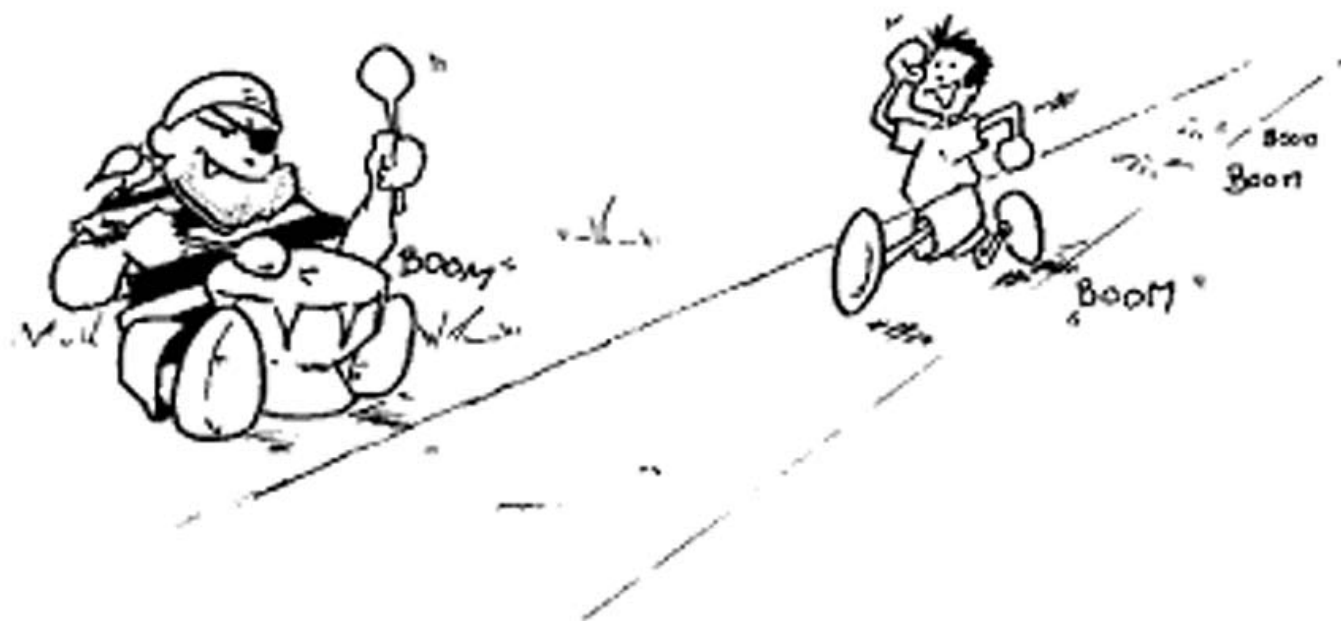
Evento de la Competencia Miniatletismo IAAF

Tarjeta Instructiva 1: Escalera de Velocidad

Objetivo: Trabajar en la secuencia del despegue

Sesión de ejemplo: Utilizar un tambor (o música) con distintas frecuencias de tiempos y ajustes del despegue con el golpe del tambor.

Actitud del principiante: Los principiantes soportarán la frecuencia impuesta de sonidos respondiendo en forma tensa y tardía.



Instrucciones para el ejercicio:

- Sentir el ritmo establecido
- Estar relajado

Puntos destacables:

- Seguir la frecuencia necesaria
- Mantener la velocidad de carrera
- Tratar de sentir el ritmo de los golpes en lugar de pensar en ellos

Progresión de enseñanza:

- Variedad de ritmo y frecuencia
- Variedad de sonidos incluso ayudas visuales (compañeros de equipo, otras)

Seguridad:

- Adecuadas frecuencias
- Organización del grupo

Equipamiento:

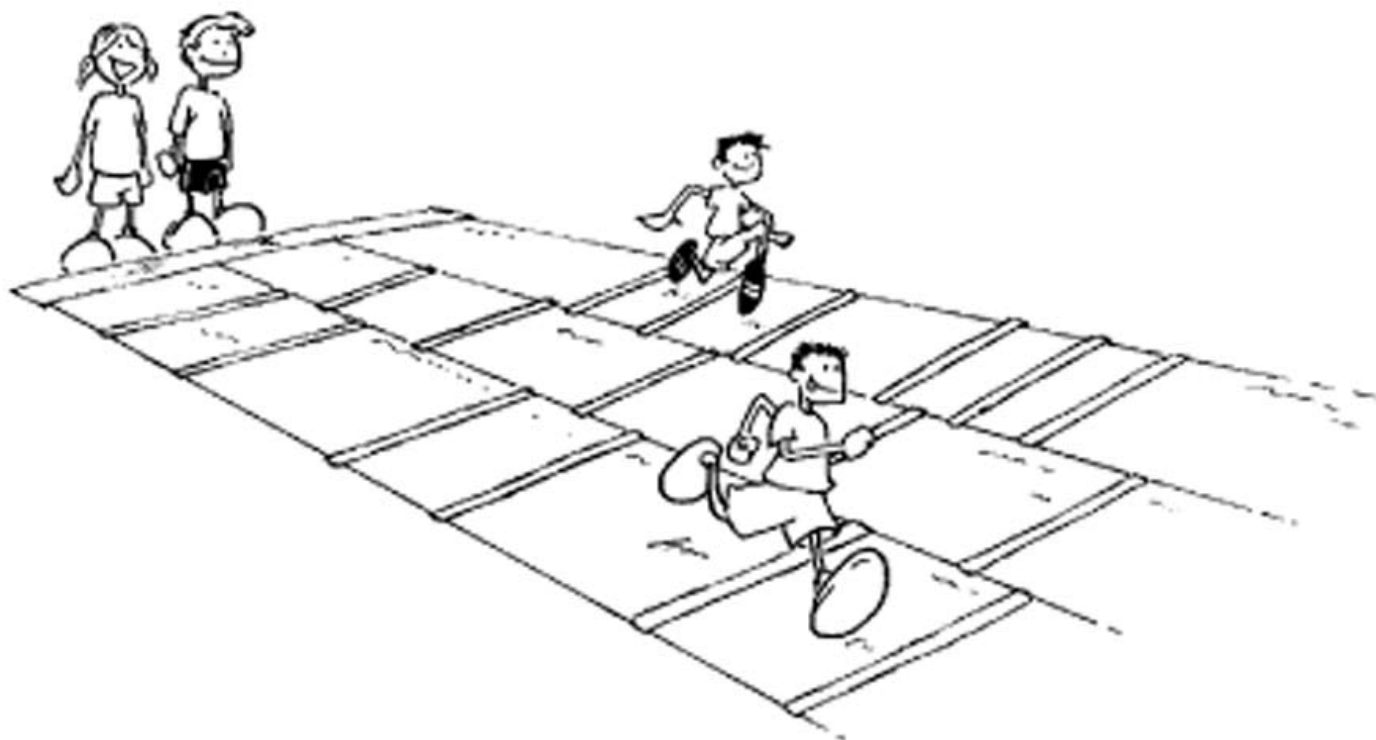
- Zona de carrera demarcada

Tarjeta Instructiva 2: Escalera de Velocidad

Objetivo: Mejorar la precisión de la caída

Situación propuesta: Los atletas corren ciertas distancias con marcaciones de varillas formando una escalera de varios pasos.

Actitud del principiante: Los principiantes tendrán dificultades para correr en espacios que se diferencian de sus pasos. Casi siempre miran sus pies y apoyan sobre la puntas de sus dedos.



Instrucciones para el ejercicio:

- Correr lo más natural posible
- No mirar los pies

Puntos destacables:

- Respetar las distancias establecidas
- Mantener la velocidad de carrera

Progresión de enseñanza:

- Explotar diferentes velocidades
- Solicitar el despegue desde un apoyo específico
- Movilizarse hacia los juegos

Seguridad:

- Suelo y marcadores seguros
- Espacios adecuados
- Organización del grupo

Equipamiento:

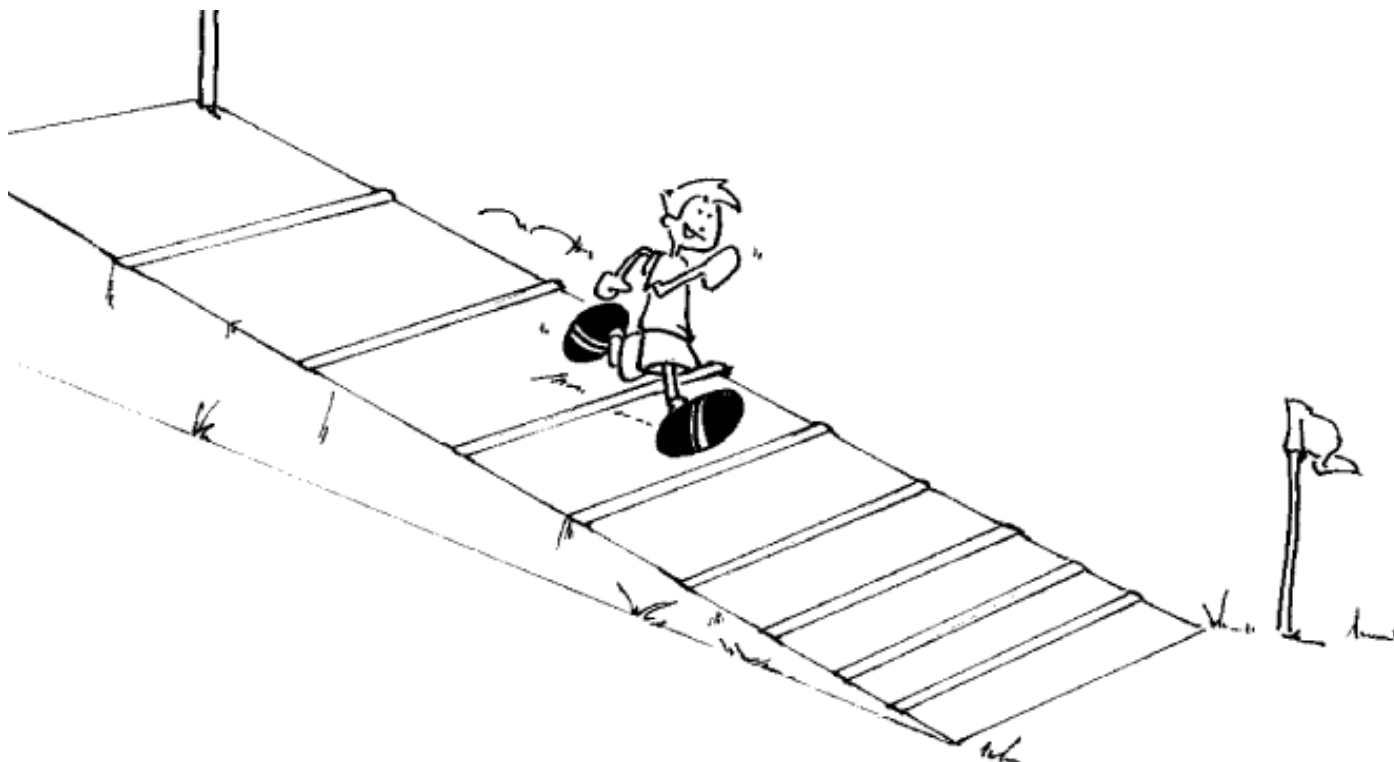
- Marcadores horizontales
- Marcadores verticales

Tarjeta Instructiva 3: Escalera de Velocidad

Objetivo: Trabajo de suelo para alta frecuencia de pasos

Situación propuesta: Sobre una zona de leve pendiente (2% con máximo), administrar los espacios que se achican con las varillas. Pedirle a los participantes que se mantengan corriendo a alta velocidad y asegurarse que siempre un pie apoye entre dos varillas sucesivas.

Actitud del principiante: Los principiantes generalmente no respetan las distancias cortas entre varillas y continúan corriendo a alta velocidad. Su paso desmejorará (corren sobre la punta de los pies).



Instrucciones para el ejercicio:

- Mantener una correcta posición de carrera
- Mirar hacia donde se dirige

Puntos destacables:

- Respetar las distancias
- Mantener una velocidad de carrera

Progresión de enseñanza:

- Variar el área de trabajo
- Organizar eventos de carrera con dos oponentes compitiendo
- Movilizarse hacia los juegos

Seguridad:

- Pendiente adecuada
- Mantener libre la línea de llegada
- Organización del grupo

Equipamiento:

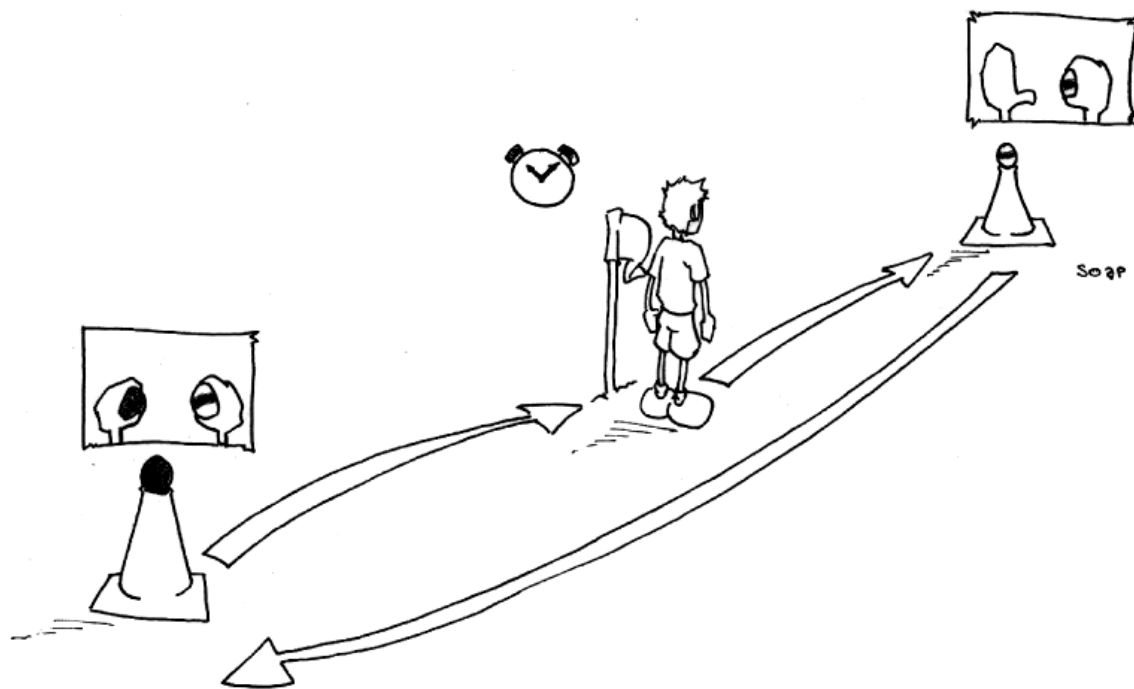
- Marcadores horizontales
- Marcadores verticales

Tarjeta Instructiva 4: Escalera de Velocidad

Objetivo: Mejorar los pseudo-giros comenzando desde la derecha y la izquierda

Situación propuesta: Sobre una distancia de 8m delimitada con conos altos los participantes tienen que lanzarse hacia adelante y atrás, tocar los conos (o levantar una pelotita de tenis de la parte superior de los conos) una vez con la mano derecha y la otra con la izquierda (está permitido girar alrededor del cono).

Actitud del principiante: Los principiantes tendrán dificultad para comenzar nuevamente en forma enérgica (falta de fuerza y baja posición del cuerpo); con frecuencia se sienten torpes cuando tocan los conos.



Instrucciones para el ejercicio:

- Observar los conos
- Moverse hacia un lado (según la mano que toque) en los últimos dos pasos
- Utilizar los brazos para comenzar otra vez.

Puntos destacables:

- No tocar los conos con la mano incorrecta (programar D e I o I y D)
- No desplomarse cuando comienza de nuevo luego de tocar los conos

Progresión de enseñanza:

- Variar las distancias y las alturas de los conos (no demasiado bajos)
- Organizar eventos de carrera como duelos
- Intentar lanzarse hacia adelante y atrás con giros alrededor de los conos desde la derecha y la izquierda
- Tomar tiempo
- Movilizarse hacia los juegos

Seguridad:

- Suelo no deslizante
- Conos que no sean muy bajos
- Limitado número de repeticiones

Equipamiento:

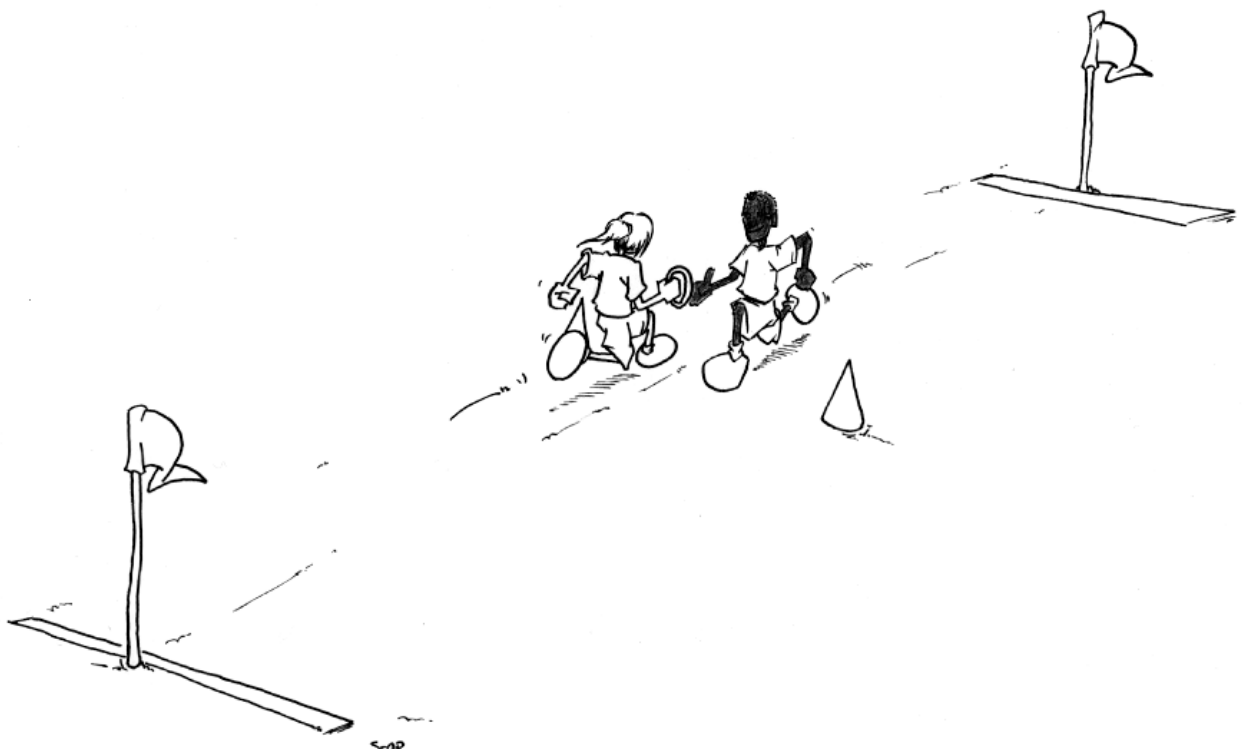
- Conos, bloques
- Un cronómetro
- Una pelotita de tenis

Tarjeta Instructiva 5: Escalera de Velocidad (como prueba de relevos)

Objetivo: Asegurar un traspaso efectivo

Situación propuesta: Sobre una distancia de 10m, con una salida simultánea cara a cara, los participantes se cruzarán y traspasarán el testimonio sin desacelerar.

Actitud del principiante: El principiante no estará seguro de qué mano elegir para la recepción del testimonio, por lo que tiende a pararse frente al corredor que entrega. Permanece entorpecido durante el traspaso.



Instrucciones para el ejercicio:

- Los corredores salen de la línea de acuerdo a la posición del corredor que entrega del lado del testimonio
- Movimiento preciso del brazo para recibir el testimonio
- Puntos destacables:
 - El testimonio no se cae
 - Ninguno de los participantes desacelera
 - Constante mejora de los traspasos

Progresión de enseñanza:

- Cambio de manos para ambas posiciones
- Lograr la prueba con mayor velocidad
- Variar los implementos para el traspaso
- Tomar el tiempo (salida, llegada en el mismo lugar)
- Move towards games

Seguridad:

- Organización del grupo
- Testimonio seguro
- Claras direcciones de carrera

Equipamiento:

- Marcadores verticales
- Testimonios

Tarjeta Instructiva: Salto a la Cuerda

Análisis del Evento: Practica de coordinación brazos/piernas y un mínimo dominio del despegue con ambos pies

Seguridad de los participantes: El ejercicio se debe llevar a cabo sobre suelo suave no deslizante. El largo de la cuerda se debe ajustar a los diferentes participantes (= distancia desde la mano hasta el suelo cuando el brazo está horizontalmente extendido).



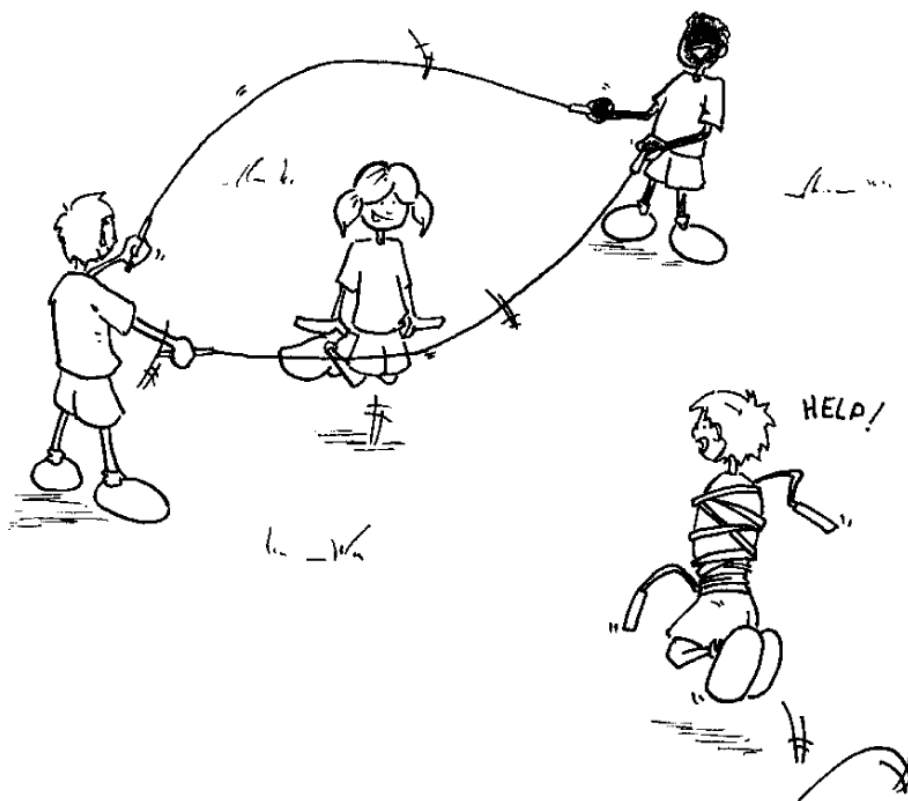
Evento de la Competencia de Mini atletismo IAAF

Tarjeta Instructiva 1: Salto a la Cuerda

Objetivo: Experimentar saltar en el “Salto a la Cuerda”

Situación propuesta: Lograr varios rebotes en una cuerda girada por dos participantes.

Actitud del principiante: Los principiantes siempre permanecen en su posición de movimiento y no tienen idea precisa de la trayectoria de la cuerda. Con frecuencia saltan hacia delante en lugar de saltar alto.



Instrucciones para el ejercicio:

- Mirar al participante que hace girar la cuerda
- Saltar en forma vertical

Puntos destacables:

- Lograr los rebotes necesarios
- Coordinar brazos y piernas
- Realizar pequeños rebotes

Progresión de enseñanza:

- Variar la frecuencia de rotación
- Variar el número y las formas de salto (paso, rebote)
- Entrar / salir del proceso cíclico desde diferentes puntos
- Aumentar el número de cuerdas
- 2, 3 incluso 4 chicos pueden brincar la cuerda al mismo tiempo
- Movilizarse hacia los juegos

Seguridad:

- Suelo plano
- Vigilancia de los niños que giran la cuerda

Equipamiento:

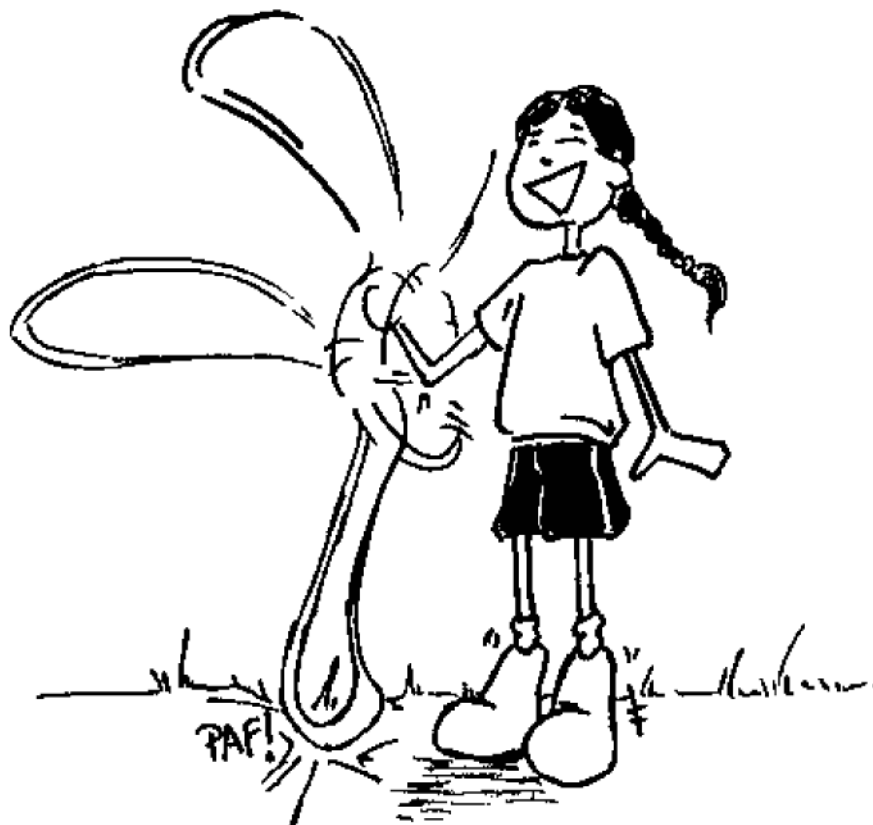
- Cuerdas seguras de brincar

Tarjeta Instructiva 2: Salto a la Cuerda

Objetivo: Experimentar la coordinación Salto/Giro

Situación propuesta: Sostener la cuerda en ambos extremos con la mano derecha y hacerla girar con la muñeca. Despegar con ambos pies cada vez que la cuerda toca el suelo.

Actitud del principiante: Tienen dificultad en hacer girar la cuerda y rebotar al mismo tiempo, y con frecuencia realizan los rebotes con el cuerpo flexionado.



Instrucciones para el ejercicio:

- Comenzar a girar la cuerda con baja frecuencia
- Tener cuidado cuando la cuerda toca el suelo para comenzar a rebotar
- La cuerda debe ser sostenida por la muñeca
- Posición general erguida del cuerpo (despegue y apoyo)

Progresión de enseñanza:

- Practicar con la mano izquierda
- Variar la frecuencia
- Organizar secuencias de movimientos
- Para los mayores o aquellos con mayor coordinación, practicar el Salto a la Cuerda con piernas extendidas (por lo tanto: sólo práctica de la ubicación del pie)
- Movilizarse hacia los juegos

Seguridad:

- Suelo liso y sólido
- Organizar el grupo

Equipamiento:

- Cuerdas de brincar adecuadas

Tarjeta Instructiva 3: Salto a la Cuerda

Objetivo: Experimentar el Salto a la Cuerda en forma individual

Situación propuesta: Sosteniendo la cuerda detrás de los talones, tratar de repetir todos los rebotes posibles con un ritmo de dos tiempos de apoyo.

Actitud del principiante: Los principiantes giran la cuerda y luego se inclinan hacia adelante para sortearla. Con frecuencia dejan de girar la cuerda luego del apoyo.



Instrucciones para el ejercicio:

- Comenzar con baja frecuencia
- Mantener el cuerpo en posición erguida

Puntos destacables:

- Lograr más y más rebotes
- Ahorrar esfuerzo (elegir el momento adecuado y no saltar alto)
- Posición vertical del cuerpo

Progresión de enseñanza:

- Variar la frecuencia de rebotes
- Brincar a la cuerda en parejas
- Variar las formas de salto
- Generar movimiento
- Para los mayores o aquellos con mayor coordinación, practicar el Salto a la Cuerda con piernas extendidas (por lo tanto: sólo práctica de la ubicación del pie)
- Movilizarse hacia los juegos

Seguridad:

- Suelo plano y no resbaladizo
- Organización del grupo (espacio)

Equipamiento:

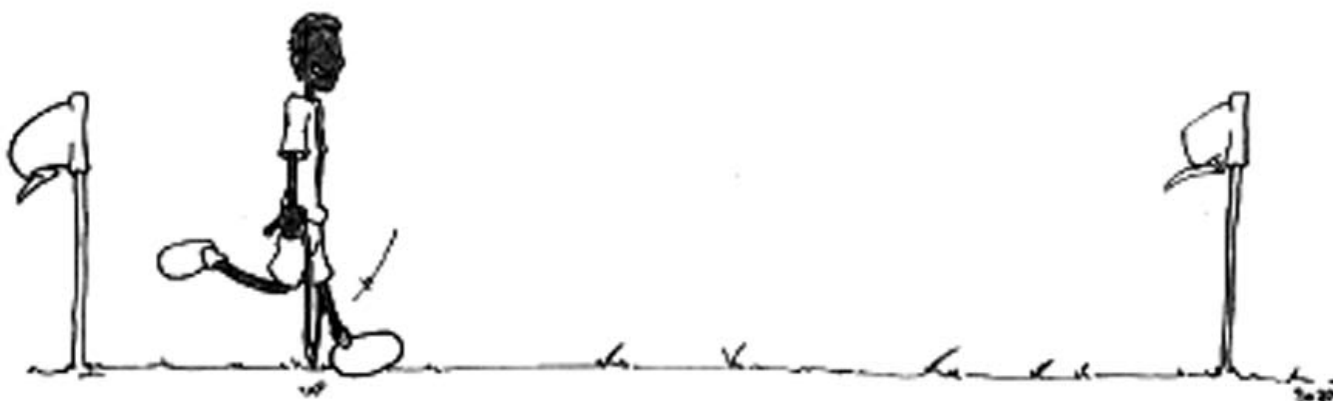
- Cuerdas de longitud adecuada

Tarjeta Instructiva 4: Salto a la Cuerda

Objetivo: Mejorar el dominio del Salto a la Cuerda con pasos

Situación propuesta: Los principiantes tienen que brincar a la cuerda sobre trayectos rectos, luego diferentes trayectos, completando dos pasos entre cada rotación de la cuerda (paso de trote).

Actitud del principiante: Los principiantes tienen dificultad durante las rotaciones. Generalmente se inclinan hacia adelante utilizando los hombros para hacer girar la cuerda.



Instrucciones para el ejercicio:

- Correr y Saltar con el cuerpo en posición vertical y erguida
- Bloquear la cuerda con las muñecas
- Los ojos miran hacia adelante

Puntos destacables:

- Completar los trayectos necesarios
- Mantener el ritmo de carrera
- Permanecer relajado durante el ejercicio

Progresión de enseñanza:

- Completar diferentes trayectos (curvas, slalom, etc.)
- Trotar del pie derecho al izquierdo
- Movilizarse de saltos con dos pies a saltos de trote
- Brincar a la cuerda en pareja
- Movilizarse hacia los juegos

Seguridad:

- Organización del grupo
- Adecuada extensión de la cuerda
- Zona bien marcada

Equipamiento:

- Cuerdas para brincar
- Marcadores verticales

Tarjeta Instructiva 5: Salto a la Cuerda

Objetivo: Mejorar el dominio del Salto a la Cuerda trotando

Situación propuesta: Los principiantes tienen que brincar a la cuerda en trayectos rectos y luego sobre diferentes trayectos, con un apoyo entre cada rotación de la cuerda (paso de galope).

Actitud del principiante: Los principiantes tienen más dificultad en galopar que en trotar durante las rotaciones. Con frecuencia se inclinan hacia adelante, utilizando los hombros para hacer girar la cuerda.



Instrucciones para el ejercicio:

- Correr/Saltar con el cuerpo en posición vertical y erguida
- Bloquear la cuerda con las muñecas
- Los ojos miran hacia adelante

Puntos destacables:

- Completar los trayectos necesarios
- Mantener el ritmo de carrera
- Permanecer relajado durante el ejercicio

Progresión de enseñanza:

- Completar diferentes trayectos (curvas, slalom, etc.)
- Cambiar pasos, trote/galope y galope/trote, sin detenerse
- Movilizarse de saltos con dos pies a saltos de galope
- Brincar a la cuerda en pareja
- Movilizarse hacia los juegos

Seguridad:

- Organización del grupo
- Adecuada extensión de la cuerda
- Zona bien marcada

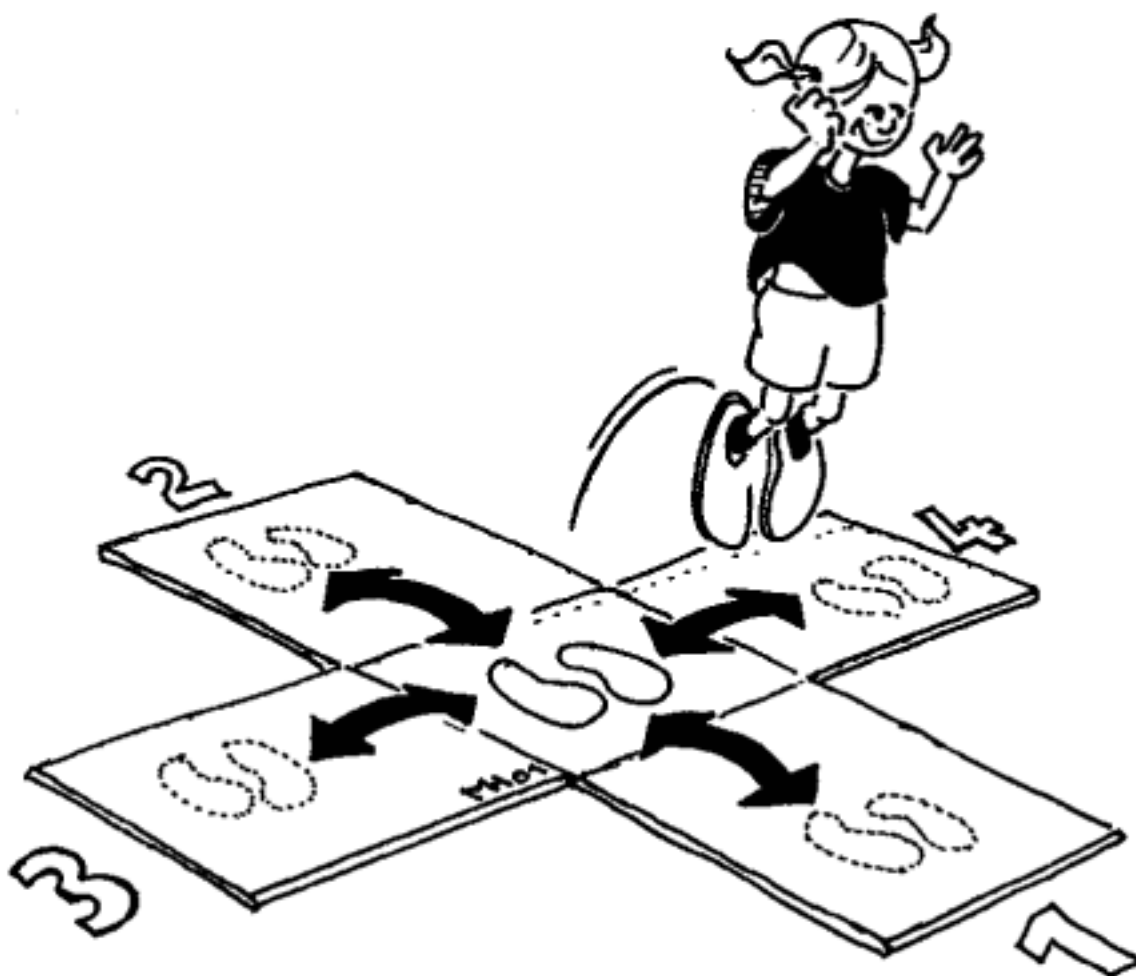
Equipamiento:

- Cuerdas para brincar
- Marcadores verticales

Tarjeta Instructiva: Rebote Cruzado

Análisis de la situación: Este evento requiere dominio del despegue con ambos pies utilizando retorno muscular. También demanda control motor durante un ejercicio prolongado y organizado.

Seguridad de los participantes: El suelo debe ser desmenuzable, no resbaladizo y perfectamente nivelado. Los marcadores en la zona deben estar claramente numerados y seguros.



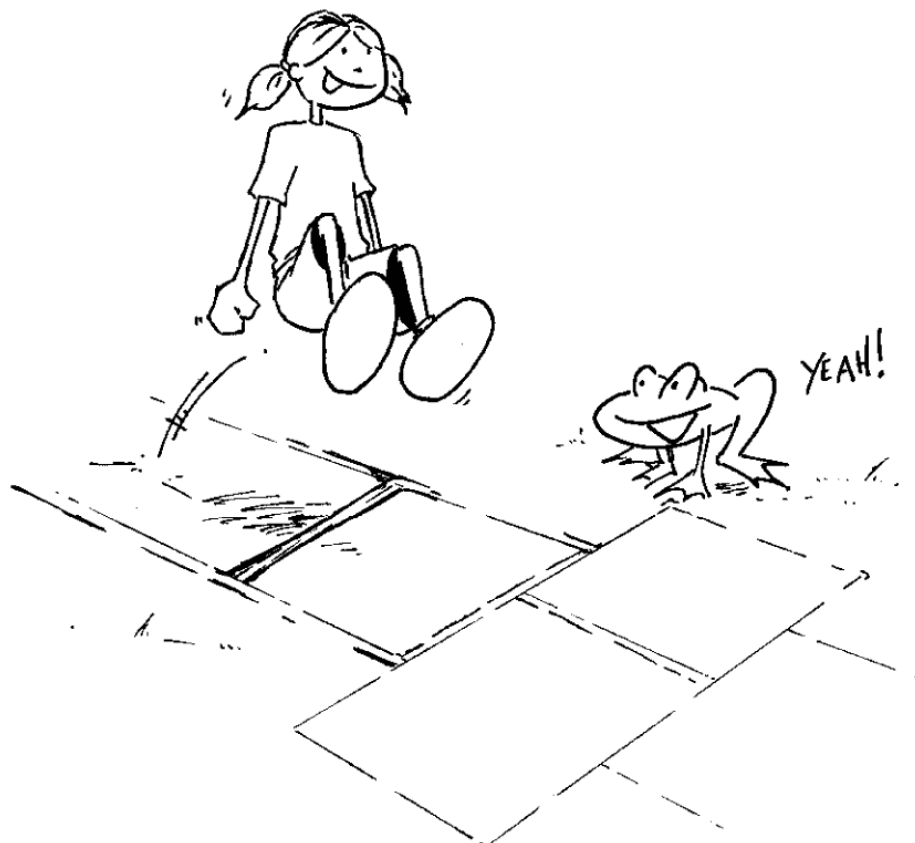
Evento de la Competencia de Mini atletismo IAAF

Tarjeta Instructiva 1: Rebote Cruzado

Objetivo: Experimentar el despegue con dos pies

Sesión de ejemplo: Jugar a la rayuela en diferentes trazados, despegando con los dos pies.

Actitud del principiante: Los principiantes miran sus pies y generalmente se paran cuando ejecutan dos rebotes: los rebotes no están unidos.



Instrucciones para el ejercicio:

- Saltar desde ambos pies
- Despegar con ambos pies en forma simultánea

Puntos destacables:

- Postura general erguida (recta y firme)
- Rebotar con ambos pies en forma simultánea
- Utilizar los brazos durante el despegue

Progresión de enseñanza:

- Trabajar sobre trazados cada vez más complejos
- Experimentar diferentes técnicas de despegue: simple, doble, con vuelta
- Experimentar rotación y equilibrio del despegue con ambos pies
- Evolución hacia actividades de juego

Seguridad:

- Suelo no resbaladizo
- Organización del grupo

Equipamiento:

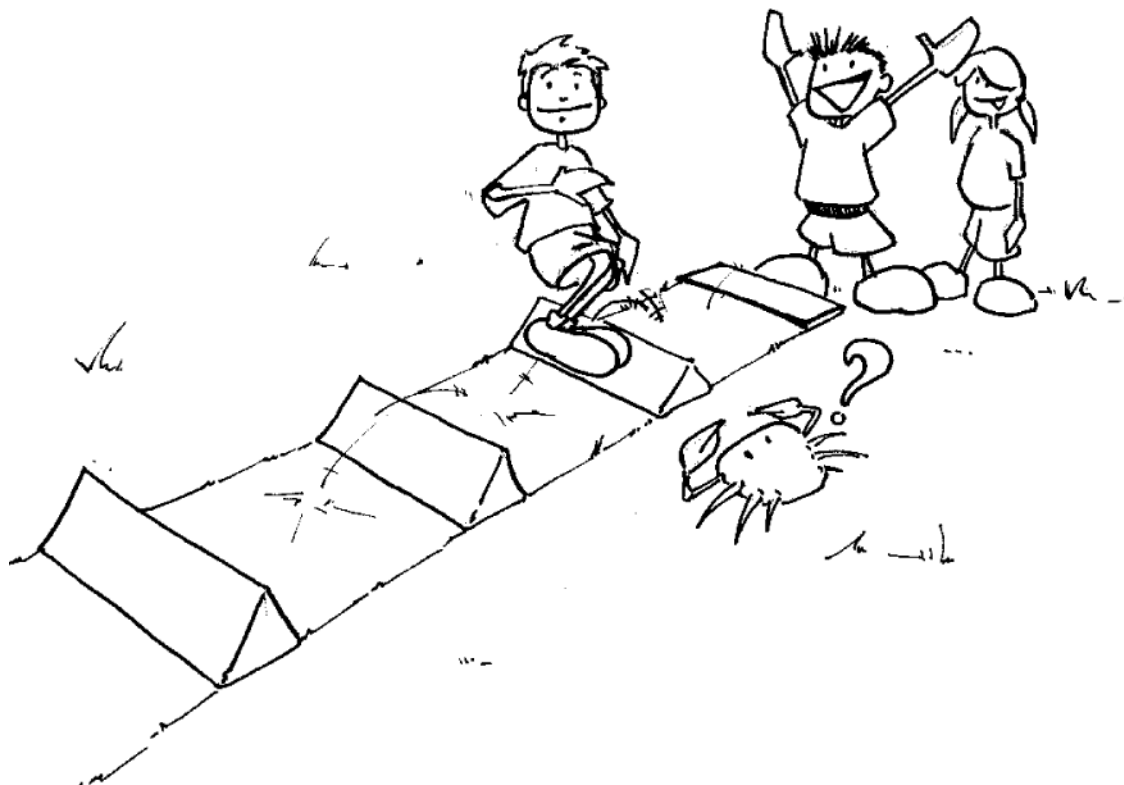
- Trazado
- Estación delimitada

Tarjeta Instructiva 2: Rebote Cruzado

Objetivo: Controlar una secuencia motora básica prolongada

Situación propuesta: Saltos laterales sobre obstáculos superables siguiendo una secuencia hacia “adelante”, con sistemático retorno al punto de partida 0 (de 0 a 1 y de nuevo a 0, luego 1 y 2, y de nuevo a 0, etc.).

Actitud del principiante: Los principiantes tienen dificultad en rebotar de derecha a izquierda (en general giran doble). Se les dificulta memorizar la secuencia.



Puntos destacables:

- Equilibrio durante el ejercicio
- Trabajar en el rebote muscular
- Movilizarse en línea con los obstáculos
- Postura general erguida
- Utilización de los brazos durante el despegue

Progresión de enseñanza:

- Moverse hacia adelante, el atleta salta en esa dirección, luego hacia la izquierda y a la derecha, etc. a través de una escalera de coordinación (“escalera de velocidad”)
- Circuito de slalom con despegue con dos pies (cf. ski)
- Circuito a través de aros dispuestos al azar
- Evolución hacia actividades de juego

Seguridad:

- Suelo no resbaladizo
- Obstáculos seguros y apropiados
- Organización del grupo (giros)

Equipamiento:

- Obstáculos
- Estación bien delimitada

Tarjeta Instructiva 3: Rebote Cruzado

Objetivo: Mejorar el rebote con el salto a la soga

Situación propuesta: Rebotes variados con soga para saltar (1/1, 1/2, etc.)

Actitud del principiante: Los principiantes tienen dificultades para coordinar los saltos y la acción de las manos para mover la cuerda en forma cíclica. En general mantienen el cuerpo inclinado hacia adelante, flexionándose el doble desde la pelvis.



Instrucciones para el ejercicio:

- Mantener una posición de parado
- No saltar alto

Puntos destacables:

- Realizar saltos variados
- Postura general erguida
- Brazos – piernas bien coordinados

Progresión de enseñanza:

- Saltos colectivos a la soga (vincular velocidad al ámbito de los rebotes, despegue con los dos pies, rebotar por encima de la soga, apoyo con los dos pies, salir corriendo del ámbito de los rebotes)
- Trabajar con diferente intensidad y ritmo
- Evolución hacia las actividades de juego

Seguridad:

- Suelo no resbaladizo
- Adecuadas sogas para saltar

Equipamiento:

- Sogas de salto

Tarjeta Instructiva 4: Rebote Cruzado

Objetivo: Controlar los rebotes desde la derecha hacia la izquierda y viceversa

Situación propuesta: Rebotar sobre un pequeño obstáculo desde la derecha hacia la izquierda y al revés.

Actitud del principiante: Los principiantes tienden a rebotar hacia adelante. Su cuerpo generalmente está flexionado desde la pelvis.



Instrucciones para el ejercicio:

- Mirar hacia donde van
- También utilizar los brazos para rebotar

Puntos destacables:

- Logro del programa
- Sin rebotes hacia adelante o atrás

Progresión de enseñanza:

- Variar las vallas (siempre apropiadas ancho y altura)
- Realizar un salto vertical en cada lado de la valla o de un lado
- Saltar en forma simultánea con otro participante
- Evolución hacia las actividades de juego

Seguridad:

- Suelo no resbaladizo
- Adecuadas vallas y entrenamiento

Equipamiento:

- Marcadores horizontales
- Vallas/ obstáculos

Tarjeta Instructiva 5: Rebote Cruzado

Objetivo: Dominar los rebotes laterales y hacia adelante

Situación propuesta: Vincular los rebotes, desde la izquierda hacia la derecha, y adelante sobre una escalera de coordinación dibujada en el suelo.

Actitud del principiante: Los principiantes tienen dificultades para memorizar el programa obligatorio. Con frecuencia tienden a perder equilibrio mientras rebotan hacia adelante.



Instrucciones para el ejercicio:

- No mirar a los pies
- Limitar al máximo los movimientos hacia los costados y adelante

Puntos destacables:

- Realizar los ejercicios correctamente
- Ningún ejercicio con pérdida de equilibrio
- Utilizar la acción de los brazos

Progresión de enseñanza:

- Variar la forma de los obstáculos y los marcadores (siempre adecuados)
- Imponer un ritmo a seguir
- Tomar tiempo
- Evolución hacia las actividades de juego

Seguridad:

- Suelo no resbaladizo
- Obstáculos / sedes adecuadas

Equipamiento:

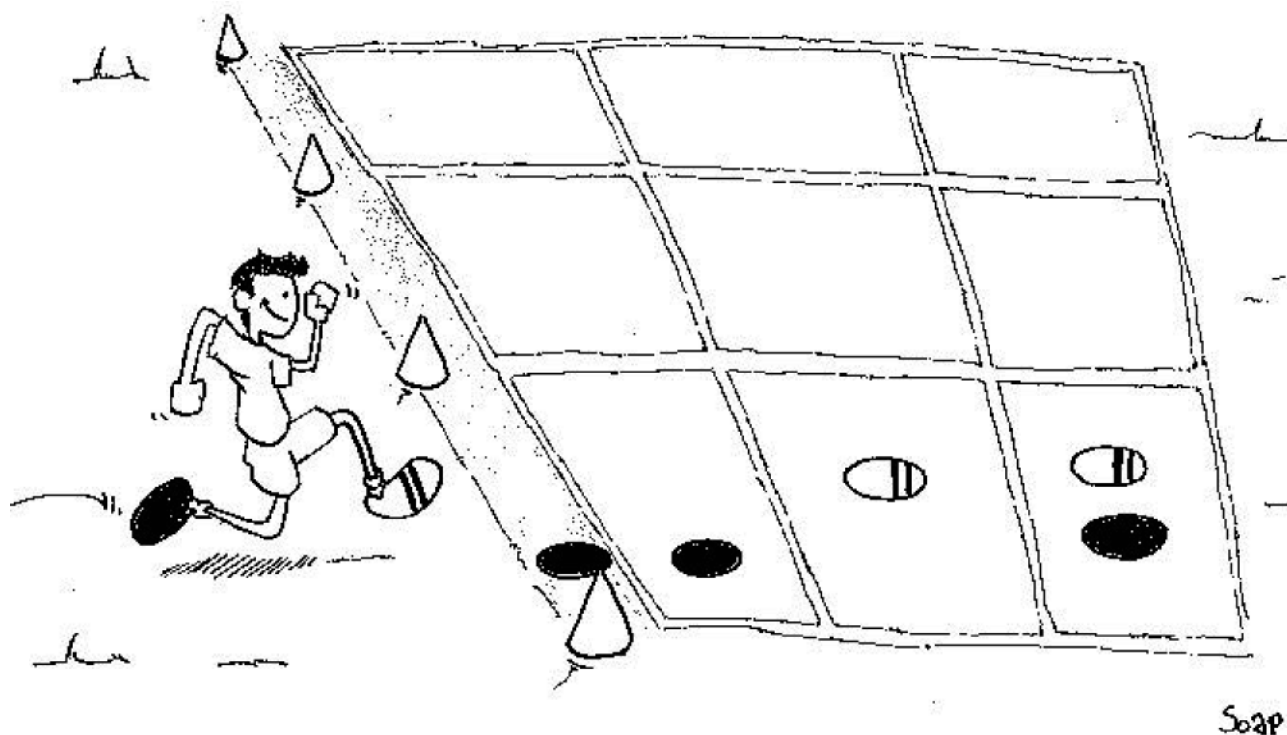
- Marcadores horizontales
- Un cronómetro / silbato

¿Cómo preparar el salto triple en un área limitada?

Análisis de la práctica de salto: El salto triple dentro de un área limitada requiere un mínimo dominio de la precisión en la carrera de aproximación, la técnica de salto y la secuencia hop/ step (rebote/paso). La práctica de hop/step es eficiente para descubrir el equilibrio de apoyo.

Seguridad de los participantes: Hay dos garantías para la seguridad:

- - Llevar a cabo los ejercicios de salto sobre un suelo liso y no resbaladizo.
- - Primero dirigir los esfuerzos de práctica hacia el dominio de la técnica antes de trabajar en el rendimiento.



Evento de la Competencia de Miniatletismo IAAF

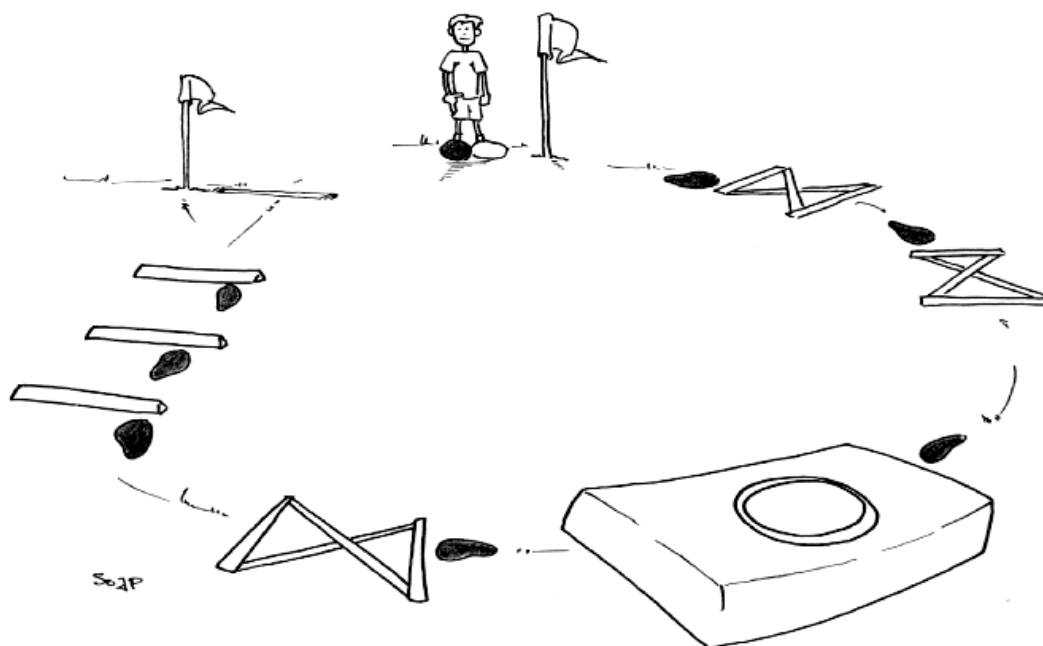
NB: En todas las situaciones de entrenamiento para eventos de saltos múltiples, la prioridad será “la regularidad del salto”.

Tarjeta Instructiva 1: Salto Triple Limitado

Objetivo: Mejorar la precisión del despegue

Situación propuesta: Completar un salto hacia adelante con una corta carrera de aproximación para mejorar la precisión en la ubicación del apoyo. Los obstáculos serán fundamentalmente horizontales para no forzar al participante a saltar alto.

Actitud del principiante: Para lograr precisión, los principiantes desaceleran antes de la zona de salto y miran al suelo, retirándose del comportamiento regular de un salto.



Instrucciones para el ejercicio:

- No mirar al suelo
- Vincular las fases de salto y carrera en una sola secuencia

Puntos destacables:

- Ubicación precisa del pie
- Sin pérdida de velocidad antes de saltar
- Caer a velocidad de carrera

Progresión de enseñanza:

- Variar las distancias (mantener las distancias cortas – 10m)
- Realizar el despegue desde el pie derecho y luego desde el izquierdo
- Realizar la caída rebotando sobre pie derecho y luego sobre pie izquierdo
- Movilizarse hacia los juegos

Seguridad:

- Suelo firme
- Marcadores seguros y no deslizables

Equipamiento:

- Marcadores de salto
- Marcadores en el circuito

* Esta situación de entrenamiento es válida para el salto triple y salto en largo con una carrera de aproximación corta.

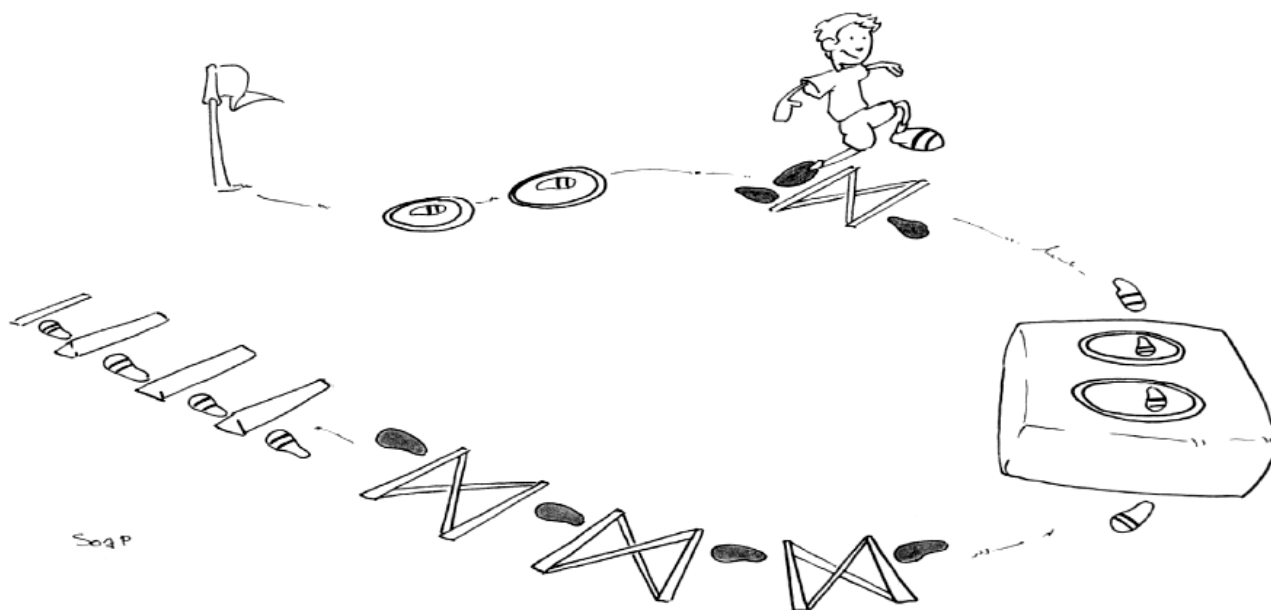
Tarjeta Instructiva 2: Salto Triple Limitado

Objetivo: Experimentar y dominar la técnica de salto

Situación propuesta: Descubrir y mejorar la técnica de rebote a través de varias secuencias de ejercicios. Primero, el área de salto estará limitada para un mejor logro.

Ejemplo: Secuencia de rebotes sobre toda una distancia marcada.

Actitud del principiante: Una vez enfrentados al problema básico de coordinación de la técnica de rebote, los principiantes, con frecuencia, pierden equilibrio hacia los costados mientras rebotan, ya que el peso del cuerpo no está sobre la pierna de apoyo. Con frecuencia no coordinan sus brazos con los rebotes ni los “bloquean” para lograr equilibrio.



Instrucciones para el ejercicio:

- Atravesar el apoyo del suelo
- Usar los brazos para moverse hacia adelante

Puntos destacables:

- El atleta puede rebotar (por lo tanto: Buena ubicación en el primer contacto)
- El atleta mantiene la posición de equilibrio mientras rebota y luego de esto

Progresión de enseñanza:

- Variar los circuitos
- Ofrecer distintas distancias siguiendo una escala creciente
- Repetir varios rebotes
- Movilizarse hacia los juegos

Seguridad:

- Suelo firme
- Obstáculos seguros

Equipamiento:

- Marcadores horizontales (obstáculos)
- Marcadores verticales (para el circuito)

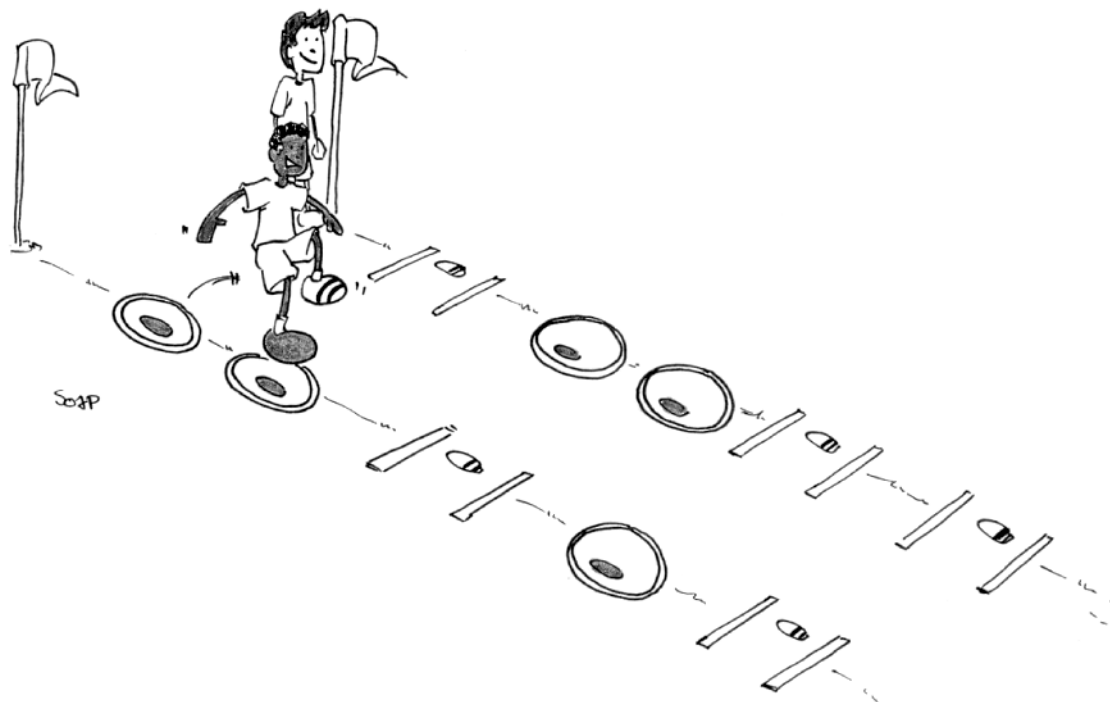
Esta situación de entrenamiento es válida para el salto triple y salto en largo con una carrera de aproximación corta.

Tarjeta Instructiva 3: Salto Triple Limitado

Objetivo: Experimentar y dominar la secuencia rebote/paso sin pérdida de velocidad

Situación propuesta: Lograr las secuencias de rebote/paso dentro de varios espacios limitados a diferentes velocidades.

Actitud del principiante: Los principiantes siempre realizan pequeños rebotes y grandes pasos. Con frecuencia se desvían de la trayectoria correcta de salto ya que pierden equilibrio en la acción de rebote. No usan ni mal usan los segmentos libres (brazos y piernas) para desplazarse hacia adelante.



Instrucciones para el ejercicio:

- Sin discontinuidad entre rebotes y pasos
- No desplomarse al saltar

Puntos destacables:

- Completar la secuencia de salto en una posición equilibrada
- Completar la secuencia de salto sin pérdida de velocidad
- Uso adecuado de los segmentos libres

Progresión de enseñanza:

- Variar la secuencia de salto (doble rebote, paso y doble paso rebote, etc.)
- Requiere sincronización luego desincronización de los brazos: en forma alternativa y simultánea)
- Variar las zonas de práctica y las distancias entre saltos
- Movilizarse hacia los juegos

Seguridad: Equipamiento:

- Suelo firme
- Equipamiento seguro
- Marcadores horizontales (área de saltos)
- Marcadores para el circuito

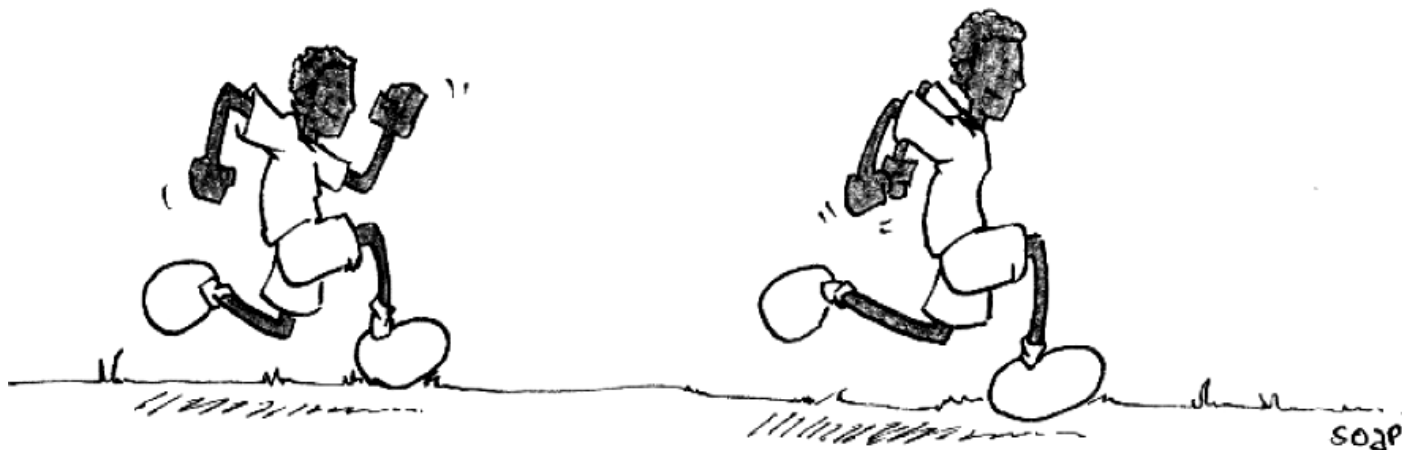
*** Esta situación de entrenamiento es válida para el salto triple y salto en largo con una carrera de aproximación corta.**

Tarjeta Instructiva 4: Salto Triple Limitado

Objetivo: Eficiente uso de los brazos en la técnica de saltos

Situación propuesta: Completando las secuencias rebote/paso, tratar de coordinar los brazos de diferentes maneras (simultánea, sincronizada, alternativa con las extremidades inferiores).

Actitud del principiante: Los principiantes tienen grandes dificultades para coordinar la acción de sus brazos con cada apoyo. Sus brazos con frecuencia generan equilibrio más que acción.



Instrucciones para el ejercicio:

- Comenzar con pequeñas zonas de rebote
- Practicar con brazos y hombros relajados

Puntos destacables:

- Logro del programa necesario
- Buen equilibrio general durante la secuencia de saltos
- Similar eficiencia en la fórmula de práctica de ambos brazos

Progresión de enseñanza:

- Variar los circuitos
- Variar los espacios
- Vincular práctica alternativa y sincronizada
- Movilizarse hacia los juegos

Seguridad:

- Suelo firme
- Área adecuada de saltos

Equipamiento:

- Marcadores horizontales
- Marcadores verticales

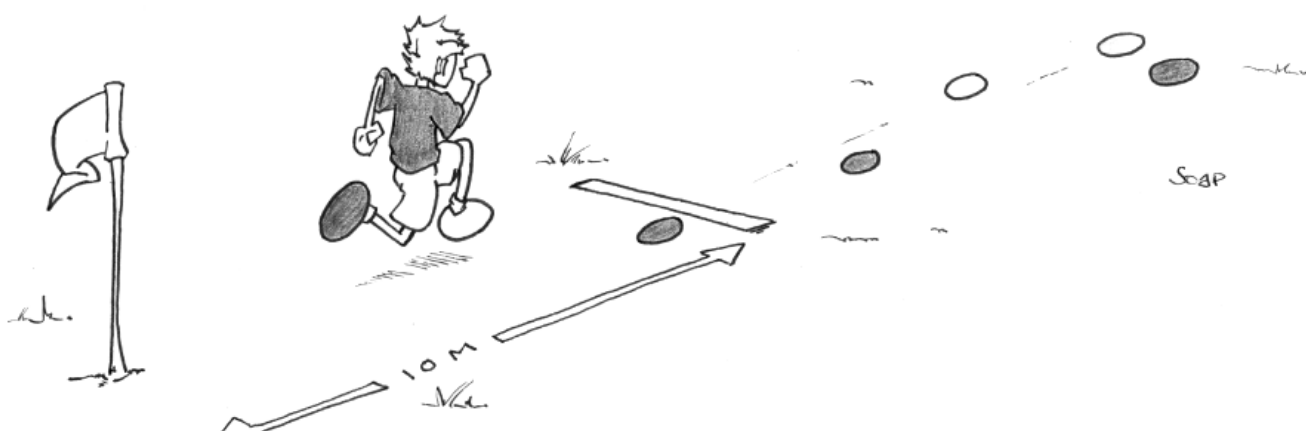
* Esta situación de entrenamiento es válida para el salto triple y salto en largo con una carrera de aproximación corta.

Tarjeta Instructiva 5: Salto Triple Limitado

Objetivo: Establecer las medidas para una carrera de aproximación corta

Situación propuesta: Desde una distancia con marcas cada 20m, el participante intenta organizar una carrera de aproximación de práctica para despegar cerca de la tabla de despegue.

Actitud del principiante: Los principiantes tienen dificultades en repetir carreras de aproximación similares. Son débiles para ajustar sus últimos pasos a la distancia restante.



Instrucciones para el ejercicio :

- Variar las zonas de salida para encontrar la propia distancia de carrera de aproximación
- Intentar mantener una carrera regular de un intento al otro

Puntos destacables:

- Despegue preciso
- Caer sobre el pie de despegue
- No desacelerar al acercarse a la tabla de despegue

Progresión de enseñanza:

- Modificar levemente los espacios propuestos
- Ubicar un marcador intermedio a mitad de camino en la zona

Seguridad:

- Marcadores de firmes de caída,
- Grupo organizado
- Adecuadas zonas de aproximación

Equipamiento:

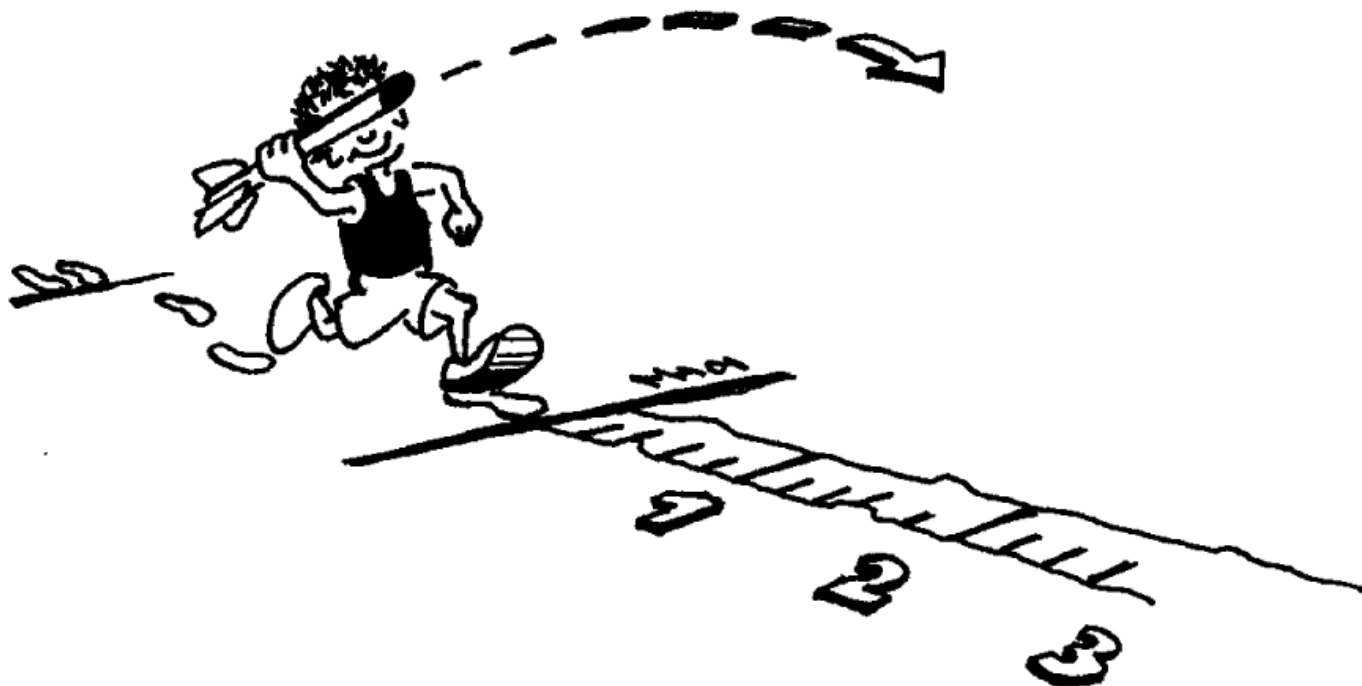
- Varillas
- Una cinta métrica

*** Esta situación de entrenamiento es válida para el salto triple y salto en largo con una carrera de aproximación corta.**

¿Cómo preparar el Evento de Lanzamiento de la Jabalina para Niños?

Análisis de la situación: El evento de lanzamiento requiere manejo de la trayectoria y ejecución con un brazo flexionado luego de una carrera de aproximación corta.

Seguridad de los participantes: Los implementos retenidos y el objetivo de precisión deben resolver el problema de seguridad. Sin embargo, se recomienda organizar el grupo, tiempo y espacio para hacer conscientes a los participantes de las reglas de seguridad durante la secuencia de lanzamiento.



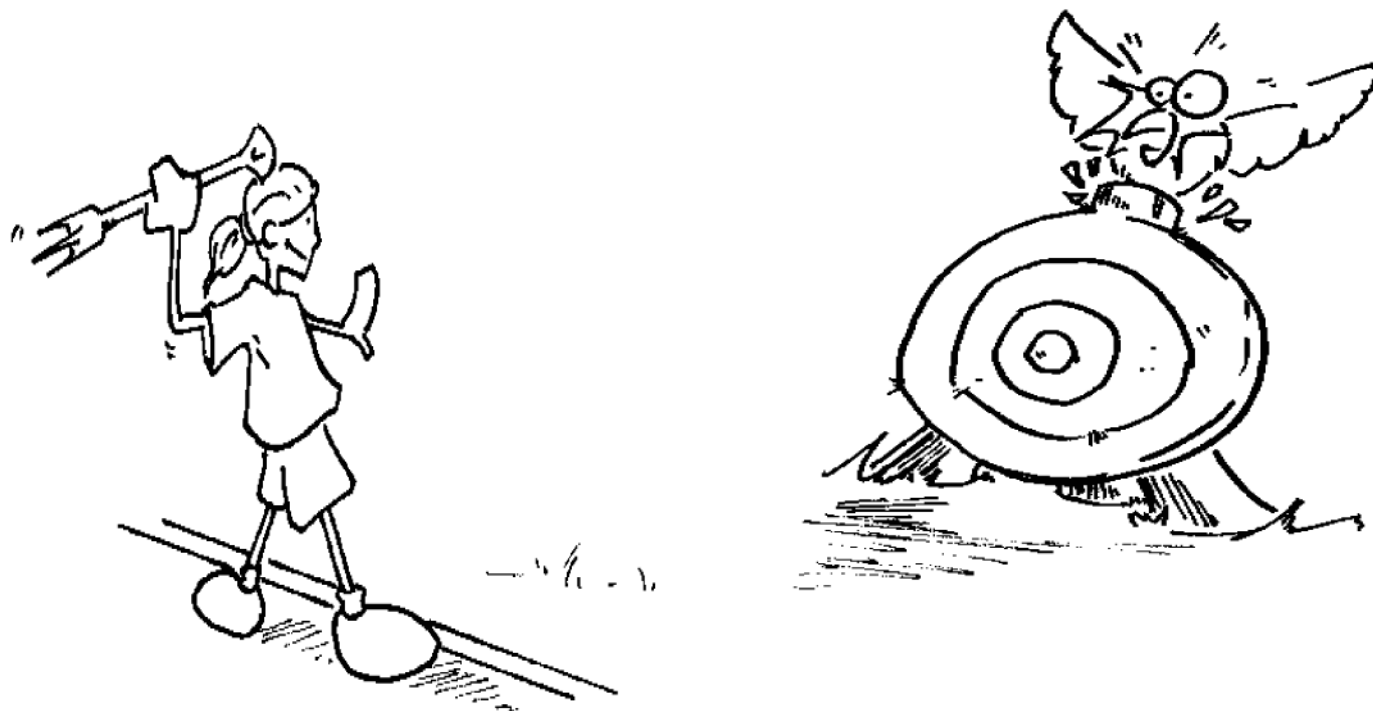
Evento de la Competencia de Mini atletismo IAAF

Tarjeta Instructiva 1: Lanzamiento de la Jabalina para Niños

Objetivo: Experimentar el lanzamiento con un brazo flexionado

Situación propuesta: Lanzar un implemento liviano y seguro (0,5kg máximo) a un objetivo con un brazo, desde una posición de parado, con los pies paralelos. El brazo de lanzamiento se debe mantener alto por encima del nivel del brazo.

Actitud del principiante: Los principiantes generan movimientos de flexión y giro del cuerpo, que son nocivos para la precisión del lanzamiento.



Instrucciones para el ejercicio:

- Mantener el eje del cuerpo en una línea recta
- Permanecer de frente al objetivo, los ojos mirando al mismo
- El brazo de lanzamiento por encima del hombro

Puntos destacables:

- Correcta posición del cuerpo(la pelvis está fija)
- Mantener el brazo por encima del nivel horizontal del hombro
- Utilizar la elasticidad del hombro

Progresión de enseñanza:

- Variar los implementos livianos
- Variar los objetivos
- Continuar con ejercicios como juegos colectivos o individuales

Seguridad:

- Utilizar implementos seguros
- Organizar el grupo
- Organizar la secuencia de los ejercicios

Equipamiento:

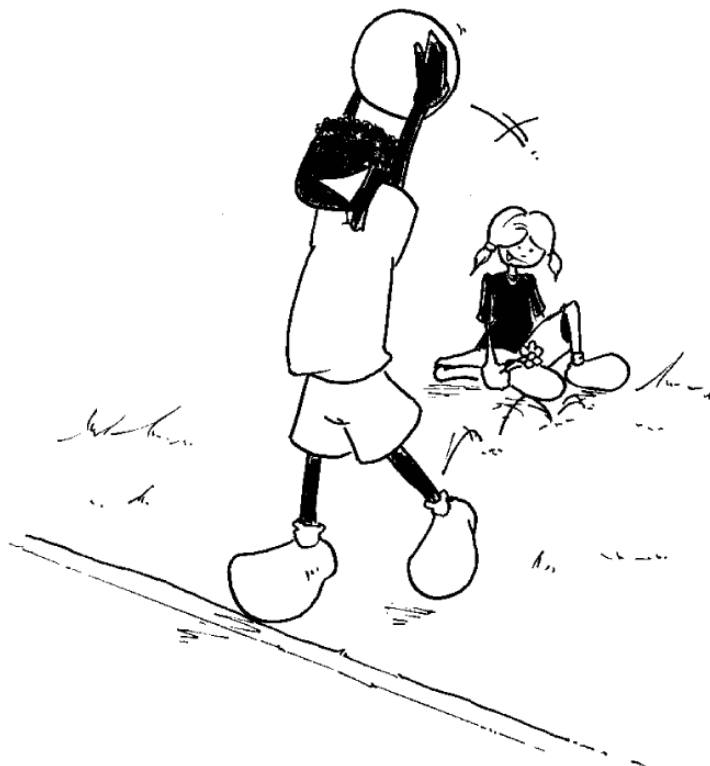
- Diferentes implementos de lanz.
- Objetivos

Tarjeta Instructiva 2: Lanzamiento de la Jabalina para Niños

Objetivo: Mejorar el dominio de la carrera de aproximación

Situación propuesta: Después de 3 pasos caminando realizar un lanzamiento de fútbol en contacto con una pelota, o una pelota medicinal.

Actitud del principiante: Los principiantes se detendrán antes de lanzar, y su pelvis se moverá hacia atrás luego de la aceleración de la pelota medicinal.



Instrucciones para el ejercicio:

- Lanzar desde un despegue de pie izquierdo (para un lanzador diestro)
- Mantener la pelota alta sobre la cabeza

Puntos destacables:

- No pararse y lanzar
- Movilizarse hacia adelante después de la descarga
- Mantener la vista en dirección del lanzamiento
- Mantener las manos altas por encima de la cabeza para lanzar

Progresión de enseñanza:

- Variar las trayectorias (alta, baja, recta, etc.)
- Practicar el despegue desde ambos lados
- Movilizarse hacia los juegos

Seguridad:

- Utilizar implementos seguros
- Organizar el grupo
- Organizar la secuencia del ejercicio
- Suelo plano

Equipamiento:

- Diferentes implementos de lanz.
- Objetivos

Tarjeta Instructiva 3: Lanzamiento de la Jabalina para Niños

Objetivo: Precisión de la trayectoria

Situación propuesta: Luego de unos pasos caminando, llevar a cabo una secuencia de 3 lanzamientos a un objetivo, con un brazo flexionado, de diferentes implementos livianos; o lanzar 3 implementos similares a 3 objetivos diferentes (el peso de los implementos es de 0,5kg como máximo).

Actitud del principiante: Los principiantes tienen dificultad para acomodarse a un lanzamiento bajo nuevas condiciones (implementos; distancia): gran precisión para esta práctica de lanzamiento.



Instrucciones para el ejercicio:

- No deformar el cuerpo mientras lanza
- Mantenerse de frente al objetivo, los ojos en dirección a él

Puntos destacables:

- Alcanzar el objetivo
- Permanecer mirando en dirección al lanzamiento
- No pararse y lanzar
- Movilizarse hacia adelante luego de la descarga

Progresión de enseñanza:

- Variar las formas de lanzamiento
- Variar los objetivos
- Variar las secuencias
- Movilizarse hacia los juegos

Seguridad:

- Uso de implementos seguros
- Organizar el grupo
- Organizar la secuencia del ejercicio
- Suelo plano

Equipamiento:

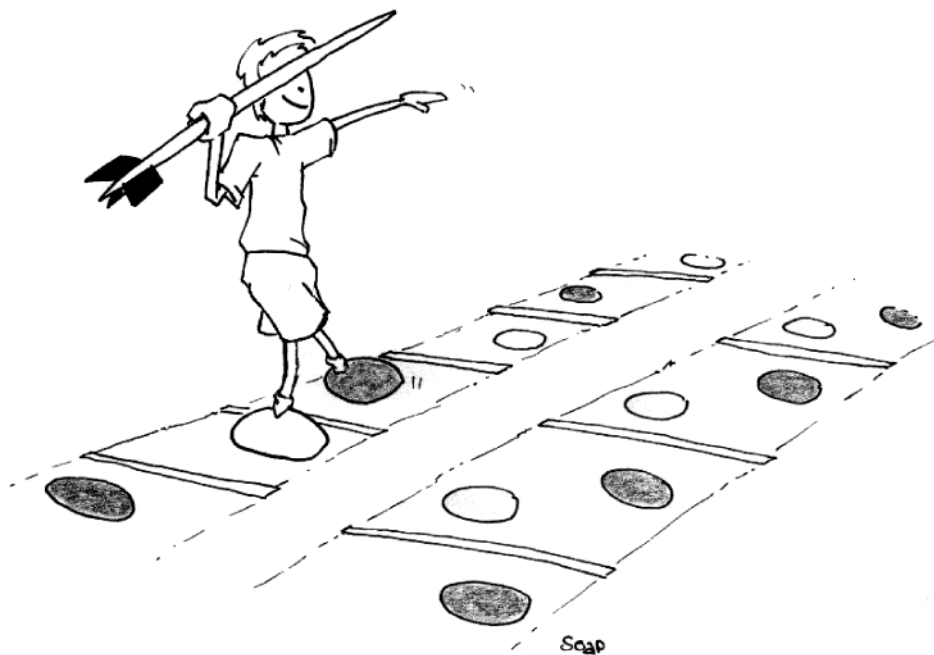
- Diferentes implementos
- Objetivos

Tarjeta Instructiva 4: Lanzamiento de la Jabalina para Niños

Objetivo: Experimentar la carrera de aproximación con pasos cruzados

Situación propuesta: Los participantes realizan diferentes secuencias de distancias desde una posición de costado, sosteniendo la jabalina para niños.

Actitud del principiante: Los pasos cruzados son desconocidos para los principiantes que tendrán dificultad en acomodarse a los mismos, particularmente desde el pie "flojo". Se olvidarán por completo de dirigir la jabalina (La jabalina se ondula de lado a lado y sale de la dirección del lanzamiento).



Instrucciones para el ejercicio:

- Sostener la jabalina en dirección del lanzamiento
- Tratar de lograr pasos eficientes

Puntos destacables:

- Realizar pasos cruzados fácilmente
- La jabalina firme y en dirección del lanzamiento

Progresión de enseñanza:

- Variar las distancias
- Clear water (little rivers)
- Utilizar jabalinas más largas

Seguridad:

- Organización del grupo
- Marcadores claros en el área de lanzamiento

Equipamiento:

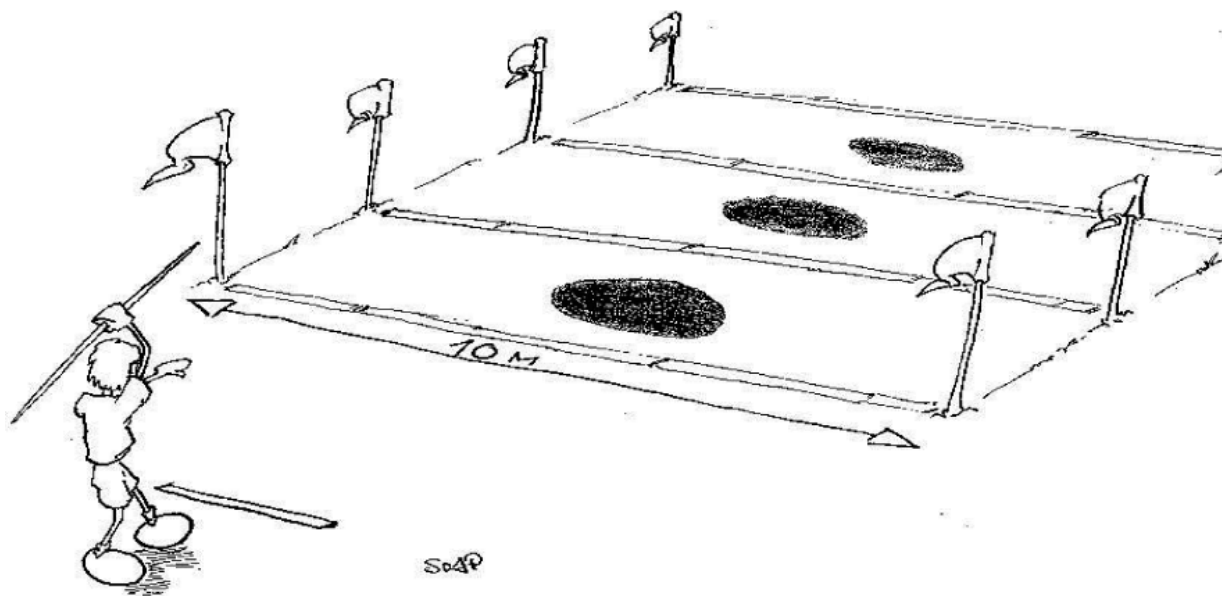
- Diferentes jabalinas
- Marcadores verticales

Tarjeta Instructiva 5: Lanzamiento de la Jabalina para Niños

Objetivo: Organizar un movimiento de lanzamiento completo con carrera de aproximación

Situación propuesta: Lograr un lanzamiento con carrera en una zona marcada: con una carrera de 5-m, los objetivos a 10, 15, y 20-m de distancia (implementos de fácil uso y livianos de 0,5kg máximo).

Actitud del principiante: Los principiantes encontrarán dificultad para vincular la carrera de aproximación y el lanzamiento en un movimiento completo. La carrera de aproximación de costado conlleva poca precisión de las trayectorias.



Instrucciones para el ejercicio:

- Realizar una carrera de aproximación regular
- En la fase de descarga, permanecer de frente a los objetivos

Puntos destacables:

- Correctas trayectorias
- Transferir el peso a la pierna de apoyo, el cuerpo se inclina hacia adelante en dirección del lanzamiento
- La jabalina se lanza alta por sobre la zona de lanzamiento con el cuerpo en posición lineal

Progresión de enseñanza:

- Variar las distancias de los objetivos
- Variar las jabalinas

Seguridad:

- Organización del grupo
- Área marcada

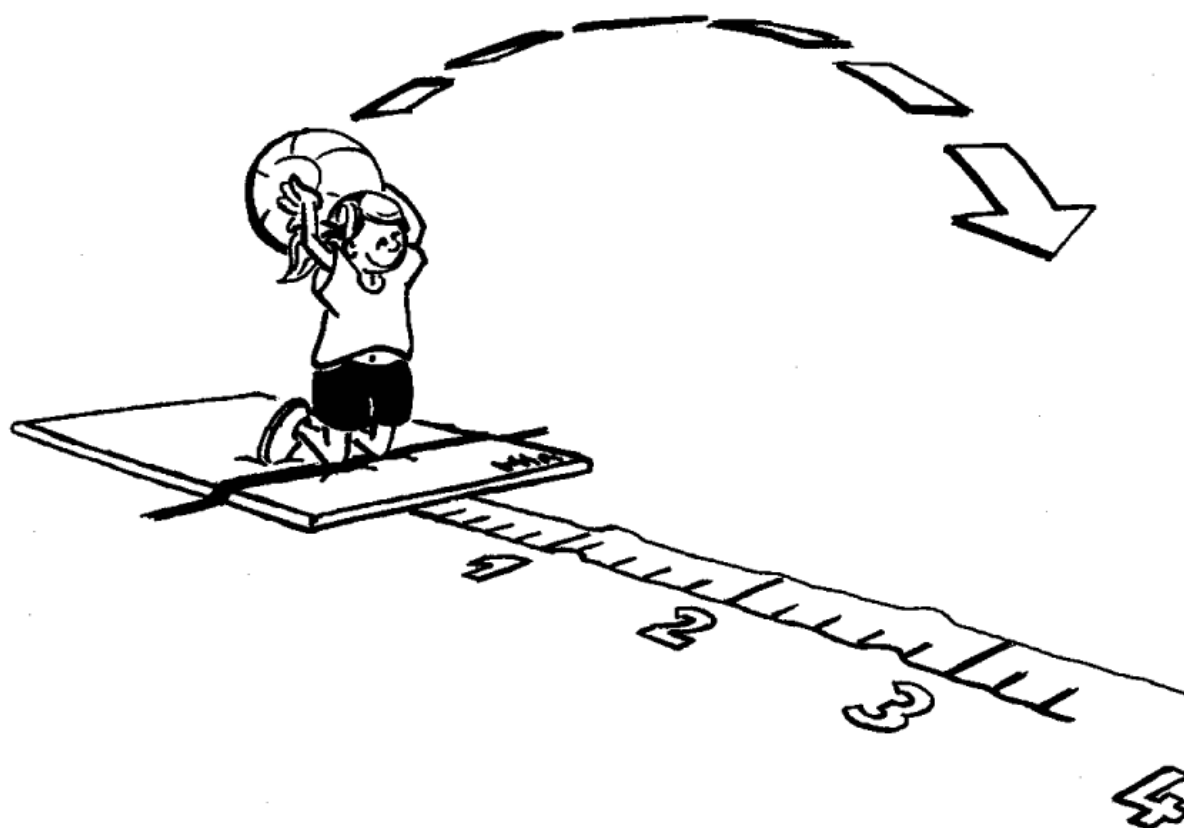
Equipamiento:

- Diferentes jabalinas
- Marcadores verticales

¿Cómo preparar el evento de lanzamiento de rodillas?

Análisis de la Situación: Este evento de lanzamiento permite a los jóvenes atletas experimentar desde una posición simple la fuerza transmitida por la cadera y el requisito previo de estiramiento de los hombros.

Seguridad de los participantes: Los atletas se arrodillas sobre una superficie suave (una colchoneta, arena, césped). Ajustar el peso de la pelota medicinal: elegir siempre la más liviana (1kg, 1,5kg).



Evento de la Competencia de Mini atletismo IAAF

Tarjeta Instructiva 1: Lanzamiento de rodillas

Objetivo: Experimentar la actividad del lanzamiento desde una posición diferente a la de parado

Situación Propuesta: Desde una posición de sentado sobre un implemento, mover la parte superior del cuerpo para iniciar la aceleración del objeto lanzado hacia un objetivo (un implemento: máximo 1kg).

Actitud del principiante: Los principiantes con frecuencia buscan su energía con movimientos deformados del cuerpo. Esto es perjudicial para la precisión del lanzamiento.



Instrucciones para el ejercicio:

- Sentado en una posición estable/ equilibrada
- Sostener firmemente el implemento de lanzamiento

Puntos destacables

- El tronco inicia una larga y continua aceleración
- Coordinar tronco/brazos
- Precisar trayectoria

Progresión de Enseñanza:

- Variar los implementos
- Variar las distancias y trayectorias
- Variar la posición del objeto de lanzamientos (sobre la cabeza, a nivel del pecho, desde los costados D/I)
- Avanzar hacia ejercicios como juegos individuales o colectivos

Seguridad:

- "asientos" estables
- Organizar el grupo
- Objetos seguros de lanzamiento
- La prioridad está en la precisión

Equipamiento:

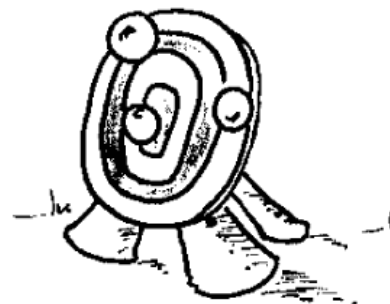
- Asientos
- Diferentes implementos de lanz.
- Objetivos

Tarjeta Instructiva 2: Lanzamiento de Rodillas

Objetivo: Mejorar la acción de lanzamiento con la parte superior del cuerpo

Situación propuesta: Arrodillarse, mover la parte superior del cuerpo para iniciar la aceleración del objeto lanzado al objetivo (utilizar implementos livianos de 1kg máximo).

Actitud del principiante: Los principiantes con frecuencia pierden el equilibrio durante el lanzamiento.



Instrucciones para el ejercicio:

- Mantener una posición bien equilibrada
- Bloquear la pelvis durante el lanzamiento

Puntos destacables:

- El tronco inicia una larga y continua aceleración
- Coordinar tronco/brazos
- Precisar trayectoria

Progresión de Enseñanza:

- Variar los implementos
- Variar las distancias y trayectorias
- Variar la posición del objeto de lanzamientos (sobre la cabeza, a nivel del pecho, desde los costados D/I)
- Avanzar hacia ejercicios como juegos individuales o colectivos

Seguridad:

- Suelo suave para la posición de rodillas
- Organizar el grupo
- Objetos seguros de lanzamiento
- La prioridad está en la precisión

Equipamiento:

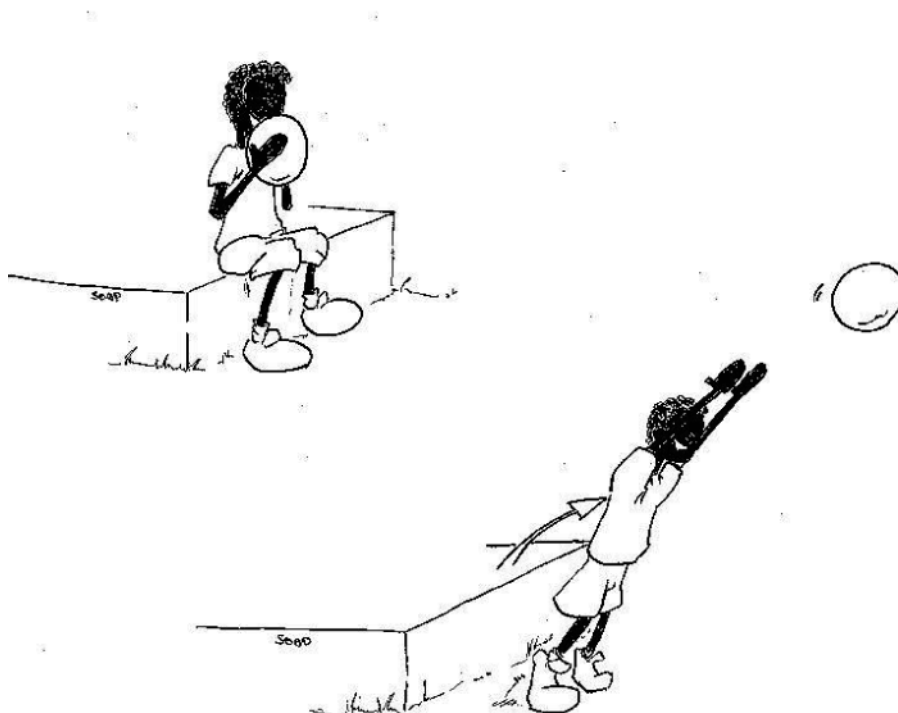
- Colchonetas si fuera necesario
- Diferentes implementos de lanz.
- Objetivos

Tarjeta Instructiva 3: Lanzamiento de Rodillas

Objetivo: Aprender de qué manera generar fuerza con las extremidades

Situación propuesta: Comenzar desde una posición de sentado, los participantes tienen que mover sus rodillas hacia adelante, y realizar un lanzamiento con la acción de sus miembros inferiores (implemento de 2kg máximo).

Actitud del principiante: Los principiantes con frecuencia anticipan la acción de sus brazos. La mayor parte del tiempo ellos incluyen un movimiento hacia atrás de la pelvis durante el estiramiento del cuerpo.



Instrucciones para el ejercicio:

- Lanzar luego del movimiento de las piernas
- Perder el equilibrio hacia adelante

Puntos destacables:

- Movimiento hacia adelante de las rodillas para ubicar la pelvis
- Despegar con las piernas
- Coordinar la acción de los brazos
- Mantener la pelvis en una posición fuerte generando fuerza

Progresión de Enseñanza:

- Variar la altura inicial
- Variar los implementos
- Variar las formas de lanzamiento

Seguridad:

- Pelotas medicinales adecuadas
- Suelo no resbaladizo
- Organización del grupo

Equipamiento:

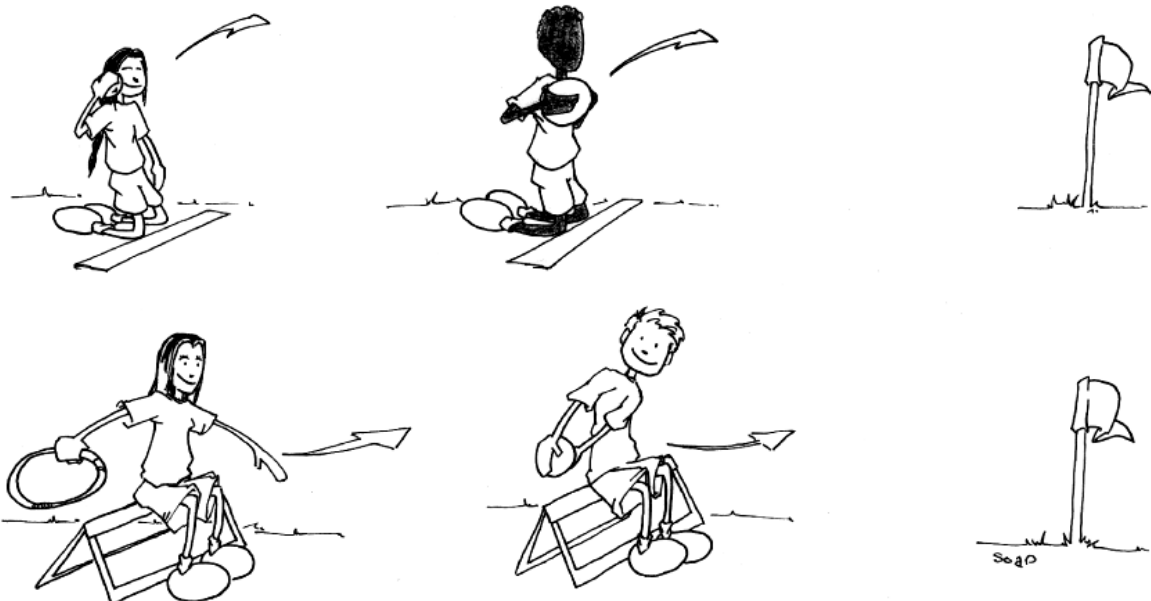
- Una pelota medicinal
- Equipamiento para sentarse

Tarjeta Instructiva 4: Lanzamiento de Rodillas

Objetivo: Intentar diferentes formas de lanzamiento desde las posiciones de rodilla y sentado

Situación propuesta: Desde la posición de rodillas, realizar lanzamientos de los variados objetos. Los lanzamientos se completan desde el hombro izquierdo, luego desde el derecho, desde el pecho, desde un movimiento rotatorio hacia la derecha y la izquierda del brazo extendido (los objetos de lanzamiento de diferentes pesos según las formas, pero siempre de 1kg máximo).

Actitud del principiante: Los principiantes no pueden lograr ningún lanzamiento eficiente ya que no utilizan sus cuádriceps y pelvis para mover el objeto de lanzamiento.



Instrucciones para el ejercicio:

- Bloquear la pelvis
- Generar aceleración desde el costado hacia atrás y moverse hacia delante

Puntos destacables:

- No caerse mientras se está lanzando
- Perder el equilibrio hacia delante luego de lanzar
- Arreglárselas para lanzar hacia arriba

Progresión de Enseñanza:

- Cambiar los implementos de lanzamiento (formas, peso)
- Variar la toma de los objetos
- Movilizarse hacia juegos.

Seguridad:

- Suelo suave para posición de rodillas
- Objetos seguros de lanzamiento

Equipamiento:

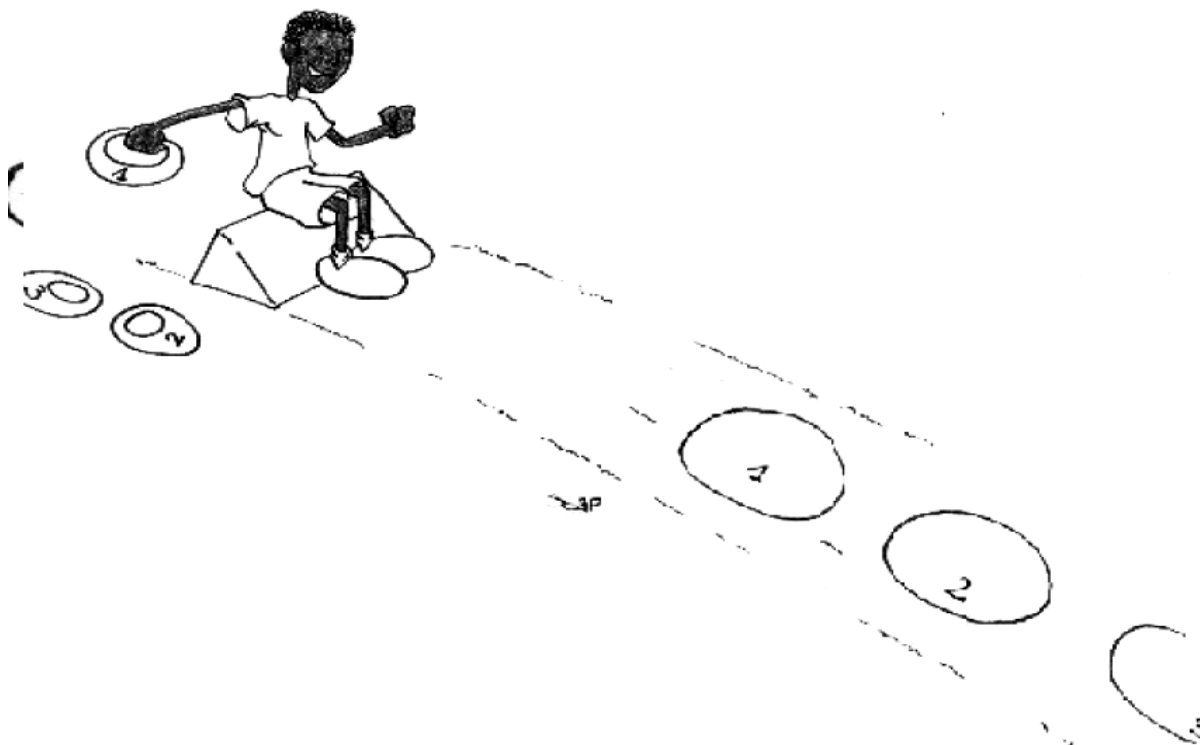
- Diferentes implementos
- Un objetivo

Tarjeta Instructiva 5: Lanzamiento de Rodillas

Objetivo: Poder dirigir trayectorias desde las posiciones de rodillas y sentado.

Situación propuesta: Desde la posición de rodillas o sentado, lanzar similares o diferentes objetos hacia los objetivos ubicados a distancias crecientes. En el caso de un lanzamiento rotacional, mover al lanzador zurdo levemente hacia la izquierda del objetivo (utilizar diferentes objetivos siempre de 1kg máximo).

Actitud del principiante: Los principiantes no permanecen en una posición estable de un lanzamiento al otro (Varios se caen, hay movimientos hacia atrás de los hombros, etc.). Les es difícil ser precisos.



Instrucciones para el ejercicio:

- Permanecer en una posición sólida durante el lanzamiento
- Mirar en dirección al objetivo
- Luego de la liberación, el hombro/apunta al objetivo

Puntos destacables:

- Lograr los ejercicios necesarios
- En la fase de recuperación, permanecer en una posición estable o desequilibrado hacia la dirección del lanzamiento
- Crear trayectorias laterales hacia arriba

Progresión de Enseñanza:

- Variar los implementos y la toma
- Variar las distancias
- Variar el orden de los objetivos

Seguridad:

- Implementos seguros
- Organización del grupo
- Prioridad a la precisión antes que a la distancia

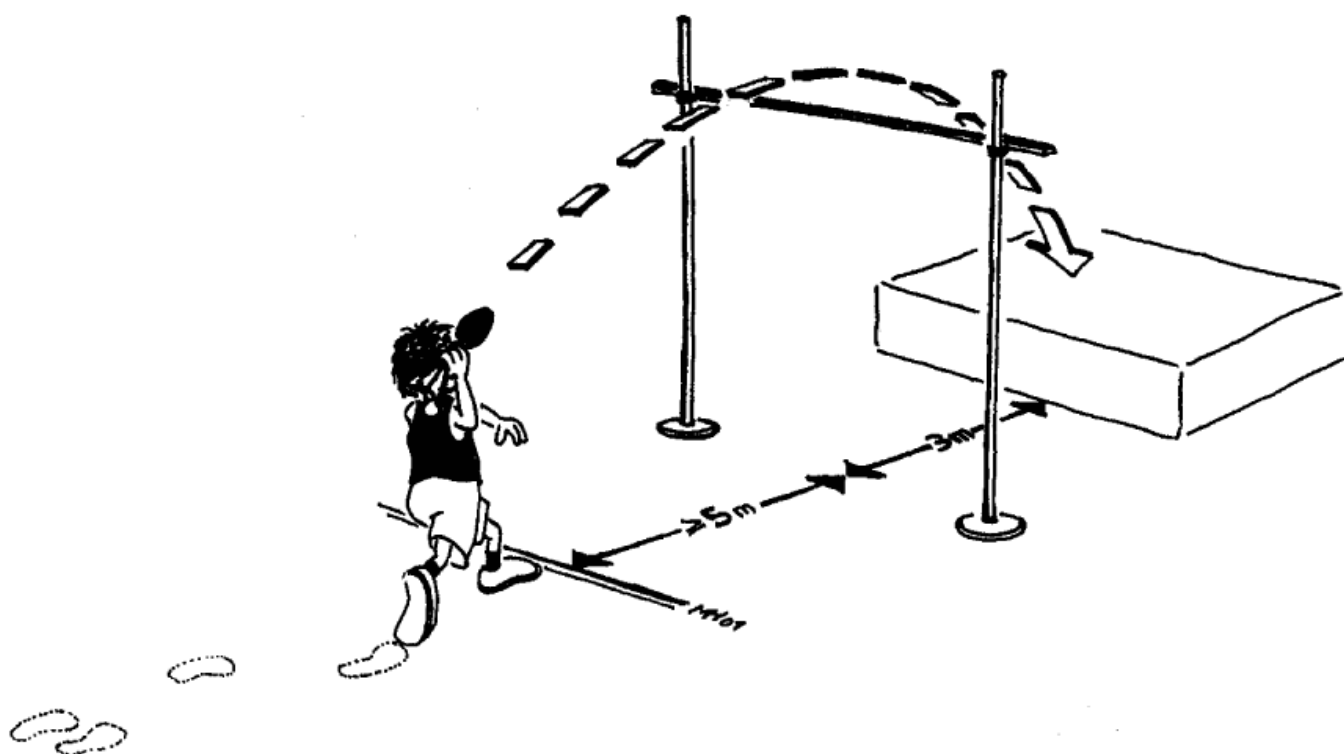
Equipamiento:

- Diferentes implementos
- Colchonetas o asientos
- Objetivos

Tarjeta Instructiva: Lanzamiento de Precisión

Análisis de la Situación: Lanzar un implemento liviano a un objetivo.
Dominar el equilibrio y controlar la acción y la intensidad.

Seguridad del participante: La mejor manera de reducir los riesgos al máximo es seleccionar implementos seguros y organizar el grupo para la práctica de lanzamientos.



Evento de la Competencia Miniatletismo IAAF

Tarjeta Instructiva 1: Lanzamiento de Precisión

Objetivo: Mejorar la precisión y la regularidad de los lanzamientos

Situación propuesta: Para preparar el evento, cualquier práctica de lanzamiento al objetivo será beneficiosa. Variar y repetir los ejercicios necesariamente implica una progresión.

Actitud del principiante: Los principiantes serán torpes por los movimientos deformados de su cuerpo y por el mal manejo de sus tensiones musculares.



Instrucciones para el ejercicio:

- Controlar la firmeza del cuerpo
- Observar el logro alcanzado

Puntos destacables:

- Precisión en las acciones de lanzamiento
- El cuerpo se mantiene en posición recta luego de la liberación

Progresión de enseñanza:

- Diferentes implementos
- Objetivos altos, bajos, medios
- Variar los implementos in la práctica de lanzamiento
- Variar los objetivos en la práctica de lanzamiento
- Realizar lanzamientos crecientes, decrecientes o al azar
- Movilizarse hacia los juegos

Seguridad:

- Organización del grupo
- Implementos seguros de lanzamiento

Equipamiento:

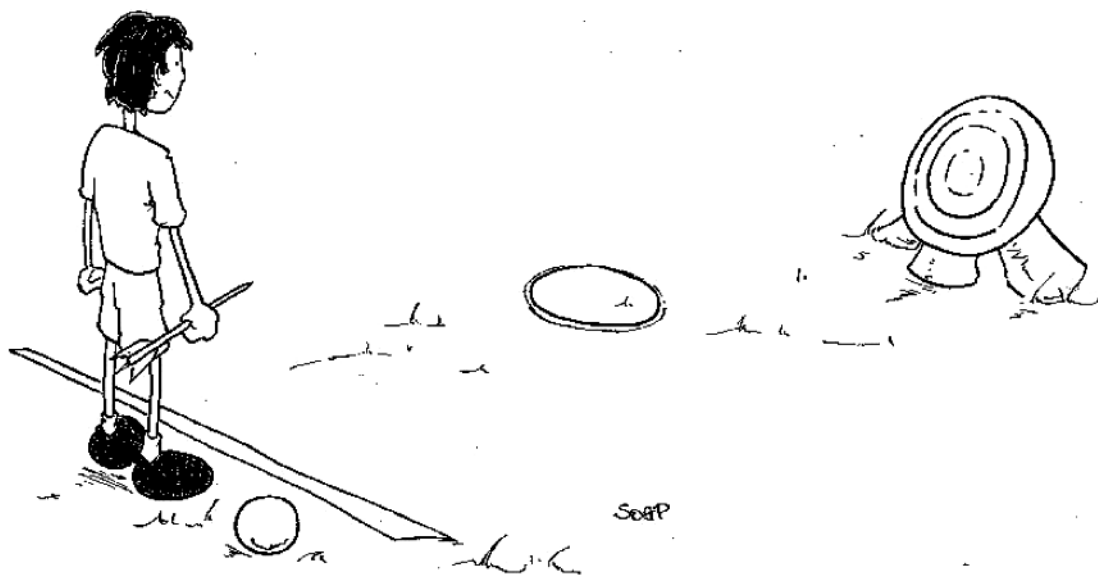
- a- Diferentes implementos de lanz.
- Diferentes objetivos

Tarjeta Instructiva 2: Lanzamiento de Precisión

Objetivo: Poder lanzar diferentes implementos a distintos objetivos con precisión

Situación propuesta: Se les ofrece a los jóvenes practicar lanzamiento al blanco, con diferentes implementos y numerosos objetivos. El lanzador seleccionará los objetivos de acuerdo a los implementos a su disposición.

Actitud del principiante: Los principiantes serán torpes por los movimientos deformados de su cuerpo y por el mal manejo de sus tensiones musculares.



Instrucciones para el ejercicio:

- Controlar la firmeza del cuerpo
- Observar el logro alcanzado
- Seleccionar cuidadosamente los objetivos de acuerdo a los elementos

Puntos destacables:

- Precisión en las acciones de lanzamiento
- Luego de la liberación el cuerpo permanece alineado y de frente al objetivo

Progresión de enseñanza:

- Diferentes implementos
- Objetivos altos, bajos, medios
- Variar los implementos in la práctica de lanzamiento
- Variar los objetivos en la práctica de lanzamiento
- Movilizarse hacia los juegos

Seguridad:

- Organización del grupo
- Implementos seguros de lanzamiento

Equipamiento:

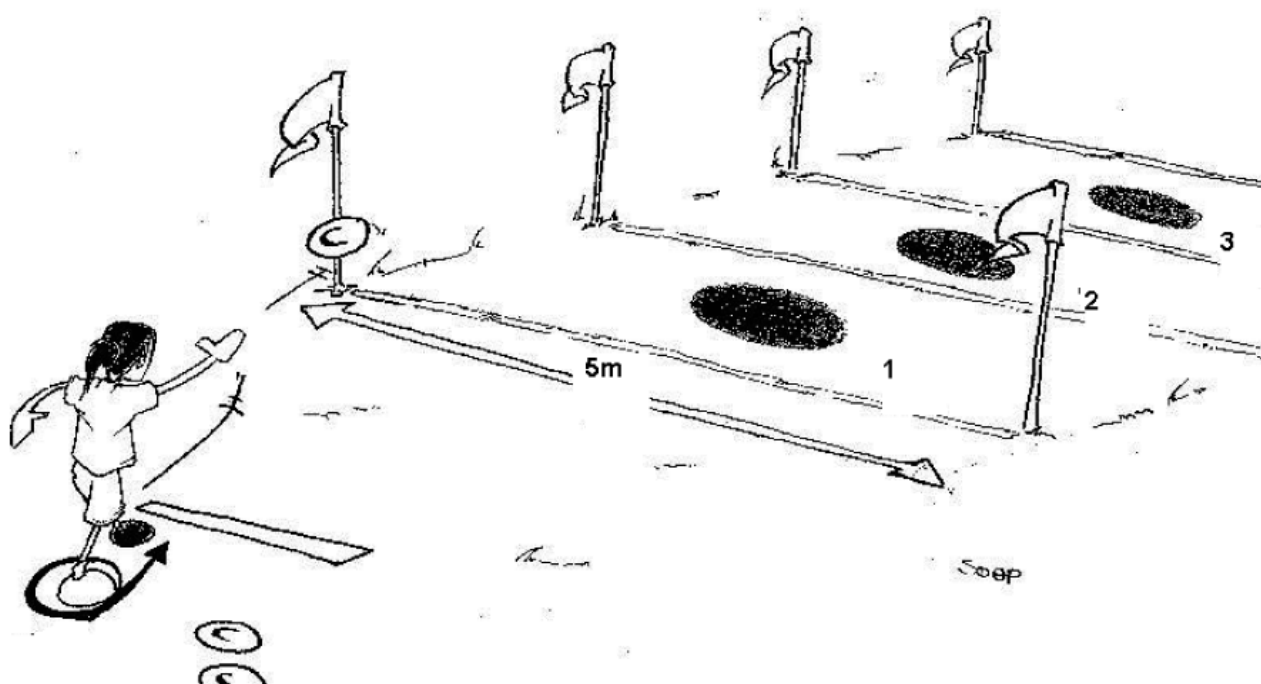
- Diferentes implementos de lanz.
- Diferentes objetivos

Tarjeta Instructiva 3: Lanzamiento de Precisión

Objetivo: Poder lanzar similares implementos a diferentes objetivos

Situación propuesta: Los niños tienen que realizar algunas secuencias de lanzamientos de implementos similares a objetivos obligatorios, jugando con diferentes distancias (+-, -+, =+, etc.).

Actitud del principiante: Los principiantes serán torpes por los movimientos deformados de su cuerpo y por el mal manejo de sus tensiones musculares.



Instrucciones para el ejercicio:

- Respetar las instrucciones para los objetivos
- Controlar la firmeza del cuerpo
- Observar el logro alcanzado

Puntos destacables:

- Precisión en las acciones de lanzamiento
- El cuerpo está alineado después de la liberación

Progresión de enseñanza:

- Realizar lanzamientos crecientes, decrecientes o al azar (123, 321, 132, etc.)
- Movilizarse hacia los juegos

Seguridad:

- Organización del grupo
- Implementos seguros de lanzamiento

Equipamiento:

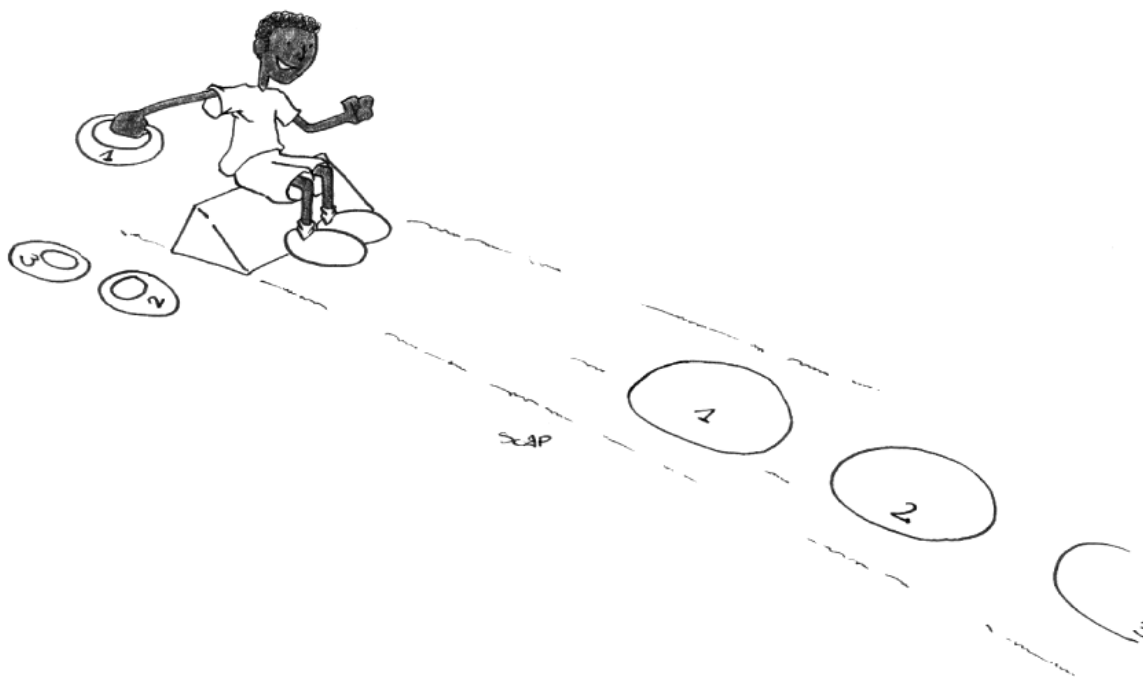
- Diferentes implementos de lanz
- Diferentes objetivos

Tarjeta Instructiva 4: Lanzamiento de Precisión

Objetivo: Mejorar la precisión del lanzamiento desde posiciones muy estables

Situación propuesta: Desde una posición sentado o arrodillado, los principiantes tendrán que lanzar diferentes implementos (diferentes formas, peso = 1kg máximo) a distintos objetivos.

Actitud del principiante: Los principiantes serán torpes por los movimientos deformados de su cuerpo y por el mal manejo de sus tensiones musculares.



Instrucciones para el ejercicio:

- Controlar la firmeza del pecho
- Observar el logro alcanzado

Puntos destacables:

- Precisión en las acciones de lanzamiento
- El pecho apunta al objetivo luego de la liberación

Progresión de enseñanza:

- Diferentes implementos
- Objetivos altos, bajos, medios
- Variar los implementos en la práctica de lanzamiento
- Variar los objetivos en la práctica de lanzamiento
- Realizar lanzamientos crecientes, decrecientes o al azar
- Para los lanzamientos rotacionales, mover a los lanzadores diestros hacia la izquierda de los objetivos (a la inversa para los lanzadores zurdos)
- Movilizarse hacia los juegos

Seguridad:

- Organización del grupo
- Implementos seguros de lanzamiento
- Una valla, una silla, un banco, etc.

Equipamiento:

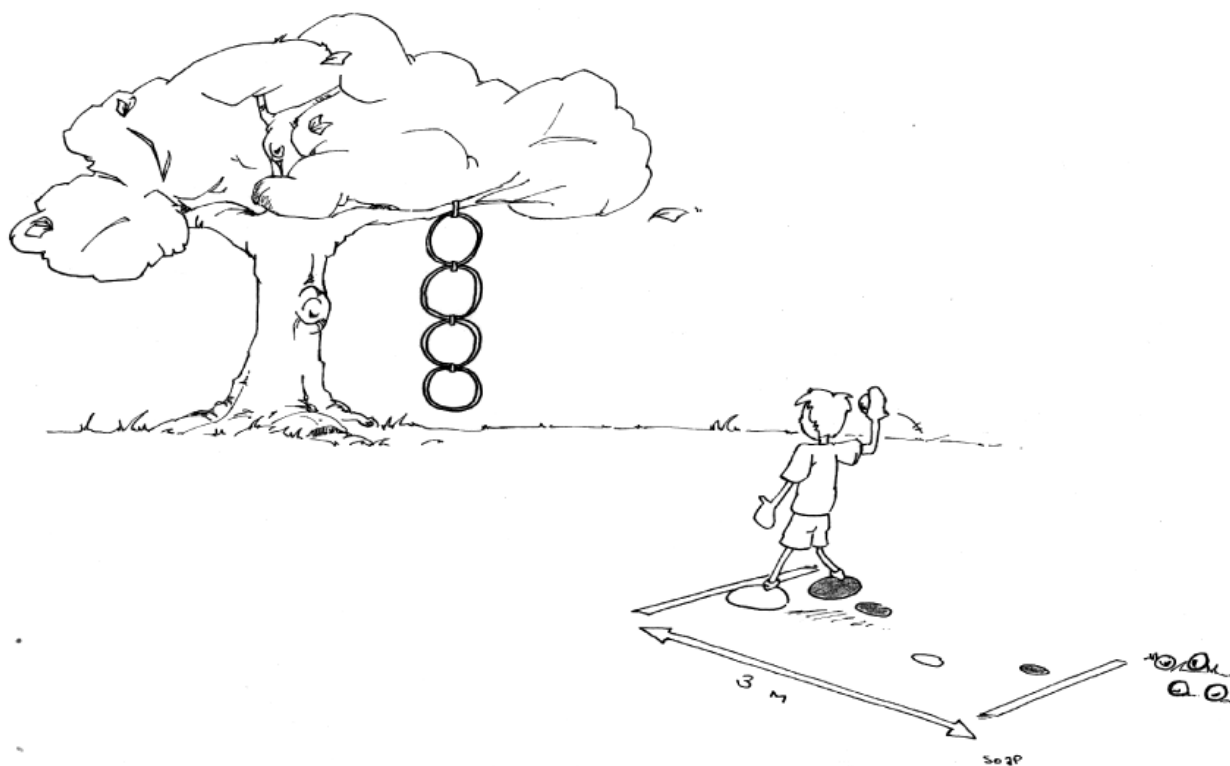
- Diferentes implementos de lanz
- Diferentes objetivos

Tarjeta Instructiva 5: Lanzamiento de Precisión

Objetivo: Lanzamiento de Precisión con pasos caminados

Situación propuesta: Luego de algunos pasos caminados los principiantes tendrán que lanzar varios implementos (diferentes, peso = 1kg máximo) desde distintas posiciones a diferentes objetivos.

Actitud del principiante: Los principiantes serán torpes por los movimientos deformados de su cuerpo y por el mal manejo de sus tensiones musculares.



Instrucciones para el ejercicio:

- Dominar el equilibrio luego de la liberación
- Observar el logro alcanzado

Puntos destacables:

- Precisión en las acciones
- Equilibrio en la fase de liberación
- El pecho/los ojos están apuntando al objetivo luego de la liberación

Progresión de enseñanza:

- Diferentes implementos, diferentes distancias
- Variar los implementos en la práctica del lanzamiento
- Para los lanzamientos rotacionales, mover a los lanzadores diestros hacia la izquierda de los objetivos (a la inversa para los lanzadores zurdos)
- Movilizarse hacia los juegos

Seguridad:

- Organización del grupo
- Implementos seguros de lanzamiento

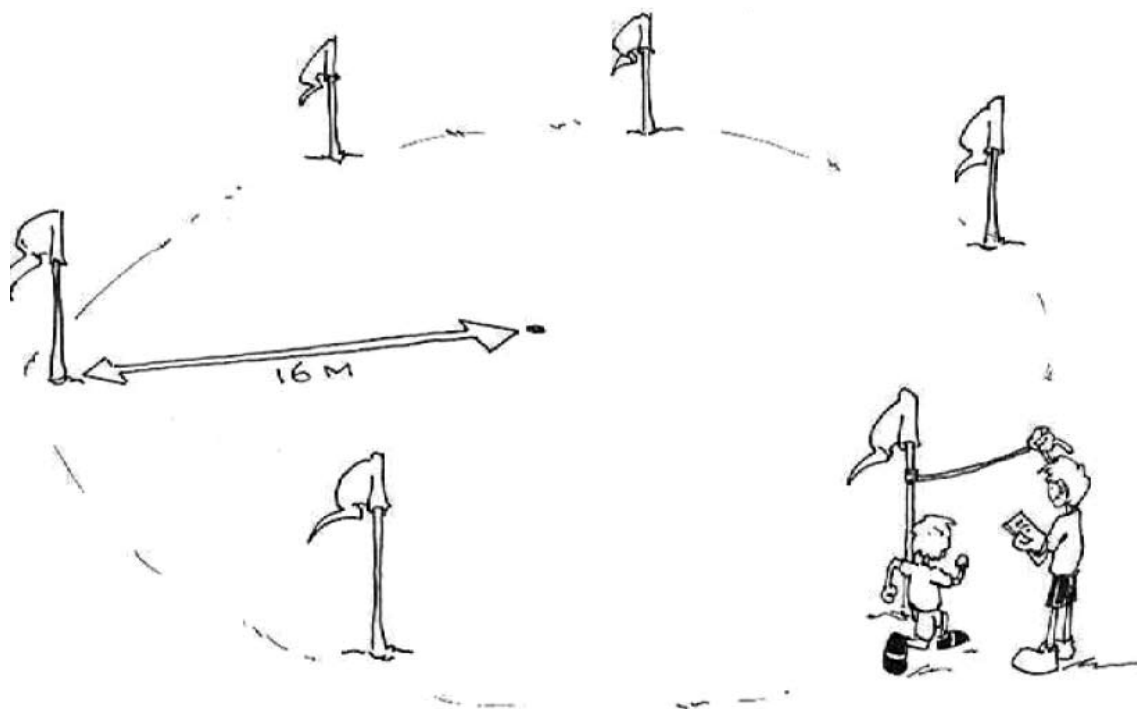
Equipamiento:

- Diferentes implementos de lanz
- Diferentes objetivos

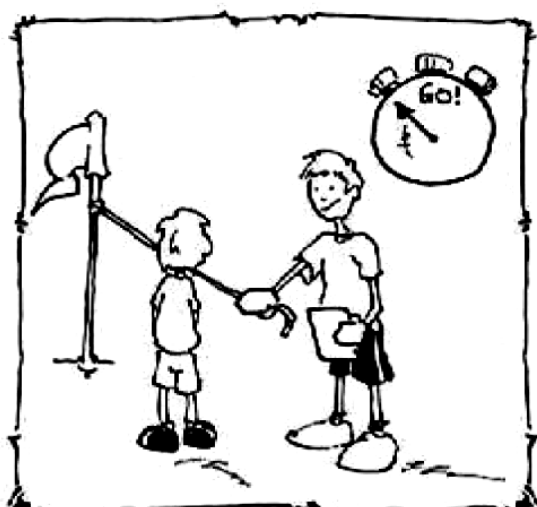
¿Cómo preparar la Carrera de Resistencia Progresiva?

Análisis de la situación: El circuito propuesto pone énfasis en el control de velocidad y las habilidades aeróbicas de los participantes. El evento requiere de una estrategia de ahorro implementada al comienzo de la carrera.

Instrucciones para la seguridad de los participantes: ningún riesgo en el circuito propuesto, exhaustiva explicación antes del inicio del evento.



Apertura de la puerta : 5" según la planificación de la carrera



NB: Estas tarjetas instructivas también son válidas para la Prueba de Resistencia de 1000m para 11/12 años, quienes no tendrán que seguir ningún programa específico de entrenamiento.

Tarjeta Instructiva 1: Carrera de resistencia progresiva

Objetivo: Mejorar el manejo de la velocidad de carrera

Situación propuesta: Sobre distancias relativamente cortas (de 50 a 200m) los participantes llevan a cabo "contratos de velocidad". Sutil manejo de las siguientes nociones: más rápido, más lento.

Actitud del participante: Los participantes tendrán dificultad en controlar en forma precisa los niveles de velocidad. Con frecuencia tienden a correr demasiado rápido o demasiado lento.



Instrucciones para el evento:

- Respirar regularmente
- Estar relajado durante la carrera

Puntos destacables

- Respetar los contratos de velocidad
- Mantener un paso regular
- Corregir la carrera técnica
- Control de la respiración

Progresión de enseñanza:

- Variar las distancias y los niveles de velocidad
- En un tiempo determinado, completar diferentes distancias en áreas cerradas (los andariveles de una pista por ejemplo)
- Correr alrededor de diferentes circuitos (con bancos, etc.)
- Movilizarse hacia los juegos

Seguridad:

- Control cardíaco
- Adecuada velocidad y recuperación
-

Equipamiento:

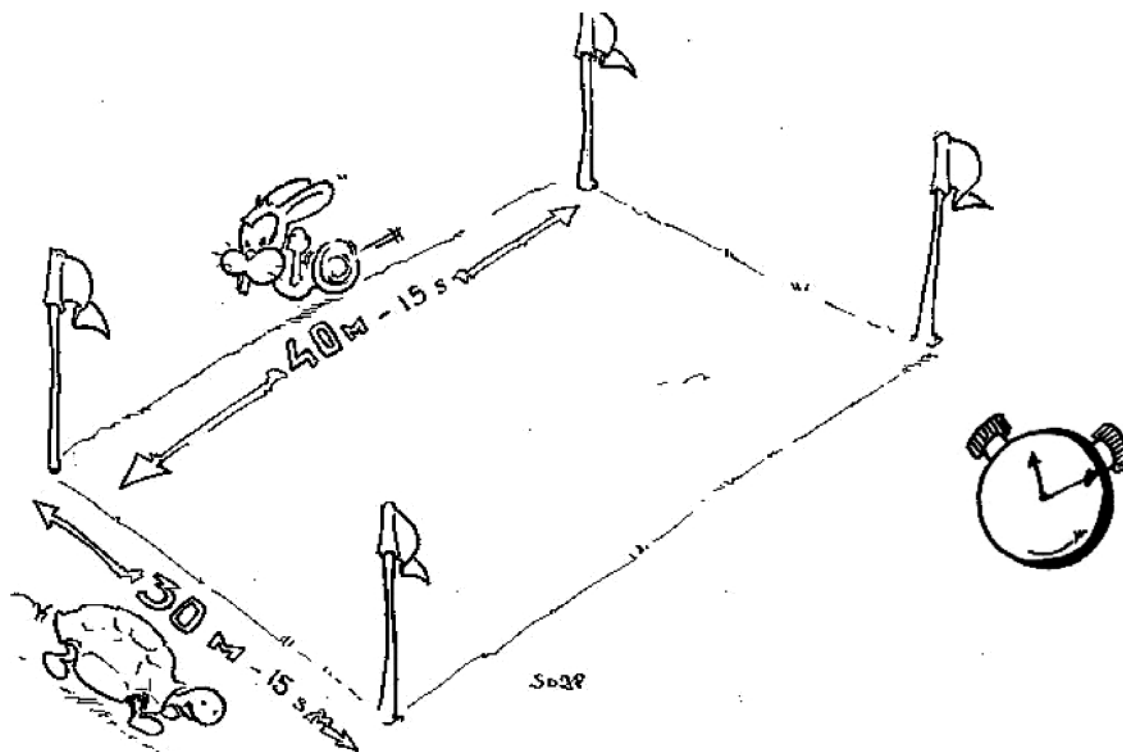
- Cronómetros
- Marcadores
- Una cinta métrica

Tarjeta Instructiva 2: Carrera de resistencia progresiva

Objetivo: Controlar una secuencia de diferentes niveles de velocidad

Situación propuesta: Hacer que los niños vinculen espacios de distancia a ritmo específico y variado. Para facilitar la organización, es mejor completar diferentes distancias en un tiempo determinado sin modificaciones (Por ej.: correr juntos 40m en 15", y 30m en 15" en un circuito rectangular).

Actitud del participante: Los principiantes tienen dificultad para controlar su ritmo a lo largo de una distancia. Con frecuencia esperan la señal de salida a nivel del grupo, para comenzar a correr juntos. Frecuentemente, estos cambios de ritmo son muy abruptos y con un costo energético elevado.



Instrucciones para el ejercicio:

- Lograr cambio de ritmo progresivo
- Estar equilibrado durante la carrera

Puntos destacables:

- Manejar los contrastos de velocidad
- Mantener fácilmente la respiración
- Tratar de ahorrar energía

Progresión de enseñanza:

- Variar los ritmos y las distancias de carrera
- Completar secuencias progresivas y de disminución, etc.
- Movilizarse hacia los juegos (experimentar: ¿a qué ritmo correrán?)

Seguridad:

- Circuitos seguros
- Ritmo apropiado

Equipamiento:

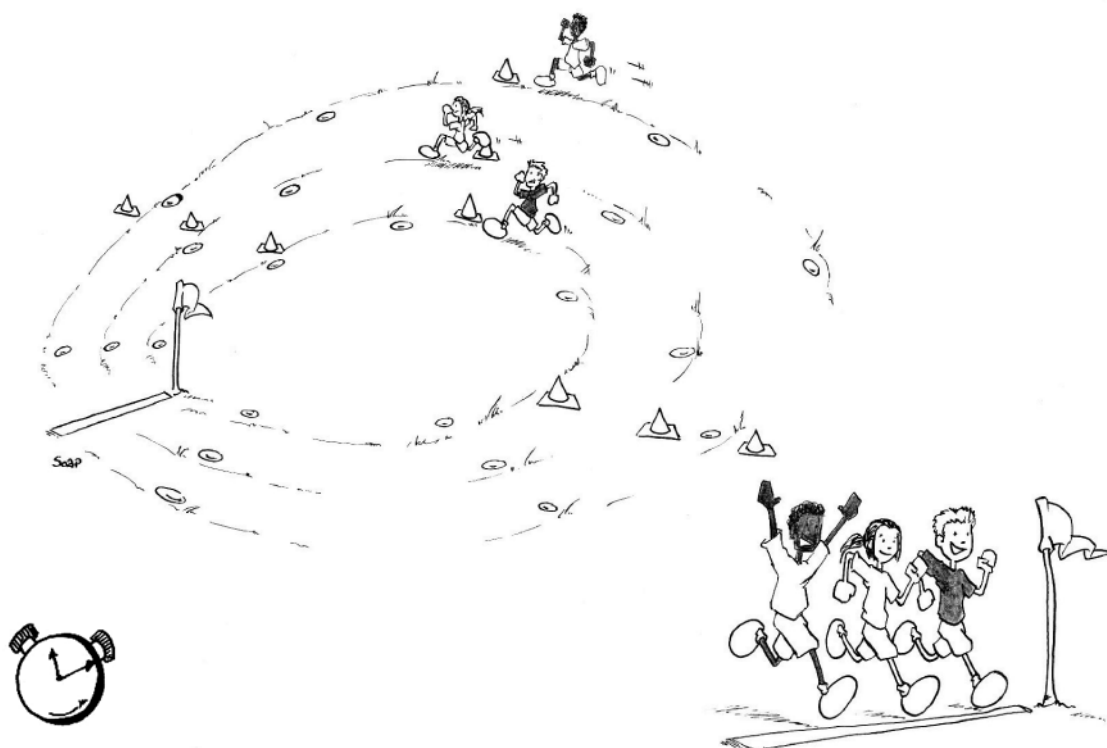
- Marcadores verticales
- Un cronómetro / un silbato

Tarjeta Instructiva 3: Carrera de resistencia progresiva

Objetivo: Mejorar las actividades aeróbicas personales

Situación propuesta: De acuerdo a los puntajes obtenidos en los eventos anteriores, correr tramos de distancia en 1' a 3', a una velocidad equivalente (o cercana) a la velocidad registrada para el test de 6m. Siempre disponer de momentos para la recuperación al menos tan prolongados como los tiempo de carrera, o una vez y media la duración de la carrera para mayor seguridad.

Actitud del participante: Los principiantes tienen dificultad en correr regularmente a un ritmo diferente al de su propio paso individual.



Instrucciones para el ejercicio:

- Mantener la respiración bajo control
- Correr en forma relajada y regular

Puntos destacables:

- Respetar los contratos
- Mantener una buena carrera técnica
- Reiniciar la secuencia de carrera con una recuperación mínima (respiración fácil)

Progresión de enseñanza:

- Variar las secuencias de carrera
- Medir el pulso durante las fases de recuperación
- Correr en diferentes áreas
- Movilizarse hacia los juegos

Seguridad:

- Ritmo adecuado y recuperación
- Control cardíaco

Equipamiento:

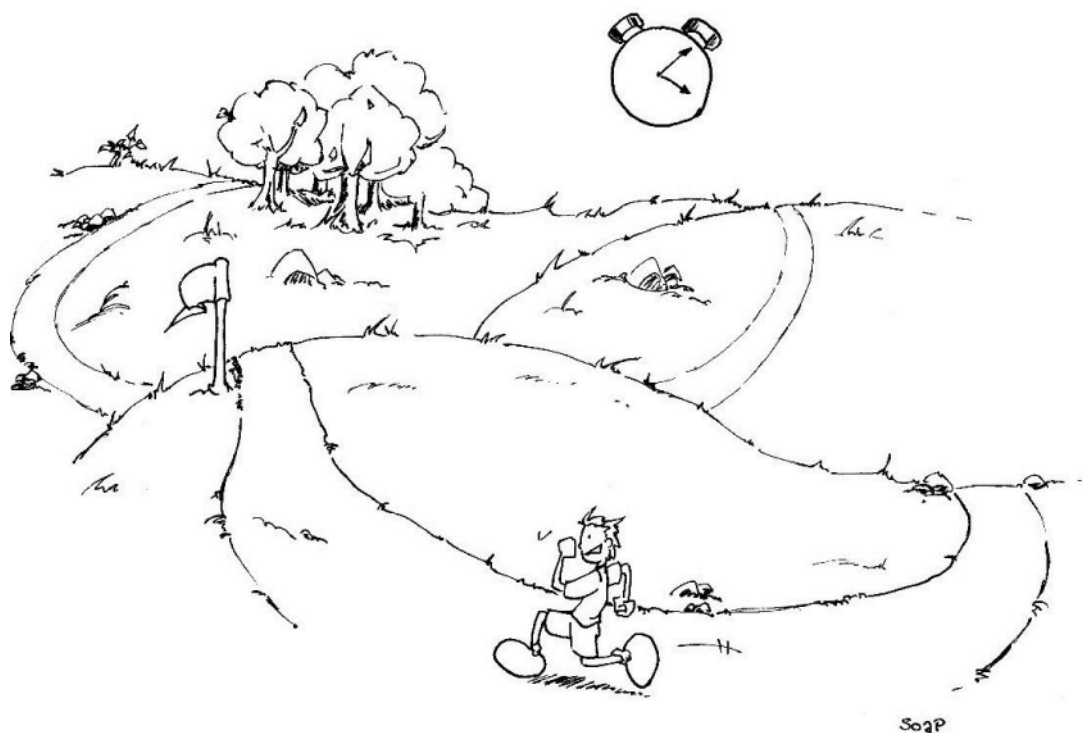
- Marcadores, una cinta métrica
- Cronómetros

Tarjeta Instructiva 4: Carrera de resistencia progresiva

Objetivo: Controlar el ritmo personal en distintas pistas y distancias

Situación propuesta: Proporcionar al atleta diferentes circuitos (bancos, subidas y bajadas de pendientes, etc.), en los cuales tendrá que controlar su propia velocidad (más rápido, más lento, etc.).

Actitud del participante: Enfrentado a variadas marcaciones, los principiantes tendrán dificultad en controlar las siguientes nociones “vamos más rápido”/”más lento”. Su reacción con frecuencia será la de ir de un extreme al otro (mucho más lento, mucho más rápido).



Instrucciones para el evento:

- Sentir profundamente el ritmo personal
- Atender la respiración
- Correr lo más regular posible sin importar la naturaleza variada del circuito

Puntos destacables:

- Respeto de los contratos
- Respiración fácil
- Trayecto suave en término de ritmo

Progresión de enseñanza:

- Variar los circuitos
- Movilizarse hacia los juegos (relevos, etc.)

Seguridad:

- Circuito seguro
- Adecuado programa de carrera

Equipamiento:

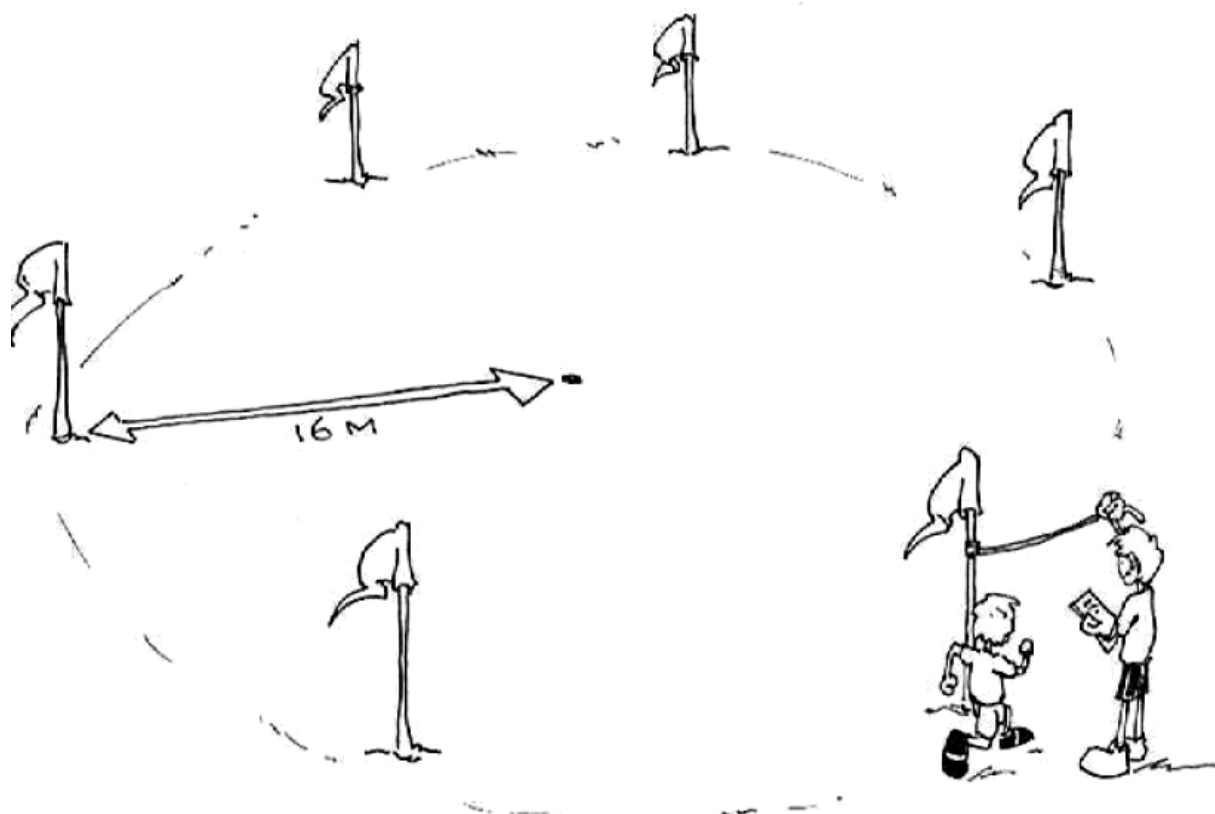
- Marcadores verticales
- Un cronómetro / un cuerda de salida

Tarjeta Instructiva 5: Carrera de resistencia progresiva

Objetivo: To master the endurance race event

Situación propuesta: In la forma de una competencia en términos de organización, el atleta se enfrentará a una amplia gama de programas de carreras.

Actitud del participante: Los principiantes con frecuencia tendrán la dificultad de controlar su ritmo con precisión. Habitualmente llegan muy temprano a la puerta, y por lo tanto hipotecan su resultado para el evento.



Instrucciones para el ejercicio:

- Correr regularmente para ahorrar energía
- Respirar regularmente
- Asimilar el programa de la carrera (más rápido, mucho más rápido, etc.)

Puntos destacables:

- Arribos ajustados a la puerta de apertura
- Respiración fácil
- Ritmo regular

Progresión de enseñanza:

- Diversidad de programas
- Progresión hacia los juegos

Seguridad:

- Circuito seguro
- Adecuado programa de carreras

Equipamiento:

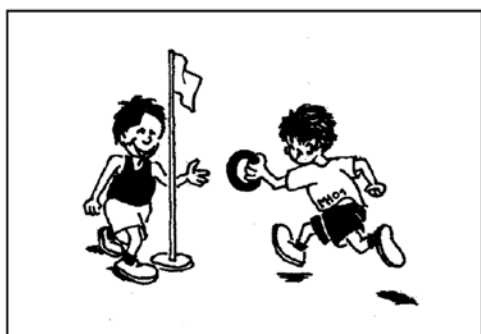
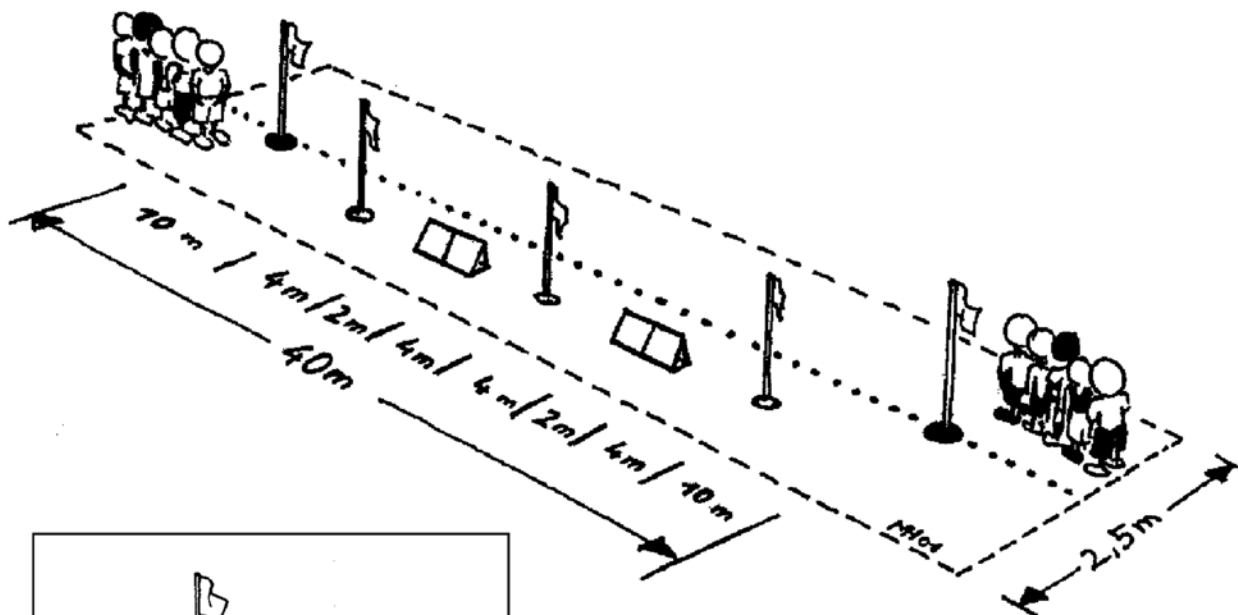
- Marcadores verticales
- Un cronómetro / una cuerda de salida

Tarjeta Instructiva: Relevos de Velocidad / Vallas en Slalom

Análisis de la situación: Este evento de velocidad requiere:

- Ajustes a distancias planas y al/las slalom/vallas
- Dominio de las acciones de pasaje en ambos lados
- Dominio de los segmentos libres superiores

Seguridad de los participantes: Seleccionar las vallas y un suelo suave resolverá la mayoría de los problemas de seguridad. La práctica y el entrenamiento también son claves para la seguridad.



Evento de la Competencia de Miniatletismo IAAF

Tarjeta Instructiva 1: Relevos de Velocidad / Vallas en Slalom

Objetivo: Mejorar el dominio del pasaje

Situación propuesta: Sobre un circuito que sigue una trayectoria oblicua, los participantes pasan de un lado al otro sobre obstáculos bajos (derecha a izquierda) con un número par de pasos intermedios.

Actitud del principiante: Los principiantes extenderán hacia adelante la pierna que ataca. El aterrizaje luego del pasaje se realiza en una posición segura (contacto con ambos pies).



Instrucciones para el ejercicio:

- Correr lo más natural posible
- No utilizar los brazos para equilibrarse

Puntos destacables:

- Vincular Carrera /Pasaje
- Correcto desempeño de ambos lados
- Correcto uso de los segmentos (cerca de la técnica de carrera)
- Inmediata acción de carrera luego del pasaje

Progresión de enseñanza:

- Experimentar un ritmo regular de 2 pasos a ambos lados
- Practicar el ejercicio parado en posición recta
- Practicar salto en alto (vallas), salto hacia adelante (agua)
- Experimentar el ejercicio con intervalos irregulares entre vallas (creciente, decreciente, al azar)
- Evolución hacia los juegos individuales y colectivos

Seguridad:

- Suelo no resbaladizo
- Marcadores seguros
- Organización del grupo

Equipamiento

- Marcadores verticales a lo largo del circuito
- Marcadores horizontales

Tarjeta Instructiva 2: Relevos de Velocidad / Vallas en Slalom

Objetivo: Dominio de la Técnica de Slalom

Situación propuesta: Carreras en slalom en distintos circuitos imponiéndole a los participantes cubrir una secuencia de slaloms con radios regulares o diferentes.

Actitud del principiante: Mirando hacia la derecha y la izquierda, los principiantes logran el ejercicio de slalom. Con frecuencia modifican su ritmo para estar en condiciones de realizar esta actividad (doble apoyo, etc.).



Instrucciones para el ejercicio:

- Mirar en dirección a la carrera
- No modificar el paso

Puntos destacables:

- Mantener la velocidad de carrera y mirar en esa dirección
- Jugar con ángulos entre el cuerpo y las direcciones de la izquierda y la derecha
- Mantener la acción de impulse de los brazos (no acción de equilibrio)

Progresión de enseñanza:

- Experimentar la acción de slalom en forma simétrica
- Prcticar el slalom hacia la derecha y la izquierda
- Experimentar los circuitos en elipse, en una figuro de ocho, en círculo, etc.
- Practicar carreras hacia los costados (hacia la derecha y la izquierda, incluso hacia atrás)
- Evolución hacia los juegos

Seguridad:

- Suelo no deslizable
- Marcadores seguros

Equipamiento:

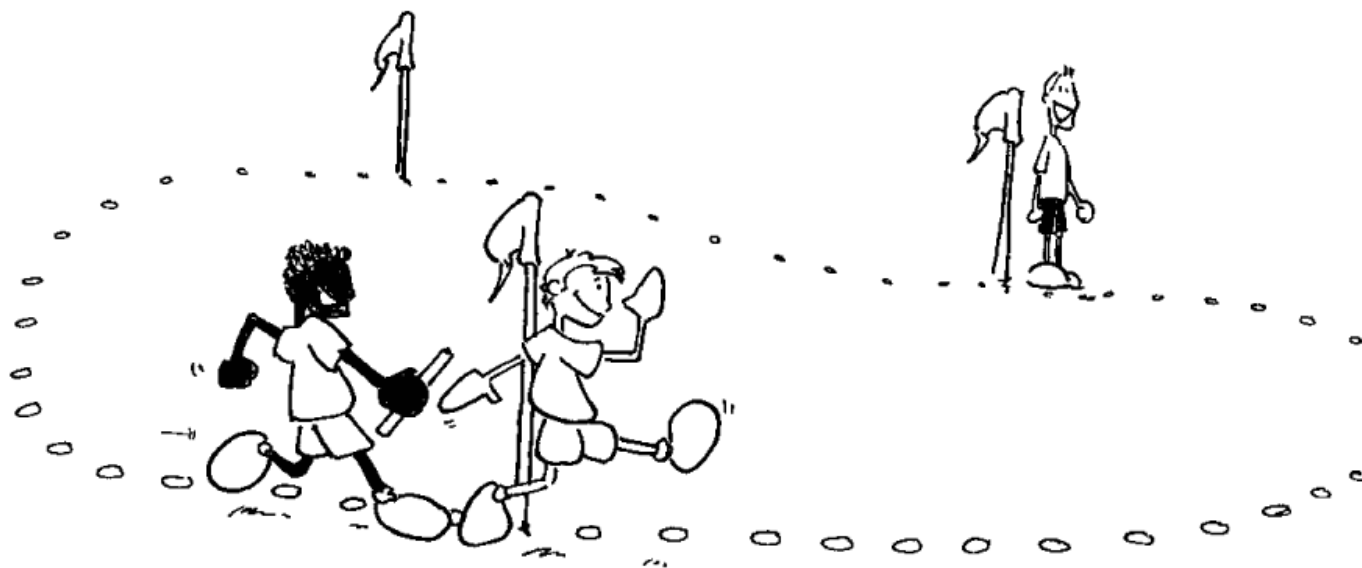
- Marcadores verticales

Tarjeta Instructiva 3: Relevos de Velocidad / Vallas en Slalom

Objetivo: Mejorar el traspaso del testimonio

Situación propuesta: Secuencias de intercambio con diferentes implementos en posición estática o dinámica.

Actitud del principiante: Los principiantes observan el testimonio para asegurar un buen intercambio y siempre reducen la velocidad (o paran) para realizar el pasaje.



Instrucciones para el ejercicio:

- Seleccionar cuidadosamente el brazo que recibe
- Hablar con los compañeros

Puntos destacables:

- No dejar que el implemento se detenga
- Sin pérdida de velocidad durante el traspaso
- Dominio del intercambio (acciones de entrega y recepción) con ambas manos
- Mínima interrupción en el movimiento cíclico de los brazos para el traspaso

Progresión de enseñanza:

- Variedad de implementos (pegueós, grandes, largos, redondos etc.)
- Experimentar la posición dinámica del corredor entrante y del saliente, luego ambas
- Practicar la ubicación de la mano derecha e izquierda en las dos posiciones
- Evolución hacia los juegos (diferentes formas de relevos)

Seguridad:

- Organización del grupo
- Testimonios seguros

Equipamiento:

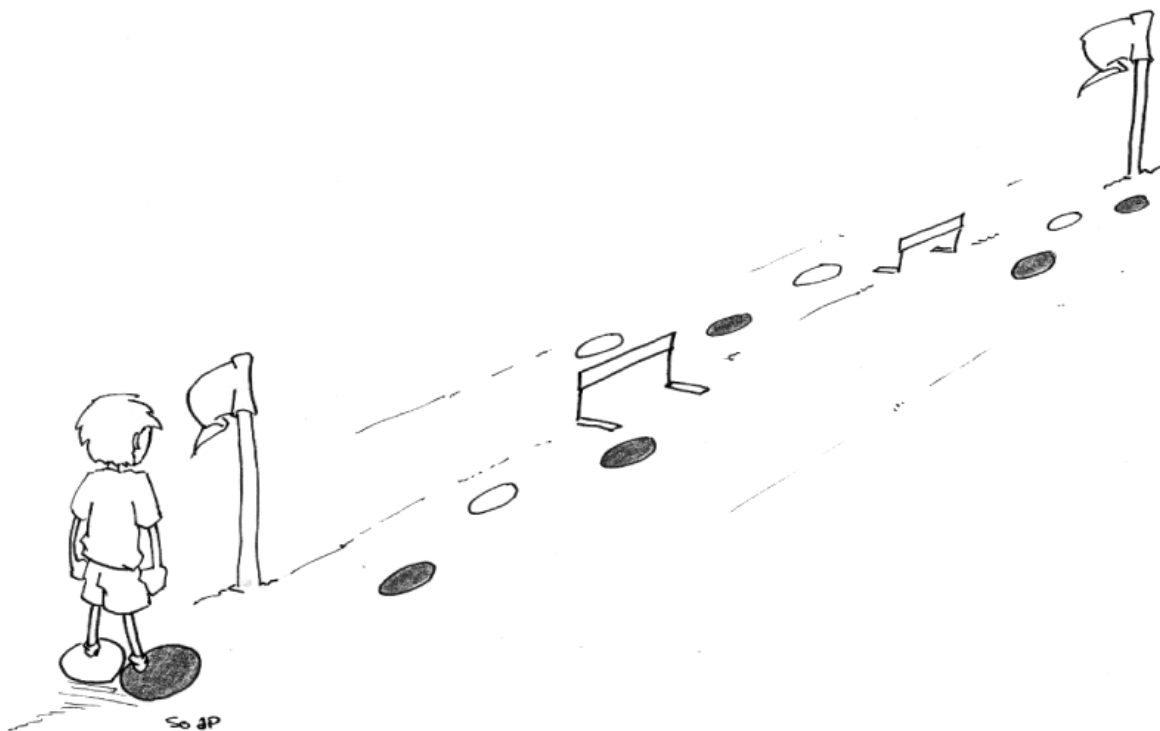
- Diferentes testimonios
- Marcadores verticales

Tarjeta Instructiva 4: Relevos de Velocidad / Vallas en Slalom

Objetivo: Dominar pasaje de vallas de costado con la pierna izquierda y derecha

Situación propuesta: Proponer a los participantes practicar una secuencia de pasaje de vallas de costado desde la derecha y la izquierda con ritmo de 3 pasos entre vallas.

Actitud del principiante: Los principiantes primero pasarán todas las vallas desde la misma pierna de despegue. Luego tendrán dificultad para continuar con la carrera luego de pasar las vallas desde ambos lados. Tienen a estar muy lejos de la dirección de carrera.



Instrucciones para el ejercicio:

- Despegar lo más cerca posible de la dirección de carrera
- Continuar corriendo directamente después del pasaje

Puntos destacables:

- Llevar a cabo pasajes a las vallas desde ambos lados
- Mantener la velocidad de carrera lo más frecuente posible
- Un cronómetro

Progresión de enseñanza:

- Variar la altura de las vallas
- Variar los intervalos entre vallas (continuar con 5 pasos entre vallas)
- Tomar el tiempo
- Evolución hacia los juegos

Seguridad:

- Vallas seguras
- Organización del grupo
- Tiempo adecuado para la práctica

Equipamiento:

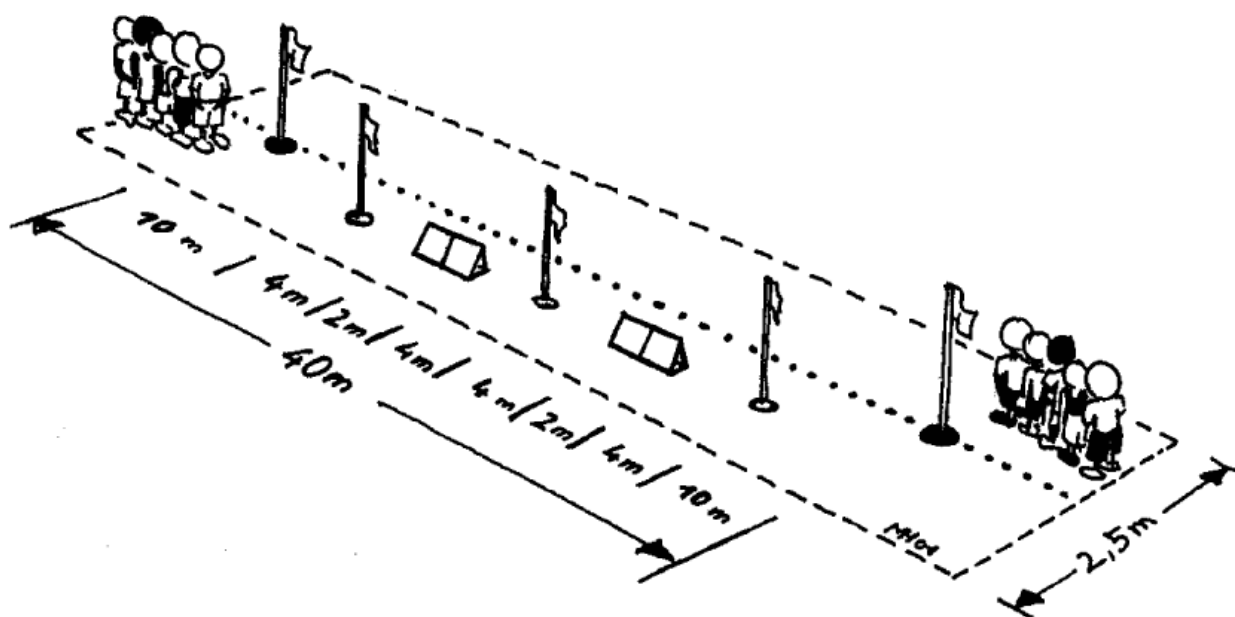
- Vallas
- Marcadores verticales
- Cronómetros

Tarjeta Instructiva 5: Relevos de Velocidad / Vallas en Slalom

Objetivo: Dominar el evento de competencia

Situación propuesta: Se presenta el evento del Miniatlético IAAF.

Actitud del principiante: Los principiantes tienen problemas para seleccionar un punto de salida entre los relevos planos y de slalom/vallas. Las puertas o banderines representan dificultades adicionales ya que ellos se enfocan en los obstáculos.



Instrucciones para el ejercicio:

- Cumplir con todos los requisitos del circuito
- Correr lo más cerca posible de la dirección de carrera

Puntos destacables:

- Logro del ejercicio
- Velocidad regular de carrera
- Equilibrio general a lo largo de todo el circuito

Progresión de enseñanza:

- Comenzar desde el lado izquierdo y luego desde el derecho del circuito (como está indicado por un cono)
- Relevos, fórmula de reto, etc.

Seguridad:

- Circuito bien organizado
- Grupo organizado

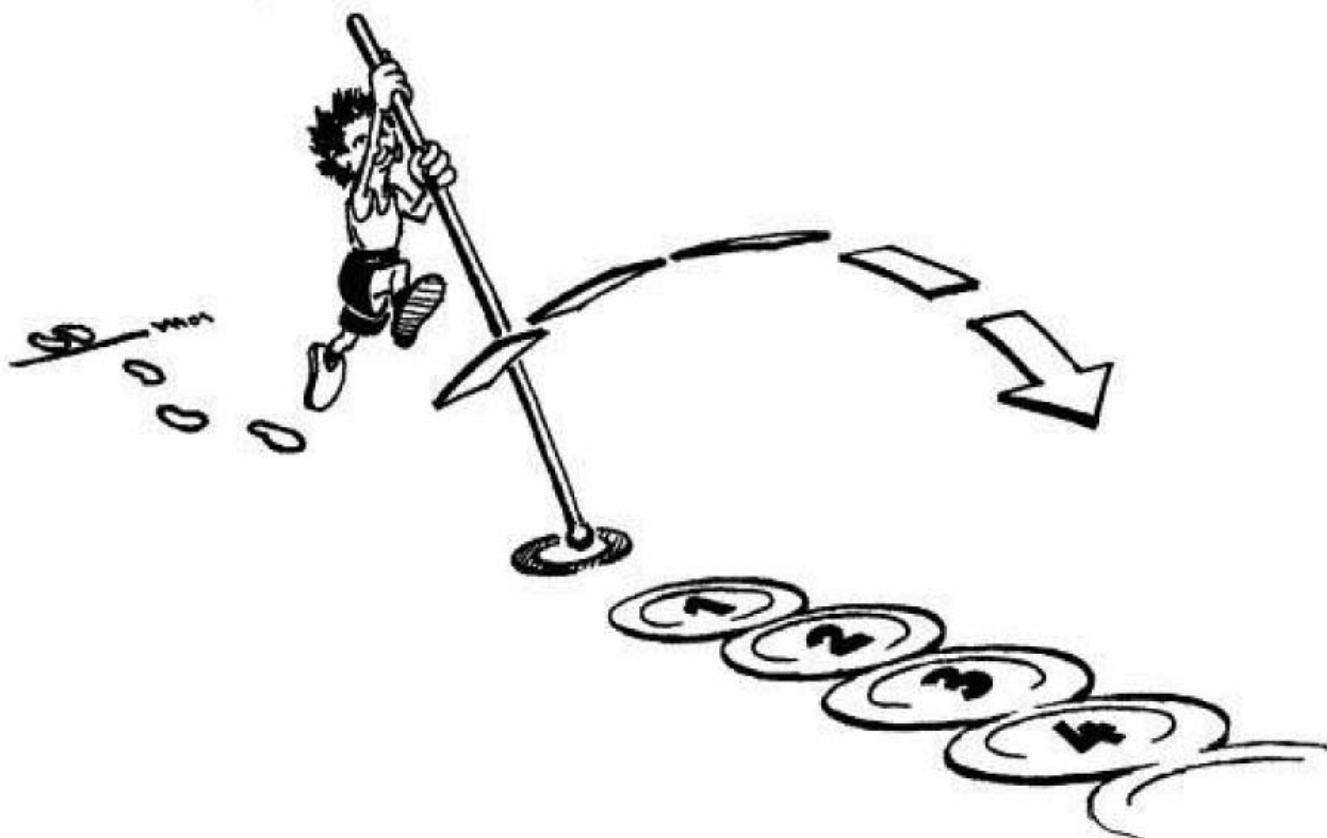
Equipamiento:

- Vallas
- Marcadores verticales
- Un cronómetro

Tarjetas instructivas : Salto con Garrocha

Análisis del Evento: El evento de salto con garrocha requiere de habilidades para dominar el transporte de la garrocha, dominar un despegue equilibrado desde la garrocha para lograr una acentuada trayectoria.

Seguridad de los participantes: Para las pruebas dentro de la competencia, la seguridad estará garantizada por una buena práctica de salto, un suelo suave seleccionado para la caída y una garrocha adecuada para la ejecución.



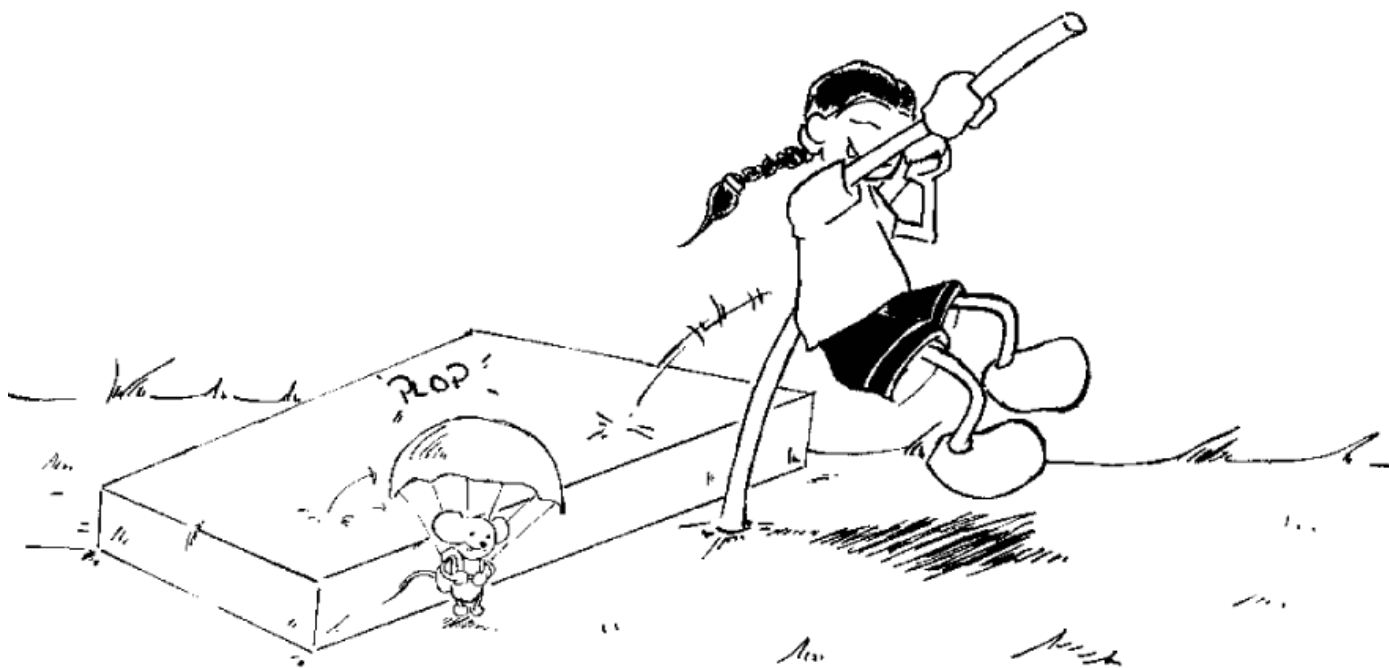
Evento de la Competencia de Mini atletismo IAAF

Tarjeta Instructiva 1: Salto con Garrocha

Objetivo: Dominar la fase de colgado y de caída

Situación Propuesta: Comenzando desde una plataforma firme y apropiada, los atletas deben realizar un salto, despegando desde la garrocha y controlar la caída sobre ambos pies.

Actitud del Principiante: Los principiantes habitualmente saltan sin despegar desde la garrocha; no empujan la garrocha hacia adelante y frecuentemente la dejan caer durante la acción.



Instrucciones para el ejercicio:

- No soltar la garrocha
- Empujar la garrocha hacia adelante
- Caída acolchonada

Puntos destacables:

- Equilibrado en la caída con ambos pies en dirección del salto
- Despegar desde la garrocha y empujarla hacia adelante
- No soltar la garrocha

Progresión de Enseñanza:

- Variar la altura de la plataforma (siempre de manera apropiada)
- Variar la zona de caída
- Modificar levemente la altura de la toma
- Todos los ejercicios deben convertirse en juegos

Seguridad:

- Suave zona de caída
- Plataforma de altura adecuada

Equipamiento:

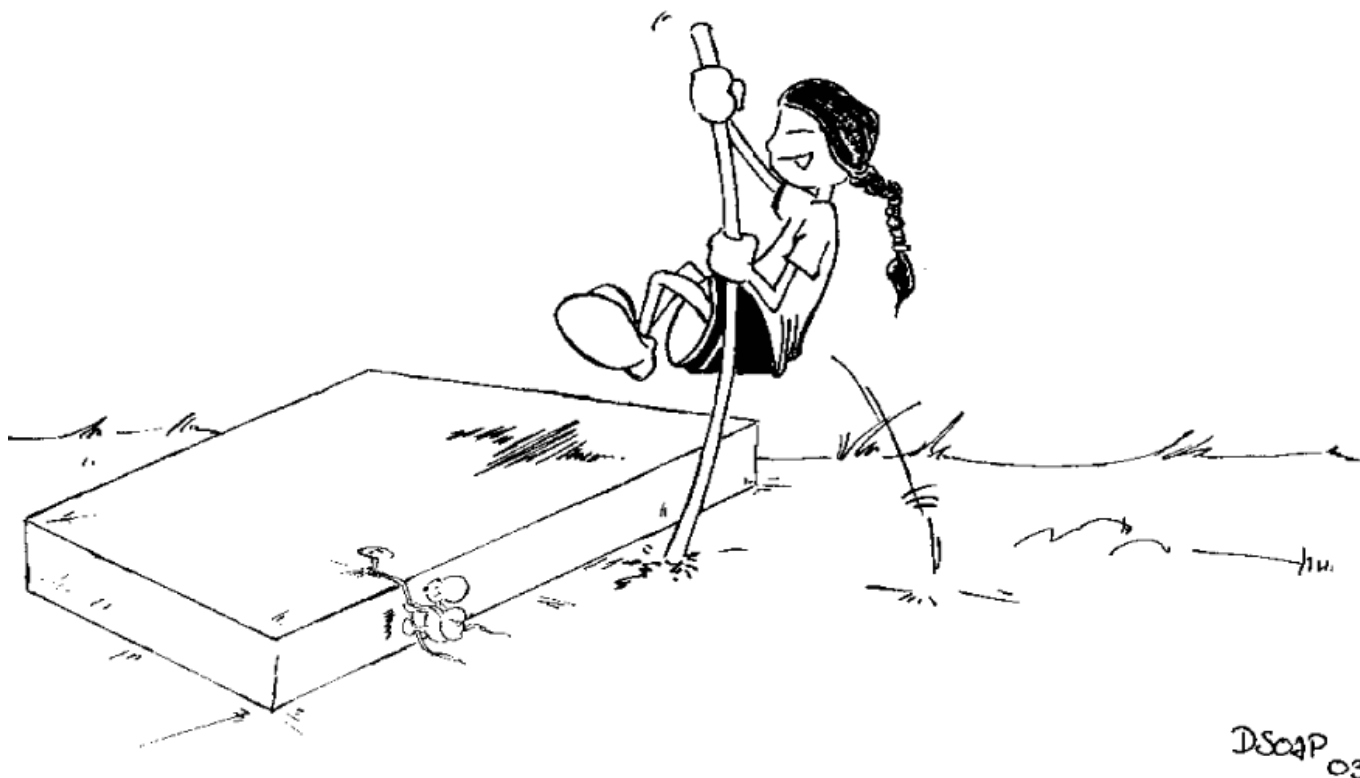
- Garrochas cortas
- Plataforma firme

Tarjeta Instructiva 2: Salto con Garrocha

Objetivo: Dominar el despegue desde la garrocha

Situación Propuesta: Los participantes saltan sobre una plataforma firme despegando desde el suelo con el impulso de la garrocha.

Actitud del Principiante: Los principiantes tienden a no utilizar la garrocha para saltar sobre la plataforma. Intentan saltar directamente desde el suelo, sin despegar desde la garrocha.



Instrucciones para el ejercicio:

- No soltar la garrocha
- Empujar la garrocha hacia adelante
- Elevar los pies para caer sobre la plataforma

Puntos destacables para un salto exitoso:

- Equilibrado en la caída con ambos pies en dirección del salto
- Despegar desde el suelo y empujar la garrocha hacia adelante
- No soltar la garrocha

Progresión de Enseñanza:

- Elevar la plataforma
- Variar las posiciones de caída en la plataforma
- Vincular "llegada y salida de la plataforma"
- Movilizarse hacia los juegos

Seguridad:

- Plataforma firme y adecuada
- Garrocha corta

Equipamiento:

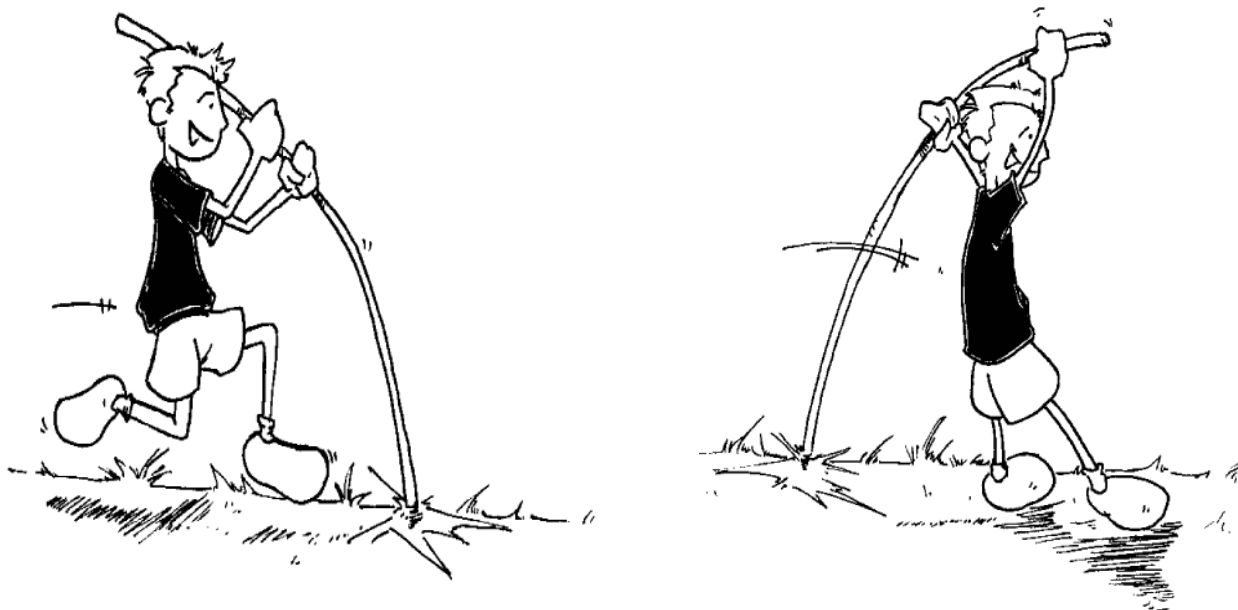
- Adecuada altura de la plataforma
- Garrocha adecuada

Tarjeta Instructiva 3: Salto con Garrocha

Objetivo: Dominar el transporte de la garrocha y el despegue desde la misma

Situación Propuesta: Transportar la garrocha con pasos de caminata y luego continuar con una zancada desde el impulso de la garrocha. Nuevamente volver a los pasos de caminata, y luego a la zancada desde el impulso de garrocha, y así sucesivamente.

Actitud del Principiante: Los principiantes no se cuelgan de la garrocha sino que se mueven desde los ejes de la misma y no la empujan hacia adelante.



Instrucciones para el ejercicio:

- Permanecer en una posición equilibrada
- Acolchonar la caída
- No soltar la garrocha

Puntos destacables:

- Caer desde un vuelo equilibrado y comenzar a caminar nuevamente
- Continuar con la fase de despegue /colgado en la garrocha
- Vincular las secuencias de caminata

Progresión de Enseñanza:

- Practicar desde el lado derecho e izquierdo
- Caminar con pasos gigantes transportando la garrocha
- Avanzar desde paso de caminata hacia una carrera de velocidad lenta
- Dirigir la práctica hacia actividades de juego

Seguridad:

- Suelo suave y no resbaladizo

Equipamiento:

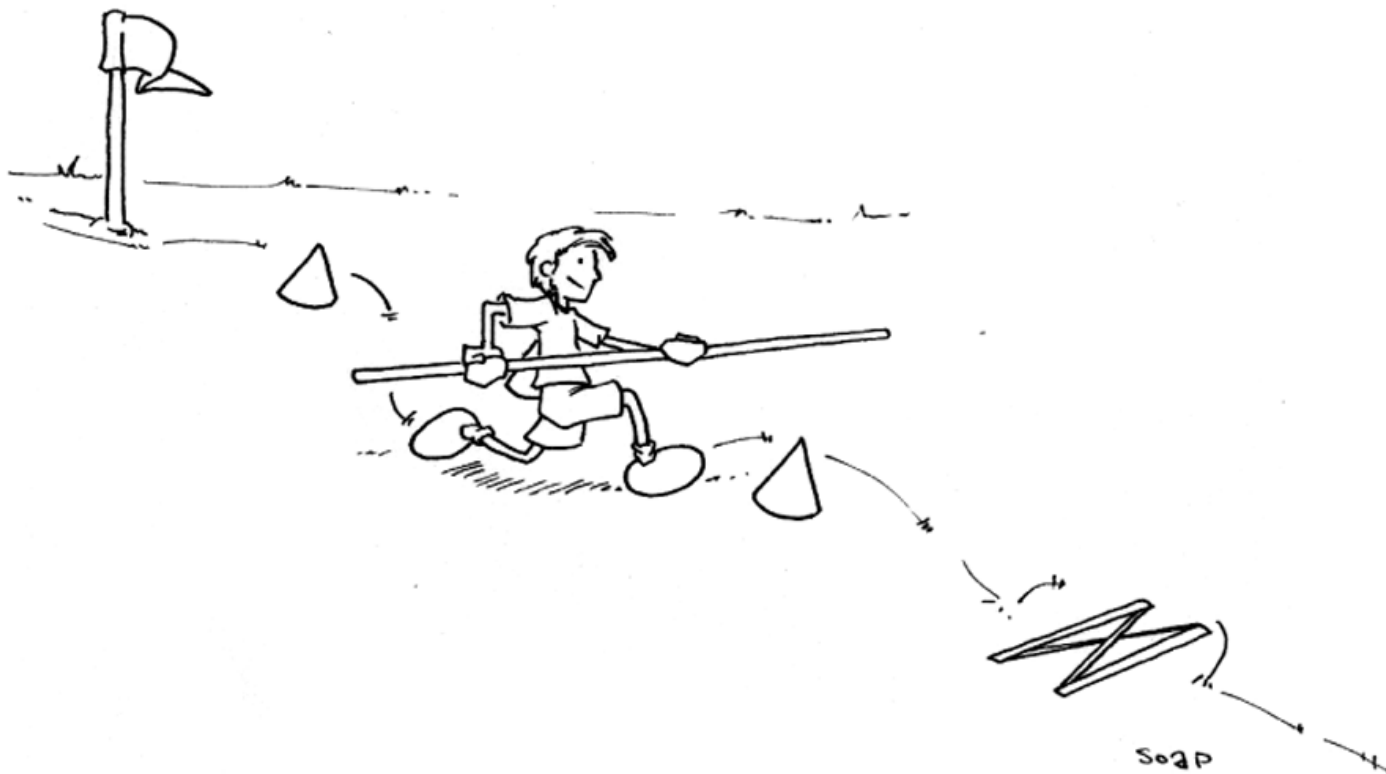
- Garrochas adecuadas

Tarjeta Instructiva 4: Salto con Garrocha

Objetivo: Mejorar la carrera de aproximación con la garrocha.

Situación Propuesta: Lograr una serie completa de carreras de aproximación con la garrocha.

Actitud del Principiante: Los principiantes no dominan "aislar" la acción de carrera del transporte de la garrocha. La garrocha tiene movimientos descontrolados durante la carrera.



Instrucciones para el ejercicio:

- Carrera con brazos relajados
- Mantener la garrocha en dirección de la carrera

Puntos destacables:

- La garrocha se mantiene en dirección de la carrera en una posición firme
- Completar una carrera adecuada

Progresión de Enseñanza:

- Presentar la mayor cantidad de ejercicios posibles
- Aumentar la velocidad
- Movilizarse hacia los juegos

Seguridad:

- Organizar el grupo
- Garrochas adecuadas

Equipamiento:

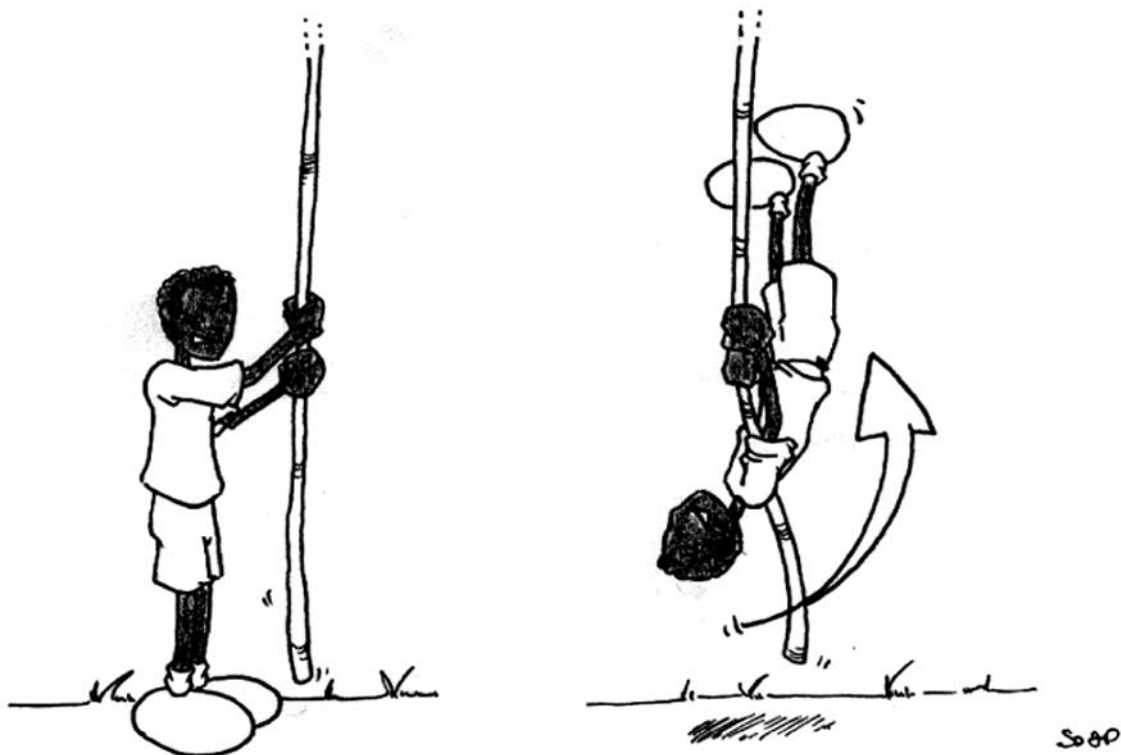
- Garrochas
- Marcadores verticales
- Marcadores horizontales

Tarjeta Instructiva 5: Salto con Garrocha

Objetivo: Practicar el pasaje de la varilla

Situación Propuesta: Colgado de una cuerda (o una barra suspendida), los participantes tienen que levantar sus miembros inferiores para que queden en posición opuesta a su cabeza.

Actitud del Principiante: Los principiantes tienen grandes dificultades para realizar este ejercicio porque son débiles en sus impulsos musculares y se sienten extraños en esta posición inusual (sus piernas se corren del eje de la cuerda).



Instrucciones para el ejercicio:

- Colocar las piernas cerca del cuerpo
- Los pies se aferran a la soga para llegar lo más alto posible
- No dejar que se aflojen las manos

Puntos destacables:

- La garrocha abandona la dirección de carrera y no es estable (movimientos sin descontrolados hacia arriba y abajo y los costados)
- Carrera de aproximación de baja calidad (las caderas están bajas, los pies se apoyan planos)

Progresión de Enseñanza:

- Balancear la soga cuando los pies están colgando de la misma
- Sin girar, mantener los pies aferrados durante la acción de balanceo de la soga
- Movilizarse hacia los juegos

Seguridad:

- Controlar el nivel de los niños
- Suelo suave o colchonetas

Equipamiento:

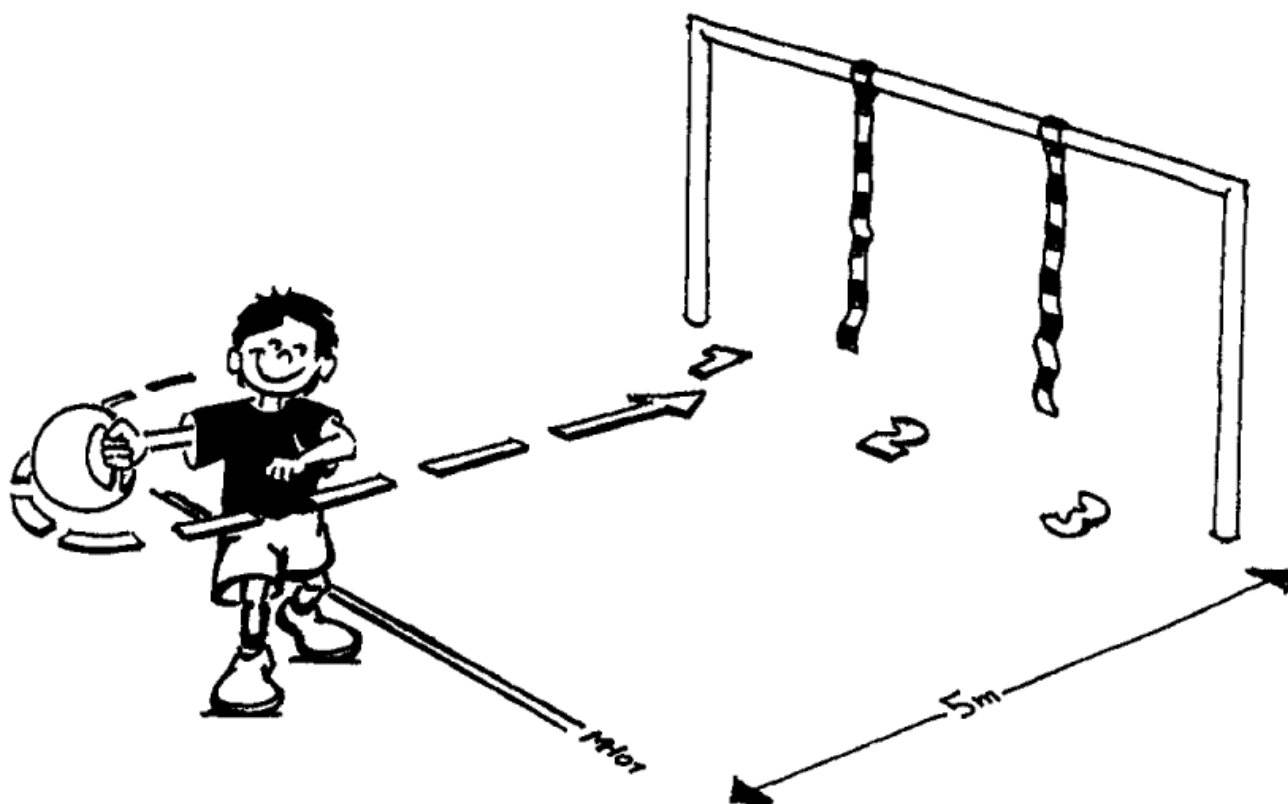
- Una soga
- Colchonetas

Tarjeta Instructiva: Lanzamiento Rotacional

Análisis de la práctica de lanzamiento: Con un movimiento rotacional, lanzar un implemento liviano en una dirección precisa. Esta acción implica:

- Experimentar el Lanzamiento Rotacional (eje, radio, pasos)
- Dominar el equilibrio

Seguridad de los participantes: El Lanzamiento Rotacional es un lanzamiento de alto riesgo. La selección de implementos seguros, la organización del área de lanzamiento (marcadores, objetivos), la organización del grupo para la práctica de lanzamiento (lanzadores zurdos hacia la izquierda, suficiente espacio, lanzar en turno) y el tiempo de acción (lanzamiento, recolección del implemento) deberían ser suficientes para reducir al máximo los riesgos.



Evento de la Competencia de Miniatletismo IAAF

Tarjeta Instructiva 1: Lanzamiento Rotacional

Objetivo: Experimentar la acción rotacional del lanzamiento

Situación propuesta: Experimentar la acción de la parte superior del cuerpo con implementos livianos de fácil manejo (aros, palos, etc.) con un peso máximo de 1kg.

Actitud del principiante: Los principiantes ejecutarán un lanzamiento rotacional y traccionarán el implemento desde el lado opuesto. Los lanzadores diestros moverán su hombro izquierdo hacia atrás.



Instrucciones para el ejercicio:

- Permanecer frente al objetivo
- Mantenerse mirando el objetivo
- Alejar el implemento del cuerpo para lanzarlo

Puntos destacables:

- Lanzar en la dirección del lanzamiento / Descarga en posición frontal
- El otro brazo (no el de lanzamiento) no se cae
- Sin movimiento hacia atrás desde el lado opuesto al brazo de lanzamiento
- Mantener el equilibrio luego de la descarga

Progresión de Enseñanza:

- Mover el objetivo hacia atrás
- Lanzar a objetivos ubicados a distancias progresivas o al azar
- Lanzar con varios implementos
- Movilizarse hacia los juegos

Seguridad:

- Seleccionar implementos seguros de lanz.
- Estrictas instrucciones para la organización

Equipamiento:

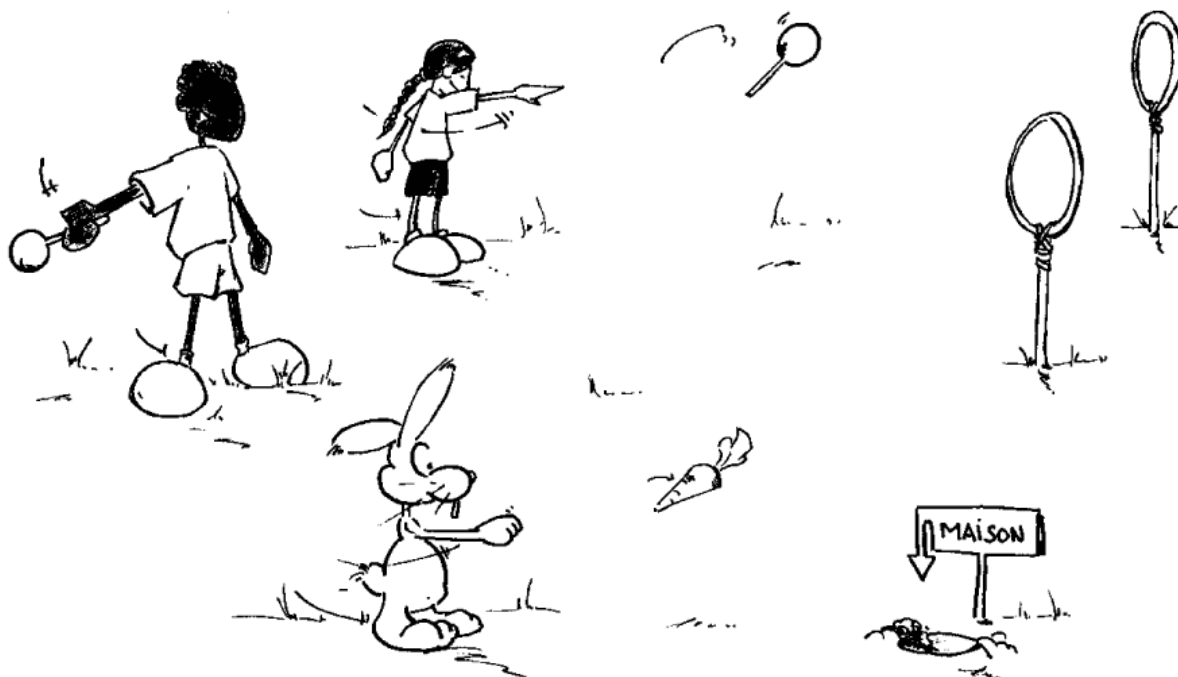
- Diferentes implementos de lanz.
- Objetivos muy visible del grupo

Tarjeta Instructiva 2: Lanzamiento Rotacional

Objetivo: Disponerse a un lanzamiento rotacional con un movimiento hacia adelante

Situación propuesta: Experimentar la rotación. Utilizar implementos manuales (como en el primer ejercicio). Mover los pies ambos lados del eje ideal de lanzamiento. Mirar a la derecha y adelante de la dirección de lanzamiento.

Actitud del principiante: Los principiantes realizarán lanzamientos con movimientos hacia adelante de sus hombros, olvidándose de sus caderas en la posición inicial.



Instrucciones para el ejercicio:

- Mantenerse mirando la dirección del lanzamiento, los ojos observando el objetivo luego de la liberación
- Precisión antes que fuerza
- Cuidado con los otros participantes

Puntos destacables:

- Lanzar en la dirección del lanzamiento / Descarga en posición frontal
- El otro brazo (no el de lanzamiento) no se cae
- Sin movimiento hacia atrás desde el lado opuesto al brazo de lanzamiento
- Actividad del pie de atrás para impartir la acción

Progresión de Enseñanza:

- Mover el objetivo hacia atrás
- Lanzar a objetivos ubicados a distancias progresivas o al azar
- Lanzar con varios implementos
- Ampliar la acción rotacional con la espalda en dirección al lanzamiento
- Movilizarse hacia los juegos

Seguridad:

- Seleccionar implementos seguros
- Estrictas instrucciones para la organización

Equipamiento:

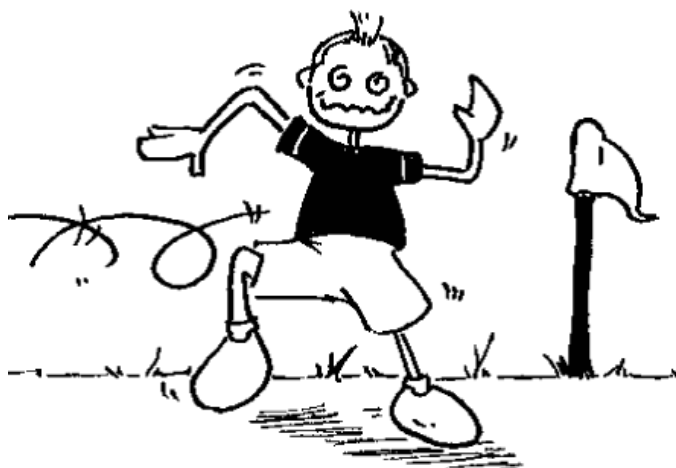
- Diferentes implementos
- Objetivos muy visibles del grupo

Tarjeta Instructiva 3: Lanzamiento Rotacional

Objetivo: Descubrir el apoyo en el lanzamiento rotacional

Situación propuesta: Experimentar la caminata rotacional. Los niños tienen que caminar sobre una línea con movimientos rotacionales: 1 pie a 45°, 90° hasta 180°.

Actitud del principiante: Los principiantes tendrán dificultad para trasladar el peso del cuerpo al talón o al metatarso del pie. Cuando se trasladan hacia el talón, mueven sus caderas hacia atrás.



Instrucciones para el ejercicio:

- Activar los pies
- No mirar los pies

Puntos destacables:

- Equilibrio general
- Proporcionar la rotación con acción de apoyo
- Movilizarse sobre una línea recta

Progresión de Enseñanza:

- Caminar parados o inclinados
- Realizar el ejercicio de caminata con rotación hacia la izquierda y luego hacia la derecha
- Realizar un lanzamiento al final de la caminata rotacional
- Movilizarse hacia los juegos

Seguridad:

- Un suelo apropiado para rotaciones
- Suelo plano sin agujeros

Equipamiento:

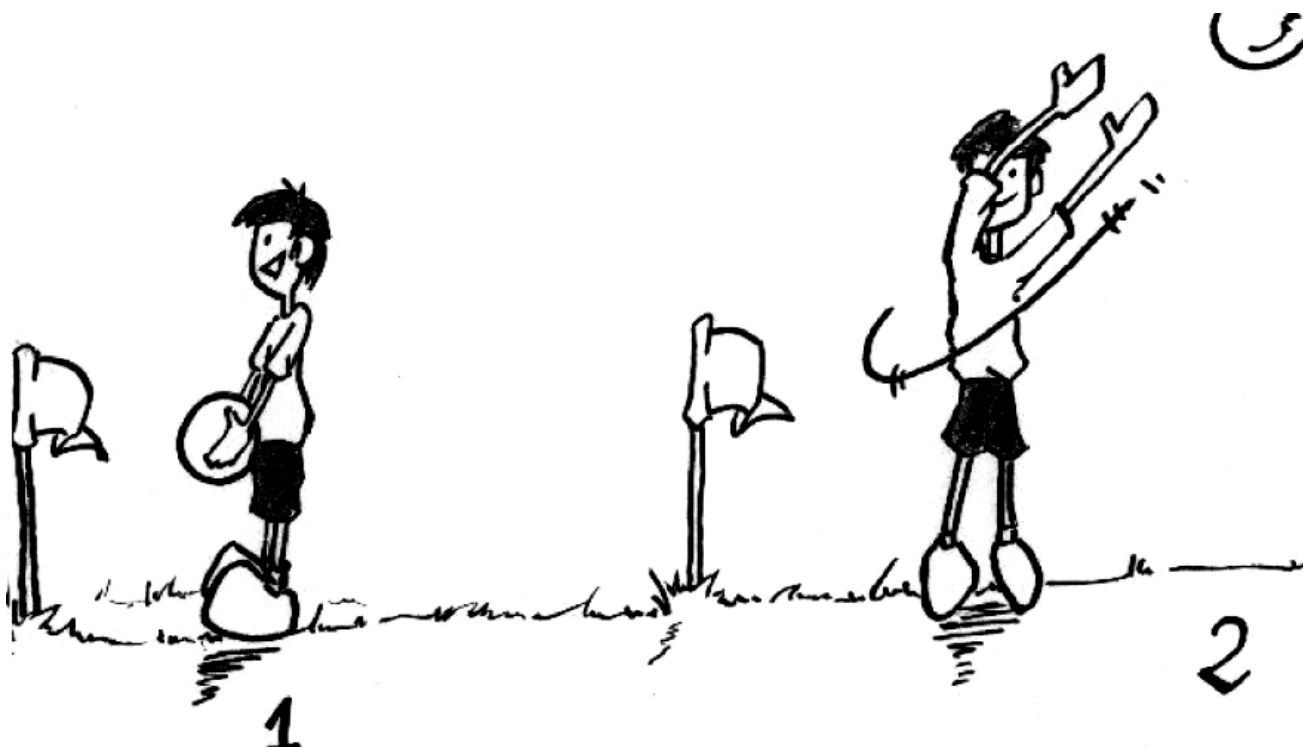
- Marcadores
- Líneas de nulo, líneas de tiza

Tarjeta Instructiva 4: Lanzamiento Rotacional

Objetivo: Mejorar la aceleración de un objeto con un lanzamiento rotacional

Situación propuesta: De espaldas a la dirección de lanzamiento, se lanza una pelota medicinal sobre el hombro (hombro derecho luego izquierdo), se pone todo el cuerpo a trabajar (peso máximo del implemento de lanzamiento: 2kg).

Actitud del principiante: Los principiantes permanecerán de espaldas al sector de lanzamientos. Con frecuencia perderán equilibrio hacia atrás luego de lanzar.



Instrucciones para el ejercicio:

- Dirigir el implemento de lanzamiento con las piernas
- Rotaciones hacia la derecha y la izquierda del cuerpo (para los lanzadores diestros) para llevar a cabo el lanzamiento

Puntos destacables:

- Cuerpo en equilibrio luego de la fase de descarga
- Cuerpo hacia el lado izquierdo mientras se lanza sobre el hombro izquierdo (y viceversa)
- Brazos extendidos hacia arriba en forma oblicua en la fase de descarga

Progresión de la situación:

- Variar los implementos (peso, forma)
- Variar las distancias obligatorias
- Lanzar desde la derecha y la izquierda
- Movilizarse hacia los juegos

Seguridad:

- Organización del grupo
- Prioridad a la dirección del lanzamiento

Equipamiento:

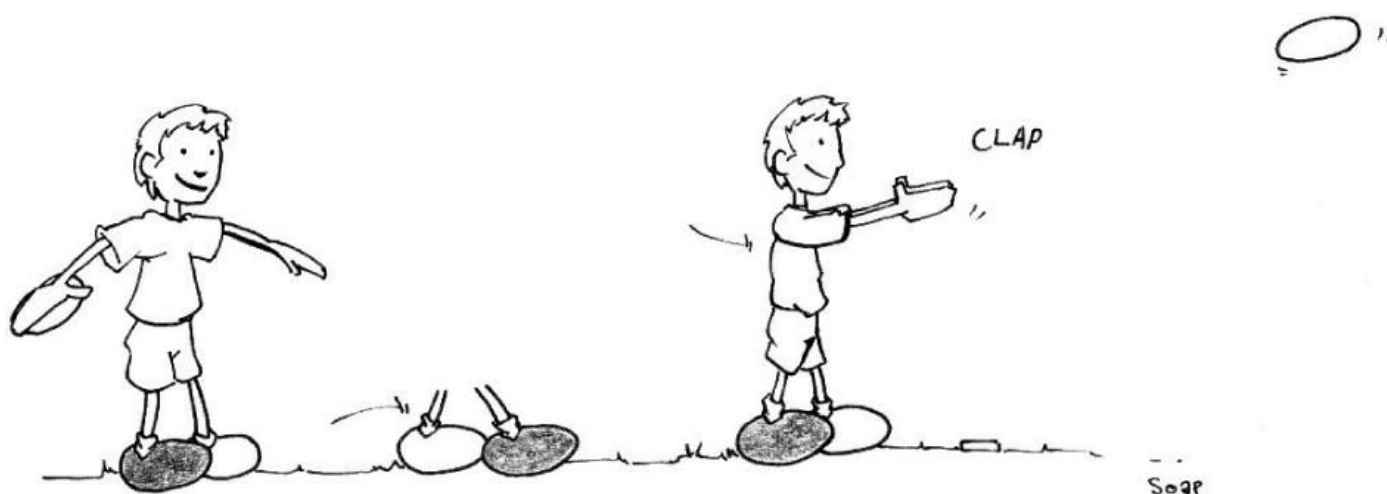
- Diferentes implementos
- Marcadores verticales

Tarjeta Instructiva 5: Lanzamiento Rotacional

Objetivo: Dominar el lanzamiento rotacional para lograr precisión luego de los pasos de caminata

Situación propuesta: Proponer lanzar hacia un objetivo con una rotación con pasos de caminata con pie Izquierdo Derecho Izquierdo para los lanzadores diestros (peso máximo de los implementos: 1kg).

Actitud del principiante: Los pasos de caminata provocarán movimientos inestables y el implemento de lanzamiento, con frecuencia, se ubicará delante del lanzador en la fase final de aceleración.



Instrucciones para el ejercicio:

- Cuando el pie izquierdo finalmente apoya, el implemento debe mantenerse atrás
- Llevar el ritmo de los pasos: Izquierdo largo... Derecho Izquierdo rápido
- Mantenerse en dirección al lanzamiento, los ojos mirando en esa dirección

Puntos destacables:

- Lanzamientos exitosos
- Equilibrio general en la fase de descarga
- Mirar el objetivo durante la fase de descarga

Progresión de Enseñanza:

- Variar los implementos (peso, forma)
- Variar las distancias
- Movilizarse hacia los juegos

Seguridad:

- Organización del grupo
- Área bien marcada

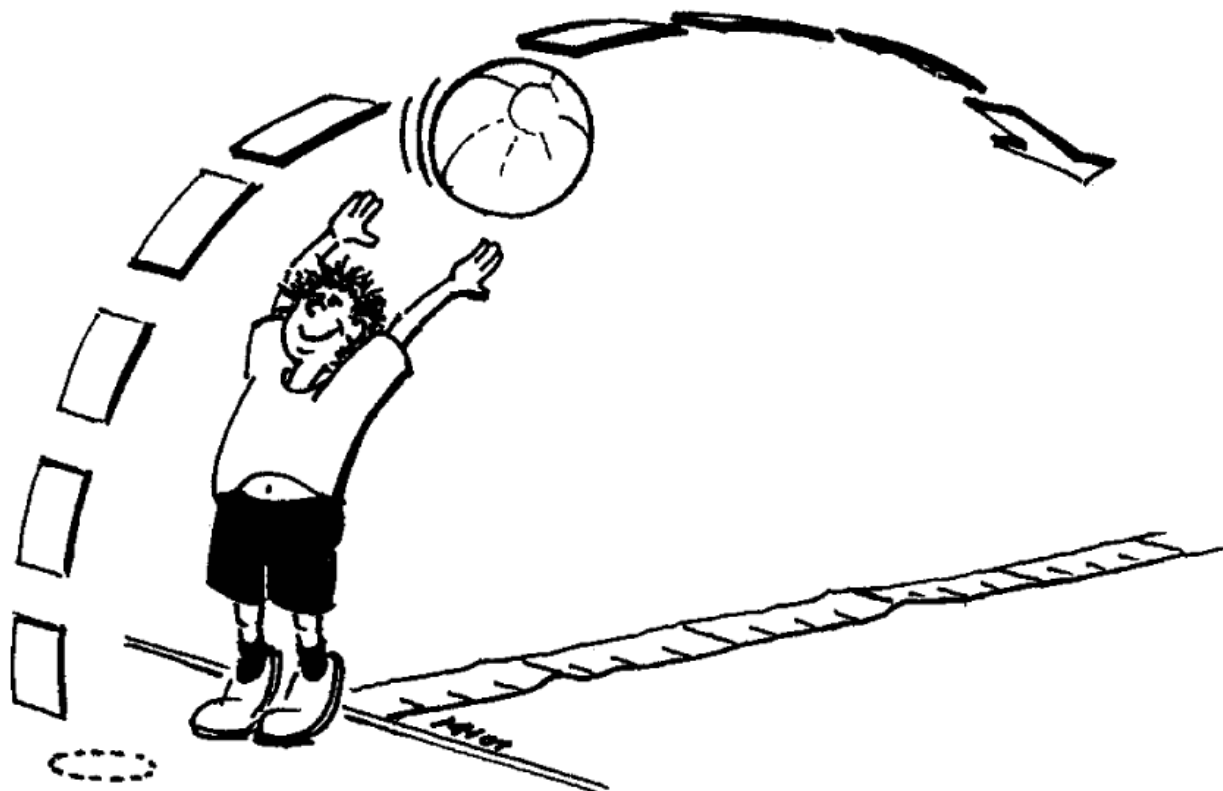
Equipamiento:

- Implementos de lanzamiento
- Marcadores verticales
- Objetivos

¿Cómo preparar el Lanzamiento hacia Atrás de la Pelota Medicinal?

Análisis de la situación: En esta prueba de lanzamiento surge el problema de la coordinación brazos/piernas durante el lanzamiento. Lanzar desde una posición firme con ambos pies. Requiere de un mínimo dominio de la pérdida de equilibrio hacia atrás.

Seguridad de los participantes: Ajustar el peso de la pelota medicinal a las habilidades del atleta. Deben mantener el mentón sobre el pecho. Disponer de un área blanda para una posible caída hacia atrás (suelo, colchoneta, arena).



Evento de la Competencia Mini atletismo IAAF

Tarjeta Instructiva 1: Lanzamiento hacia Atrás de la pelota Medicinal

Objetivo: Experimentar la coordinación durante el lanzamiento

Situación propuesta: Hacer que los participantes lancen diferentes pelotas medicinales en forma vertical con toda la acción del cuerpo.

Actitud del principiante: Los principiantes con frecuencia tienden a no utilizar sus piernas/pies durante el lanzamiento (mantienen sus talones sobre el suelo). El lanzamiento no es preciso y vertical debido a dos movimientos pronunciados del tronco/brazos (resultado: completan un lanzamiento hacia atrás).



Instrucciones para el ejercicio:

- Mirar a la pelota luego de la descarga (hay riesgo de impacto luego de la caída)
- Utilizar todo el cuerpo

Puntos destacables:

- Trayectoria vertical regular
- Utilizar todo el cuerpo (los tobillos entre otros)
- En la fase de descarga, todo el cuerpo está en posición vertical
- Posición normal de la cabeza (los ojos miran hacia adelante) durante el lanzamiento

Progresión de enseñanza:

- Variar la altura de los lanzamientos
- Variar los implementos de lanzamiento
- Agarrar el implemento luego del lanzamiento (amortiguación)
- Realizar el lanzamiento con una mano
- Movilizarse hacia los juegos

Seguridad:

- Organización del grupo(área)
- Adecuadas pelotas medicinales

Equipamiento:

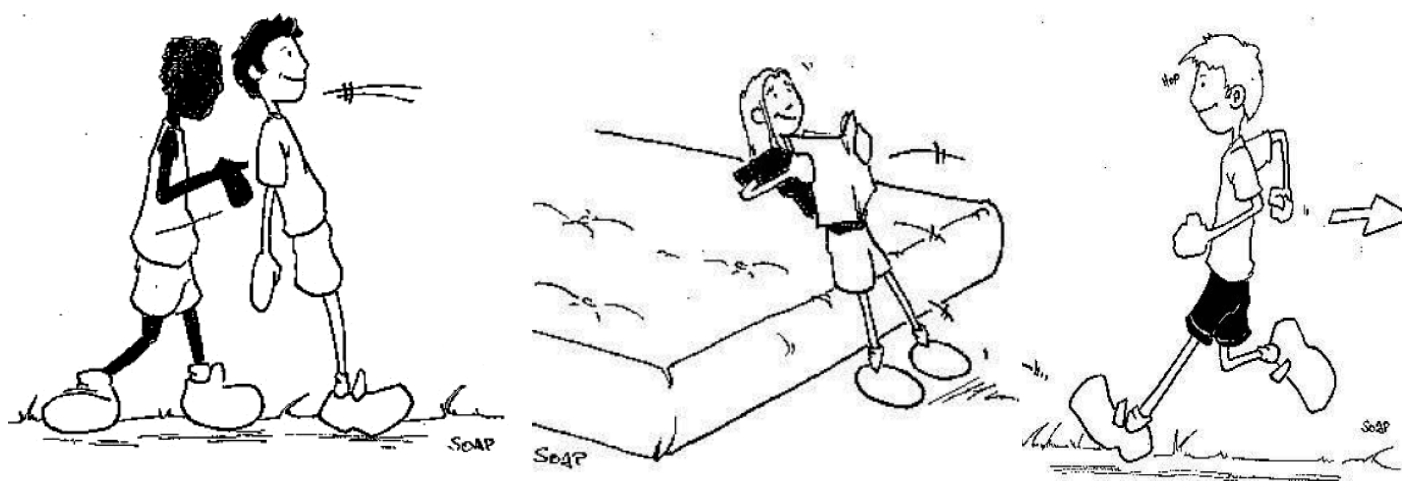
- Pelotas medicinales
- Marcadores horizontales

Tarjeta Instructiva 2: Lanzamiento hacia Atrás de la pelota Medicinal

Objetivo: Descubrir el área de atrás

Situación propuesta: Presentar a los atletas una serie de ejercicios de pérdida de equilibrio hacia atrás o de movimiento hacia atrás.

Actitud del principiante: Los principiantes tienden a inclinarse hacia atrás en una posición flexionada a nivel de su pelvis, manteniendo su cabeza en forma vertical para lograr su postura. No están para nada en una posición eficiente (Pierna de empuje).



Instrucciones para el ejercicio:

- Asegurarse que la zona posterior sea segura
- Perder equilibrio con el cuerpo recto

Para un lanzamiento exitoso:

- No sentir temor de perder equilibrio hacia atrás
- Movimiento hacia atrás desde una posición erguida
- Se mantiene la posición natural de la cabeza

Progresión de enseñanza:

- Repeatir algunos ejercicios de juegos de pérdida de equilibrio hacia atrás
- Movilizarse hacia los juegos

Seguridad:

- Área posterior "Segura"
- Organización del grupo (área, individuos)

Equipamiento:

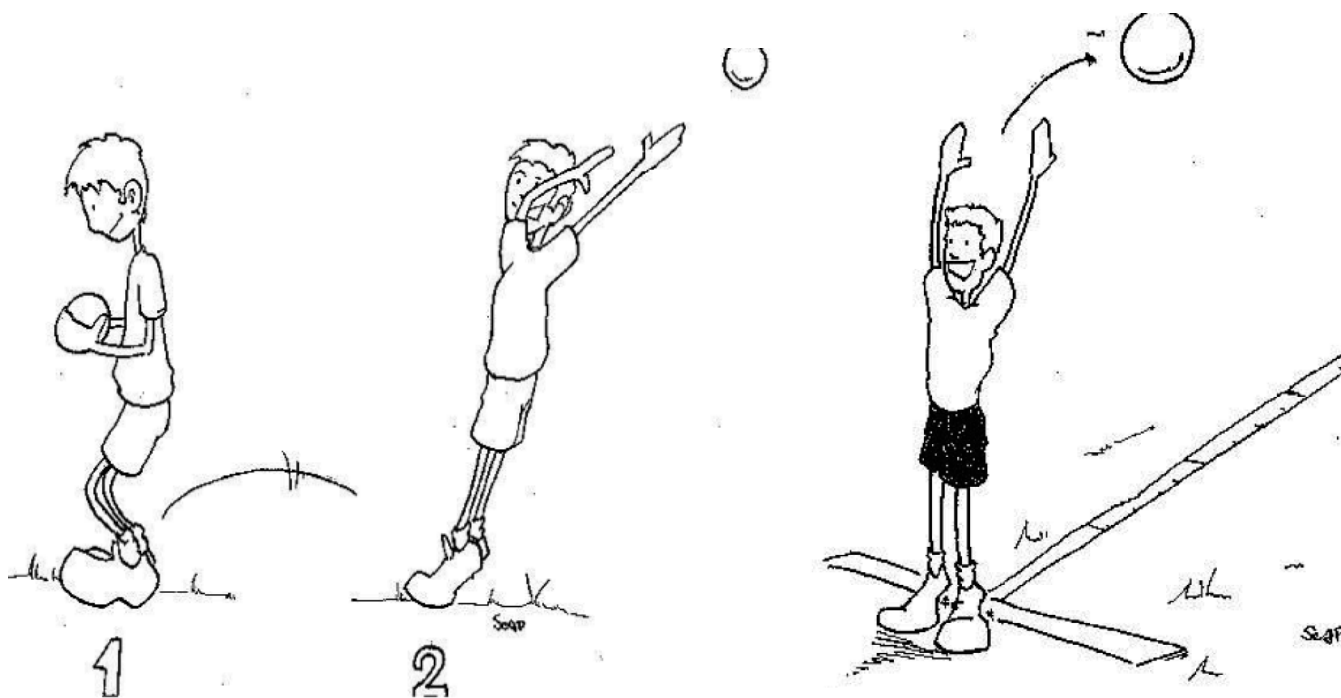
- Colchonetas si fueran necesarias

Tarjeta Instructiva 3: Lanzamiento hacia Atrás de la Pelota Medicinal

Objetivo: Descubrir el lanzamiento desde atrás luego de una carrera de aproximación

Situación propuesta: Tomar una carrera hacia atrás y completar un lanzamiento.

Actitud del principiante: Los principiantes mueven las caderas hacia atrás, no todo el cuerpo. Parán luego de la fase de carrera para lograr equilibrio y luego realizan el lanzamiento.



Instrucciones para el ejercicio:

- Controlar el área de atrás (Seguridad)
- Vincular la carrera de aproximación/lanzamiento en una secuencia completa
- Mirar la caída del implemento

Puntos destacables:

- Vincular la carrera de aproximación/lanzamiento en una secuencia completa
- (caída activa)
- Lanzar al objetivo seleccionado claramente marcado
- El cuerpo permanece erguido en la fase de descarga

Progresión de enseñanza:

- Variar los implementos de lanzamiento, las distancias necesarias
- Variar las formas de carreras de aproximación
- Movilizarse hacia los juegos

Seguridad:

- Área de carrera de aprox. segura
- Adecuadas pelotas medicinales

Equipamiento:

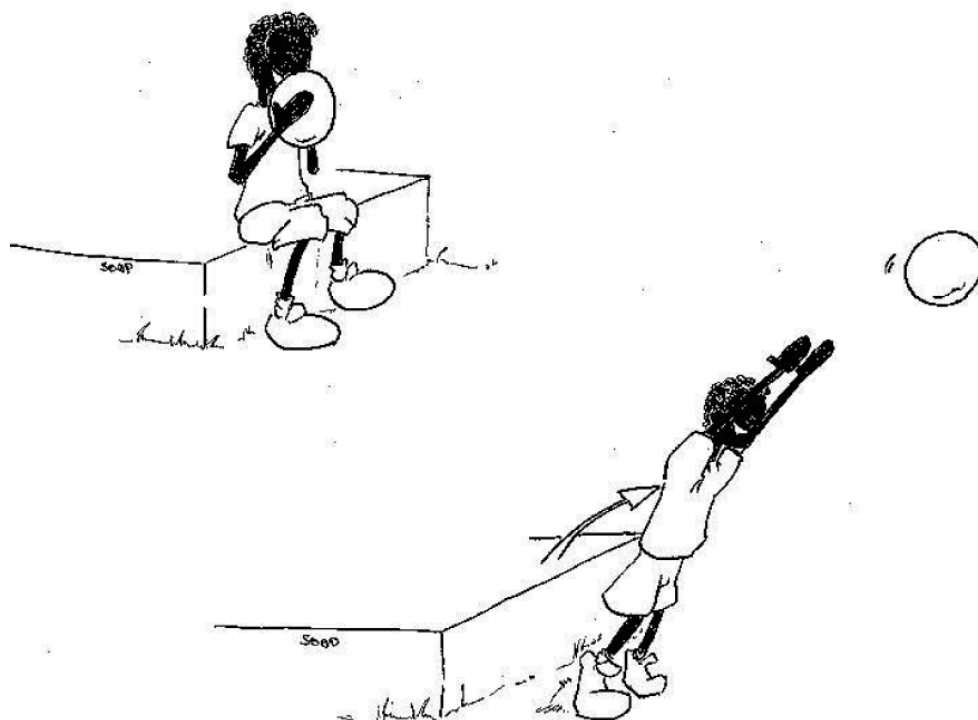
- Pelotas medicinales
- Marcadores, objetivos y varilla

Tarjeta Instructiva 4: Lanzamiento hacia Atrás de la Pelota Medicinal

Objetivo: Experimentar el Lanzamiento de la Pelota Medicinal hacia atrás

Situación propuesta: Hacer que los participantes completen un lanzamiento hacia adelante de la pelota medicinal desde una posición con ambos pies.

Actitud del principiante: Los principiantes permanecen en una posición insegura sobre sus pies y no (casi nunca) utilizan sus miembros inferiores. Sus caderas se mueven hacia atrás cuando aceleran la pelota medicinal con los brazos.



Instrucciones para el ejercicio:

- Inclinarsse hacia adelante durante el lanzamiento
- Activar todo el cuerpo

Puntos destacables:

- Liberar el implemento con un movimiento de estiramiento desde los tobillos
- Lanzar a la trayectoria precisa seleccionada (acción simétrica de lanzamiento)
- Inclinarsse hacia adelante luego de la liberación

Progresión de enseñanza:

- Variar los implementos de lanzamiento (peso, forma)
- Realizar una carrera de aproximación preliminar con un rebote de ambos pies
- Variar las trayectorias (alta/baja, lejos/cerca)

Seguridad:

- Adecuadas pelotas medicinales
- Suelo no resbaladizo
- Organización del grupo

Equipamiento:

- Pelotas medicinales

Tarjeta Instructiva 5: Lanzamiento hacia Atrás de la Pelota Medicinal

Objetivo: Mejorar el equilibrio en el lanzamiento desde atrás

Situación propuesta: Hacer que los participantes realicen lanzamientos hacia atrás de la pelota medicinal con apoyos en dirección del lanzamiento, o con una pierna de apoyo (el peso del implemento es de: 2kg máximo).

Actitud del principiante: Los principiantes encontrarán dificultad de mantener una posición firme durante tales lanzamientos, y la pierna de atrás puede carecer de fuerza en la acción del lanzamiento con un pie.



Instrucciones para el ejercicio:

- Ser cuidadoso con el equilibrio
- Total extensión del cuerpo
- Lanzar hacia atrás en la dirección del lanzamiento
- Inclinarsse en dirección del lanzamiento luego de la liberación

Puntos destacables:

- Lanzar en la trayectoria seleccionada
- Eficiencia del lanzamiento

Progresión de enseñanza:

- Tomar carrera de aproximación (pasos de caminata)
- Variar los implementos
- Vary the trayectorias
- Movilizarse hacia los juegos

Seguridad:

- Organización del grupo
- Adecuadas pelotas medicinales

Equipamiento:

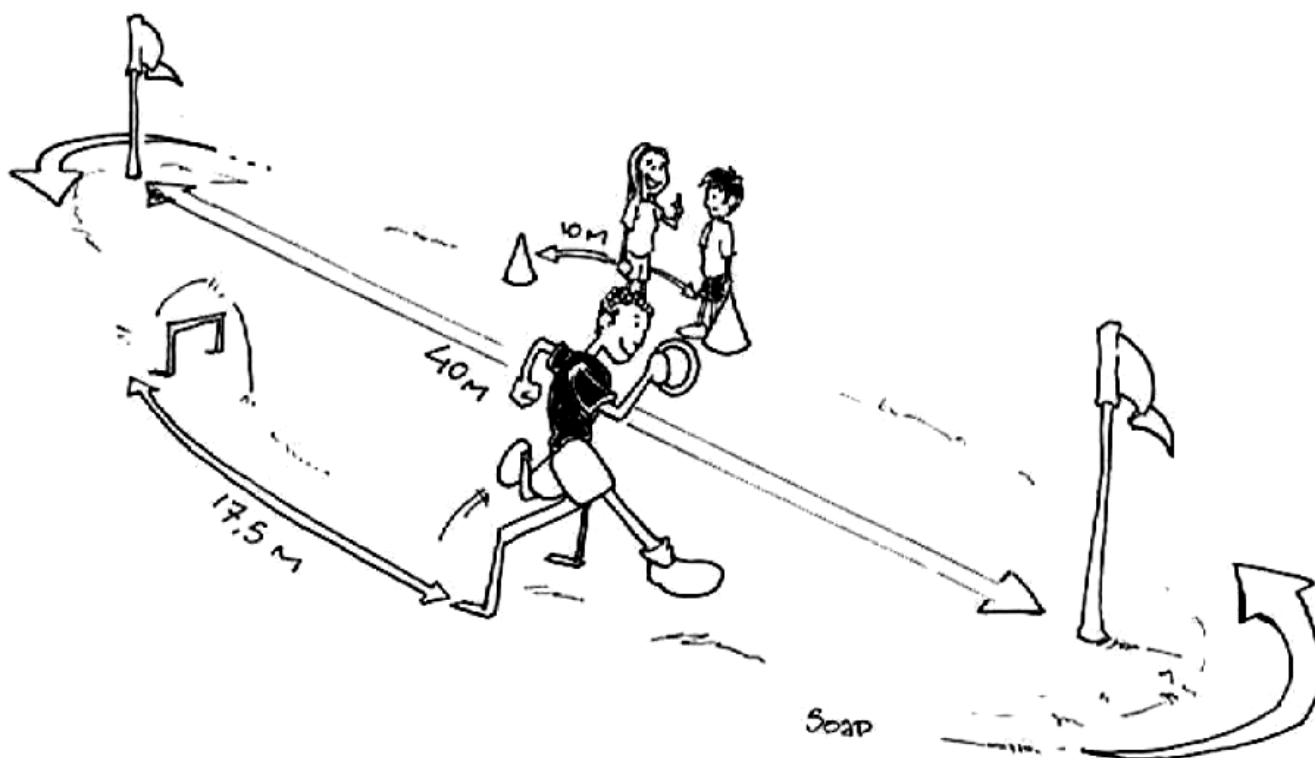
- Pelotas medicinales

¿Cómo preparar la Carrera de Velocidad/Vallas en la “Fórmula en Curvas”?

Análisis de la situación: Este relevo pone en evidencias el problema de la organización de una prueba de velocidad con obstáculos a gran distancia. Presenta una vez más la dificultad de la coordinación de velocidad entre los corredores entrantes/salientes, la habilidad necesaria para el intercambio.

Ud. tiene la posibilidad de utilizar las situaciones de entrenamiento sugeridas para el Relevo de Velocidad de “Fórmula en Curvas”.

Seguridad de los participantes: El suelo no debe ser resbaladizo. Las zonas de traspaso deben estar bien organizadas y fundamentalmente los obstáculos deben ser seguros.



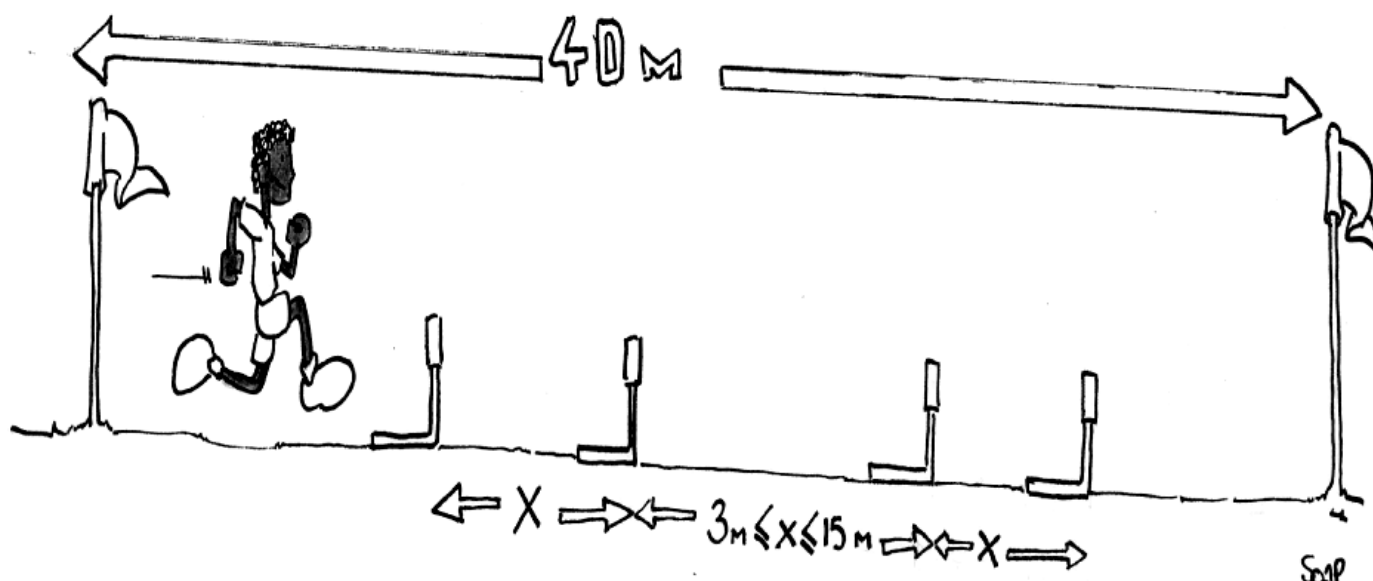
Evento de la Competencia de Mini atletismo IAAF

Tarjeta Instructiva 1: Carrera de Velocidad/Vallas “Fórmula en Curvas”

Objetivo: Organizar la carrera de velocidad sobre distancias intermedias al azar

Situación propuesta: Cubrir distancias con obstáculos seguros organizados totalmente al azar y con largos espacios (de 3 a 15m).

Actitud del principiante: Los principiantes ajustan su ritmo a las diferentes distancias intermedias, desacelerando significativamente antes de los obstáculos. Con frecuencia pierden mucha velocidad luego del pasaje del obstáculo (apoyan sobre ambos pies en una posición segura).



Instrucciones para el ejercicio:

- Correr sobre los obstáculos
- Variar y ajustar los pasos al circuito

Puntos destacables:

- Sin pérdida de velocidad antes de los obstáculos
- Poca pérdida de equilibrio
- Eficiente transición a la carrera luego del pasaje

Progresión de enseñanza:

- Variar la altura de las vallas
- Variar la distancia entre vallas de 3m a 15m
- Variar la velocidad
- Movilizarse hacia los juegos

Seguridad:

- Suelo no deslizante
- Obstáculos seguros
- Adecuada altura de las vallas

Equipamiento:

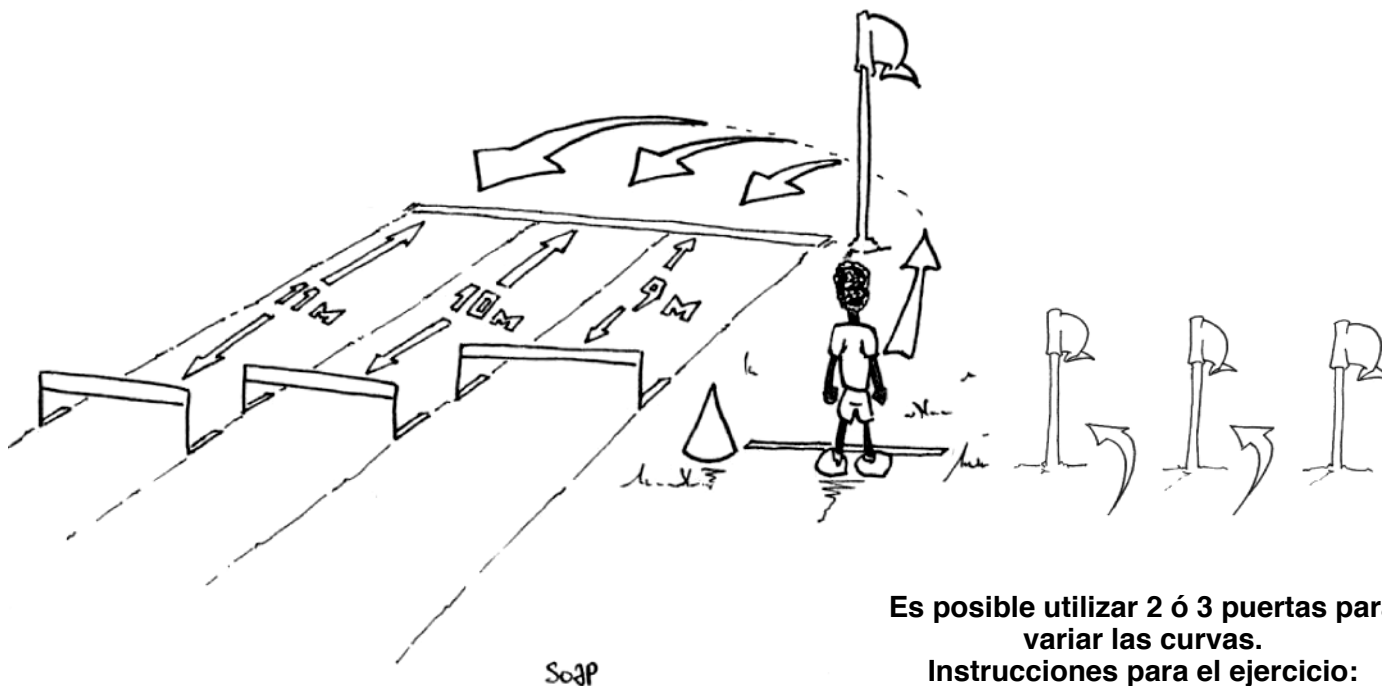
- Diferentes obstáculos
- Marcadores verticales

Tarjeta Instructiva 2: “Carrera de Velocidad/Vallas “Fórmula en Curvas”

Objetivo: Mejorar el manejo de la distancia entre la curva de ingreso y la primera valla.

Situación propuesta: Sobre diferentes circuitos pasar por la curva de ingreso para correr hasta un obstáculo seguro. Las distancias como las curvas se establecen al azar.

Actitud del principiante: Los principiantes esperan hasta los último 3 ó 4 pasos para acomodarse para los obstáculos siempre a costa de una disminución de velocidad



Instrucciones para el ejercicio:

- Una vez fuera de la curva, retomar la postura hacia la siguiente valla
- Correr varias curvas, utilizando las diferentes puertas
- Transición activa de carrera luego del pasaje

Puntos destacables:

- Sin pérdida de velocidad antes de los obstáculos
- Poca pérdida de equilibrio
- Eficiente transición a la carrera luego del pasaje
- Correcta repetición del ejercicio sobre las mismas distancias

Progresión de enseñanza:

- Variar la altura de las vallas
- Variar las distancias entre la curva de entrada y la primera valla
- Variar la velocidad
- Movilizarse hacia los juegos

Seguridad:

- Suelo no deslizante
- Obstáculos seguros
- Adecuada altura de vallas

Equipamiento:

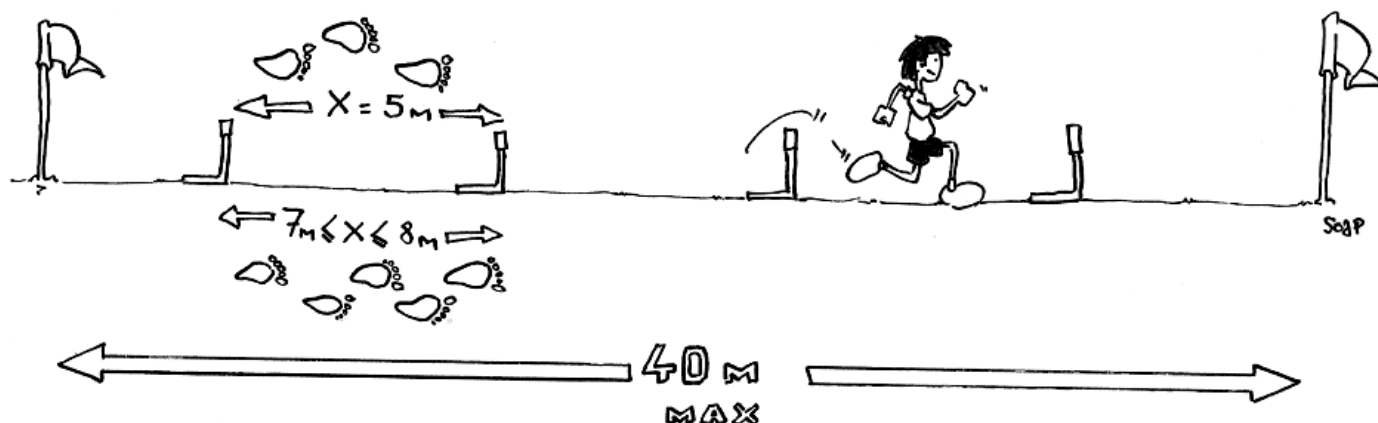
- Diferentes obstáculos
- Marcadores verticales

Tarjeta Instructiva 3: “Carrera de Velocidad/Vallas “Fórmula en Curvas”

Objetivo: Dominar el pasaje de vallas con pierna derecha - izquierda

Situación propuesta: Completar distancias con vallas seguras ubicadas a intervalos definidos para imponer un ritmo de 3 o 5 pasos.

Actitud del principiante: La reacción de los principiantes será correr con números pares de pasos para asegurarse de despegar desde el mismo pie. Completar una secuencia entera de números pares e impares de pasos se les hace muy difícil.



Instrucciones para el ejercicio:

- Mantener la velocidad de carrera entre obstáculos
- Ajustar los pasos a los espacios establecidos

Puntos destacables:

- Sin pérdida de velocidad antes de los obstáculos
- Poca pérdida de equilibrio
- Eficiente transición a la carrera luego del pasaje
- Correcta repetición del ejercicio sobre las mismas distancias con respecto a las instrucciones dadas en términos de número de pasos

Progresión de enseñanza:

- Variar la altura de las vallas
- Variar los intervalos entre vallas para lograr 3 ó 5 pasos intermedios.
- Variar la velocidad
- Movilizarse hacia los juegos

Seguridad:

- Suelo no deslizante
- Obstáculos seguros
- Adecuada altura de vallas y de distancias intermedias

Equipamiento:

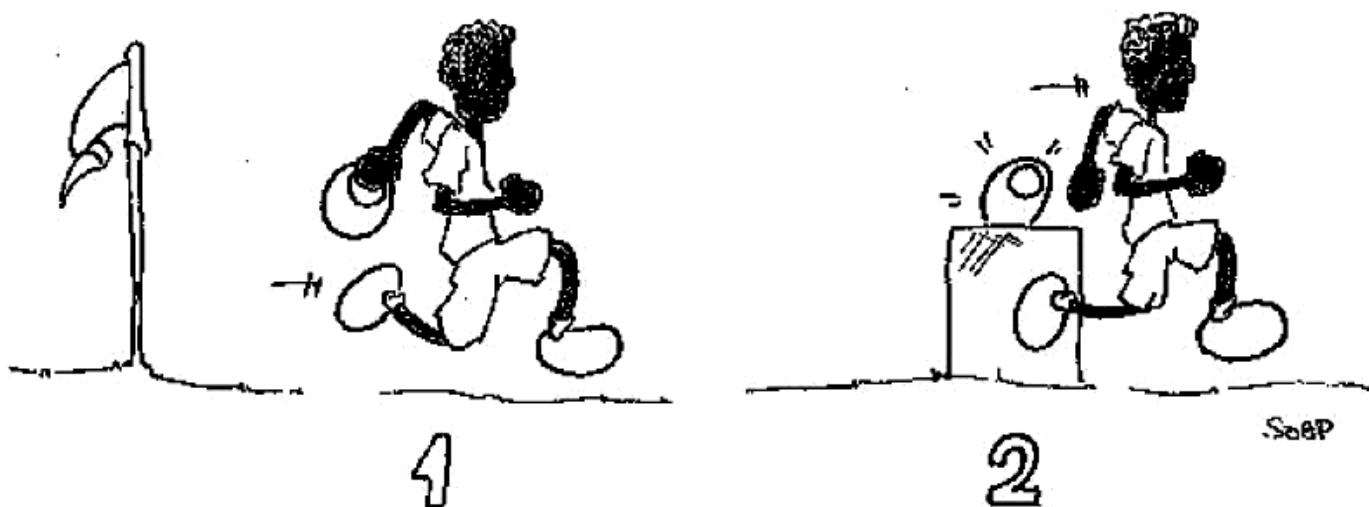
- Diferentes obstáculos
- Marcadores verticales

Tarjeta Instructiva 4: “Carrera de Velocidad/Vallas “Fórmula en Curvas”

Objetivo: Mejorar el pasaje del testimonio

Situación propuesta: Tomar y liberar el testimonio (pelotita de tenis, aro sueva, testimonio de relevos, etc.) ubicado a nivel de la cadera a velocidad de carrera.

Actitud del principiante: Los principiantes tienen grandes dificultades en separar la acción de su brazo de la acción de carrera. Su brazo acompaña el movimiento de velocidad y no puede llevar adelante una acción adecuada



Instrucciones para el ejercicio:

- Permanecer en una posición relajada
- No girar la cabeza en dirección al objetivo

Puntos destacables:

- Toma/liberación de los implementos con precisión y regularidad
- Sin interrupción del movimiento de carrera (solo del brazo que transporta)
- Sin pérdida de velocidad durante el ejercicio

Progresión de Enseñanza:

- Variar los implementos y la velocidad
- Utilizar mano derecha, mano izquierda
- Completar las secuencias: liberación/toma, toma/liberación
- Realizar ejercicios con distintas manos
- Movilizarse hacia los juegos

Seguridad:

- Circuito sin obstáculos
- Organizar el grupo

Equipamiento

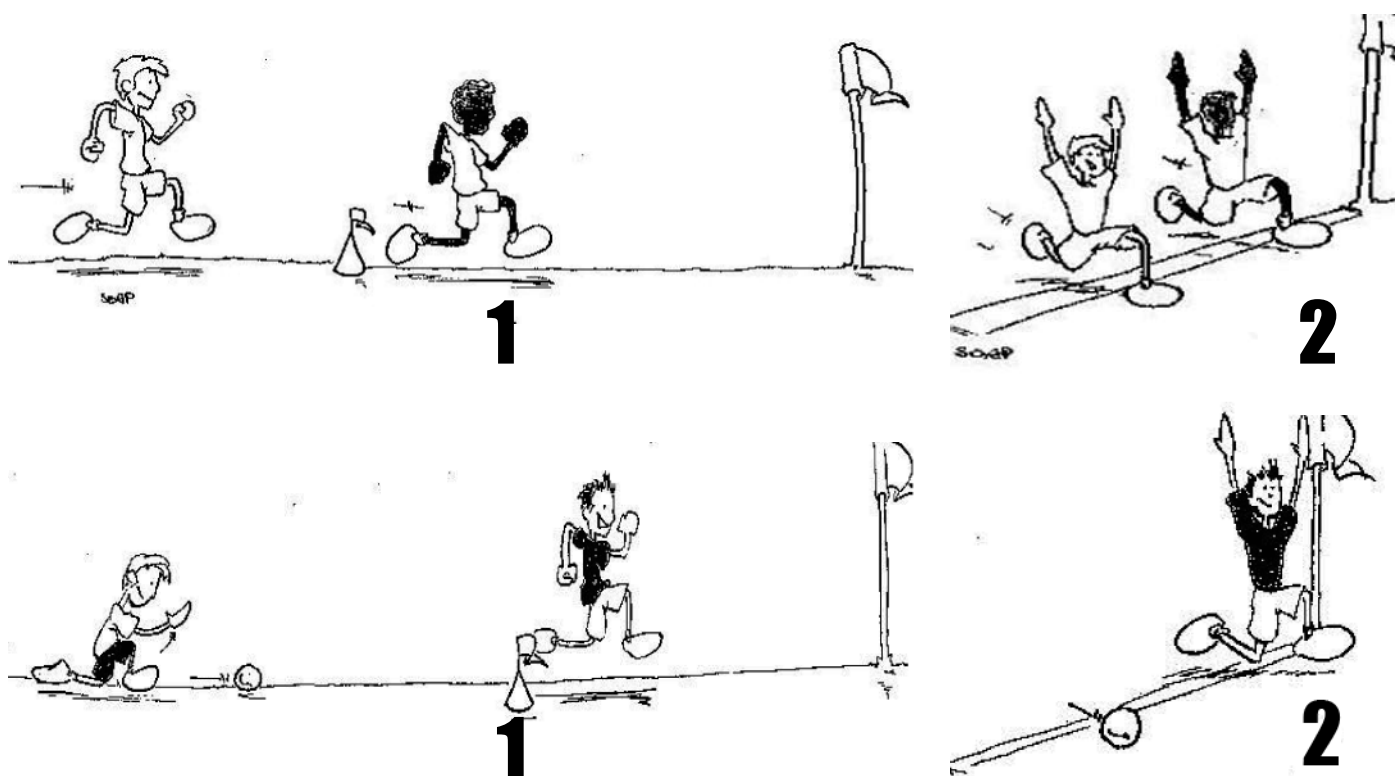
- Testimonios o diferentes implementos
- Apoyo para los testimonios
- Testimonio ubicado a la altura adecuada

Tarjeta Instructiva 5: “Carrera de Velocidad/Vallas “Fórmula en Curvas”

Objetivo: Mejorar el dominio de la coordinación de velocidad

Situación propuesta: En un circuito marcado (líneas de salida y de llegada) dos niños comenzarán a correr en diferentes momentos desde diferentes lugares para cruzar la línea de llegada todos juntos. Un niño puede cruzar la línea de llegada con una pelota impulsada por otro participante. Este ejercicio se debe repetir varias veces, recolectando información desde la derecha y la izquierda.

Actitud del principiante: Los principiantes tienen dificultad para evaluar la velocidad del corredor entrante; con frecuencia comienzan a correr muy pronto, demasiado tarde o sin la suficiente velocidad.



Instrucciones para el ejercicio:

- Mirar al corredor entrante hasta que éste/ésta llegue a la marca de control
- Salir en la dirección de carrera

Puntos destacables:

- Cruzar la línea junto con el implemento rodando que sirve como velocidad modelo
- Aceleración en dirección de la carrera
- Coordinación respetada en la fase de aceleración

Progresión de enseñanza:

- Variar los implementos y sus velocidades para llegar a las marcas de control
- Reducir el tiempo para la recolección de información para el corredor saliente
- Perturbar la recolección de información
- Movilizarse hacia los juegos

Seguridad:

- Zona marcada en forma regular
- Testimonios seguros

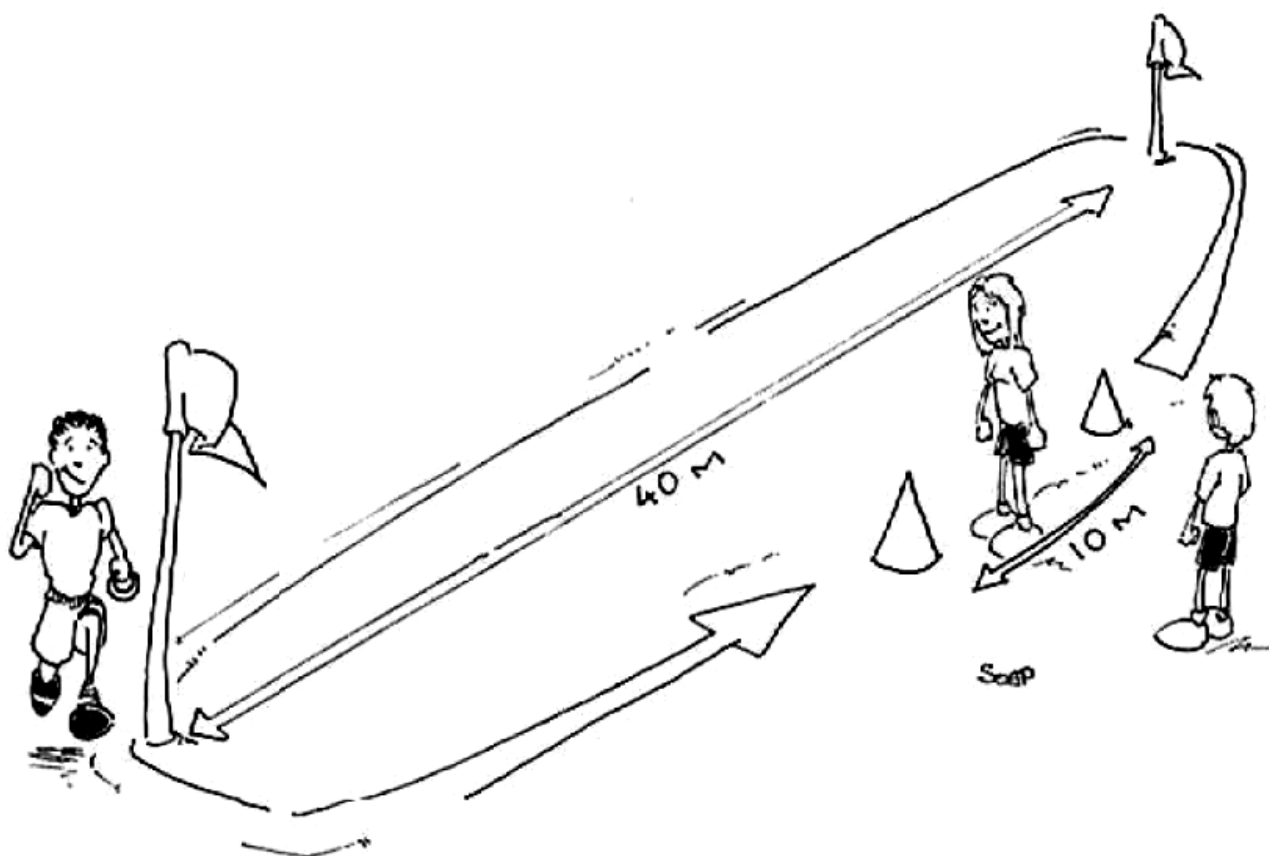
Equipamiento:

- Diferentes implementos de traspaso
- Marcadores verticales en el área

¿Cómo preparar el Relevé de Velocidad en la « Fórmula en Curvas »?

Análisis de la situación: El relevé de velocidad requiere de habilidades específicas para mantener la velocidad máxima, el dominio del traspaso, y una mínima capacidad para evaluar la velocidad y adaptar nuestro ritmo al de otros corredores.

Seguridad de los participantes: Suelo seguro; zonas de traspaso bien organizadas, testimonios seguros.



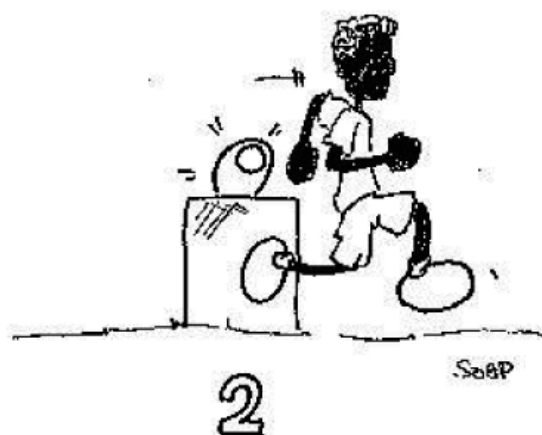
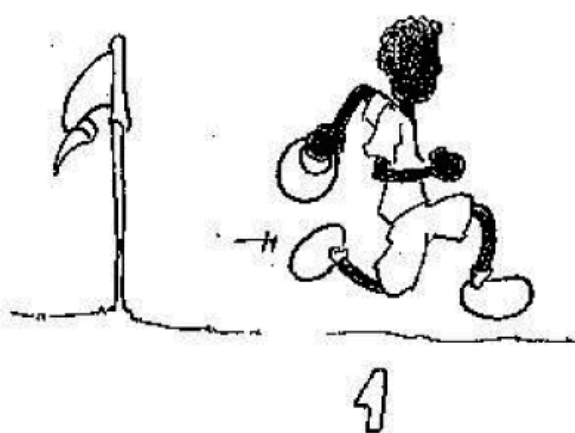
Evento de la Competencia de Miniatletismo IAAF

Tarjeta Instructiva 1: Relevos de Velocidad “Fórmula en Curvas”

Objetivo: Mejorar el pasaje del testimonio

Situación propuesta: Tomar y liberar el testimonio (pelotita de tenis, aro sueva, testimonio de relevos, etc.) ubicado a nivel de la cadera a velocidad de carrera.

Actitud del principiante: Los principiantes tienen grandes dificultades en separar la acción de su brazo de la acción de carrera. Su brazo acompaña el movimiento de velocidad y no puede llevar adelante una acción adecuada



Instrucciones para el ejercicio:

- Permanecer en una posición relajada
- No girar la cabeza en dirección al objetivo

Puntos destacables:

- Toma/liberación de los implementos con precisión y regularidad
- Sin interrupción del movimiento de carrera (solo del brazo que transporta)
- Sin pérdida de velocidad durante el ejercicio

Progresión de Enseñanza:

- Variar los implementos y la velocidad
- Utilizar mano derecha, mano izquierda
- Completar las secuencias: liberación/toma, toma/liberación
- Realizar ejercicios con distintas manos
- Movilizarse hacia los juegos

Seguridad:

- Circuito sin obstáculos
- Organizar el grupo
- Testimonio ubicado a la altura adecuada

Equipamiento

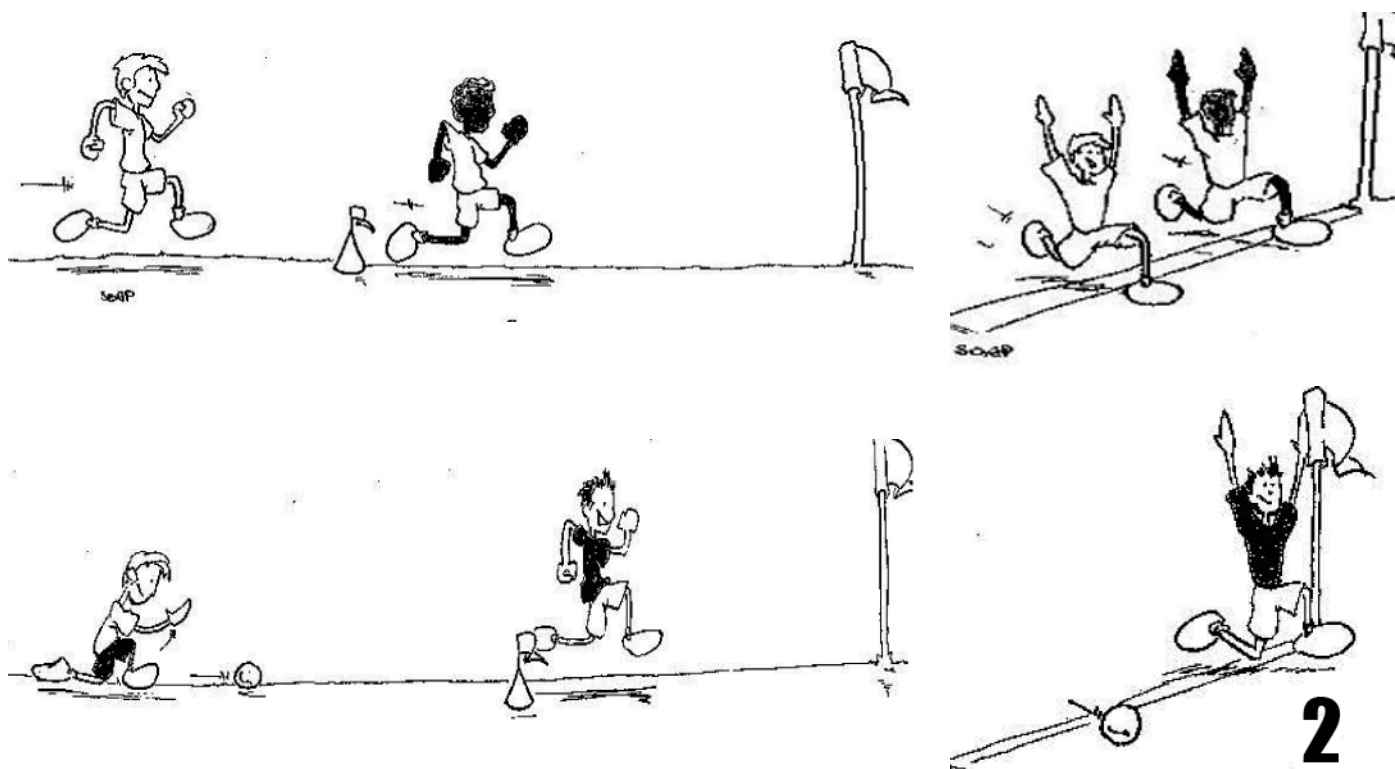
- Testimonios o diferentes implementos
- Apoyo para los testimonios

Tarjeta Instructiva 2: Relevos de Velocidad “Fórmula en Curvas”

Objetivo: Mejorar el dominio de la coordinación de velocidad

Situación propuesta: En un circuito marcado (líneas de salida y de llegada) dos niños comenzarán a correr en diferentes momentos desde diferentes lugares para cruzar la línea de llegada todos juntos. Un niño puede cruzar la línea de llegada con una pelota impulsada por otro participante. Este ejercicio se debe repetir varias veces, recolectando información desde la derecha y la izquierda.

Actitud del principiante: Los principiantes tienen dificultad para evaluar la velocidad del corredor entrante; con frecuencia comienzan a correr muy pronto, demasiado tarde o sin la suficiente velocidad.



Instrucciones para el ejercicio:

- Mirar al corredor entrante hasta que éste/ésta llegue a la marca de control
- Salir en la dirección de carrera

Puntos destacables:

- Cruzar la línea junto con el implemento rodando que sirve como velocidad modelo
- Aceleración en dirección de la carrera
- Coordinación respetada en la fase de aceleración

Progresión de enseñanza:

- Variar los implementos y sus velocidades para llegar a las marcas de control
- Reducir el tiempo para la recolección de información para el corredor saliente
- Perturbar la recolección de información
- Movilizarse hacia los juegos

Seguridad:

- Zona marcada en forma regular
- Testimonios seguros

Equipamiento:

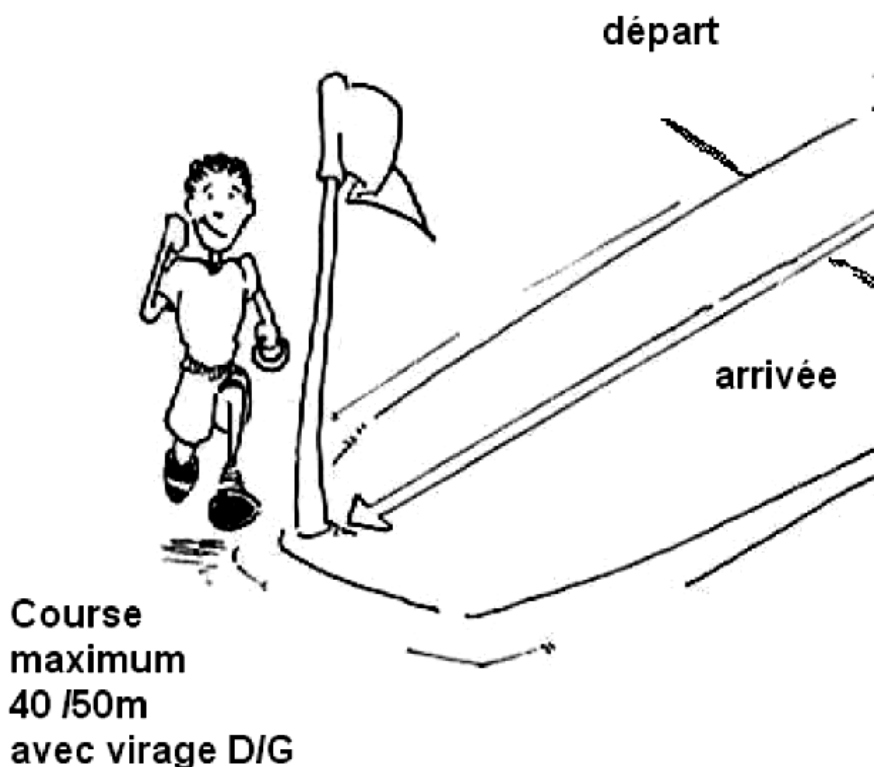
- Diferentes implementos de traspaso
- Marcadores verticales en el área

Tarjeta Instructiva 3: Relevos de Velocidad “Fórmula en Curvas”

Objetivo: Descubrir cómo correr rápido por un largo tiempo

Situación propuesta: Hacer que los niños realicen circuitos con curvas y regresen sobre una distancia relativamente larga (40-50m). Los giros se realizarán desde la derecha y la izquierda. Las medias vueltas pueden ser más o menos pronunciadas según los conos/marcadores dispuestos en los circuitos.

Actitud del principiante: Los principiantes no pueden hacer un esfuerzo intenso y mantenerlo por un tiempo relativamente prolongado. Están 100% activos y pierden mucha más energía (contracción).



Instrucciones para el ejercicio:

- Correr en posición relajada
- Ajustar el ritmo a una carrera muy rápida (diferente de una velocidad óptima del 100%)

Puntos destacables:

- Buena coordinación en las medias vueltas
- Buen tiempo (cronómetro)
- Correr a velocidad constante en las curvas (los pies en dirección de la carrera, los ojos miran hacia adelante)

Progresión de enseñanza:

- Variar las distancias
- Media vuelta a la izquierda, y a la derecha
- Mvilizarse hacia los juegos

Seguridad:

- Suelo no deslizante (curvas)
- Adecuada recuperación

Equipamiento:

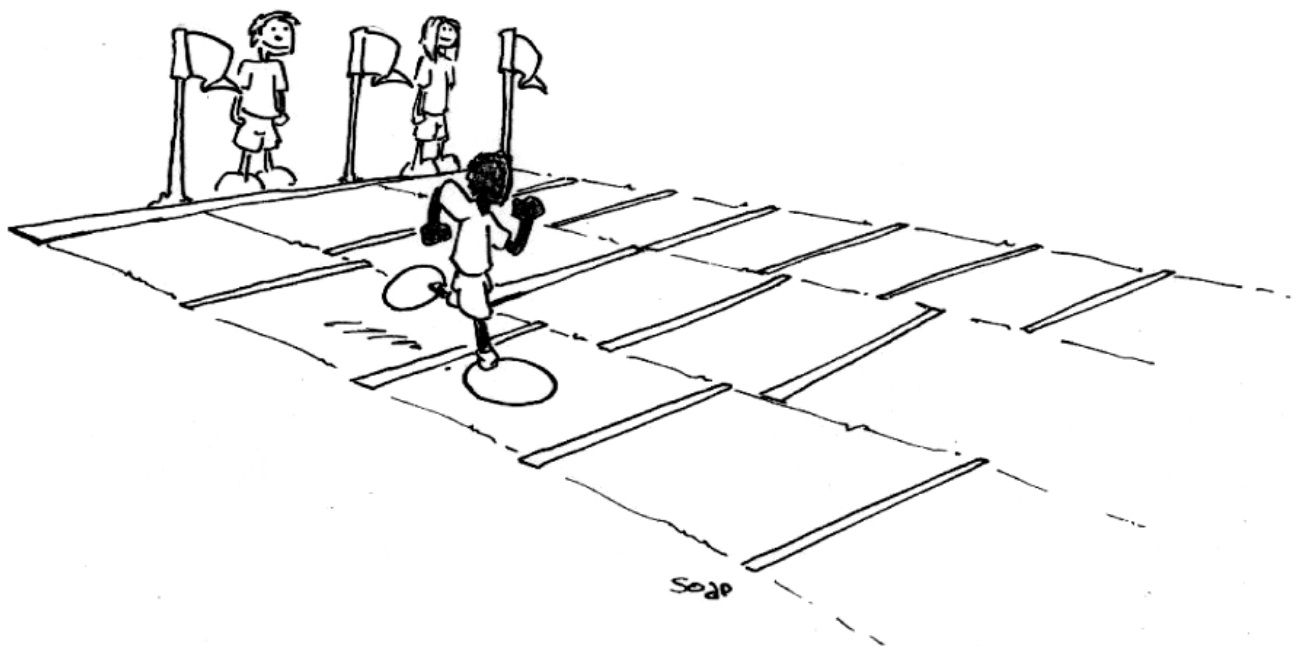
- Marcadores verticales
- arcadores horizontales (línea de salida y de llegada)

Tarjeta Instructiva 4: Relevos de Velocidad “Fórmula en Curvas”

Objetivo: Dominar la técnica de velocidad para correr más rápido

Situación propuesta: Los participantes tienen que realizar varios circuitos marcados con varillas en diferentes distancias; tendrán que correr las distintas distancias para encontrar su propio paso de carrera. Cada niño correrá todas las distancias varias veces.

Actitud del principiante: Los principiantes tienen dificultad para cambiar su paso para correr más rápido. Una mayor frecuencia de pasos generalmente prevalece sobre la amplitud.



Instrucciones para el ejercicio:

- Correr con el tronco en posición erguida
- Buscar máxima amplitud de pasos

Puntos destacables:

- Disponer de largas distancias para la práctica de carreras
- Ser rápido sobre diferentes distancias

Progresión de enseñanza:

- Variar la amplitud de pasos
- Ampliar el área de práctica
- Tomar el tiempo
- Movilizarse hacia los juegos

Seguridad:

- Organizar el grupo
- Suelo no deslizante
- Marcadores seguros

Equipamiento:

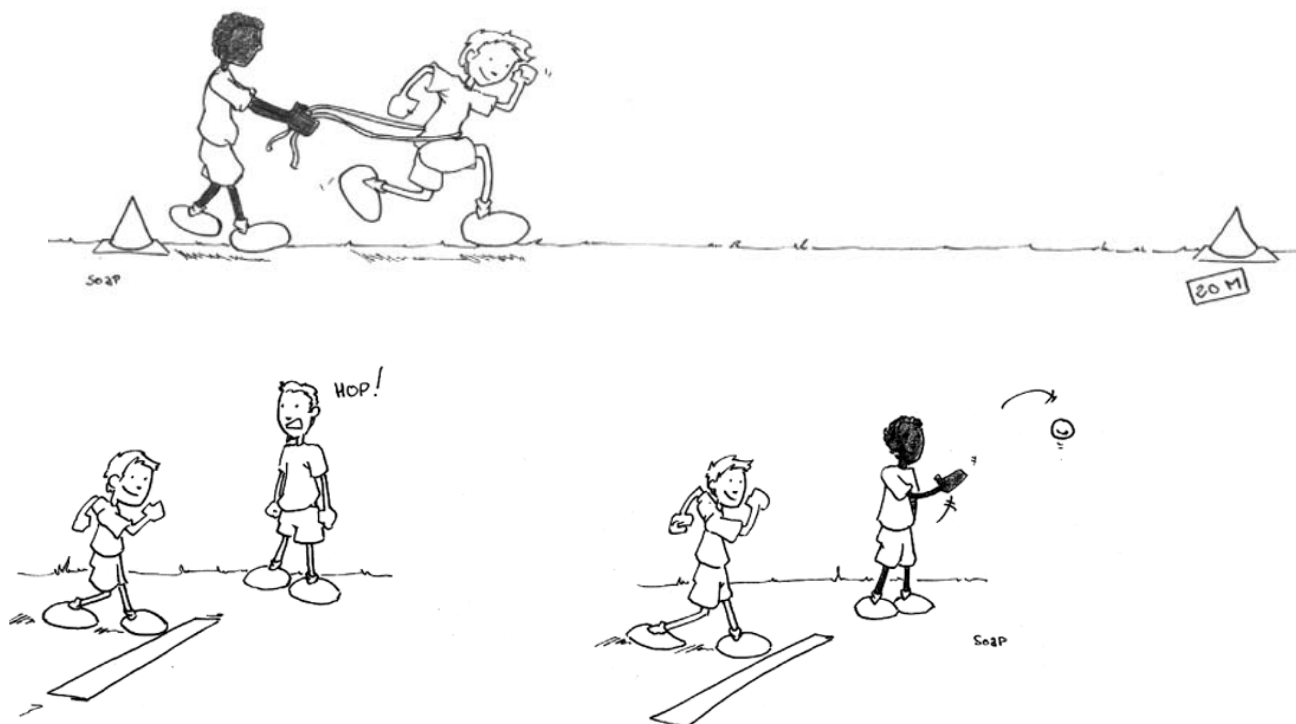
- Marcadores horizontales
- Marcadores verticales sobre el circuito

Tarjeta Instructiva 5: Relevos de Velocidad “Fórmula en Curvas”

Objetivo: Prepararse para una rápida carrera activa y reaccionar a la señal de salida

Situación propuesta: Hacer que los participantes completen secuencias de reacción activa utilizando la resistencia adecuada de un compañero o un implemento y reaccionando lo más rápido posible a una señal visual o sonora.

Actitud del principiante: Los principiantes tendrán dificultad para permanecer en posición inclinada hacia adelante (la pelvis es sostenida hacia atrás por la cuerda). También tienen dificultad para desarrollar la fase de impulso (falta de fuerza del apoyo del suelo).



Comportamiento notable:

- El cuerpo se flexiona a nivel de la pelvis
- Falta de extensión de la pierna de apoyo
- Posición erguida del cuerpo

Progresión de enseñanza:

- Variar la resistencia (siempre adecuada)
- Variar las distancias
- Desarrollar velocidad de reacción gracias a la asistencia sonora o visual

Seguridad:

- Suelo no deslizante
- Instrucciones para una resistencia moderada
- Organizar parejas de fuerza y peso similar

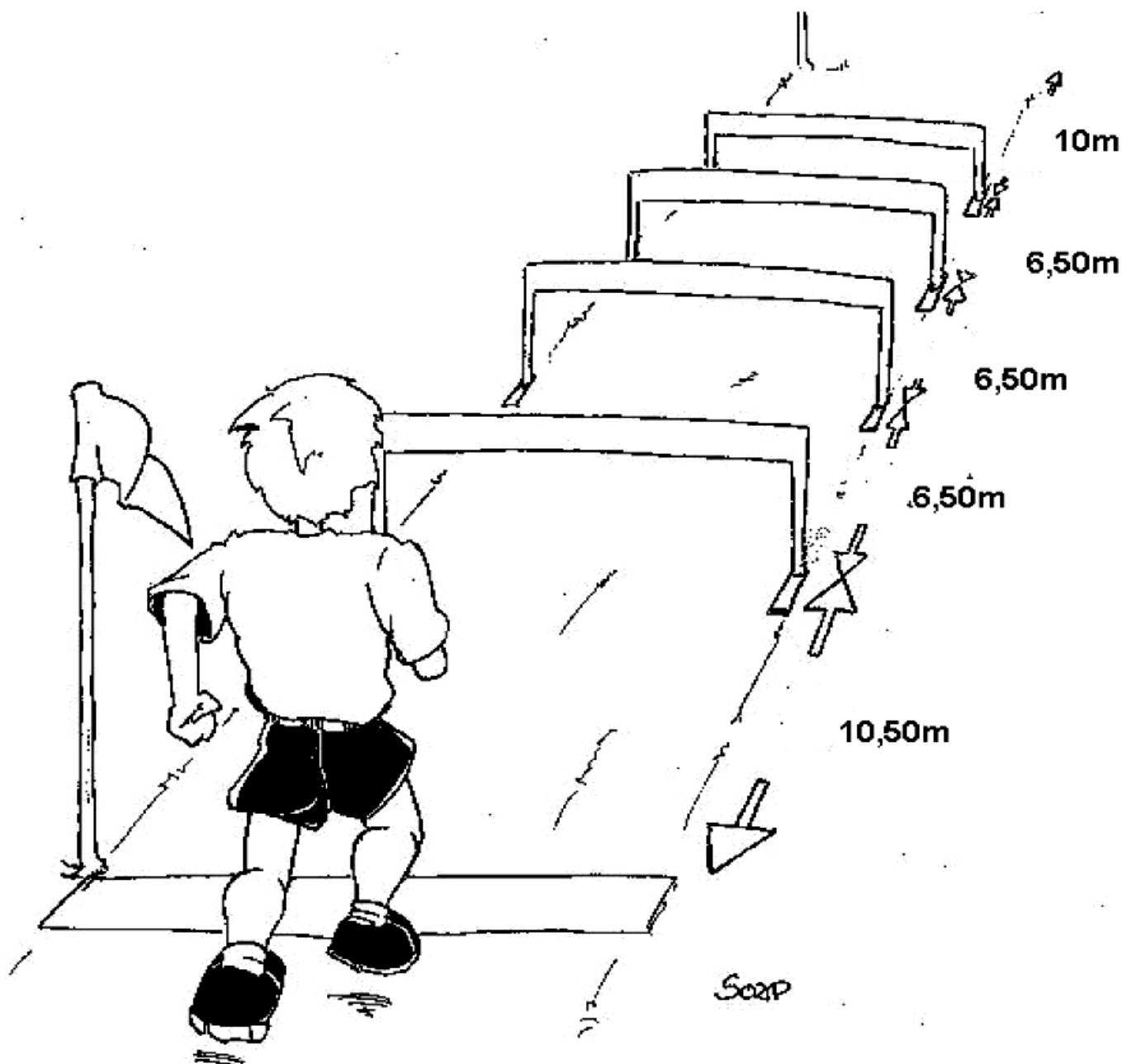
Equipamiento:

- Sogas u otros implementos
- Marcadores verticales

¿Cómo preparar el evento de carrera con vallas ?

Análisis de la situación: Este evento es una carrera con vallas convencional. La distancia entre dos vallas es regular, y el espacio entre la línea de salida y la 1ra valla debe ser lo suficientemente prolongada como para realizar una carrera de aproximación. Se debe organizar rápidamente para que los niños se sientan seguros.

Instrucciones para la Seguridad del participante: Las vallas deben ser seguras y colocadas a una altura adecuada. El suelo no debe ser resbaladizo y preferentemente un poco firme (gramilla, por ejemplo).

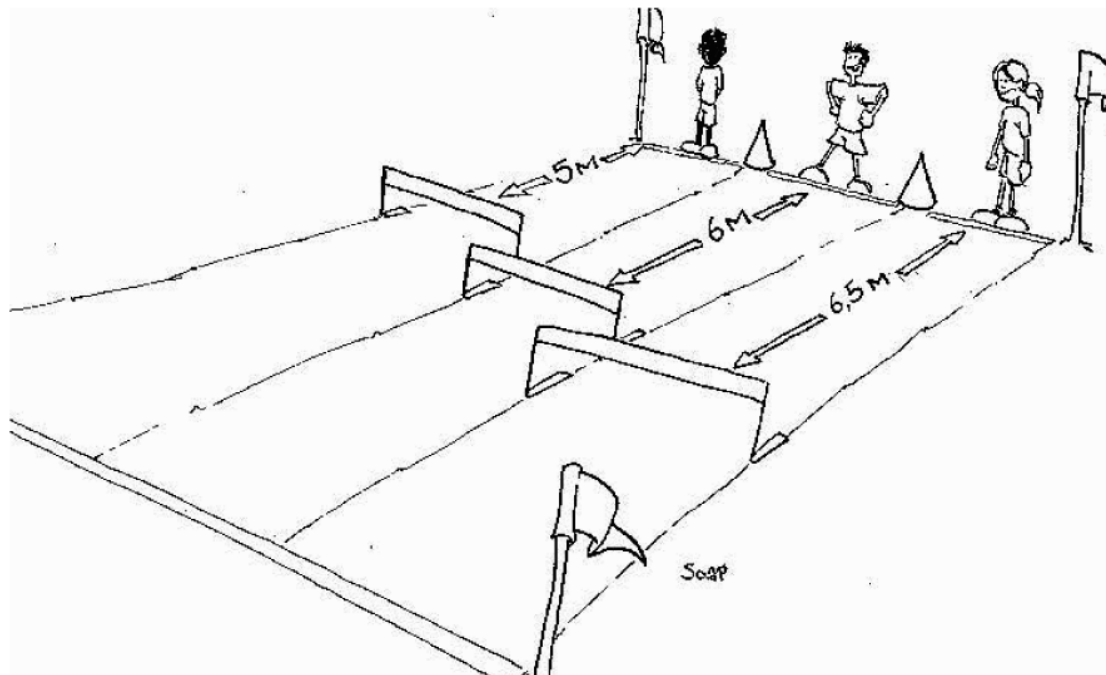


Tarjeta Instructiva 1: Carreras con vallas

Objetivo: Dominio básico de la salida y la carrera de velocidad hasta la primera valla

Situación propuesta: Tener varios circuitos a disposición de los atletas para practicar la secuencia “salida – carrera de velocidad hasta la valla”. Luego del pasaje, imponer una transición activa hacia la carrera. Aumentar gradualmente la distancia entre vallas de acuerdo con el evento. Salir en posición de parado con pie cambiado.

Actitud del principiante: Los principiantes acelerarán hacia las vallas luego desacelerarán antes del obstáculo para realizar un despegue “seguro”. Con frecuencia se paran demasiado cerca de la valla.



Posición de salida

Instrucciones para el ejercicio:

- El despegue es siempre desde el mismo pie
- Acelerar progresivamente hacia la valla

Puntos destacables:

- Carrera de aproximación regular
- Ajusta de pasos a distancias levemente variadas
- Transición activa a la carrera después del pasaje

Progresión de enseñanza:

- Cambiar gradualmente la distancia para llegar a la equivalente de competencia
- Correr sobre el circuito con 4, luego 6, después 8 pasos
- Colocar una segunda valla a la correcta distancia
- Colocar marcadores entre los espacios
- Movilizarse hacia los juegos

Seguridad:

- Suelo no deslizable
- Obstáculos de altura adecuada

Equipamiento:

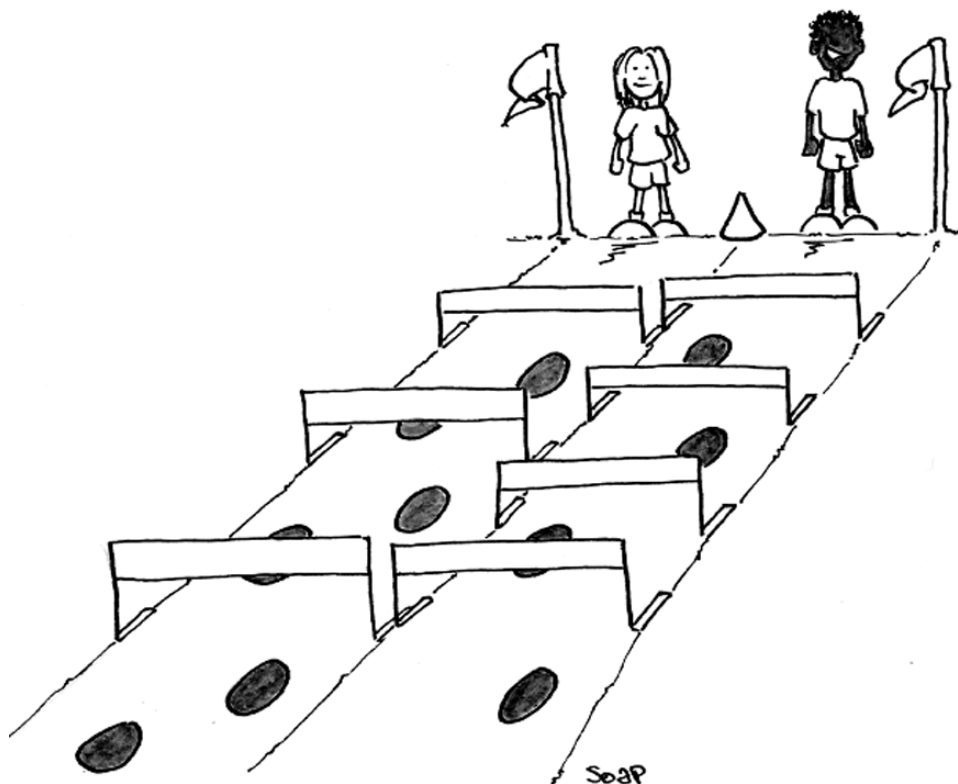
- Obstáculos
- Marcadores verticales (Zona de carrera)

Tarjeta Instructiva 2: Carreras con vallas

Objetivo: Mejorar el pasaje de las vallas

Situación propuesta: Completar distancias con vallas de diferentes alturas a intervalos (1, 2 ó 3 pasos).

Actitud del principiante: Los principiantes se sentirán muy incómodos con este ejercicio. Muy probablemente saltarán sobre las vallas en lugar de complicarse con un correcto pasaje y carrera.



Instrucciones para el ejercicio:

- No apurarse durante los primeros ejercicios
- No mirarse los pies ni la primera valla enfrente.

Puntos destacables:

- Continuar a una posición equilibrada
- Acción de brazos durante el despegue
- La cadera en dirección a la trayectoria / el pie permanezca en dirección de la carrera
- Mantener la velocidad

Progresión de enseñanza:

- Variar la altura de las vallas hasta los muslos
- Pasar las vallas con 2 y 3 pasos entre medio
- Solicitar que realicen en ejercicio sin la acción de los brazos
- Variar los pasos entre vallas (pasos, rebotes)
- Movilizarse hacia los juegos

Seguridad:

- Obstáculos seguros
- Organización del grupo (pasaje)

Equipamiento:

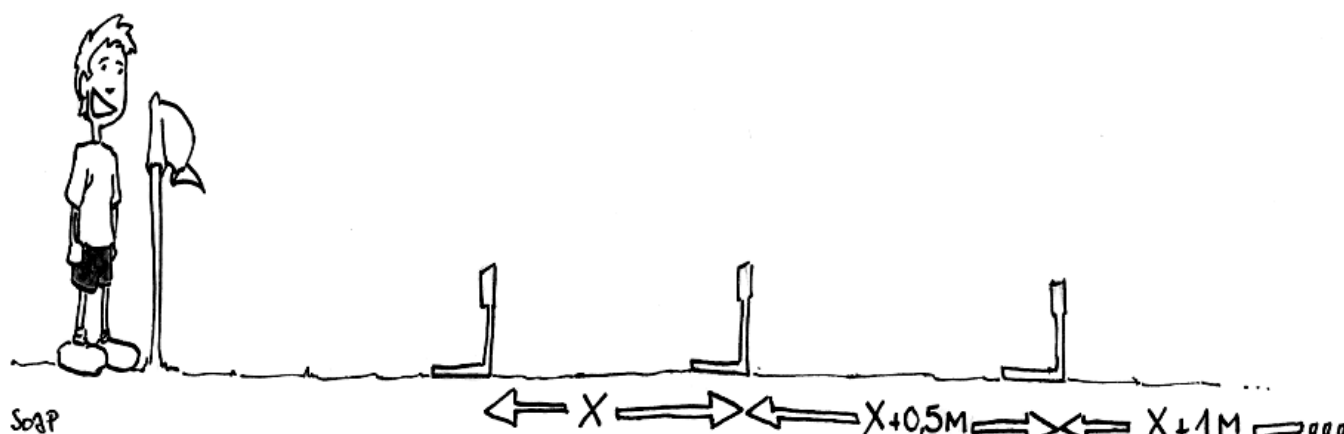
- Obstáculos
- Distancia marcada

Tarjeta Instructiva 3: Carreras con vallas

Objetivo: Correr la distancia entre vallas

Situación propuesta: Llevar a cabo la distancia entre vallas, para aumentarla gradualmente, con un número constante de pasos. Continuar progresivamente (50cm de diferencia al máximo) desde una corta distancia a una distancia limitada.

Actitud del principiante: Los principiantes tienen dificultad para correr cortas distancias, ya que con frecuencia reducen el número de pasos, y a lo largo de la distancia, tienden a moderar la velocidad en lugar de intentar acelerar de acuerdo con el aumento gradual de las distancias entre vallas.



Instrucciones para el ejercicio:

- Correr con un número constante de pasos entre vallas
- Mantener la misma frecuencia de pasos

Puntos destacables:

- Incrementar la distancia para el pasaje
- Mantener un modo de carrera (no saltar)
- Correr la distancia muy gradualmente, con un paso "fluido"
- Permanecer siempre en una posición equilibrada

Progresión de enseñanza:

- Variar las distancias
- Variar el ritmo de pasos entre vallas (2, luego 3, y 4 pasos)
- Repetir el mismo ejercicio con secuencias de rebote-paso
- Movilizarse hacia los juegos

Seguridad:

- Obstáculos seguros
- Organización del grupo (pasaje)
- Adecuada altura de vallas
- Adecuada progresión gradual

Equipamiento:

- Obstáculos
- Marcadores para distancia

Tarjeta Instructiva 4: Carreras con vallas

Objetivo: Aumentar la velocidad entre vallas

Situación propuesta: Lograr una secuencia de espacios entre vallas para vincularlos con la aceleración correspondiente a dos espacios entre vallas.

Actitud del principiante: Los principiantes estarán inquietos de pasar las vallas a alta velocidad. Durante las distancias planas, los principiantes tenderán a correr indefectiblemente para tomar velocidad.



Instrucciones para el ejercicio:

- Acelerar entre obstáculos
- Permanecer en posición equilibrada durante el pasaje

Puntos destacables:

- Aceleración efectiva en distancias intermedias largas (velocidad)
- Equilibrio general en el pasaje
- Sin desaceleración al acercarse a las vallas

Progresión de enseñanza:

- Variar los intervalos entre vallas
- Repetir el número de ejercicios
- Utilizar un cronómetro

Seguridad:

- Vallas seguras
- Intervalos adecuados
- Adecuada altura de vallas

Equipamiento:

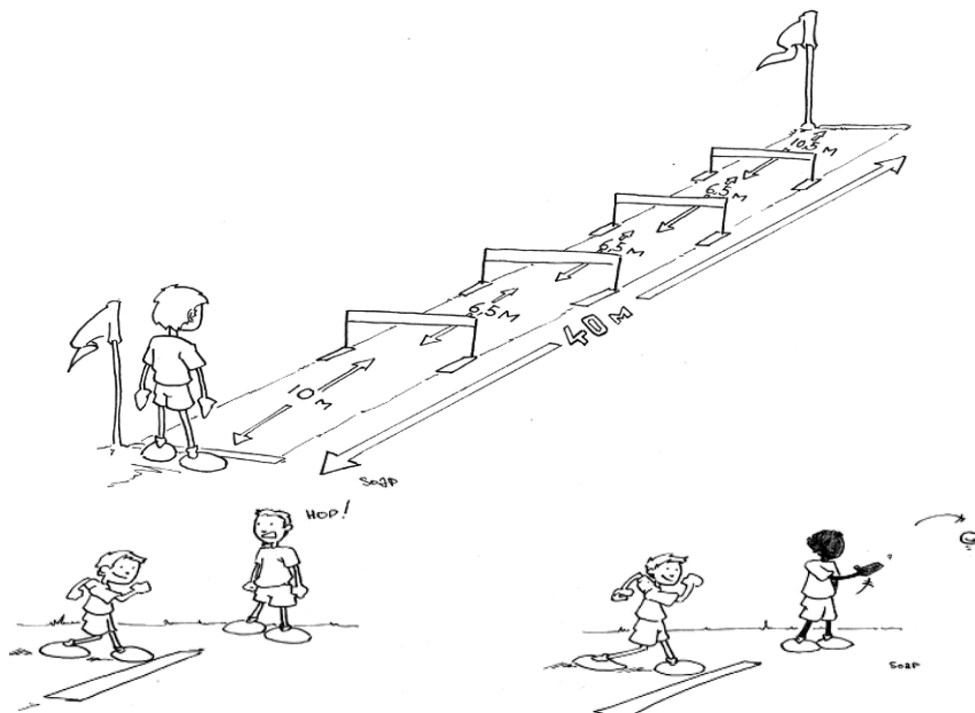
- Vallas
- Vertical markers
- Cronómetros

Tarjeta Instructiva 5: Carreras con vallas

Objetivo: Progresar en el dominio de la carreras con vallas

Situación propuesta: Se presenta a los participantes el evento de la Competencia de Mini atletismo IAAF. Se pueden experimentar circuitos con espacios de 6m (o incluso 5,50m), la línea de salida permanece a 10m de la primera valla. Utilizar asistencia visual o sonora como señales de salida.

Actitud del principiante: Los principiantes experimentaran toda la secuencia de dificultades. Las series de dificultades (salida/carrera hacia la primera valla, sumado a las distancias entre vallas) los obligará a concentrarse y repetir el ejercicio para progresar.



Instrucciones para el ejercicio:

- Tratar de hacer los ajustes más precisos posibles respecto de la salida /carrera hasta la 1ra valla
- Tomar velocidad entre vallas

Puntos destacables:

- Ejecutar la salida /carrera a la 1ra valla regularmente
- Carrera activa en las distancias intermedias
- Un cronómetro

Progresión de enseñanza:

- Variar la altura de las vallas
- Moverse en dúos, hacia un juego

Seguridad:

- Grupo bien organizado
- Estación claramente marcada
- Adecuados obstáculos de altura

Equipamiento:

- Vallas
- Marcadores verticales
- Un cronómetro

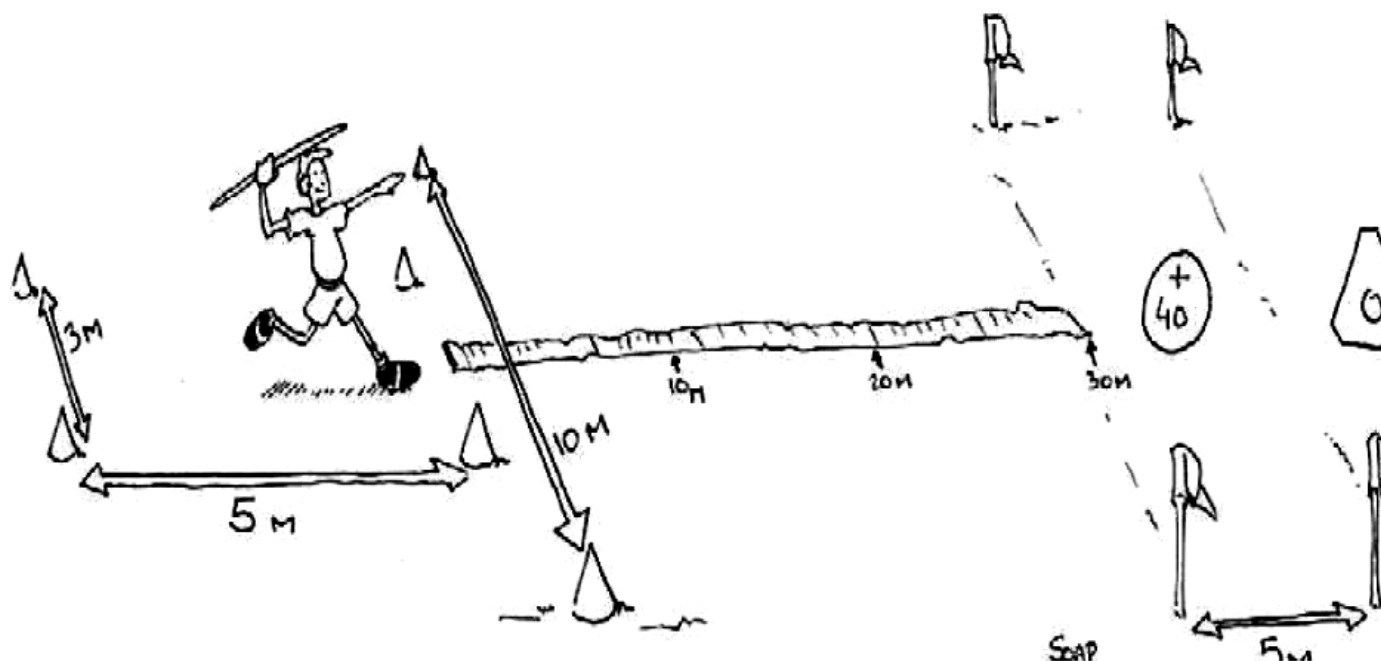
NB: Este ejercicio debe permitirle a los niños entender las reglas y la organización del evento.

¿Cómo preparar el evento de Lanzamiento de la Jabalina para Jóvenes?

Análisis de la práctica de lanzamiento: El propósito de este evento de lanzamiento es lograr tanto rendimiento como precisión. Es necesaria una eficiente aproximación motora para organizar el evento. Se puede realizar con implementos con mínimas características aerodinámicas y fáciles de lanzar (peso aconsejado: alrededor de 0,5kg).

Instrucciones para la seguridad de los participantes: Los lanzadores deben ejecutar sobre un suelo no deslizante. Las instrucciones para lanzamientos son muy estrictas y la zona de lanzamiento está claramente delimitada.

Finalmente, los objetos de lanzamiento seleccionados necesitan ser seguros para los otros niños que asisten al evento.



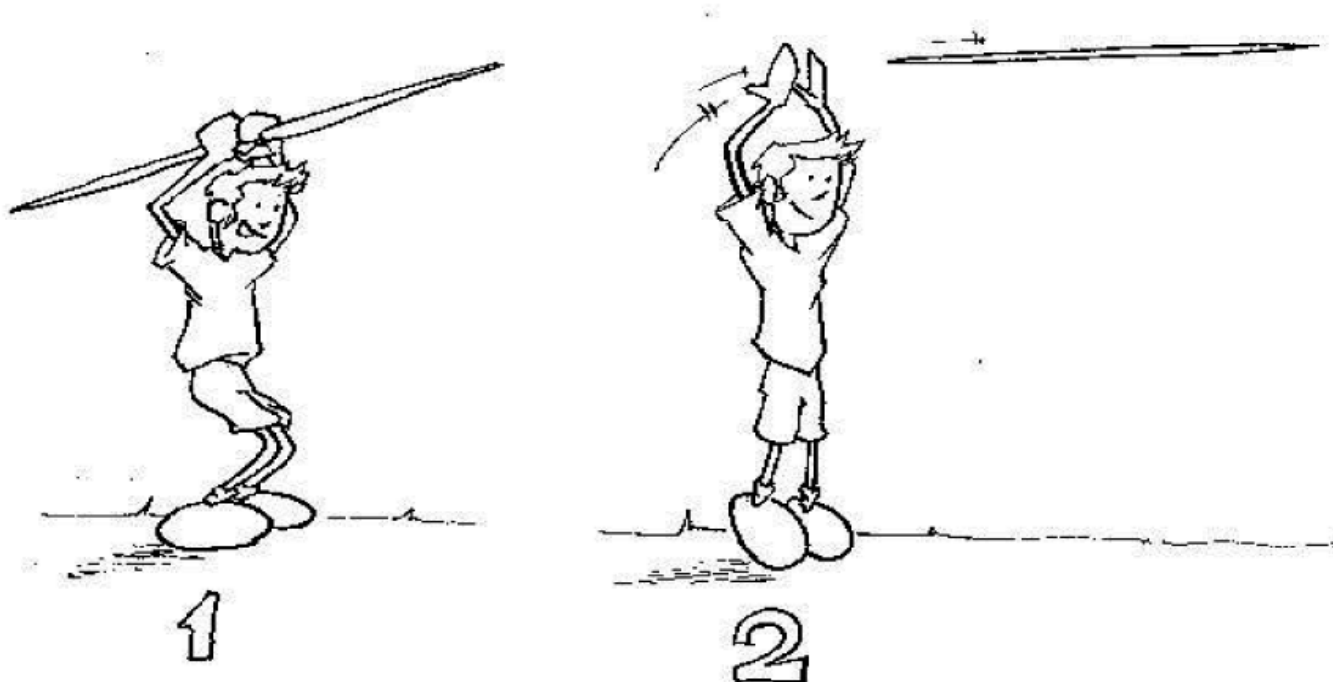
Evento de la Competencia de Mini atletismo IAAF

Tarjeta Instructiva 1: Lanzamiento de la Jabalina para Jóvenes

Objetivo: Mínimo dominio de la posición y acción del brazo de lanzamiento.

Situación propuesta: Pedirle a los jóvenes atleta que lancen la jabalina con ambas manos sobre la cabeza, luego con una mano, hacia un objetivo definido. Los atletas deben completar el lanzamiento desde una posición de parado, caderas en dirección del lanzamiento.

Actitud del principiante: Los principiantes no sienten la extensión de los hombros y con frecuencia posicionan la punta hacia arriba. No memorizan la posición del brazo de lanzamiento para repetirla en el lanzamiento con un brazo.



Instrucciones para el ejercicio:

- Elevar la jabalina al máximo
- Mantener la pelvis en una posición fija

Puntos destacables:

- Luego de la caída, el eje de la jabalina está en dirección al lanzamiento
- El atleta permanece mirando en dirección al lanzamiento
- El eje del cuerpo sigue una línea recta y se inclina hacia adelante
- Lanzar con un brazo, mantener la posición del brazo de lanzamiento del mismo modo que en el ejercicio de lanzamiento con dos manos (brazos sobre los hombros)

Progresión de enseñanza:

- Variar los implementos de lanzamiento (peso, forma, etc)
- Variar los objetivos
- Movilizarse hacia los juegos

Seguridad:

- Organización del grupo
- Instrucciones para el ejercicio
- Jabalinas adecuadas

Equipamiento:

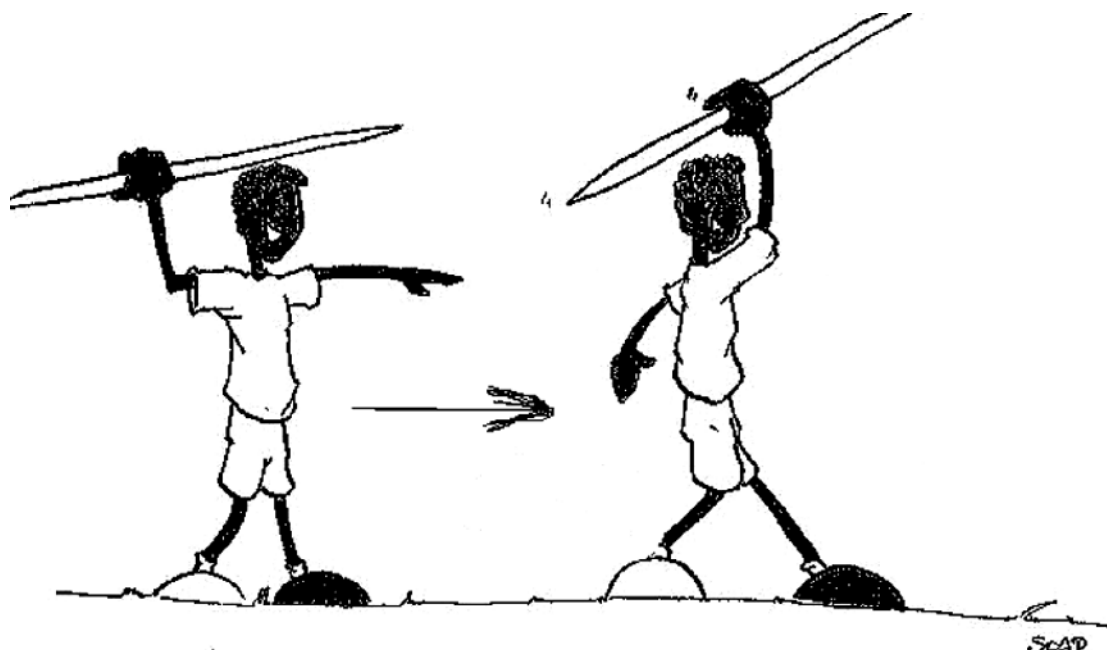
- Jabalinas con diferentes pesos
- Objetivos bien marcados

Tarjeta Instructiva 2: Lanzamiento de la Jabalina para Jóvenes

Objetivo: Mejorar la carrera de aproximación reducida

Situación propuesta: Proponerle a los jóvenes atletas lanzar la jabalina luego de tomar una carrera de aproximación de la siguiente manera: pie izquierdo, derecho, izquierdo (para los lanzadores diestros). El brazo de lanzamiento se debe mantener por encima del hombro.

Actitud del principiante: Los principiantes tienen dificultades para coordinar la secuencia de carrera de aproximación con la acción de lanzamiento misma. La toma correcta de la jabalina es una dificultad importante para ellos.



Instrucciones para el ejercicio:

- Mantener la jabalina sobre la cabeza
- Marcar los pasos

Puntos destacables:

- Sin rotación longitudinal de la jabalina antes de caer
- El eje del cuerpo está dirigido sobre el pie izquierdo de lanzamiento
- Cuando libera la jabalina, el atleta mira (pelvis/hombros) en dirección del lanzamiento
- El lanzador marca el tiempo a la carrera de aproximación: izquierdo... ..derecho, izquierdo luego lanza

Progresión de enseñanza:

- Variar los implementos de lanzamiento
- Lanzar en dirección a los objetivos
- Variar las formas y alturas de las trayectorias
- Organizar juegos

Seguridad:

- Organización del grupo
- Instrucciones para el ejercicio
- Jabalinas adecuadas

Equipamiento:

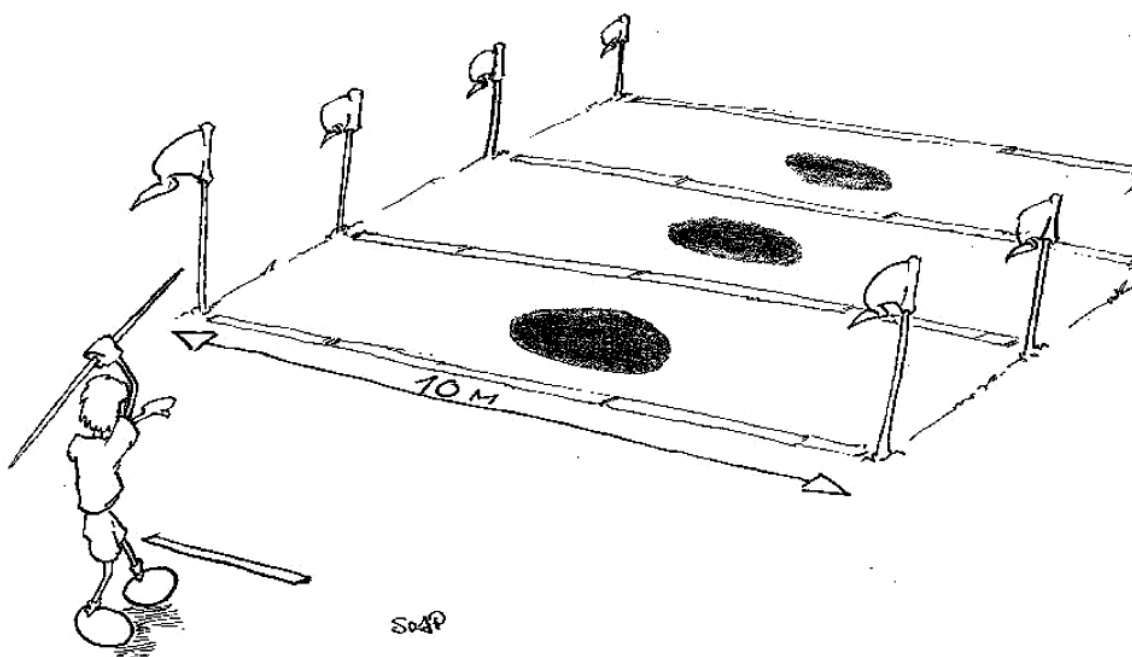
- Jabalinas de diferentes pesos
- Objetivos bien marcados

Tarjeta Instructiva 3: Lanzamiento de la Jabalina para Jóvenes

Objetivo: Mejorar el dominio de la trayectoria de lanzamiento

Situación propuesta: Hacer que los atletas realicen lanzamientos lo más lejos posible con un requisito especial de precisión. Tales lanzamientos se completan luego de tomar una carrera de aproximación reducida (IDI).

Actitud del principiante: Los principiantes con frecuencia tienden a rotar para ser más eficientes. Cuanto más lejano sea el objetivo, más se dará vuelta la jabalina.



Instrucciones para el ejercicio:

- Ser cuidadoso con respecto a los otros participantes
- Mantener la dirección del lanzamiento y el brazo de lanzamiento sobre el nivel de los hombros.

Puntos destacables:

- Respetar la trayectoria obligatoria.
- Respetar las características motoras de un lanzamiento exitoso (El eje corporal enfrentando al objetivo y el brazo de lanzamiento sobre el hombro).

Progresión de enseñanza:

- Aumentar las distancias.
- Variar los implementos y las secuencias de lanzamiento (lejos, cerca y media distancia).
- Movilizarse hacia los juegos.

Seguridad:

- Organización del grupo
- Instrucciones para el ejercicio
- Jabalinas adecuadas

Equipamiento:

- Jabalinas de diferentes pesos
- Objetivos bien marcados

Tarjeta Instructiva 4: Lanzamiento de la Jabalina para Jóvenes

Objetivo: Mejorar la calidad de la carrera de aproximación con la jabalina

Situación propuesta: Hacer que los atletas vinculen las secuencias de pasos normales y pasos cruzados con la jabalina en posición retraída.

Actitud del principiante: Los principiantes tendrán dificultades para completar un cruce efectivo de pasos. La jabalina, en posición retraída, con frecuencia tendrá movimientos incontrolables o se invertirá significativamente de la dirección de lanzamiento.



Instrucciones para el ejercicio:

- Aislar la jabalina de la acción de carrera de aproximación
- El ritmo de pasos se acerca al paso de carrera

Puntos destacables:

- La jabalina se mantiene en una posición firme y en dirección del lanzamiento
- Pasos equilibrados y eficientes
- Permanecer erguido durante los pasos cruzados

Progresión de enseñanza:

- Variar la secuencia de carrera
- Organizar circuitos mixtos con carrera de costado y de frente
- Lanzar desde el brazo derecho e izquierdo
- Vincular los lanzamientos con el objetivo
- Movilizarse hacia los juegos

Seguridad:

- Organización del grupo
- Jabalinas seguras

Equipamiento:

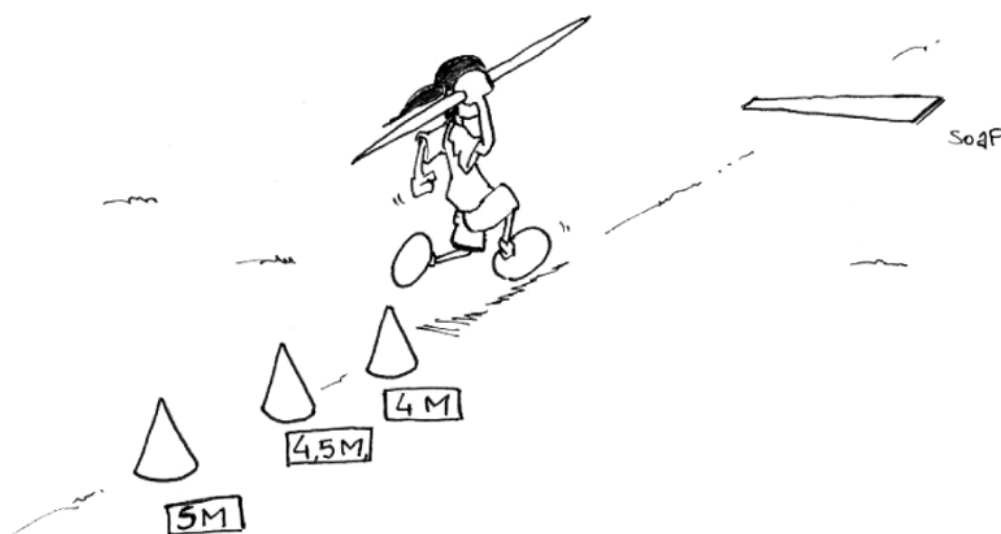
- Jabalinas
- Marcadores horizontales

Tarjeta Instructiva 5: Lanzamiento de la Jabalina para Jóvenes

Objetivo: Organizar una distancia reducida de carrera de aproximación

Situación propuesta: Sobre una escalera de velocidad con marcas cada 50cm, el atleta organizará una carrera de velocidad específica antes del lanzamiento.

Actitud del principiante: Los principiantes tendrán dificultad para repetir secuencias similares de carreras. La toma y la organización de la carrera (pasos de frente y de costado) son acciones difíciles de sincronizar.



Instrucciones para el ejercicio:

- Seleccionar una secuencia de carrera de aproximación
- Mantener la jabalina en la posición de lanzamiento (en un ángulo plano, alta por sobre la cabeza y adelante)

Puntos destacables:

- Realizar varias carreras de aproximación (forma y distancia)
- Corregir la toma de la jabalina (en forma diagonal y en dirección del lanzamiento)
- Mantener la aceleración durante la secuencia de pasos cruzados

Progresión de enseñanza:

- Vincular los lanzamientos en búsqueda de precisión
- Practicar con marcas intermedias

Seguridad:

- Organización del grupo
- Jabalinas seguras
- Prioridad puesta en la precisión

Equipamiento:

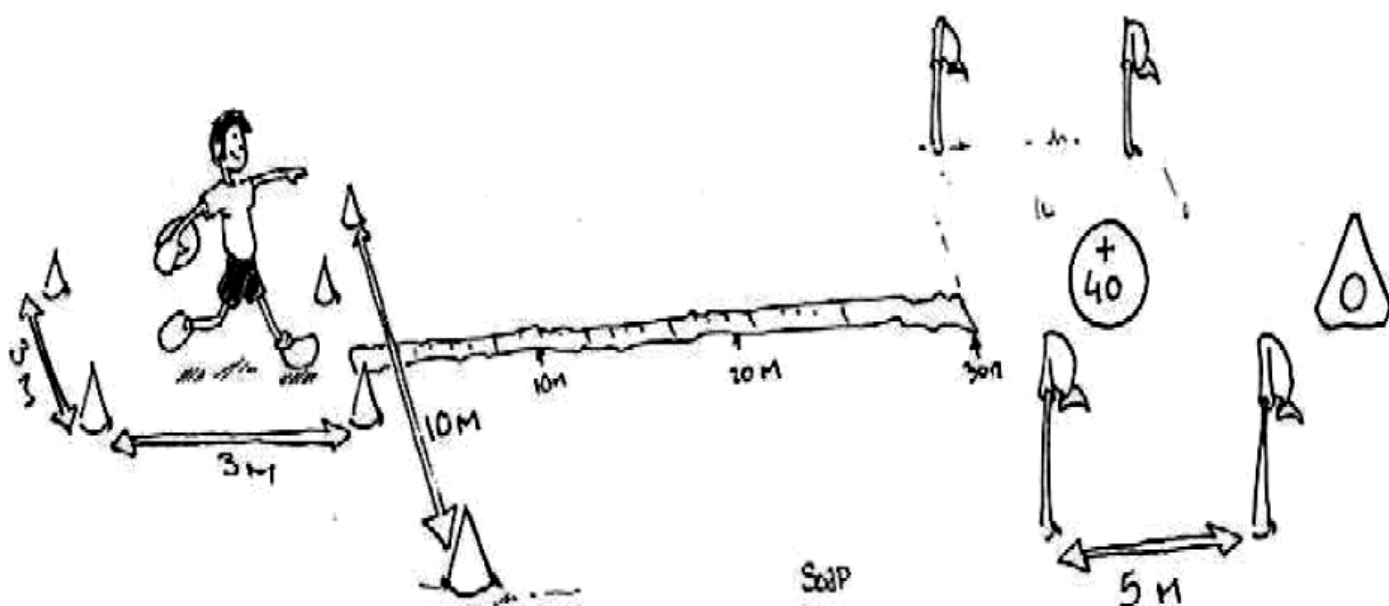
- Jabalinas
- Marcadores horizontales
- Objetivos

¿Cómo preparar el evento de Lanzamiento del Disco para Jóvenes?

Análisis de la situación del evento: El propósito de este evento de lanzamiento es lograr tanto rendimiento como precisión de ejecución. Es necesaria una eficiente aproximación motora para organizar este evento. Se debe llevar a cabo con implementos livianos (1kg máximo) y fáciles de manejar.

Instrucciones para la seguridad de los participantes: Los lanzadores deben actuar sobre un suelo no resbaladizo. Las instrucciones para el lanzamiento son muy estrictas y el área de lanzamiento está claramente marcada.

Finalmente, es necesario que los objetos de lanzamiento seleccionados sean seguros para los otros niños que asisten al evento.



Evento de la Competencia de Mini atletismo IAAF

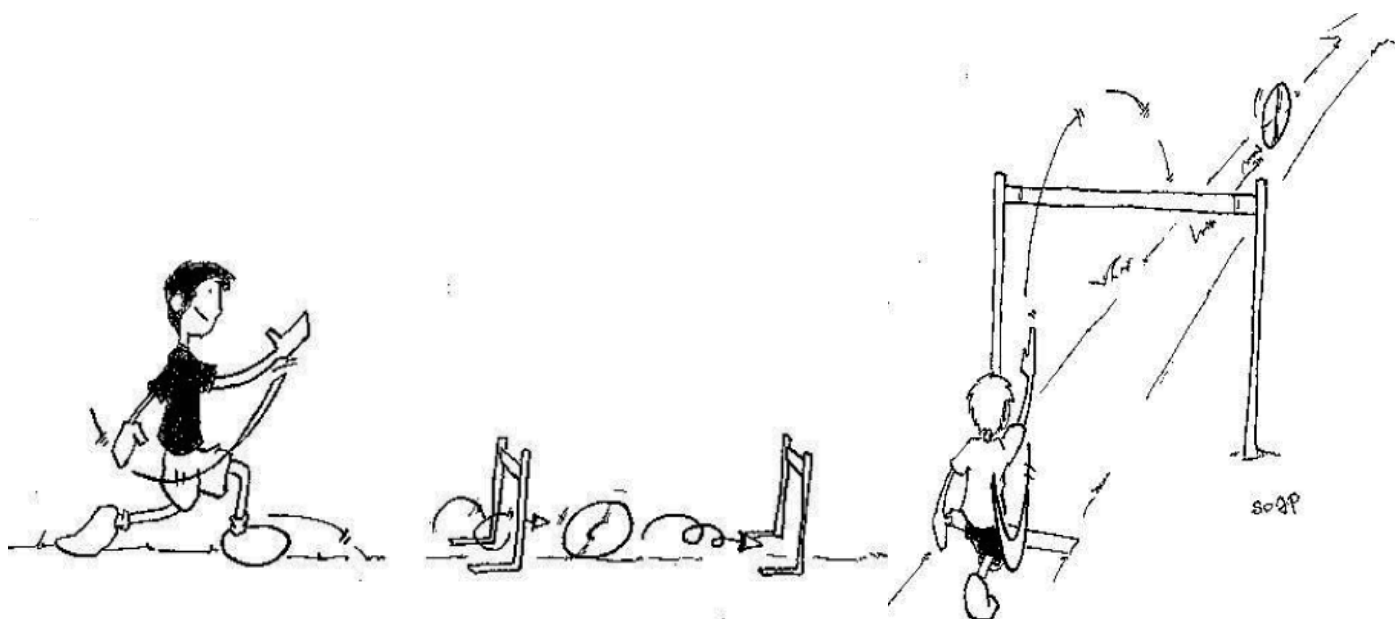
Tarjeta Instructiva 1: Lanzamiento del Disco para Jóvenes

Objetivo: Mínimo dominio de la toma, de la acción del brazo de lanzamiento y de la dirección del disco luego de una aproximación.

Situación propuesta: Proponer a los jóvenes hacer rodar el disco sobre el suelo, luego lanzar el disco en el eje vertical del aro, luego de una aproximación de la siguiente manera: izquierda, derecha e izquierda (para los lanzadores diestros) en una dirección claramente marcada.

Actitud del principiante: Los principiantes tienden a sostener el disco con toda la mano (pulgar incluido). Para un mayor dominio, camina sosteniendo el disco junto al muslo.

Tal posición les impide completar un lanzamiento efectivo.



Instrucciones para el ejercicio:

- Rodillas flexionadas durante el lanzamiento
- El brazo y hombro de lanzamiento están completamente relajados (Sin movimientos brutales)

Puntos destacables:

- El atleta mira en dirección al lanzamiento en una posición firme
- El cuerpo está bloqueado en dirección del eje del pie/hombro izquierdo
- El disco está rotado en dirección correcta

Progresión de enseñanza:

- Variar los implementos de lanzamiento (peso, forma, etc)
- Variar los objetivos
- Movilizarse hacia actividades de juego

Seguridad:

- Área bien organizada
- Grupo organizado

Equipamiento:

- Discos de diferente peso
- "Pórtico"

Tarjeta Instructiva 2: Lanzamiento del Disco para Jóvenes

Objetivo: Mejorar la aproximación reducida antes de un lanzamiento de frente

Situación estándar: Proponer a los jóvenes ejercicios con giros de izquierda – derecha – izquierda (para los lanzadores diestros). El brazo de lanzamiento se mantiene constantemente a la altura del hombro. El atleta permanece estable a lo largo de la acción de lanzamiento.

Actitud del principiante: Los principiantes con frecuencia pierden equilibrio en la rotación. El cuerpo está rotado por los hombros, lo que produce que el disco se suspenda frente a ellos. Los lanzadores pueden no ser eficientes en esta posición.



Instrucciones para el ejercicio:

- Rotación del cuerpo sobre el pie derecho (para lanzadores diestros)
- Disco alejado del cuerpo

Puntos destacables:

- El disco vuela en dirección adecuada
- El eje del cuerpo está dirigido hacia el pie izquierdo de lanzamiento
- Liberar el disco mirando (pelvis/ hombros) la zona de lanzamiento
- El lanzador marca el tiempo de aproximación: izquierda.....derecha, izquierda y lanza

Progresión de enseñanza:

- Variar los implementos
- Lanzar a diferentes objetivos
- Variar las trayectorias: diferentes formas y alturas
- Organizar actividades de juego

Seguridad:

- Organización del grupo
- Zona bien organizada (objetivo)
- 1er requisito: precisión

Equipamiento:

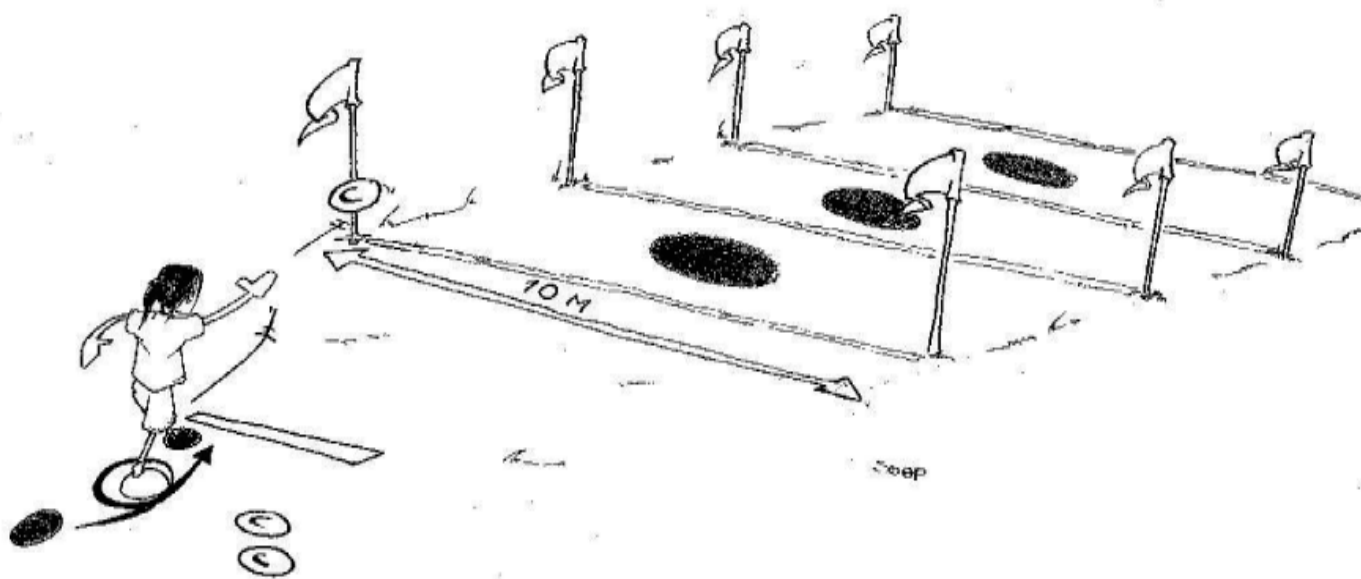
- Discos de diferentes pesos
- Objetivos

Tarjeta Instructiva 3: Lanzamiento del Disco para Jóvenes

Objetivo: Mejorar el control de la trayectoria del disco

Situación propuesta: Realizar lanzamientos lo más lejos posibles con un requisito especial de precisión. Tales lanzamientos se completan con una reducida aproximación (IDI).

Actitud del principiante: Los principiantes tienen dificultad para tomar el ritmo, especialmente porque no producen movimientos adecuados. Las posiciones de cuerpo equilibrado son la clave para lograr lanzamientos precisos.



Instrucciones para el ejercicio:

- Controlar las acciones
- Buscar relajación y equilibrio

Puntos destacables:

- Respetar las trayectorias obligatorias
- Respetar las características motoras de un lanzamiento exitoso (eje del cuerpo de frente al objetivo, brazo de lanzamiento a la altura del hombro)

Progresión de enseñanza:

- Aumentar las distancias
- Variar los implementos y las secuencias de lanzamiento (lejos, cerca, cerca, media distancia)
- Movilizarse hacia los juegos

Seguridad:

- Área bien organizada
- Instrucciones seguidas metodológicamente
- Ajuste a la dificultad

Equipamiento:

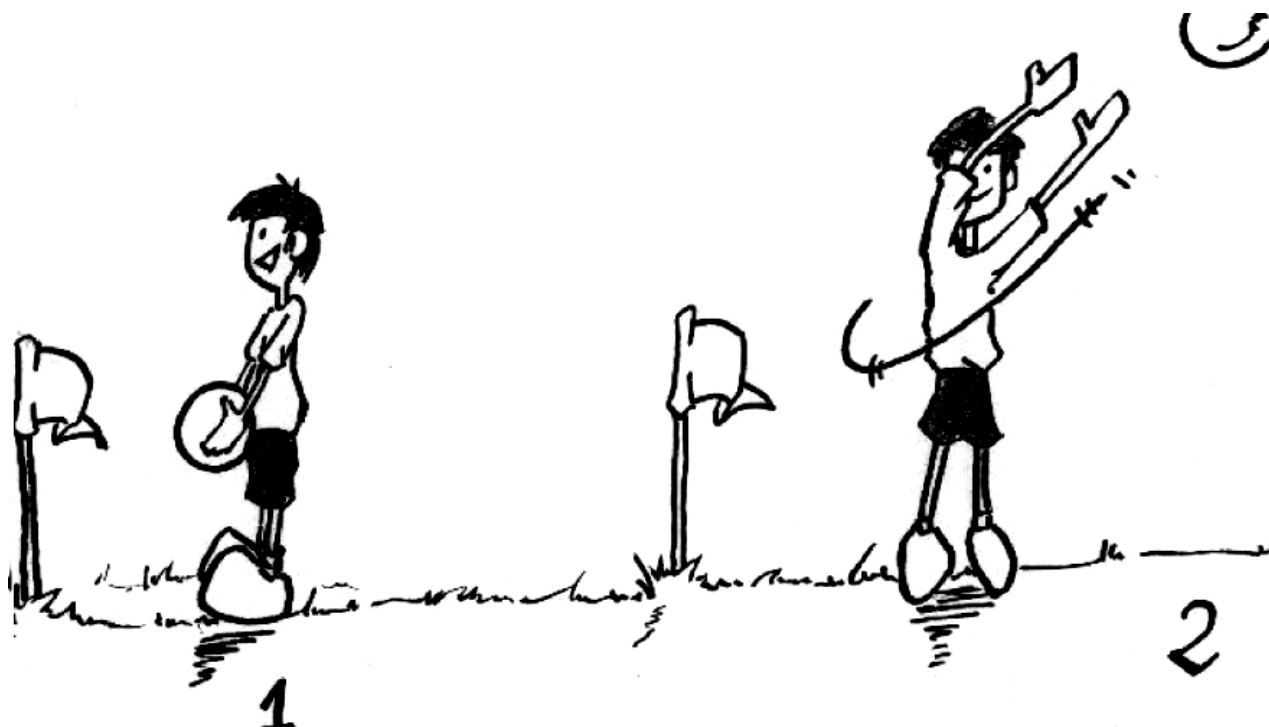
- Marcadores verticales
- Discos de diferentes pesos weight

Tarjeta Instructiva 4: Lanzamiento del Disco para Jóvenes con rotación

Objetivo: Mejorar la aceleración del disco con lanzamiento rotacional

Situación propuesta: Comenzar de espaldas a la dirección de lanzamiento, se lanza una pelota medicinal sobre un hombro (hombro derecho después izquierdo), se pone a trabajar todo el cuerpo (peso de los implementos: 2kg máximo).

Actitud del principiante: Los principiantes permanecerán de espaldas al lugar de lanzamientos. Con frecuencia perderán equilibrio luego del lanzamiento.



Instrucciones para el ejercicio:

- Dirigir el implemento de lanzamiento con las piernas
- Rotación derecha e izquierda del cuerpo para realizar un lanzamiento

Puntos destacables:

- Cuerpo equilibrado en la fase de descarga
- Cuerpo mira a la izquierda mientras lanza por sobre el hombro izquierdo (y viceversa)
- Brazos extendidos hacia arriba en forma oblicua en la fase de liberación

Progresión de enseñanza:

- Variar los implementos (peso, forma)
- Variar las distancias obligatorias
- Lanzar hacia la derecha y la izquierda
- Movilizarse hacia los juegos

Seguridad:

- Organización del grupo
- Prioridad a la dirección del lanzamiento

Equipamiento:

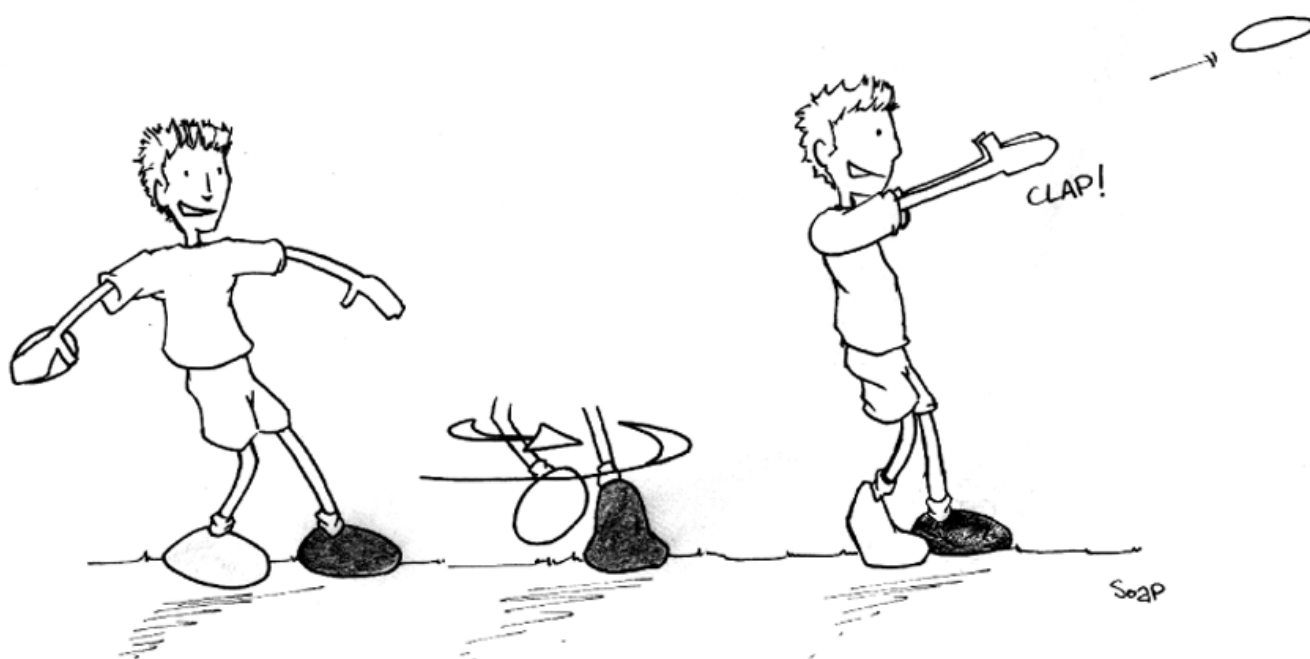
- Diferentes implementos
- Marcadores verticales

Tarjeta Instructiva 5: Lanzamiento del Disco para Jóvenes

Objetivo: Controlar toda la secuencia de lanzamiento con aproximación de frente

Situación propuesta: Luego de una reducida aproximación de 3m, el atleta logrará un lanzamiento frontal con un giro. El lanzamiento se lleva a cabo en una determinada dirección dentro de un área de 10m (peso máximo del implemento: 1kg).

Actitud del principiante: Los principiantes tendrán dificultades de precisión al lanzar con una aproximación rotacional que generalmente los coloca en una posición desequilibrada. En general tienden a rotar con la cabeza y los hombros.



Instrucciones para el ejercicio:

- Dirigir el equilibrio durante la rotación (mantener el peso sobre la pierna de apoyo)
- Esperar hasta estar frente a la dirección del lanzamiento antes de suspender el disco hacia adelante

Puntos destacables:

- Lanzar en la dirección adecuada
- Mantener el equilibrio luego del lanzamiento
- El disco se mantiene alejado del cuerpo durante todo el lanzamiento

Progresión de enseñanza:

- Incrementar los requisitos de rendimiento y/o precisión
- Variar el peso de los implementos
- Progresión hacia los juegos

Seguridad:

- Organizar el grupo
- Marcar el área

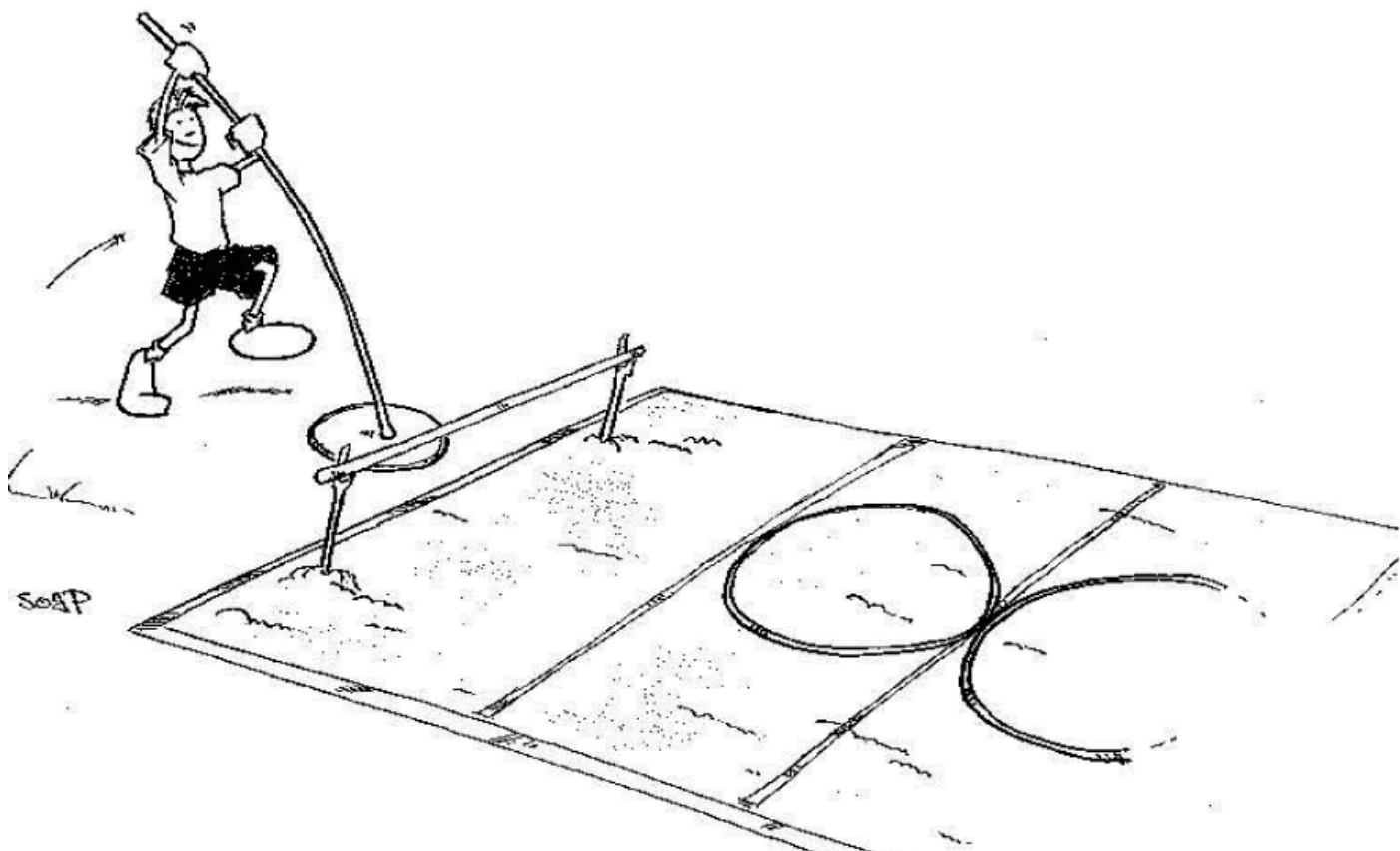
Equipamiento:

- Implementos de lanzamiento
- Marcadores verticales

¿Cómo preparar el salto en largo con garrocha para distancia y altura

Análisis de la situación: El salto en largo con garrocha requiere del atleta que empuje la garrocha hacia adelante y que despegue desde la garrocha para lograr un gran rendimiento. Imponerles una altura máxima los introduce a la dimensión cultural del evento.

Seguridad de los participantes: Prever un suelo suave, una zona de caída con arena preferentemente; asegurar una caída precisa, es por eso la necesidad de dominar el equilibrio. Finalmente, presentar esta actividad utilizando garrochas adecuadas (máximo 3m de largo).



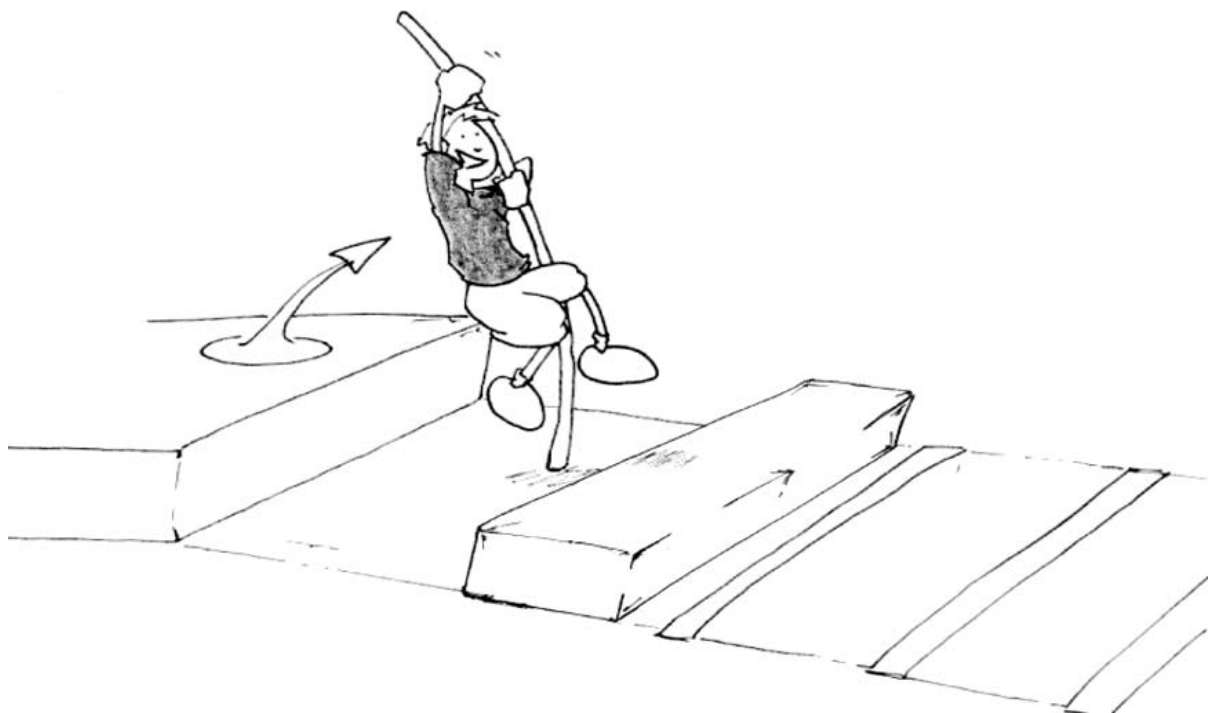
Evento de la Competencia de Mini atletismo IAAF

Tarjeta Instructiva 1: Salto en largo con garrocha para distancia y altura

Objetivo: Despegar desde la garrocha para saltar en distancia

Situación propuesta: Desde una superficie más elevada, despegar de la garrocha para realizar un salto para precisión y distancia, pasando sobre un obstáculo seguro (cartones, colchoneta de goma espuma).

Actitud del principiante: Los principiantes no empujan la garrocha hacia adelante y con frecuencia dejan caer la garrocha durante el salto. No dominan la caída y experimentan dificultad en elevar sus pies para sortear el obstáculo.



Instrucciones para el ejercicio:

- Empujar la garrocha hacia adelante
- Forzar la garrocha hacia el suelo

Puntos destacables:

- Caer en posición equilibrada (los ojos miran hacia adelante)
- Amortiguación luego de la caída
- Prolongada aprehensión de la garrocha con ambas manos

Progresión de enseñanza:

- Variar las trayectorias (un cuarto giro, medio giro, etc.)
- Variar la altura de las superficies
- Reaclizar varias actuaciones
- Movilizarse hacia los juegos

Seguridad:

- Zona de caída suave
- Una superficie firme de altura
- Ajustar la altura de la superficie
- Ajustar las distancias necesarias

Equipamiento:

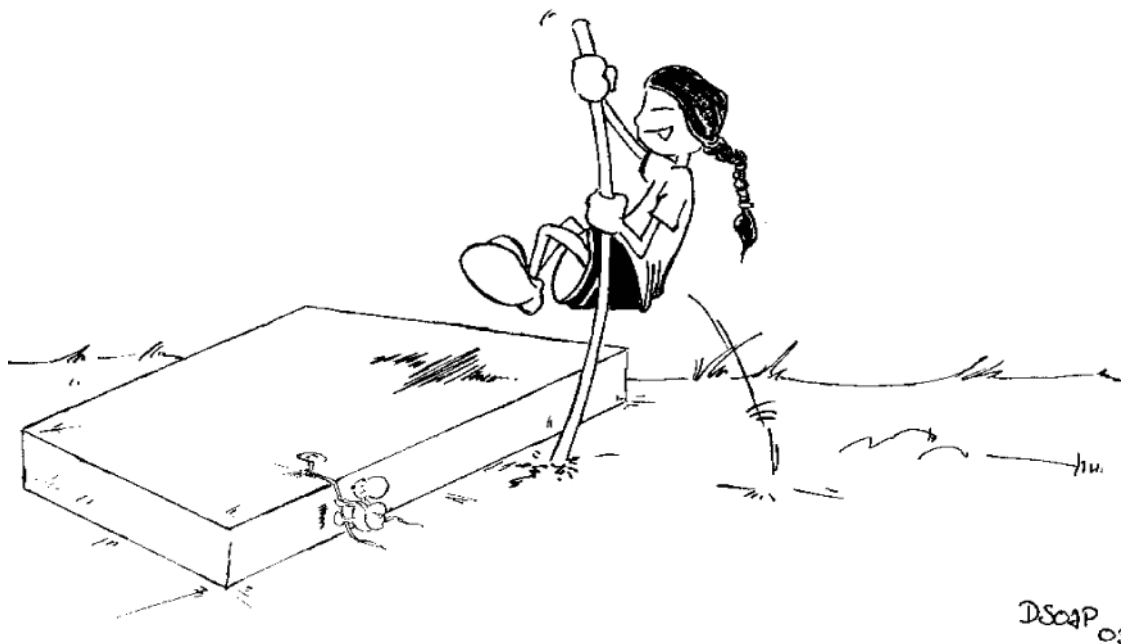
- Garrochas
- Una estructura de altura
- Marcadores

Tarjeta Instructiva 2: Salto en largo con garrocha para distancia y altura

Objetivo: Experimentar la secuencia velocidad / salto hacia adelante y arriba con una garrocha

Situación propuesta: Luego de una corta aproximación, vincular un despegue hacia adelante y arriba en una secuencia para lograr un salto por encima de una superficie de altura. Los participantes son libres de tomar la garrocha de la manera que deseen.

Actitud del principiante: Los principiantes siempre tienden a no utilizar la garrocha para saltar sobre una estructura elevada. Intentan saltar directamente desde el suelo, sin despegar desde la garrocha.



Instrucciones para el ejercicio:

- Despegue desde la garrocha para llegar a la superficie elevada
- Caída con ambos pies en forma simultánea

Puntos destacables:

- Vincular Velocidad/ Salto en una secuencia
- Dominio de la trayectoria
- En el mismo eje: Despegar/Clavar la garrocha/Caer en dirección del salto

Progresión de enseñanza:

- Aumentar la altura de los saltos
- Variar las trayectorias (medio giro, etc.)
- Movilizarse hacia los juegos

Seguridad:

- Una superficie firme en altura
- Suelo no resbaladizo
- Adecuada garrocha y palanca

Equipamiento:

- Garrochas
- Una estructura en altura
- Zona de aproximación marcada

Tarjeta Instructiva 3: Salto en largo con garrocha para distancia y altura

Objetivo: Experimentar y mejorar el clavado de la garrocha

Situación propuesta: Vincular la carrera con la garrocha, transportar la posición sobre un lado, clavar y despegar en una secuencia completa. Este ejercicio no implica realizar realmente un salto, pero es exigente ya que se refiere a la precisión de clavado de la garrocha.

Actitud del principiante: Los principiantes con frecuencia carecen de precisión en el ejercicio, y mantienen la garrocha a la altura de los hombros la mayor parte del tiempo. Tienen dificultad para comenzar el despegue antes de saltar cuando la garrocha toca el objetivo.



Instrucciones para el ejercicio:

- Vincular la Carrera/Clavado sin interrupción
- Completar un despegue hacia adelante en el momento en que la garrocha toca el objetivo

Puntos destacables:

- Carrera con la garrocha en una posición regular
- Clavar la garrocha bien en el eje de la aproximación
- El brazo de atrás se eleva en la fase de clavado
- Mínima pérdida de velocidad
- Despegue desde el impulso del pie que clava la garrocha

Progresión de enseñanza:

- Repetir la misma secuencia Carrera / Clavado varias veces
- Indicar la zona de despegue (caja)
- Movilizarse hacia los juegos

Seguridad:

- Suelo no resbaladizo
- Garrochas adecuadas (largo regular)
- Velocidad adecuada

Equipamiento:

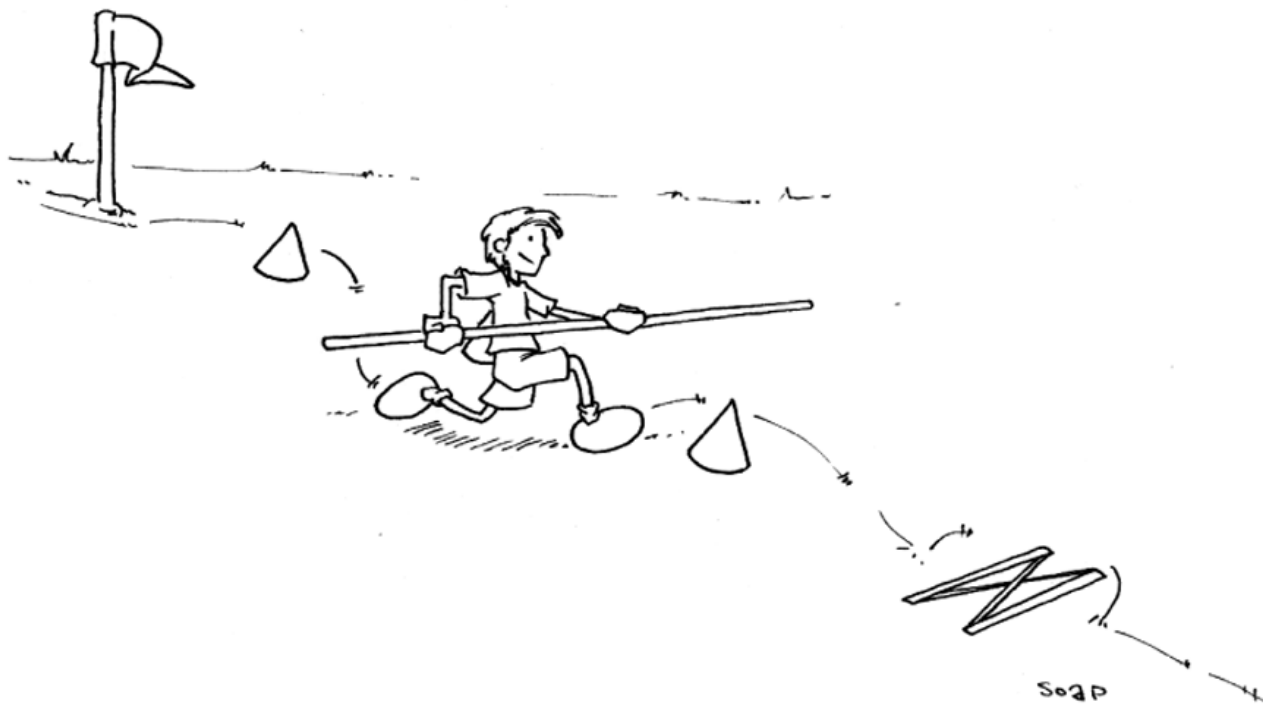
- Garrochas
- "caja" de despegue, objetivos (conos, etc.)

Tarjeta Instructiva 4: Salto en largo con garrocha para distancia y altura

Objetivo: Mejorar la carrera de aproximación con la garrocha.

Situación propuesta: Lograr una serie completa de carreras de aproximación con la garrocha.

Actitud del principiante: Los principiante no dominan la idea de “aislar” la acción de carrera del transporte de la garrocha. La garrocha tiene movimientos descontrolados durante la carrera.



Instrucciones para el ejercicio:

- Correr con brazos relajados
- Mantener la garrocha en dirección de la carrera

Puntos destacables:

- La garrocha se mantiene en la dirección de carrera en una posición firme
- Completar una carrera adecuada

Progresión de enseñanza:

- Presentar la mayor cantidad de ejercicios posibles
- Aumentar la velocidad
- Movilizarse hacia los juegos

Seguridad:

- Organizar el grupo
- Garrochas adecuadas

Equipamiento:

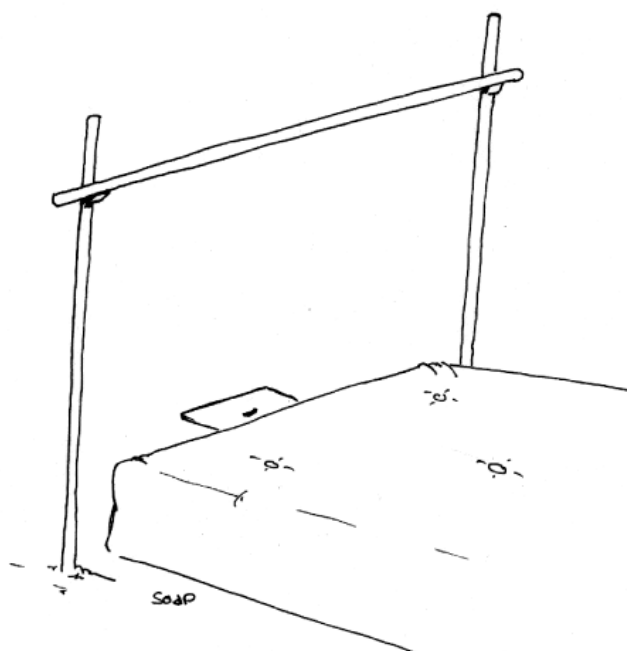
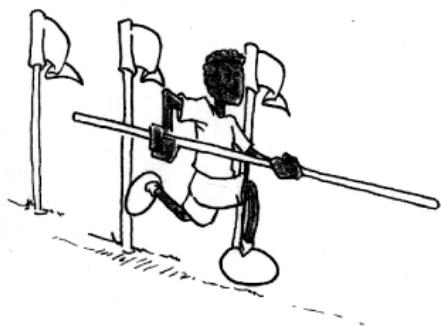
- Garrochas
- Marcadores verticales
- Marcadores horizontales

Tarjeta Instructiva 5: Salto en largo con garrocha para distancia y altura

Objetivo: Organizar una corta aproximación

Situación propuesta: Sobre una zona marcada cada 30 cm, los participantes tienen que organizar una aproximación precisa y regular para lograr un salto para distancia y altura.

Actitud del principiante: Los principiantes tienen dificultad en repetir las aproximaciones regulares. No dominan la secuencia "Carrera / Clavado"



Instrucciones para el ejercicio:

- Acelerar progresivamente
- Mantener la garrocha en la dirección del salto

Puntos destacables:

- Correr en forma regular
- Vincular Carrera / Clavado / Salto en una secuencia completa
- No desacelerar antes de saltar

Progresión de enseñanza:

- Prever una varilla, o implemento similar (elástico)
- Prever marcadores intermedios

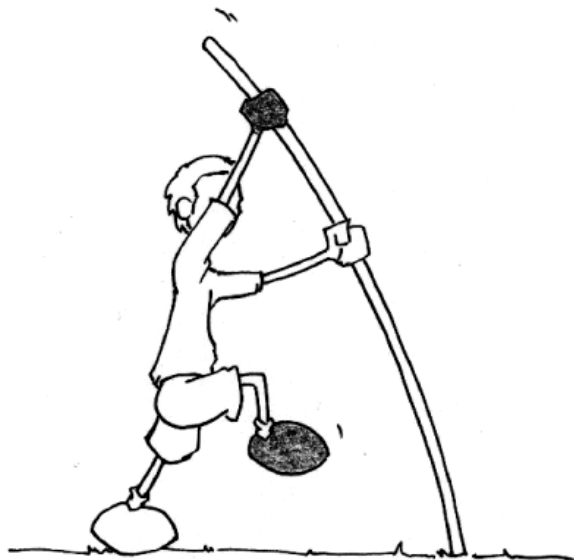
Seguridad:

- Zona suave de caída
- "Adecuada" zona de aproximación

Equipamiento:

- Garrochas
- Marcadores horizontales

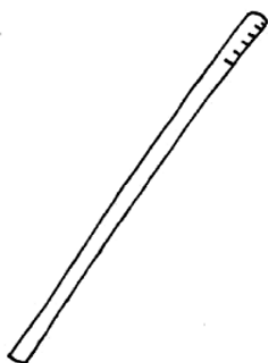
Tarjeta Técnica para los garrochistas



Para lograr un salto con garrocha regular, se necesita respetar una organización específica del brazo/ pie de despegue.

Para los saltadores que despegan desde el pie izquierdo (ver figura arriba), la mano de arriba es la derecha, y viceversa para los saltadores que despegan con pie derecho.

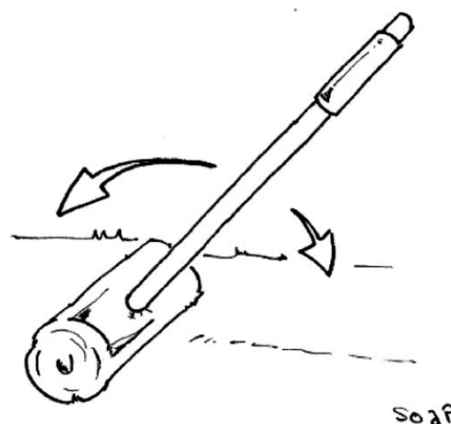
Trucos para la seguridad de los participantes y la efectividad formativa:



Una escala
Para una toma correcta



Una manga
Para indicar la distancia
entre las manos



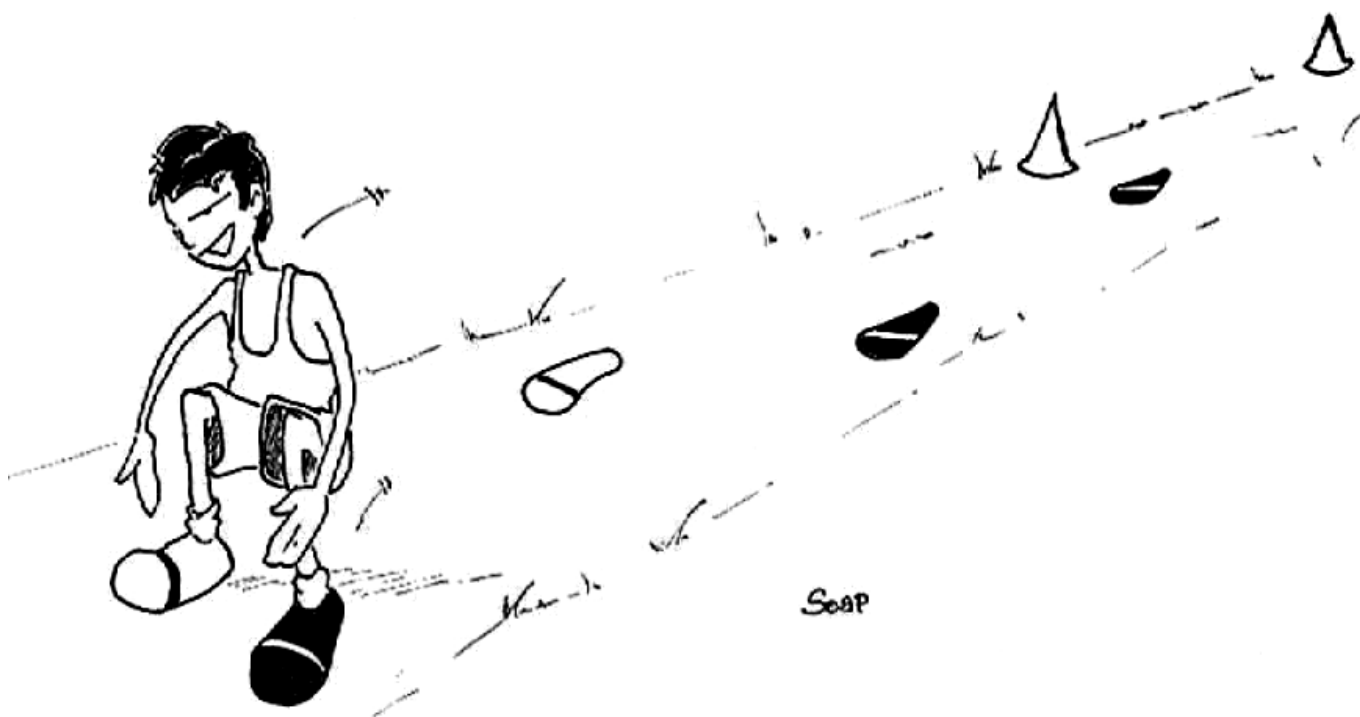
Un rodillo o trozo de madera
Para mantener el eje en
los saltos de descenso

¿Cómo preparar el salto triple y el salto en largo con una carrera de aproximación reducida ?

Análisis de la práctica de salto: El salto en largo y triple con carrera de aproximación reducida requiere de un mínimo de precisión en esta última, en la técnica del rebote y en la secuencia rebote/paso (hop/step). La práctica del rebote/paso es eficiente para descubrir el equilibrio de apoyo.

Seguridad de los participantes: Hay dos garantías de seguridad:

- Llevar a cabo los ejercicios de salto en una superficie no resbaladiza.
- Dirigir los esfuerzos de práctica primero al dominio técnico, antes de trabajar en el rendimiento.



Evento de la Competencia de Miniatletismo IAAF

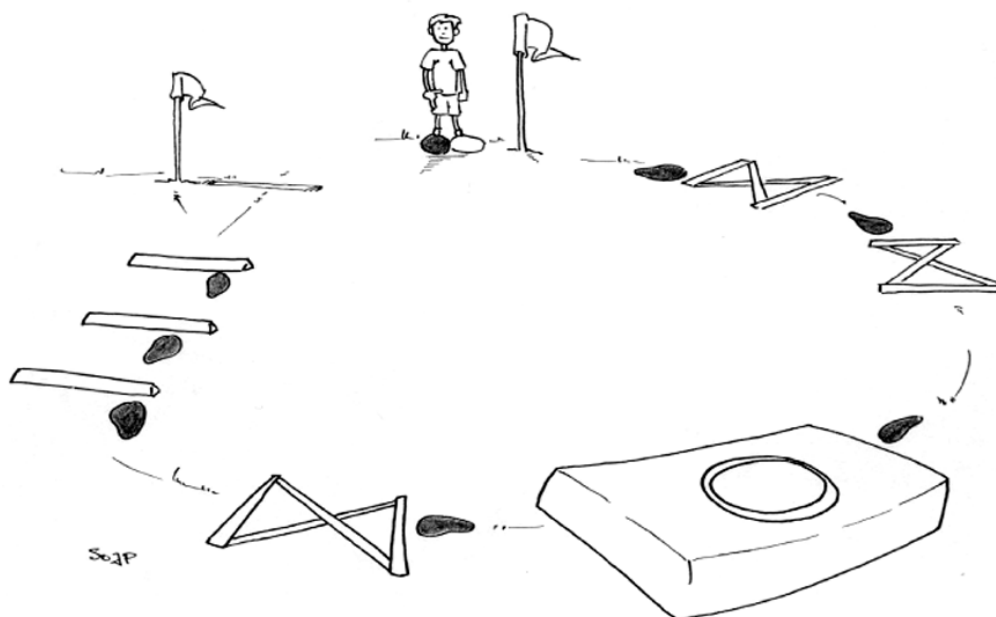
NB: En todas las situaciones de eventos de saltos múltiples, "la regularidad de saltos" será la prioridad.

Tarjeta Instructiva1: Salto Triple y en Largo con carrera de aproximación reducida

Objetivo: Mejorar la precisión del despegue

Situación propuesta: Completar saltos adelante con carrera de aproximación reducida para mejorar la precisión en la ubicación del apoyo. Los obstáculos serán horizontales para no forzar a los participantes a saltar alto.

Actitud del Principiante: Para lograr precisión, los principiantes desaceleran antes de la zona de salto y miran al suelo, retirándose del comportamiento regular de un salto.



Instrucciones para el ejercicio:

- No mirar al suelo
- Vincular las fases de salto y carrera en una secuencia completa

Puntos destacables:

- Ubicación precisa del pie
- Sin pérdida de velocidad antes del salto
- Caer a velocidad de carrera

Progresión de enseñanza:

- Variar las distancias (mantener las distancias cortas – 10m)
- Realizar el despegue desde el pie derecho y luego desde el izquierdo
- Realizar la caída rebotando sobre pie derecho y luego sobre pie izquierdo
- Movilizarse hacia los juegos

Seguridad:

- Suelo firme
- Marcadores seguros y no deslizables

Equipamiento:

- Marcadores de salto
- Marcadores en el circuito

* Esta situación de entrenamiento es válida para el salto triple y salto en largo con una carrera de aproximación corta.

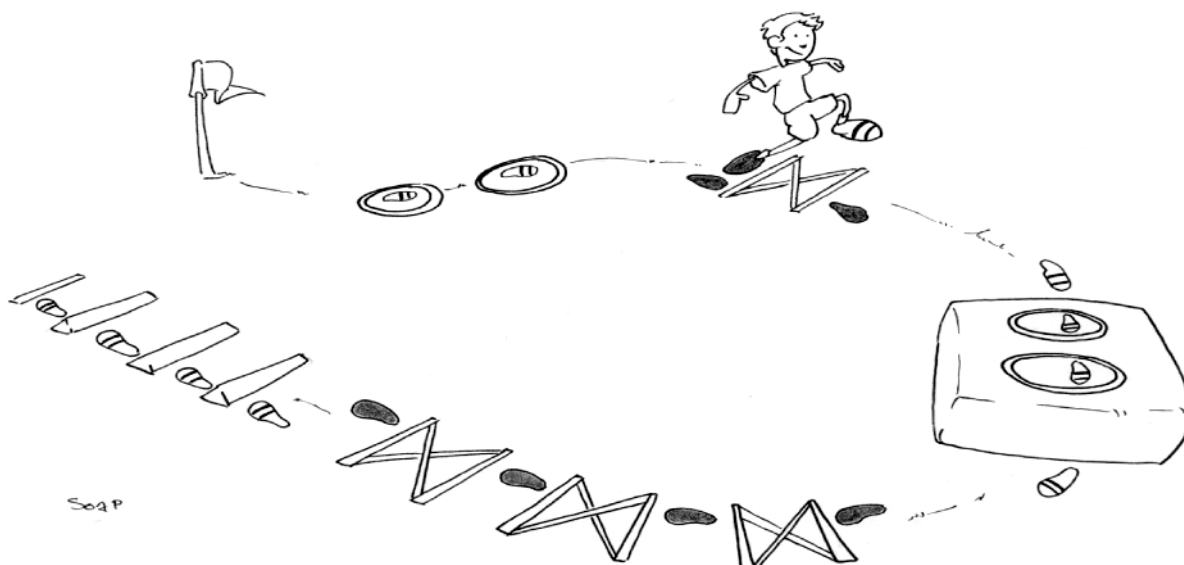
Tarjeta Instructiva2: Salto Triple y en Largo con carrera de aproximación reducida

Objetivo: Experimentar y dominar la técnica del rebote

Situación propuesta: Descubrir y mejorar la técnica de rebote a través de varias secuencias de ejercicios. Primero, el área de salto estará limitada para un mejor logro.

Ejemplo: Secuencia de rebotes sobre toda una distancia marcada.

Actitud del Principiante: Una vez enfrentados al problema básico de coordinación de la técnica de rebote, los principiantes, con frecuencia, pierden equilibrio hacia los costados mientras rebotan, ya que el peso del cuerpo no está sobre la pierna de apoyo. Con frecuencia no coordinan sus brazos con los rebotes ni los “bloquean” para lograr equilibrio.



Instrucciones para el ejercicio:

- Atravesar el apoyo del suelo
- Usar los brazos para moverse hacia adelante

Puntos destacables:

- El atleta puede rebotar (por lo tanto: Buena ubicación en el primer contacto)
- El atleta mantiene la posición de equilibrio mientras rebota y luego de esto

Progresión de enseñanza:

- Variar los circuitos
- Ofrecer distintas distancias siguiendo una escala creciente
- Repetir varios rebotes
- Movilizarse hacia los juegos

Seguridad:

- Suelo firme
- Obstáculos seguros

Equipamiento:

- Marcadores horizontales (obstáculos)
- Marcadores verticales (para el circuito)

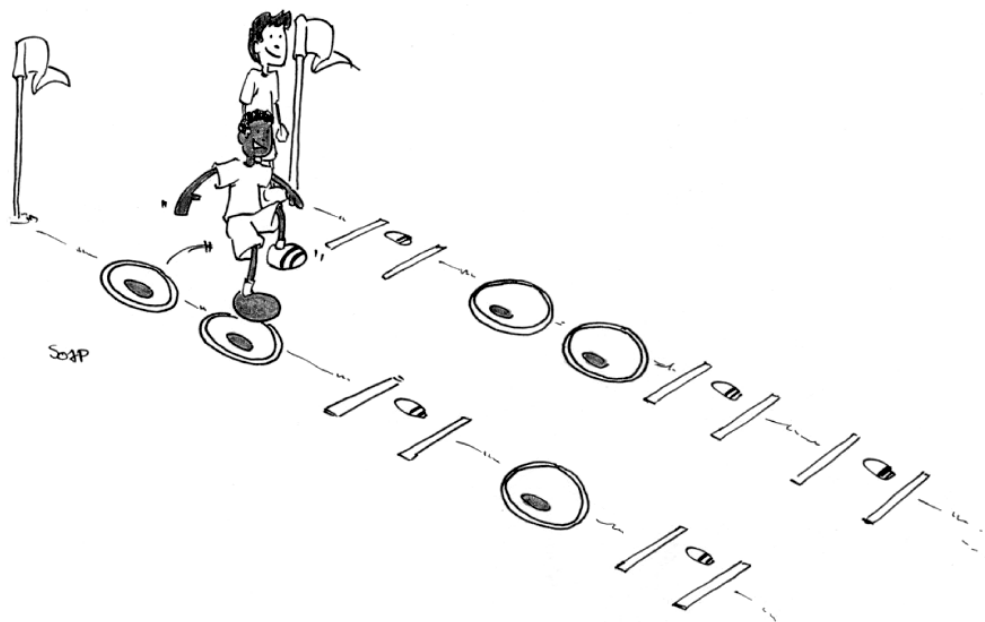
Esta situación de entrenamiento es válida para el salto triple y salto en largo con una carrera de aproximación corta.

Tarjeta Instructiva3: Salto Triple y en Largo con carrera de aproximación reducida

Objetivo: Experimentar y dominar la secuencia rebote/paso sin pérdida de velocidad

Situación propuesta: Lograr las secuencias de rebote/paso dentro de varios espacios limitados a diferentes velocidades.

Actitud del principiante: Los principiantes siempre realizan pequeños rebotes y grandes pasos. Con frecuencia se desvían de la trayectoria correcta de salto ya que pierden equilibrio en la acción de rebote. No usan ni mal usan los segmentos libres (brazos y piernas) para desplazarse hacia adelante.



- Sin discontinuidad entre rebotes y pasos
- No desplomarse al saltar

Puntos destacables:

- Completar la secuencia de salto en una posición equilibrada
- Completar la secuencia de salto sin pérdida de velocidad
- Uso adecuado de los segmentos libres

Progresión de enseñanza:

- Variar la secuencia de salto (doble rebote, paso y doble paso rebote, etc.)
- Requiere sincronización luego desincronización de los brazos: en forma alternativa y simultánea)
- Variar las zonas de práctica y las distancias entre saltos
- Movilizarse hacia los juegos

Seguridad:

- Suelo firme
- Equipamiento seguro

Equipamiento:

- Marcadores horizontales (área de saltos)
- Marcadores para el circuito

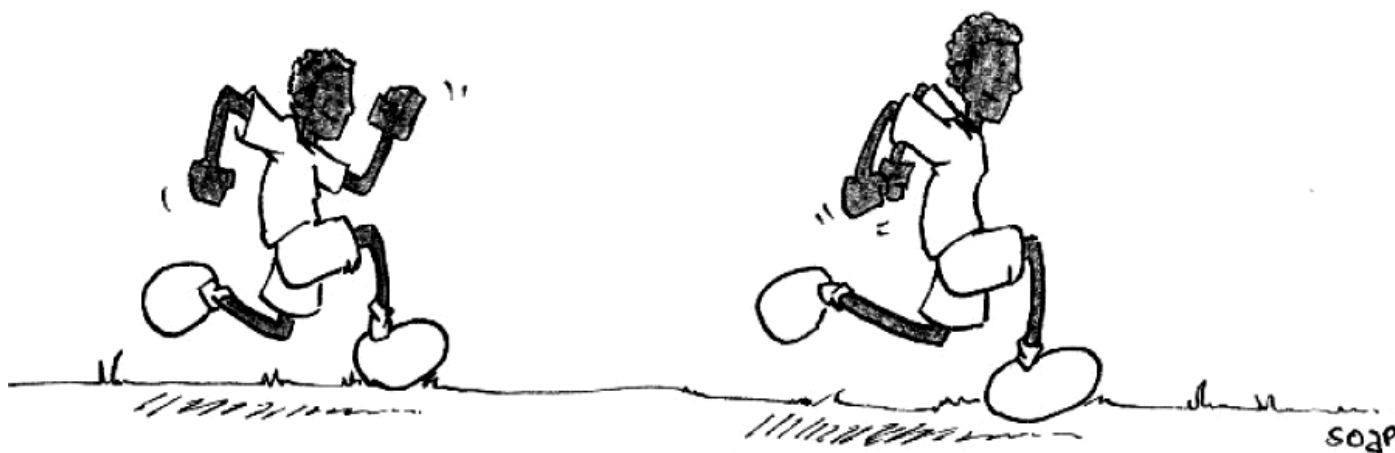
* Esta situación de entrenamiento es válida para el salto triple con una carrera de aproximación corta.

Tarjeta Instructiva4: Salto Triple y en Largo con carrera de aproximación reducida

Objetivo: Eficiente uso de los brazos en la técnica de saltos

Situación propuesta: Completando las secuencias rebote/paso, tratar de coordinar los brazos de diferentes maneras (simultánea, sincronizada, alternativa con las extremidades inferiores).

Actitud del principiante: Los principiantes tienen grandes dificultades para coordinar la acción de sus brazos con cada apoyo. Sus brazos con frecuencia generan equilibrio más que acción.



Instrucciones para el ejercicio:

- Comenzar con pequeñas zonas de rebote
- Practicar con brazos y hombros relajados

Puntos destacables:

- Logro del programa necesario
- Buen equilibrio general durante la secuencia de saltos
- Similar eficiencia en la fórmula de práctica de ambos brazos

Progresión de enseñanza:

- Variar los circuitos
- Variar los espacios
- Vincular práctica alternativa y sincronizada
- Movilizarse hacia los juegos

Seguridad:

- Suelo firme
- Área adecuada de saltos

Equipamiento:

- Marcadores horizontales
- Marcadores verticales

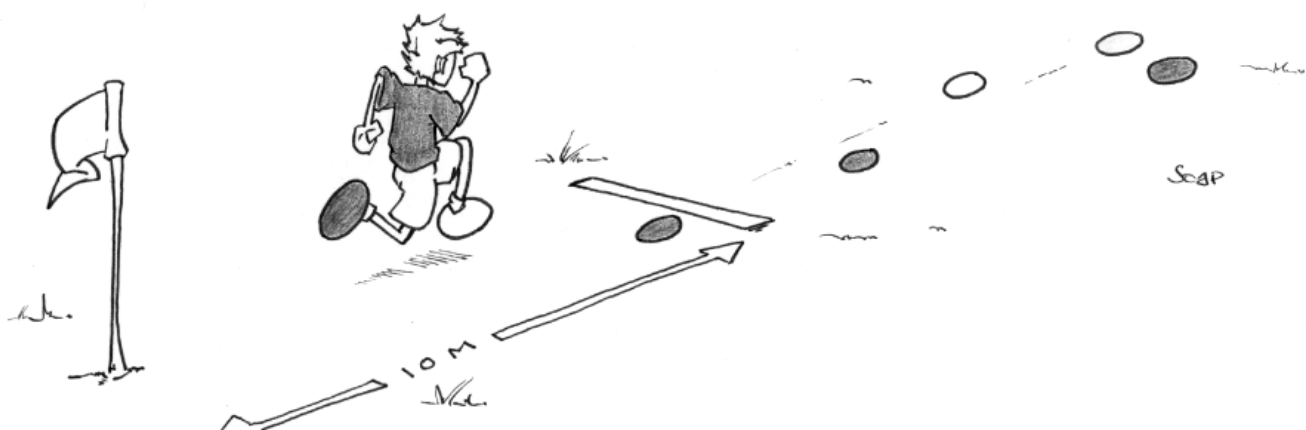
* Esta situación de entrenamiento es válida para el salto triple con una carrera de aproximación corta.

Tarjeta Instructiva 5: Salto Triple y en Largo con carrera de aproximación reducida

Establecer las medidas para una carrera de aproximación corta

Situación propuesta: Desde una distancia con marcas cada 20m, el participante intenta organizar una carrera de aproximación de práctica para despegar cerca de la tabla de despegue.

Actitud del principiante: Los principiantes tienen dificultades en repetir carreras de aproximación similares. Son débiles para ajustar sus últimos pasos a la distancia restante.



Instrucciones para el ejercicio :

- Variar las zonas de salida para encontrar la propia distancia de carrera de aproximación
- Intentar mantener una carrera regular de un intento al otro

Puntos destacables:

- Despegue preciso
- Caer sobre el pie de despegue
- No desacelerar al acercarse a la tabla de despegue

Progresión de enseñanza:

- Modificar levemente los espacios propuestos
- Ubicar un marcador intermedio a mitad de camino en la zona

Seguridad:

- Marcadores de firmes de caída,
- Grupo organizado
- Adecuadas zonas de aproximación

Equipamiento:

- Varillas
- Una cinta métrica

* Esta situación de entrenamiento es válida para el salto triple limitado.

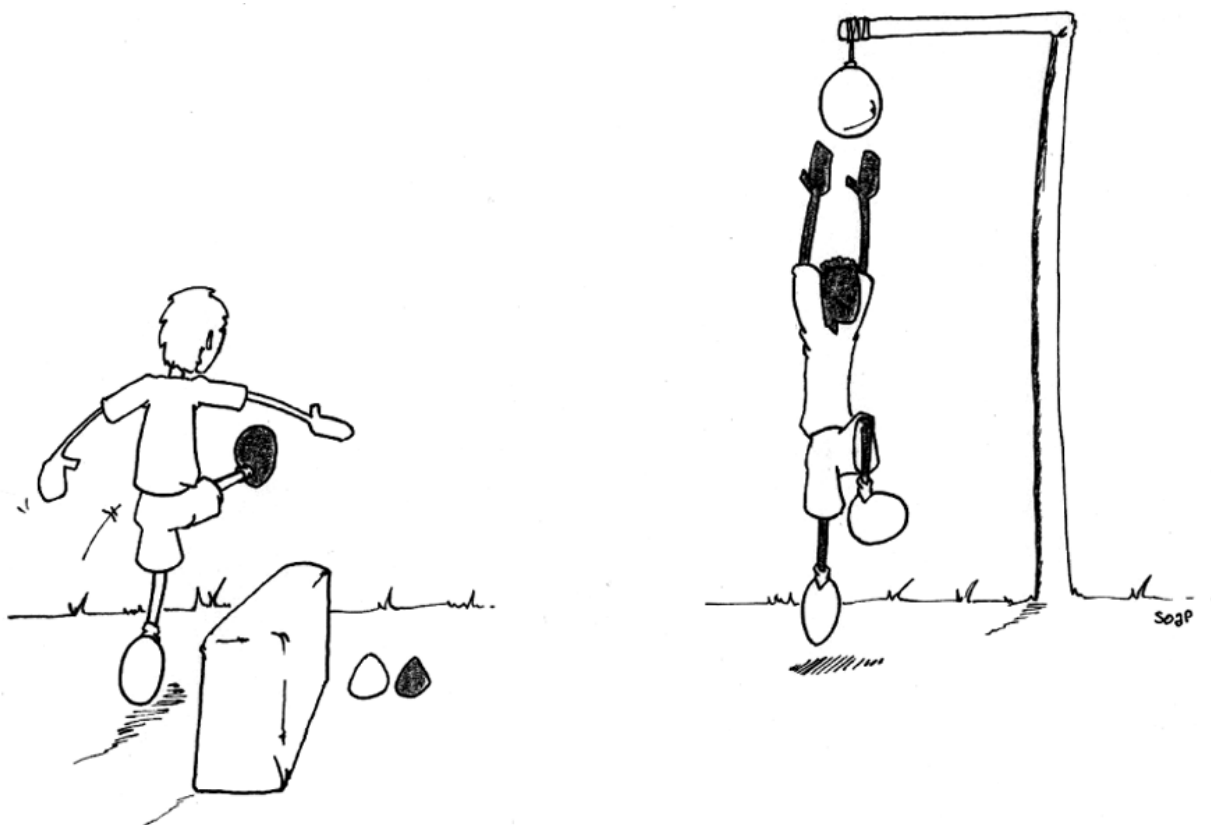
¿Cómo preparar el Salto en Alto?

Notas: En los Eventos de Miniatlético, el Salto en Alto no se presenta por tres razones fundamentales:

- Las competencias son muy extensas como para ser incluidas en el Miniatlético
- Lograr una trayectoria elevada sin una caída segura puede poner en riesgo la seguridad de los niños
- La actual técnica "cultural" (Fosbury Flop) es demasiado compleja.

Estas notas no eximen a los educadores de anticipar el futuro y proponer ejercicios de salto en alto a los niños. De ninguna manera, los ejercicios deben conducir a alguna pérdida significativa de equilibrio. La caída siempre debe ser con ambos pies.

Ejemplos de ejercicios preparatorios para el salto en alto:



De la misma manera que en todos los otros eventos, el cuerpo debe estar erguido en la fase de despegue, y los segmentos libres deben utilizarse eficientemente.

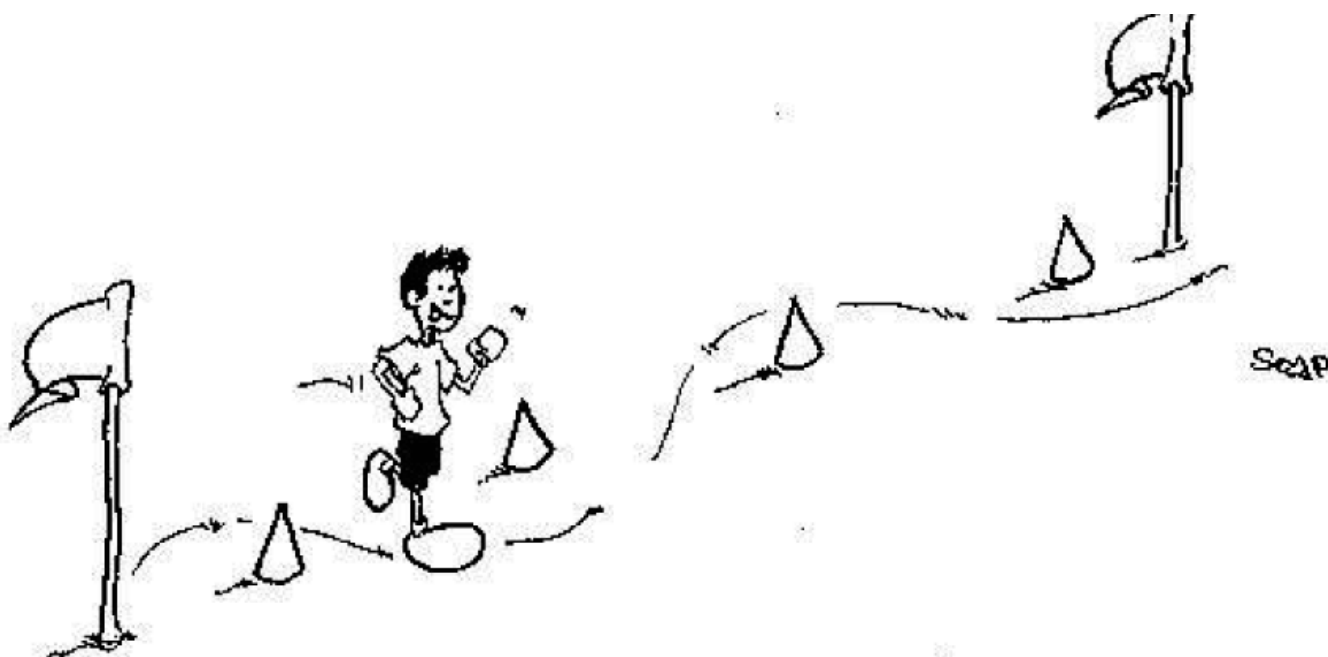
Saltar con pie derecho y con pie izquierdo pueden ser ejercicios a sugerir para mejorar la coordinación general.

Tarjeta Instructiva 1: Marcha

Objetivo: Experimentar la marcha

Situación propuesta: Hacer que los niños completen varios circuitos de slalom con pasos de Marcha.

Actitud del principiante: Los principiantes tienden a inclinar el tronco hacia adelante, a no utilizar la acción de los brazos, o el movimiento completo de rodar sobre su pie. Sus rodillas se pueden flexionar.



Instrucciones para el ejercicio:

- Mantener el cuerpo en posición erguida
- Utilizar los brazos en forma activa
- Los ojos miran hacia adelante

Actitud destacable:

- Las piernas se extienden en posición vertical de apoyo
- Amplio movimiento de brazos y en dirección de la carrera
- Cabeza al mismo nivel, ojos miran adelante en forma horizontal

Progresión de enseñanza:

- Variar los circuitos
- Tomar el tiempo de cada circuito
- Correr relevos de ida y vuelta

Seguridad:

- Organizar el grupo
- Suelo seguro

Equipamiento:

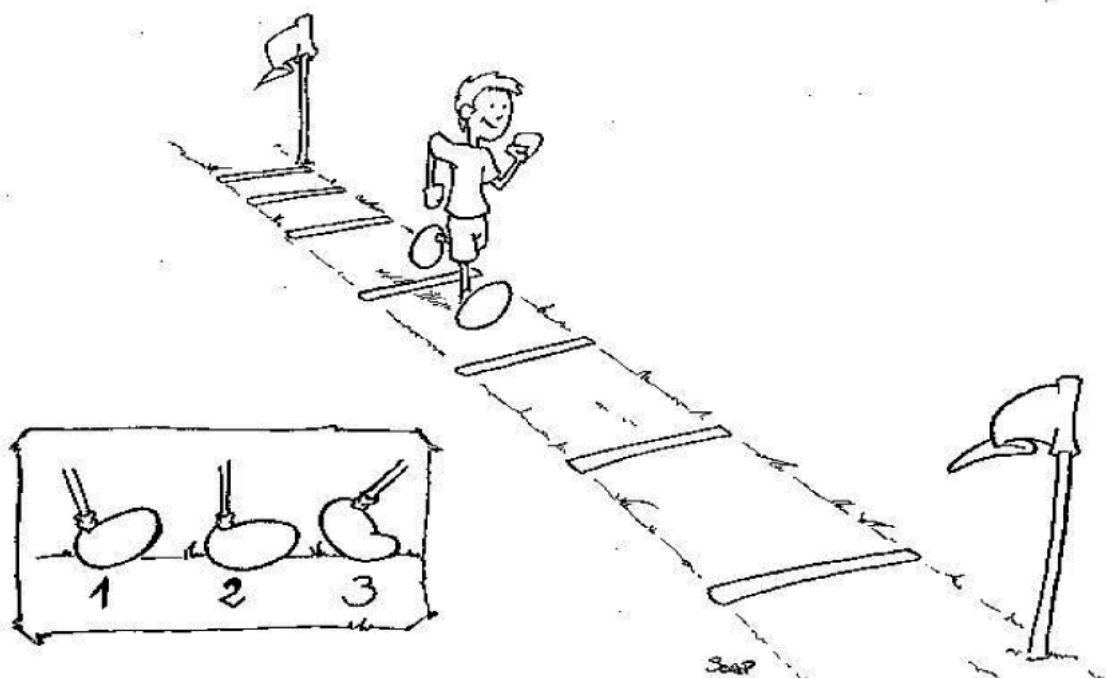
- Marcadores verticales
- Un cronómetro

Tarjeta Instructiva 2: Marcha

Objetivo: Descubrir la ubicación del pie en la marcha

Situación propuesta: En paso de marcha los niños tienen que completar una distancia marcada con varillas a diferentes intervalos. Es posible incrementar los intervalos en forma progresiva.

Actitud del principiante: Los principiantes tienden a inclinar el tronco hacia adelante, a no utilizar la acción de los brazos, o el movimiento completo de rodar sobre su pie. Pueden flexionar sus rodillas a medida que se incrementan las distancias.



Instrucciones para el ejercicio:

- Mantener el cuerpo en posición erguida
- El apoyo se realiza sobre el talón y es seguido de un movimiento de rol sobre el pie
- Las piernas se extienden en posición vertical de apoyo
- Amplio movimiento de brazos y en dirección de la carrera
- Cabeza al mismo nivel, ojos miran adelante en forma horizontal

Progresión de enseñanza:

- Variar los circuitos
- Tomar el tiempo para todos los circuitos
- Correr relevos, una forma con mayor extensión de paso, otra en slalom

Seguridad: Equipamiento:

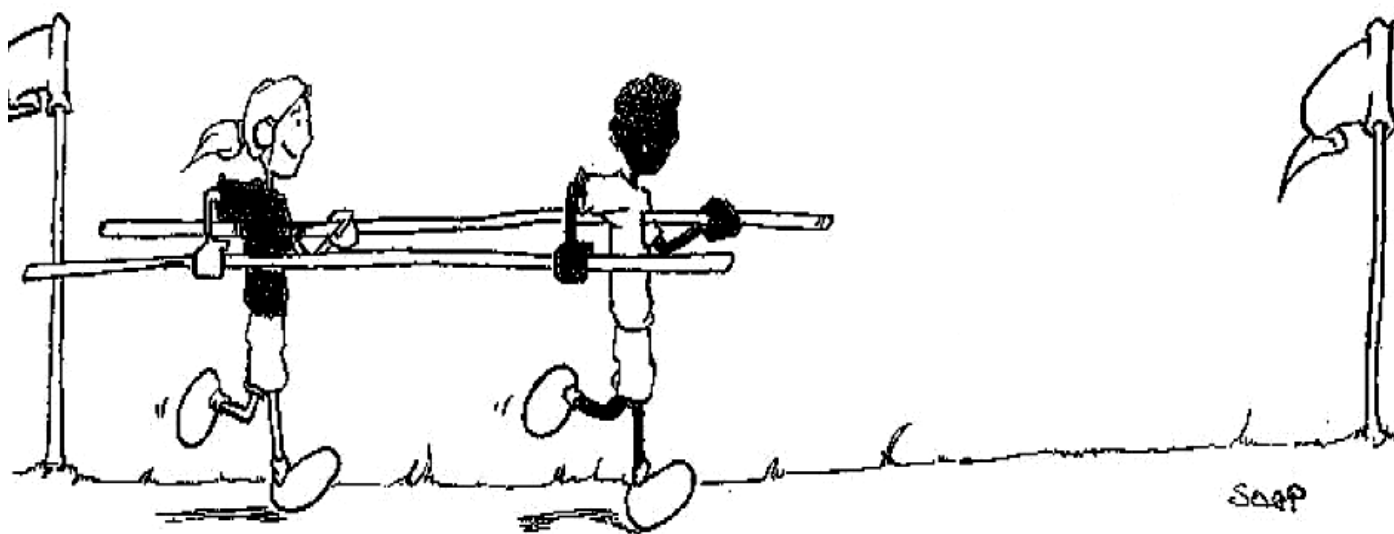
- Organizar el grupo
- Marcadores verticales
- Suelo seguro
- Un cronómetro

Tarjeta Instructiva 3: Marcha

Objetivo: Ajustar el paso (extensión de paso y ritmo) al de otro participante

Situación propuesta: En paso de marcha los niños deben completar varias distancias, trabajando en dúos, ambos participantes conectados con palos o jabalinas.

Actitud del principiante: Los principiantes tienen dificultad para trabajar en conjunto y ajustarse al paso específico del otro.



Instrucciones para el ejercicio:

- Perfecta coordinación entre compañeros
- Mantener el cuerpo erguido en posición vertical
- El apoyo se realiza sobre el talón y es seguido de un movimiento de rol sobre el pie
- Los ojos miran adelante

Actitud destacable:

- Permanecer relajado para ser impulsado por la acción del líder

Progresión de enseñanza:

- Variar los circuitos
- Correr relevos

Seguridad:

- Organizar el grupo
- Suelo seguro
- Trabajar en "dúos" equilibrados (altura)

Equipamiento:

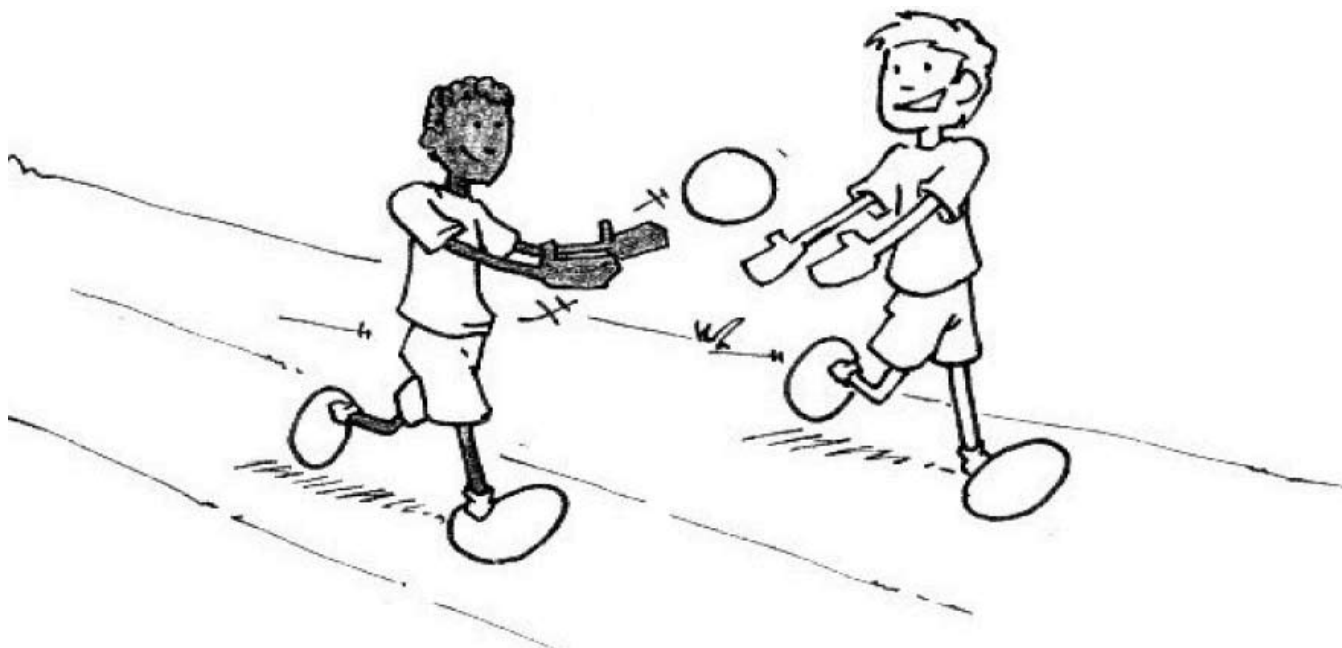
- Marcadores verticales
- Un cronómetro
- Palos, bamboo, etc.

Tarjeta Instructiva 4: Marcha

Objetivo: Separar el movimiento de brazos de la técnica de marcha

Situación propuesta: Hacer que los niños cubran distintas distancias con pasos de marcha en equipos de 2 participantes. Utilizando pelotas, los marchadores realizarán pases laterales con ambas manos.

Actitud del principiante: Los principiantes tienen dificultad para trabajar en conjunto. El pasaje y recepción de la pelota no es controlado



Instrucciones para el ejercicio:

- Perfecta coordinación entre compañeros
- Mantener el cuerpo erguido en posición vertical
- Aislar lanzamientos/pases de la técnica de marcha

Puntos destacables:

- Permanecer relajado para separar brazos/piernas
- Mantener un paso regular desde el punto de vista técnico y direccional

Progresión de enseñanza:

- Variar las distancias de lanzamiento, los lados de lanzamiento
- Variar los implementos de lanzamiento (más grande, más chicos, etc.)
- Correr relevos

Seguridad:

- Organizar el grupo
- Suelo seguro
- Implementos de lanzamiento adecuados y seguros

Equipamiento:

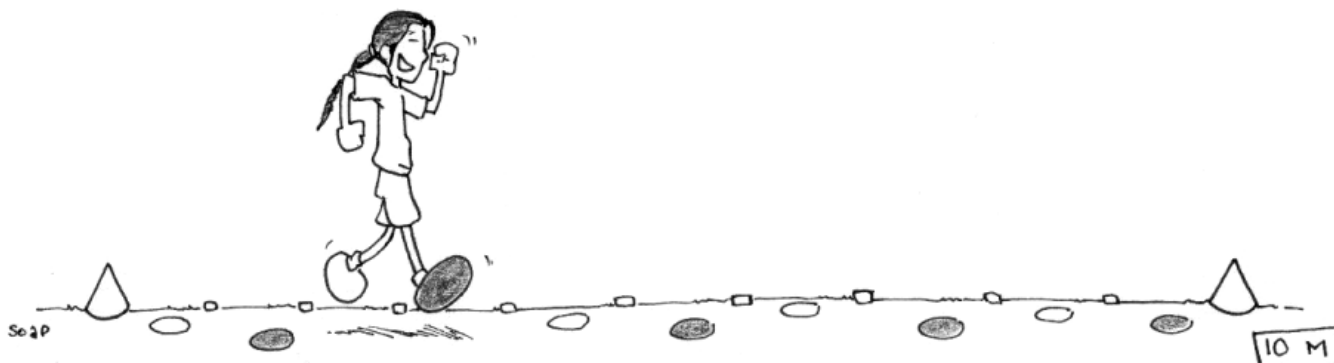
- Marcadores verticales
- Un cronómetro
- pelotas, aros, etc.

Tarjeta Instructiva 5: Marcha

Objetivo: Ser capaces de lograr un ritmo de paso veloz

Situación propuesta: Sobre distancias marcadas por cortos espacios, los participantes caminan con 1,5 ó 2 pasos en los espacios. El ejercicio requiere la corrección de la ubicación del pie y una velocidad creciente.

Actitud del principiante: Los principiantes tienen dificultad para ejecutar el movimiento regular de rol a lo largo del pie a medida que aumenta la velocidad.



Instrucciones para el ejercicio:

- Tratar de colocar un paso en cada espacio (o dos según la organización del circuito: 3, 4 pasos / espacio)
- Mantener el cuerpo erguido en posición vertical
- Ampliar el movimiento de rol a lo largo del pie

Puntos destacables:

- Permanecer relajado para lograr velocidad
- Mantener una técnica regular de marcha

Progresión de enseñanza:

- Variar la práctica de marcha de 5m a 15m
- Completar el ejercicio con las manos sobre la cabeza
- Llevar a cabo relevos

Seguridad:

- Organizar el grupo
- Suelo seguro
- Marcadores planos

Equipamiento:

- Marcadores verticales
- Un cronómetro
- Varillas planas