

FICHA DE EJERCICIOS

TEMA: Skipping

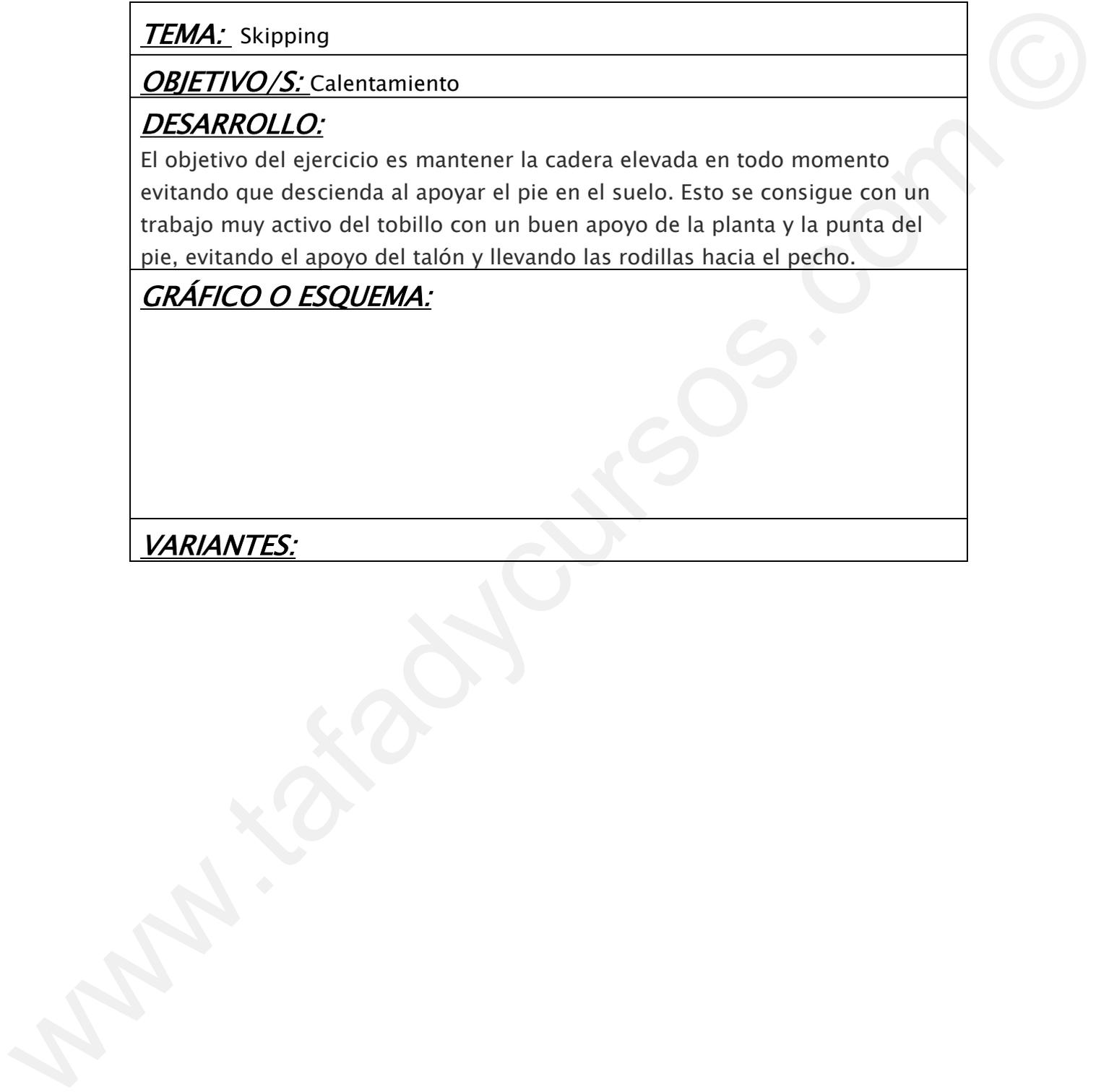
OBJETIVO/S: Calentamiento

DESARROLLO:

El objetivo del ejercicio es mantener la cadera elevada en todo momento evitando que descienda al apoyar el pie en el suelo. Esto se consigue con un trabajo muy activo del tobillo con un buen apoyo de la planta y la punta del pie, evitando el apoyo del talón y llevando las rodillas hacia el pecho.

GRÁFICO O ESQUEMA:

VARIANTES:



FICHA DE EJERCICIOS

<u>TEMA:</u> Talones al culo
<u>OBJETIVO/S:</u> Calentamiento
<u>DESARROLLO:</u> Se trata de llevar los talones a tocar el culo mientras trotamos.
<u>GRÁFICO O ESQUEMA:</u>
<u>VARIANTES:</u>

FICHA DE EJERCICIOS

TEMA: Carrera lateral

OBJETIVO/S: Calentamiento

DESARROLLO:

Nos desplazaremos realizando carrera lateral asta un punto determinado , después volveremos mirando hacia el otro lado.

GRÁFICO O ESQUEMA:

VARIANTES:

FICHA DE EJERCICIOS

<u>TEMA:</u> cruce de piernas
<u>OBJETIVO/S:</u> Calentamiento
<u>DESARROLLO:</u> Nos desplazaremos realizando cruces alternativos de piernas , por adelante y por atrás
<u>GRÁFICO O ESQUEMA:</u>
<u>VARIANTES:</u>

FICHA DE EJERCICIOS

<u>TEMA:</u> Progresiones
<u>OBJETIVO/S:</u> Calentamiento
<u>DESARROLLO:</u> Comenzaremos una carrera e iremos aumentando la velocidad de manera progresiva asta acabar esprintando
<u>GRÁFICO O ESQUEMA:</u>
<u>VARIANTES:</u>

FICHA DE EJERCICIOS

TEMA: Giros laterales

OBJETIVO/S: Calentamiento

DESARROLLO:

Consiste en pararse de manera vertical ,extender los brazos hacia arriba , impulsarse de manera lateral con las manos apoyadas firmemente y realizar la voltereta lateral.

GRÁFICO O ESQUEMA:

VARIANTES: Voltereta normal

FICHA DE EJERCICIOS

TEMA: Salida de carrera de pie

OBJETIVO/S: Mejorar/aprender la técnica de salida

DESARROLLO:

Para salidas de una distancia superior a 400m, en la que hay una voz de salida (a sus puestos) y el disparo de salida. En esta salida los atletas sólo podrán tocar el suelo con sus pies. Se colocarán a cierta distancia de la línea de salida, y a la voz de "A sus puestos" se aproximarán a la línea y tomarán su posición definitiva de salida. Una vez todos estén dispuestos, el Juez dará la salida.

GRÁFICO O ESQUEMA:

VARIANTES: -Hacer una salida baja

FICHA DE EJERCICIOS

TEMA: Salida de tacos

OBJETIVO/S: Mejorar/aprender la técnica de salida

DESARROLLO:

Para todas las distancias hasta los 400m incluidos, en la que tenemos dos voces "a sus puestos", "listos" y el disparo de salida.7

Anteriormente habremos colocado los tacos a nuestra medida , adelantando el taco sobre el que apoyaremos la pierna dominante.

GRÁFICO O ESQUEMA:

VARIANTES: -En caso de no disponer de tacos un compañero podrá ayudarnos con sus pies.

FICHA DE EJERCICIOS

TEMA: Pasar el testigo

OBJETIVO/S: Mejorar/aprender la técnica de relevos

DESARROLLO:

Junto con un compañero practicaremos la el braceo y el paso del testigo de relevos
Uno de los compañeros se pondrá delante realizando el movimiento de braceo, el otro que esta detrás también lo hará cuando este , diga ``ya´´, el compañero de adelante pondrá el brazo izquierdo extendido , mientras que su compañero le entrega el testigo con la mano derecha , y la técnica de arriba a abajo

GRÁFICO O ESQUEMA:

VARIANTES:

FICHA DE EJERCICIOS

TEMA: Pasar el testigo en carrera

OBJETIVO/S: Mejorar/aprender la técnica de relevos

DESARROLLO:

Junto con un compañero , nos desplazaremos trotando por la pista de atletismo a la vez que practicaremos el braceo y el paso del testigo de relevos

Uno de los compañeros se pondrá delante realizando el movimiento de braceo, el otro que esta detrás también lo hará cuando este , diga ``ya´´, el compañero de adelante pondrá el brazo izquierdo extendido , mientras que su compañero le entrega el testigo con la mano derecha , y la técnica de arriba abajo. Después cambiarán los roles

GRÁFICO O ESQUEMA:

VARIANTES:

FICHA DE EJERCICIOS

TEMA: Pasar el testigo en carrera

OBJETIVO/S: Mejorar/aprender la técnica de relevos

DESARROLLO:

Junto con un compañero , nos desplazaremos trotando por la pista de atletismo a la vez que practicaremos el braceo y el paso del testigo de relevos

Uno de los compañeros se pondrá delante realizando el movimiento de braceo, el otro que esta detrás también lo hará cuando este , diga ``ya´´, el compañero de adelante pondrá el brazo izquierdo extendido , mientras que su compañero le entrega el testigo con la mano derecha , y la técnica de arriba abajo. Después cambiarán los roles

GRÁFICO O ESQUEMA:

VARIANTES:

FICHA DE EJERCICIOS

TEMA: 4x60 por parejas

OBJETIVO/S: Mejorar/aprender la técnica de relevos

DESARROLLO:

Junto a un compañero ,realizaremos una carrera de relevos , en la pista de atletismo , nos colocaremos en las marcas de 4x60 , el compañero que valla a recibir el testigo deberá tener una referencia en la pista , para comenzar la carrera , sin que lo pille antes de tiempo ni fuera del limite, recordemos que si el compañero que va a pasar el testigo , lo lleva en la mano derecha se lo pasará a su compañero a la mano izquierda

GRÁFICO O ESQUEMA:

VARIANTES: 4x 60

FICHA DE EJERCICIOS

TEMA: 4x60

OBJETIVO/S: Mejorar/aprender la técnica de relevos

DESARROLLO:

Colocados los cuatro compañeros en las marcas de 4x60 , el primero iniciara una carrera de manera progresiva, llevando el testigo en la mano derecha , cuando el compañero al que le va a pasar el testigo , vea que llega a la línea de referencia ,este comenzara su carrera de manera progresiva , cuando el primer compañero este lo suficientemente cerca le pasara el testigo con la técnica de arriba abajo y a la mano contraria , el compañero que recibe el testigo , repetirá el proceso con el siguiente y asi sucesivamente.

GRÁFICO O ESQUEMA:

VARIANTES: 4x 60

FICHA DE EJERCICIOS

TEMA: Trote con movimientos alternativos de brazos

OBJETIVO/S: calentamiento

DESARROLLO:

Trotaremos por la pista realizando movimientos alternativos o simultaneos de brazos , de atrás a adelante y de adelante a atrás

GRÁFICO O ESQUEMA:

VARIANTES:

FICHA DE EJERCICIOS

TEMA: Estiramiento de cuadriceps

OBJETIVO/S: estiramiento

DESARROLLO:

De pie flexionaremos una pierna , y nos agarramos el pie con la mano correspondiente , llevando la pierna hacia atrás , después cambiaremos de pierna, si no podemos aguantar el equilibrio nos podemos ayudar de un compañero

GRÁFICO O ESQUEMA:

VARIANTES:

FICHA DE EJERCICIOS

TEMA: Estiramiento de isquiotibiales

OBJETIVO/S: estiramiento

DESARROLLO:

De pie con los pies juntos , flexionaremos poco a poco el tronco para intentar llegar a tocar el suelo con las manos , cuando lleguemos a este punto aguantaremos la postura unos segundo

GRÁFICO O ESQUEMA:

VARIANTES: Podemos variar la apertura de las piernas

FICHA DE EJERCICIOS

TEMA: Estiramiento de hombros

OBJETIVO/S: estiramiento

DESARROLLO:

De pie nos llevemos los brazos hacia atrás, uno por arriba y otro por abajo , argarrándonos de las manos, aguantaremos el estiramiento unos segundos.

GRÁFICO O ESQUEMA:

VARIANTES:

FICHA DE EJERCICIOS

FICHA DE EJERCICIOS

TEMA: Vallas

TEMA: Vallas

OBJETIVO/S: Aprender a colocar correctamente la pierna de paso encima de la valla.

OBJETIVO/S: Mejorar en la ejecución de la pierna de paso.

DESARROLLO: Colocamos una valla a poco mas de medio metro de una pared. Con las manos apoyadas en la pared y el pie contrario apoyado en el suelo a la altura de la valla. Una vez en esta posición la pierna de ataque se estira hacia atrás y rápidamente la rodilla tira flexionándose hasta llegar a colocar la pierna paralela a la otra con la rodilla al pecho y la punta del pie hacia arriba.

DESARROLLO: Colocamos un fila de vallas separadas una de otra 4 pies. Por el lateral de la valla pasamos la pierna de ataque por fuera y la de paso por dentro realizando el movimiento completo.

GRÁFICO O ESQUEMA:

GRÁFICO O ESQUEMA:

FICHA DE EJERCICIOS

<u>TEMA:</u> Vallas
<u>OBJETIVO/S:</u> Mejorar la tecnica al pasar la valla
<u>DESARROLLO:</u> se colocan una serie de vallas a una distancia de 4 pies una de otra. Y realizamos un movimiento pendular al pasar la valla, pasando el pie por fuera y dejando la pierna extendida.
<u>GRÁFICO O ESQUEMA:</u>

FICHA DE EJERCICIOS

<u>TEMA:</u> Vallas
<u>OBJETIVO/S:</u> Aprender el ataque a la valla
<u>DESARROLLO:</u> Colocamos una valla a poco mas de medio metro de una pared. Nos ponemos en frente de ella y realizamos el movimiento de ataque llevando el pie contra la pared.
<u>GRÁFICO O ESQUEMA:</u>

FICHA DE EJERCICIOS

<u>TEMA:</u> Vallas
<u>OBJETIVO/S:</u> Mejora de la técnica
<u>DESARROLLO:</u> colocamos una serie de vallas separadas unas de otras 4 pies. Nos colocamos de lado por un lateral y realizamos un movimiento ascendente con la pierna pasando el pie por el extremo de la valla con la pierna en extensión. Por cada valla pasan los dos pies, primero uno y a continuación el otro.
<u>GRÁFICO O ESQUEMA:</u>

FICHA DE EJERCICIOS

<u>TEMA:</u> Vallas
<u>OBJETIVO/S:</u> Mejora de la técnica
<u>DESARROLLO:</u> colocamos una serie de vallas separadas unas de otras 4 pies. Nos colocamos de frente a ellas y realizamos el paso de la valla. La primera pierna de ataque en la segunda valla pasa a ser la de paso y la primera pierna de paso pasa a ser la de ataque, siendo así una cadena. Vamos encadenando las vallas.
<u>GRÁFICO O ESQUEMA:</u>

FICHA DE EJERCICIOS

FICHA DE EJERCICIOS

TEMA: Vallas

TEMA: Vallas

OBJETIVO/S: Mejora de la técnica y el equilibrio

OBJETIVO/S: Mejora de la técnica

DESARROLLO: Colocamos una serie de vallas separadas unas de otras 4 pies. Nos colocamos de frente a ellas por un lateral. En primer lugar pasamos la pierna de ataque por delante de la valla y a continuación realizamos el movimiento de la pierna de paso pero antes de que llegue al suelo la volvemos a llevar hacia atrás y justo antes de que toque el suelo atrás la llevamos de nuevo hacia delante con un movimiento enérgico.

DESARROLLO: Colocamos una serie de vallas separadas unas de otras 4 pies. Nos colocamos de frente a ellas. Realizamos simplemente el paso de la valla despacio intentando realizar la técnica correctamente.

GRÁFICO O ESQUEMA:

GRÁFICO O ESQUEMA:

FICHA DE EJERCICIOS

<p><u>TEMA:</u> Vallas</p>
<p><u>OBJETIVO/S:</u> Mejora de la técnica</p>
<p><u>DESARROLLO:</u> Colocamos una serie de vallas separadas unas de otras 12 pies. Nos colocamos de frente a ellas por un lateral. Cogiendo un poco de carrera realizamos el movimiento de la pierna de paso con tan solo un paso entre una valla y otra.</p>
<p><u>GRÁFICO O ESQUEMA:</u></p>

FICHA DE EJERCICIOS

<p><u>TEMA:</u> Vallas</p>
<p><u>OBJETIVO/S:</u> Mejora de la técnica</p>
<p><u>DESARROLLO:</u> Colocamos una serie de vallas separadas unas de otras 12 pies. Nos colocamos de frente a ellas. Cogiendo un poco de carrera las pasamos realizando un paso entre una y otra valla.</p>
<p><u>GRÁFICO O ESQUEMA:</u></p>

FICHA DE EJERCICIOS

<u>TEMA:</u> Vallas
<u>OBJETIVO/S:</u> Mejora de la técnica
<u>DESARROLLO:</u> Colocamos una serie de vallas separadas unas de otras reglamentariamente. Nos colocamos de frente a ellas y corriendo las pasamos realizando entre valla y valla 5 apoyos.
<u>GRÁFICO O ESQUEMA:</u>

FICHA DE EJERCICIOS

<u>TEMA:</u> Vallas
<u>OBJETIVO/S:</u> Mejora de la técnica
<u>DESARROLLO:</u> Colocamos una serie de vallas separadas unas de otras reglamentariamente. Nos colocamos de frente a ellas y corriendo las pasamos realizando 4 apoyos entre una valla y otra para hacer coincidir una valla con cada pierna.
<u>GRÁFICO O ESQUEMA:</u>

FICHA DE EJERCICIOS

FICHA DE EJERCICIOS

TEMA: Salto con pértiga.

OBJETIVO/S: Salto con pértiga, fase de presentación. Asimilación. Sacar y empujar la pértiga correctamente arriba y hacia adelante.

DESARROLLO: Realizaremos el mismo ejercicio de presentación pero corriendo y batiendo en el último apoyo observando que ésta pierna quede estirada al despegar del suelo. Otra variante sería ir corriendo, sacar la pértiga e impactarla contra un cono.

Nos desplazamos andando mientras arrastramos la pértiga y la sujetamos con las manos a la altura de la cadera. A partir de aquí la sacaremos de forma que el penúltimo apoyo coincida con la mano derecha delante de la cara. Entre la batida y el penúltimo apoyo tendremos los brazos extendidos, empujando arriba y hacia delante. La trayectoria de la pértiga en la presentación debe de ser lineal y continua.

GRÁFICO O ESQUEMA:

TEMA: Salto con pértiga.

OBJETIVO/S: Sacar la pértiga contra la pared para doblarla empujando fuerte con ambos brazos. Salto con pértiga, fase de presentación. Asimilación y aplicación.

DESARROLLO: Este ejercicio se puede realizar tanto a 2 como 3 apoyos andando o en carrera. Será necesario una pértiga lo suficientemente blanda para que doble. Nos desplazaremos arrastrando la pértiga hacia la pared para realizar una buena presentación empujando fuerte con los brazos hacia arriba y hacia delante para doblar la pértiga. En la batida mantendremos alineados el talón con la cadera, espalda y cabeza. La pierna libre quedara flexionada por rodilla y tobillo a 90°. El pecho penetrará hacia adentro o adelante.

GRÁFICO O ESQUEMA:

FICHA DE EJERCICIOS

FICHA DE EJERCICIOS

TEMA: Salto con pértiga.

OBJETIVO/S: Mejorar la presentación- Batida y obtener sensaciones espacio-tiempo.
Presentación-Batida. Asimilación.

DESARROLLO: Colocaremos un plinto debajo de la cuerda que se encontrará enfrente de una colchoneta. Nos subiremos al plinto, agarraremos la cuerda de lo más arriba que podamos y nos lanzaremos manteniendo estirado el brazo derecho (diestros). La anchura de manos será de dos palmos, 40cm o anchura de hombros.

Estiraremos la pierna de batida, rodilla libre a 90° y brazo derecho estirados (diestros).

Sin plinto, correremos hacia la cuerda batiremos y nos agarraremos a ella para soltarnos al llegar a la colchoneta.

GRÁFICO O ESQUEMA:

TEMA: Salto con pértiga.

OBJETIVO/S: Asimilación.
Perder el miedo y ejecutar una buena posición después de la batida.

DESARROLLO: El alumno/a clavará y agarrará la pértiga en parado y el monitor lo empujara desde cadera y espalda para que pase al otro lado mientras éste observa que el brazo derecho esté extendido, pierna de batida estirada y rodilla de pierna libre flexionada a 90°.
El alumno/a podrá agarrar cada vez 1 puño más alto para que tenga sensación de altura y pierda el miedo poco a poco.

GRÁFICO O ESQUEMA:

FICHA DE EJERCICIOS

FICHA DE EJERCICIOS

TEMA: Salto con pértiga.

OBJETIVO/S: Presentación-Batida. Asimilación a la técnica.
Mejorar la presentación-batida y perder el miedo.

DESARROLLO: Colocamos el plinto en perpendicular al foso de arena. Los alumnos sacaran la pértiga en 2 apoyos para clavar en la arena y caer en ella. Mantendrán la pierna de batida estirada, brazo derecho extendido y pierna libre flexionada a 90° por la rodilla. Es muy importante mantenerse detrás de la pértiga. Podemos ir aumentando la altura del plinto.

GRÁFICO O ESQUEMA:

TEMA: Salto con pértiga.

OBJETIVO/S: Asimilación a la técnica. Presentación-Batida.
Mejorar la presentación-batida y perder el miedo.

DESARROLLO: Los alumnos/as correrán arrastrando la pértiga, sujetándola a la altura del hombro con la mano derecha. Cuando vayan a llegar a la arena empujaran fuerte la pértiga, batirán y quedarán detrás de la pértiga suspendidos en el aire hasta caer nuevamente a la arena agarrados a la pértiga. Para saber su agarre colocarán la pértiga perpendicular al suelo, extenderán su brazo derecho (diestros) hacia arriba y aumentaran un palmo de ese punto. Permanecerán cogidos de la pértiga en la fase de vuelo siempre hasta llegar al suelo por condiciones de seguridad ya que la caída es más leve. En iniciación cogerán entre 4 y 6 apoyos. Podremos dibujar un río en la arena para que traten de cruzarlo longitudinalmente.

GRÁFICO O ESQUEMA:

TEMA: Salto con pértiga.

Aprender a clavar en el cajetín igual que antes en el foso.

TEMA: Salto con pértiga.

OBJETIVO/S: Asimilación de la técnica y aplicación de fuerza con el brazo izquierdo.
No quitar el brazo izquierdo y mantener la tensión en el resto del cuerpo.

DESARROLLO: El alumno/ cogerá la pértiga de la punta y la clavará en el cajetín. El monitor la sostendrá de la zona lumbar y le empujará hacia adelante para que la pértiga se doble. La misión del alumno/a será apretar con el brazo izquierdo la pértiga para que doble y mantener la tensión adoptando la posición de batida. Mediante éste ejercicio transmitiremos la sensación de doblada y enseñaremos la fuerza que realiza el brazo izquierdo y el resto del cuerpo para mantener la posición y así poder doblar la pértiga. Este ejercicio se efectúa en isometría durante unos 5 segundos varias veces. El alumno/a jamás se soltará de la pértiga.

GRÁFICO O ESQUEMA:

FICHA DE EJERCICIOS

FICHA DE EJERCICIOS

TEMA: Salto con pértiga.

OBJETIVO/S: Aplicación.

Adquirir fuerza en los dorsales mediante el gesto técnico del la recogida.

DESARROLLO: Por parejas, un compañero sujeta la goma del medio y el otro la coge de un extremo con cada mano, en posición decúbito supino para realizar una recogida quedándose apoyado en el suelo sobre los hombros con el cuerpo en extensión. Para esto habrá que llevar las rodillas al pecho, llevar la goma hasta la cadera con las manos y manteniendo los codos en extensión en todo momento. En el gesto debemos mantener una tensión constante para permanecer equilibrados y no irnos hacia atrás o a los lados. Lo mismo pero agarrados a una pértiga situada perpendicular al suelo que sujetará nuestro compañero/a.

GRÁFICO O ESQUEMA:

TEMA: Salto con pértiga.

OBJETIVO/S: Adquirir fuerza en los dorsales mediante el gesto técnico del la recogida.
Aplicación y asimilación técnica a la inversión o recogida.

DESARROLLO: Damos un salto y nos agarramos a la cuerda para ejecutar una recogida en la que los pies quedarán arriba y la cabeza abajo con el brazo izquierdo a la altura de nuestro cuello y la derecha en el abdomen. El cuerpo quedará totalmente extendido. Este ejercicio puede ser realizado tanto en parado como en carrera.

GRÁFICO O ESQUEMA:

FICHA DE EJERCICIOS

TEMA: Salto con pértiga.

OBJETIVO/S: Aplicación y asimilación a la técnica.
Mejorar la fuerza del dorsal y técnica en la recogida.

DESARROLLO: Saltamos para agarrarnos a la barra (separación como anchura de hombros). Llevaremos las rodillas al pecho mientras contraemos el dorsal para efectuar una retroversión del hombro hasta que nuestras manos lleguen a tocar la cadera y nuestro cuerpo quede en extensión con la cabeza mirando hacia el suelo y los pies hacia el cielo o techo de la instalación. Debemos acabar el movimiento tratando de sacar el pecho hacia afuera.

GRÁFICO O ESQUEMA:

FICHA DE EJERCICIOS

TEMA: Salto con pértiga.

OBJETIVO/S: Asimilación a la técnica en la fase de giro.
Mejorar la fase de giro.

DESARROLLO: Por parejas, el que hace el ejercicio se tumba boca arriba, coge la pértiga como si se encontrase en la fase de extensión de la recogida. Durante la vuelta la mano derecha buscará el hombro derecho. Desde aquí realizará la vuelta quedando boca abajo y con los brazos por encima de la cabeza. El otro compañero sujetará el extremo contrario de la pértiga incluso podrá oponer resistencia para que el compañero que realice el ejercicio tenga que hacer fuerza. En todo el proceso la pértiga tendrá que ir lo mas pegado al cuerpo posible.

GRÁFICO O ESQUEMA:

FICHA DE EJERCICIOS

FICHA DE EJERCICIOS

TEMA: Salto con pértiga.

OBJETIVO/S: Aplicación (fuerza de brazos) y asimilación a la técnica en la fase de franqueo.
Mejorar el franqueo del listón.

DESARROLLO: Colocamos el plinto en perpendicular a la colchoneta a unos 20cm de distancia. Nos tumbaremos boca arriba en el plinto con la cabeza dentro y en dirección hacia la colchoneta. Nos agarramos con las manos a los bordes laterales del plinto a la altura de nuestro cuello y realizamos la quinta de gimnasia empujando al final del movimiento con las manos (importante, salir en vertical hacia arriba) para franquear el listón que se encontrará a una altura determinada. Cayendo de espaldas, en la colchoneta. Podemos poner colchoneta en los laterales del plinto para aumentar la seguridad con principiantes. Podemos utilizar el modo competición para aumentar la motivación y determinar quien salta más.

GRÁFICO O ESQUEMA:

TEMA: Salto con pértiga.

OBJETIVO/S: Asimilación a la técnica en la fase de giro y franqueo de listón.
Mejorar las fases de giro y franqueo.
Mejorar la coordinación espacio-tiempo.

DESARROLLO: Colocamos el plinto en paralelo a la colchoneta a unos 20cm. Y delante de éste el minitramp a medio metro aprox. Iremos corriendo hacia el minitramp, saltaremos e iremos a buscar el plinto con las manos para realizar una rueda o lateral + 90° para empujar con brazos y salir hacia arriba verticalmente mirando a la colchoneta para realizar el franqueo de listón.

GRÁFICO O ESQUEMA:

TEMA: el triple salto

OBJETIVOS: conocer la correcta ejecución de la modalidad de triple salto

DESARROLLO: el triple salto es una disciplina que consiste en caer en el foso lo mas lejos posible desde una tabla de batida, a la que llegas mediante una previa carrera, y que caes al foso después de realizar dos apoyos intermedios en el pasillo de salto

GRÁFICO:

TEMA: el triple salto

OBJETIVOS: conocer las diferentes fases del triple salto

DESARROLLO:

Fase 1: carrera

Fase 2 batida

Fase 3 1 apoyo

Fase 4: 2 apoyo

Fase 5 : caída

GRÁFICO:

TEMA: el triple salto

OBJETIVOS: aprender la correcta ejecución de la batida

DESARROLLO: en el pasillo de triple salto, enlazamos batidas unas a otras con las dos piernas

GRÁFICO:

TEMA: el triple salto

OBJETIVOS: aprender la correcta ejecución del primer apoyo del salto

DESARROLLO: nos disponemos en una fila, y hacemos multisaltos a pata coja haciendo el apoyo circular, como si fuese la salida de la batida mas el apoyo del 1 salto

GRÁFICO:

TEMA: el triple salto

OBJETIVOS: aprender la correcta ejecución del segundo apoyo del salto

DESARROLLO: nos disponemos en una fila, y hacemos multisaltos con ambas piernas, intentando llevar la rodilla lo mas lejos posible al frente, enlazamos saltos

GRÁFICO:

TEMA: el triple salto

OBJETIVOS: aprender la correcta ejecución de la caída al foso

DESARROLLO: nos disponemos en el foso, y saltamos a pies juntos, cayendo a este de forma que se asemeje a la forma de caída después del segundo apoyo de triple. Ya tenemos unas nociones básicas de cómo se cae, después de haber practicado salto de longitud

GRÁFICO:

TEMA: el triple salto

OBJETIVOS: conocer los diferentes tipos de talonamiento en la carrera previa a la batida

DESARROLLO: las zancadas de debemos dar antes de llegar a la tabla de batida, son 12, con lo cual, contaremos, desde la tabla, hacia el lado contrario del foso, 12 apoyos, corriendo normal. A partir de ahí, fijaremos nuestra carrera, aproximándonos lo máximo posible a la tabla de batida sin llegar a cometer nulo.
El talonamiento suele rondar los 15 -20 metros en principiantes, y 40-42 metros en profesionales

GRÁFICO:

TEMA: el triple salto

OBJETIVOS: Llevar a la práctica los conocimientos aprendidos

DESARROLLO: después de las clases teórico-prácticas, realizaremos saltos de triple salto, ya con el talonamiento de cada atleta, haciendo la batida correctamente, el 1 apoyo, segundo apoyo y caída, sin cometer un salto nulo

GRÁFICO:

FICHA DE EJERCICIOS

FICHA DE EJERCICIOS

TEMA: Atletismo, MARCHA

OBJETIVO/S: Ejercicio de asimilación, movimiento de los miembros inferiores.

DESARROLLO: Una distancia de 10 metros el alumno debe desplazarse tocando la punta del pie de la pierna que avanza que se encuentra extendida a nivel de la articulación de la rodilla. La pierna contraria ha de estar flexionada.

GRÁFICO O ESQUEMA:

TEMA: Atletismo, MARCHA

OBJETIVO/S: Ejercicio de asimilación, movimiento de los miembros inferiores

DESARROLLO: El alumno debe desplazarse con el tronco flexionado, apoyando las manos en las rodillas y ejerciendo presión hacia atrás.

GRÁFICO O ESQUEMA:

FICHA DE EJERCICIOS

FICHA DE EJERCICIOS

TEMA: Atletismo, MARCHA

OBJETIVO/S: Ejercicio de asimilación, movimiento de los miembros inferiores

DESARROLLO: El alumno debe desplazarse sobre una línea apoyando solo la punta de los pies

GRÁFICO O ESQUEMA:

TEMA: Atletismo, MARCHA

OBJETIVO/S: Ejercicio de asimilación, movimiento de los miembros de los miembros inferiores

DESARROLLO: El alumno debe caminar sobre una línea extendiendo las rodillas y apoyándose sobre los talones.

GRÁFICO O ESQUEMA:

FICHA DE EJERCICIOS

<p><u>TEMA:</u> Atletismo, MARCHA</p>
<p><u>OBJETIVO/S:</u> Ejercicio de asimilación , movimiento de los miembros inferiores</p>
<p><u>DESARROLLO:</u> El alumno camina sobre una línea extendiendo las rodillas y apoyándose sobre los talones. El apoyo del pie se traslada hasta el metatarso y por ultimo hace presión hacia atrás con la punta de los pies.</p>
<p><u>GRÁFICO O ESQUEMA:</u></p>

FICHA DE EJERCICIOS

<p><u>TEMA:</u> Atletismo, MARCHA</p>
<p><u>OBJETIVO/S:</u> Ejercicio de asimilación, movimiento de los miembros inferiores</p>
<p><u>DESARROLLO:</u> El alumno recorre 15 metros dando pasos cortos y rápidos con extensión de rodilla y apoyo de los talones.</p>
<p><u>GRÁFICO O ESQUEMA:</u></p>

FICHA DE EJERCICIOS

FICHA DE EJERCICIOS

TEMA: Atletismo, MARCHA

OBJETIVO/S: Ejercicio de asimilación, movimiento de los miembros inferiores

DESARROLLO: El alumno debe realizar aceleraciones con extensión de la rodilla. Los talones se apoyan y se traslada el apoyo del pie hasta el metatarso, para realizar el impulso desde la punta de los pies.

GRÁFICO O ESQUEMA:

TEMA: Atletismo, MARCHA

OBJETIVO/S: Ejercicio de asimilación, movimiento de la cadera

DESARROLLO: El alumno apoyándose sobre una valla, se realizan extensiones y flexiones de cadera de izquierda a derecha. Se trata de elevar la pierna lo mas lejos posible, el tronco permanece recto y la mirada al frente, Se hará el ejercicio con ambas piernas.

GRÁFICO O ESQUEMA:

FICHA DE EJERCICIOS

FICHA DE EJERCICIOS

TEMA: Atletismo, MARCHA

TEMA: Atletismo, MARCHA

OBJETIVO/S: Ejercicio de asimilación, movimiento de brazos

OBJETIVO/S: Ejercicio de asimilación, movimiento de los brazos.

DESARROLLO: Desde la posición de pie con el brazo recto, la mirada al frente y los hombros relajados. Se balancean los brazos extendidos paralelos al torso. Primero en forma bilateral, luego unilateral y por ultimo alterno.

DESARROLLO: Desde la posición de pie con el tronco recto, la mirada al frente y los hombros regulados, se balancean los hombros con flexión de codo 90º y semiflexionados, primero de forma bilateral , luego unilateral y por ultimo alterno.

GRÁFICO O ESQUEMA:

GRÁFICO O ESQUEMA:

FICHA DE EJERCICIOS

FICHA DE EJERCICIOS

TEMA: Atletismo, MARCHA

TEMA: Atletismo, MARCHA

OBJETIVO/S: Ejercicio de asimilación, movimiento de brazos

OBJETIVO/S: Ejercicio de asimilación , posición del tronco

DESARROLLO: Desde la posición de pie con el tronco recto, la mirada al frente y los hombros relajados, se balancean los brazos con flexión de codo 90º y las manos en dirección al antebrazo y los dedos semiflexionados. Se balancean los brazos con la dirección de manos desde la cadera hasta la línea media del cuerpo, entre el mentón y el esternon.

DESARROLLO: El alumno debe marchar agarrando un bastón adelante del cuerpo, aumentando frecuencia y amplitud de paso.

GRÁFICO O ESQUEMA:

GRÁFICO O ESQUEMA:

FICHA DE EJERCICIOS

FICHA DE EJERCICIOS

TEMA: Atletismo, MARCHA

TEMA: Atletismo, MARCHA

OBJETIVO/S: Ejercicio de asimilación, posición del tronco

OBJETIVO/S: Ejercicio de asimilación, posición del tronco

DESARROLLO: El alumno con un bastón sobre los hombros inicia el movimiento sobre una línea sin movimiento de hombros.

DESARROLLO: Marchar con movimiento de un brazo en círculos atrás mientras la otra mano se apoya sobre el hombro, tronco recto y mirada al frente.

GRÁFICO O ESQUEMA:

GRÁFICO O ESQUEMA:

FICHA DE EJERCICIOS

FICHA DE EJERCICIOS

TEMA: Atletismo, MARCHA

TEMA: Atletismo, MARCHA

OBJETIVO/S: Ejercicio de aplicación a la técnica

OBJETIVO/S: Ejercicio de aplicación a la técnica

DESARROLLO: Los alumnos deberán realizar la técnica de la marcha a diferentes velocidades.

DESARROLLO: Los alumnos deberán marchar en curva y en línea recta

GRÁFICO O ESQUEMA:

GRÁFICO O ESQUEMA:

FICHA DE EJERCICIOS

<p><u>TEMA:</u> Atletismo, MARCHA</p>
<p><u>OBJETIVO/S:</u> Ejercicio de aplicación a la técnica</p>
<p><u>DESARROLLO:</u> Dividimos la clase en cuatro grupos y realizamos una carrera de relevos en la que cada alumno recorrerá 20 metros al estilo marcha</p>
<p><u>GRÁFICO O ESQUEMA:</u></p>

FICHA DE EJERCICIOS

<p><u>TEMA:</u> Atletismo, MARCHA</p>
<p><u>OBJETIVO/S:</u> Ejercicio de aplicación a la técnica</p>
<p><u>DESARROLLO:</u> Realizaremos una carrera individual de toda la clase alrededor de la pista de atletismo</p>
<p><u>GRÁFICO O ESQUEMA:</u></p>

FICHA DE EJERCICIOS

TEMA: Lanzamiento de peso: lanzamiento frontal.
Aplicación.

OBJETIVO/S: Mejorar la fuerza explosiva de piernas.

DESARROLLO: Nos ponemos por parejas uno enfrente del otro. Lanzaremos el balón medicinal de la siguiente manera:
Con los brazos extendidos llevaremos el balón medicinal entre las piernas a la vez que éstas son flexionadas. A continuación se producirá una violenta extensión de piernas y soltaremos el balón para lanzarlo al compañero. Los brazos en ningún momento se flexionan. Debemos de tener la sensación de que nos caemos hacia delante si lo hacemos bien. Se podrá hacer contra la pared.

GRÁFICO O ESQUEMA:

FICHA DE EJERCICIOS

TEMA: Lanzamiento de peso: lanzamiento de espaldas.
Aplicación.

OBJETIVO/S: Mejorar la fuerza explosiva de piernas.

DESARROLLO: Nos ponemos de espaldas al compañero y lanzaremos el balón igual que en el ejercicio anterior pero lo soltaremos cuando esté encima de la cabeza para que salga hacia arriba y atrás. Tendremos que desequilibrarnos hacia atrás para extender las piernas empujando al suelo como si nos fuésemos a caer de espaldas. Los brazos en ningún momento se flexionan. Se podrá hacer contra la pared.

GRÁFICO O ESQUEMA:

FICHA DE EJERCICIOS

<p><u>TEMA:</u> Lanzamiento de peso: Saque de banda con balón M. Aplicación y asimilación.</p>
<p><u>OBJETIVO/S:</u> Mejorar la fuerza de piernas izq y abdominal. Nos fijaremos en el bloqueo de la pierna izquierda (diestros) que ira adelantada y como se mete la cadera adelante para asimilar la técnica.</p>
<p><u>DESARROLLO:</u> Nos colocamos por parejas uno enfrente de otro, para realizar el típico saque de banda con balón medicinal. Adelantaremos la pierna izquierda (diestros) y nos fijaremos como bloquea; y la cadera se adelanta luego realizaremos fuerza con el abdominal y dorsales para mandar el balón lo más lejos que podamos. El movimiento tendrá que ser lo más coordinado posible para lanzar el balón lejos y sin hacernos daño.</p>
<p><u>GRÁFICO O ESQUEMA:</u></p>

FICHA DE EJERCICIOS

<p><u>TEMA:</u> Lanzamiento de peso: Pase de baloncesto contra pared. Aplicación.</p>
<p><u>OBJETIVO/S:</u> Fortalecer brazos, pectoral, hombro.</p>
<p><u>DESARROLLO:</u> Nos ponemos enfrente de la pared a unos 3m y realizamos pases de baloncesto (balón medicinal desde el pecho hacia adelante extendiendo brazos) lanzamos el balón fuerte, rápido y de forma continua. Hacemos 10 o 12 lanzamientos.</p>
<p><u>GRÁFICO O ESQUEMA:</u></p>

FICHA DE EJERCICIOS

TEMA: Lanzamiento de peso: Saque de banda contra pared.
Aplicación.

OBJETIVO/S: Mejorar la fuerza de tríceps y hombro.

DESARROLLO: Nos colocaremos a 1m. de la pared y lanzaremos el balón contra la pared estando estáticos en el sitio sin movernos. Llevaremos el balón medicinal detrás de la nuca y extenderemos codos lanzando el balón repetidas veces contra la pared lo más rápido que podamos.

GRÁFICO O ESQUEMA:

FICHA DE EJERCICIOS

TEMA: Lanzamiento de peso: Lanzamiento contra pared.
Aplicación.

OBJETIVO/S: Mantener la tensión muscular en el cuerpo para no desequilibrarnos y mejorar la fuerza del dorsal como músculo principal.

DESARROLLO: Nos colocamos a 1m de la pared con el balón medicinal por encima de la cabeza, sujetándolo con los brazos totalmente extendidos y lo lanzaremos repetidas veces contra la pared lo más rápido que podamos sin flexionar el codo para contraer principalmente el dorsal y músculos del hombro.

GRÁFICO O ESQUEMA:

FICHA DE EJERCICIOS

TEMA: Lanzamiento de peso. Lanzar contra pared o a compañero
Asimilación a la técnica.

OBJETIVO/S: Mejorar la técnica realizando el lanzamiento con balón medicinal. Mejorar el gesto del pie trasero cuando pivota.

DESARROLLO: Lanzaremos el balón M. igual que si lanzamos peso, pero sin el doble apoyo. Prestaremos especial atención en el gesto de pivotar del pie trasero, rotar cadera y desplazarla hacia adelante. Podemos hacerlo contra la pared o intercambiando pases con el compañero.

GRÁFICO O ESQUEMA:

FICHA DE EJERCICIOS

TEMA: Lanzamiento de peso: Rotación de cadera y entrega de balón al compañero. Aplicación.

OBJETIVO/S: Mejoraremos la fuerza y flexibilidad de los músculos de la cadera.

DESARROLLO: Por parejas, cogerán un balón y se colocaran tocando espalda contra espalda. Se pasarán el balón rotando la cadera. Cada vez giran hacia un lado.

GRÁFICO O ESQUEMA:

FICHA DE EJERCICIOS

TEMA: Lanzamiento de peso: Pase por debajo de las piernas.
Aplicación.

OBJETIVO/S: Mejorar la fuerza del cuadrado lumbar, músculo que ayuda a meter la cadera hacia adelante para efectuar el lanzamiento.

DESARROLLO: Por parejas (A y B). Colocados espalda tocando con espalda y un balón con piernas abiertas. Se agacharan con la espalda recta y flexionando las piernas para entregar el balón de A hacia B entre las piernas de ambos. B pasará por encima de la cabeza el balón a A repetidas veces. Luego se cambiarán los papeles.

GRÁFICO O ESQUEMA:

FICHA DE EJERCICIOS

TEMA: Lanzamiento de peso: Lanzar el balón M. hacia arriba.
Aplicación.

OBJETIVO/S: Mejorar la fuerza explosiva de piernas.

DESARROLLO: Cuando el monitor toque el silbato, los alumnos lanzarán el balón todos a la vez hacia arriba. El último en caer gana y se van sumando puntos a modo de competición para motivar al máximo.

GRÁFICO O ESQUEMA:

FICHA DE EJERCICIOS

FICHA DE EJERCICIOS

TEMA: Lanzamiento de peso: Lanzar el balón dentro de aros.

OBJETIVO/S: Mejorar la ejecución de los tipos de lanzamientos anteriores al mismo tiempo que se mejora la puntería y el control de la fuerza.

DESARROLLO: Colocaremos aros en el suelo por cada dos personas. Tendrán que meter el balón al aro ejecutando el tipo de lanzamiento que proponga el monitor.
Una variante sería que el compañero tire el aro hacia arriba perpendicular con el suelo para que el otro lance el balón con el objetivo de introducirlo por él.
Con niños en vez de balones pesados podremos utilizar pelotas de tenis u otras que tengan un peso compensado para la edad.

GRÁFICO O ESQUEMA:

TEMA: Lanzamiento de peso: Lanzar contra el suelo.
Aplicación.

OBJETIVO/S: Mejorar la fuerza de brazos y abdominal.

DESARROLLO: El monitor dará la señal tocando con el silbato y los alumnos tendrán que lanzar el balón contra el suelo el mayor nº de veces en un determinado tiempo.

GRÁFICO O ESQUEMA:

FICHA DE EJERCICIOS

FICHA DE EJERCICIOS

TEMA: Lanzamiento de peso: Reproducir gesto mediante goma.
Asimilación a la técnica.

OBJETIVO/S: Mejorar el giro y lanzamiento, ejerciendo la goma como resistencia.

DESARROLLO: Formando líneas de 5 personas, pisamos un extremo de la goma y agarramos con la mano el otro (ambos deben pertenecer a la misma parte del cuerpo). Comenzamos el ejercicio en posición de flexión de piernas, con la mano que agarra la goma en el suelo y realizamos una extensión de rodilla acompañada de un giro de tronco al lado contrario de la goma, finalizando con el brazo extendido y con la palma de la mano mirando hacia fuera.
La finalidad de este movimiento está en la reproducción del gesto de giro y lanzamiento, ejerciendo la goma como resistencia.
El error más común es el de no terminar el movimiento con la palma de la mano hacia fuera.

GRÁFICO O ESQUEMA:



TEMA: Lanzamiento de peso: Pata coja hacia atrás.
Asimilación a la técnica.

OBJETIVO/S: Mejorar la realización del movimiento de pies previo al lanzamiento.

DESARROLLO: Situados en filas deberemos ejecutar a la pata coja hacia atrás el siguiente circuito de a cuerdo con el dibujo.
El error más común es el de confundir el orden del pie con el que hay que caer.

GRÁFICO O ESQUEMA:

Rojo derecha

Azul :pierna izq

Hacer circuito de aros rojos y azules

FICHA DE EJERCICIOS

FICHA DE EJERCICIOS

TEMA: Lanzamiento de peso: Tirar del compañero.
Asimilación a la técnica.

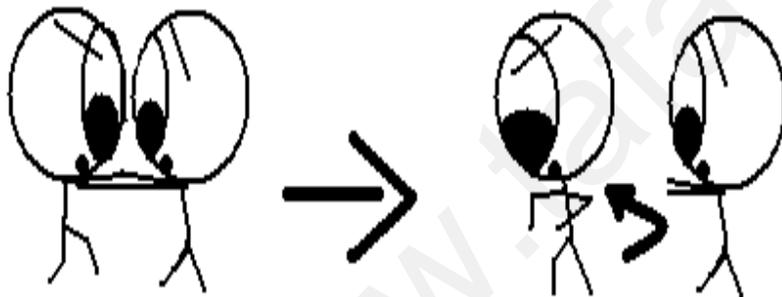
OBJETIVO/S: Mejorar el giro de la cadera.

DESARROLLO: En formación de parejas, nos agarramos de las manos; uno de la pareja permanecerá estático y tirando, el otro deberá hacer fuerza para poder girar.

Se realizaran 5 repeticiones hacia cada lado.

El error más común es que los zurdos lo realicen en el mismo sentido que los diestros, cuando deberían hacerlo con el brazo contrario.

GRÁFICO O ESQUEMA:



TEMA: Lanzamiento de peso: Amago de movimiento.
Asimilación a la técnica.

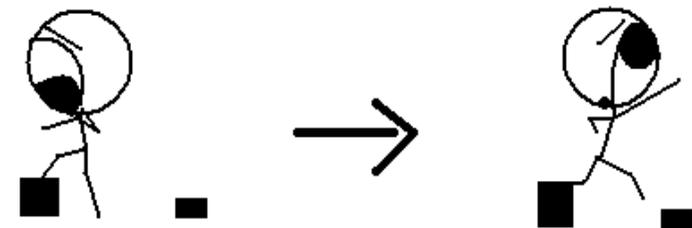
OBJETIVO/S: Aprender a pivotar sobre el pie trasero y no levantar el delantero para realizar un buen cambio de peso.

DESARROLLO: Situados en el círculo de lanzamiento y con la pierna dominante sobre la plataforma, efectuamos un amago de lanzamiento.

Este ejercicio tiene como objetivo la correcta ejecución del cambio de peso de una pierna a otra.

Los posibles errores son despegar de la caja el pie que queda atrasado tras el movimiento y no girar correctamente el pie que está en el suelo, corriendo el riesgo de lesiones de rodilla.

GRÁFICO O ESQUEMA:



FICHA DE EJERCICIOS

TEMA: Lanzamiento de peso: Aguantar equilibrado en posición. Asimilación a la técnica.

OBJETIVO/S: Adoptar una buena posición y mantener el equilibrio.

DESARROLLO: Adoptaremos la posición de: máxima flexión sobre la pierna trasera y pierna de adelante estará en el aire tras perder el contacto con el suelo mientras sujetamos la bola de peso. Aguantaremos unos segundos en esta posición. Podemos hacerlo sobre una superficie inestable para realizar un trabajo propioceptivo para fortalecer ligamentos y tendones y al mismo tiempo aguantar una correcta posición para asimilar la técnica.

GRÁFICO O ESQUEMA:

FICHA DE EJERCICIOS

TEMA: Lanzamiento de peso: Lanzar peso arriba coger y lanzar. Asimilación a la técnica.

OBJETIVO/S: Coger la bola de peso correctamente con las falanges y no lanzarla con la palma de la mano.

DESARROLLO: Desde la posición inicial de lanzamiento de peso, lanzaremos unas cuantas veces el peso hacia arriba unos 40 cm.

GRÁFICO O ESQUEMA:

FICHA DE EJERCICIOS

FICHA DE EJERCICIOS

TEMA: Atletismo, LANZAMIENTO DE JABALINA

TEMA: Atletismo, LANZAMIENTO DE JABALINA

OBJETIVO/S: Ejercicio de asimilación para la fase de lanzamiento

OBJETIVO/S: Ejercicio de asimilación para la fase final.

DESARROLLO: El alumno agarra la jabalina con sus dos manos y lleva los brazos en alto, dando un paso adelante, atrasada la cadera y el tronco, el pie adelantado debe mantenerse estirado, esta posición debe generar tensión en el abdomen. El pie atrasado se encuentra ligeramente flexionado y apoyando la punta hacia dentro. La espalda debe mantenerse arqueada, en esta posición el deportista debe llevar sus brazos hacia delante y mantener la posición.

DESARROLLO: El deportista toma la jabalina con las dos manos, con los pies paralelos y a lo ancho de los hombros, debe arquear su tronco hacia atrás de esta forma tomara el impulso necesario para lanzar la jabalina. El lanzamiento debe realizarse utilizando todo el impulso del tronco focalizado en los dos brazos y hacia arriba para lograr el movimiento parabólico.

GRÁFICO O ESQUEMA:

GRÁFICO O ESQUEMA:

FICHA DE EJERCICIOS

FICHA DE EJERCICIOS

TEMA: Atletismo, MARCHA

OBJETIVO/S: Ejercicio de asimilación, movimiento de los miembros inferiores.

DESARROLLO: El alumno debe recorrer una distancia previamente señalada y delimitada por dos conos, la cual recorrerá caminando sobre los talones con las piernas extendidas.

GRÁFICO O ESQUEMA:

TEMA: Atletismo, MARCHA

OBJETIVO/S: Ejercicio de asimilación, movimientos de los miembros inferiores

DESARROLLO: El alumno deberá recorrer 10 metros desplazándose con apoyo del talón y tocando la punta del pie.

GRÁFICO O ESQUEMA:

FICHA DE EJERCICIOS

FICHA DE EJERCICIOS

<p><u>TEMA:</u> Atletismo, LANZAMIENTOS DE JABALINA</p>
<p><u>OBJETIVO/S:</u> Ejercicios de asimilación para la fase final</p>
<p><u>DESARROLLO:</u> EL alumno agarra la jabalina con la mano del brazo dominante, el otro brazo se entrara ligeramente flexionado adelante. Con los pies paralelos y al ancho de los hombros debe arquear su tronco hacia atrás, de esta forma tomara el impulso necesario para lanzar la jabalina. El lanzamiento debe realizarse hacia arriba para lograr el movimiento parabólico.</p>
<p><u>GRÁFICO O ESQUEMA:</u></p>

<p><u>TEMA:</u> Atletismo, LANZAMIENTO DE JABALINA</p>
<p><u>OBJETIVO/S:</u> Ejercicio de asimilación para la fase de lanzamiento.</p>
<p><u>DESARROLLO:</u> Para este ejercicio contamos con dos alumnos. Un alumno adelanta el pie opuesto al brazo-jabalina, con la punta hacia adentro y la pierna estirada. El pie atrasado se mantiene con la rodilla flexionada hacia delante, el tronco debe mantenerse de costado, la cabeza en alto mirando hacia el frente, el brazo libre estirando hacia delante y el brazo-jabalina estirado atrás, ángulo de 180° y la punta de la jabalina apuntando hacia delante, preparando el lanzamiento. El otro alumno aguanta la jabalina dando sensación de lastre. El otro simula el movimiento gira el tronco hacia el lado opuesto del brazo de la jabalina, el pie trasero gira la punta hacia adentro y mantiene el equilibrio. Este giro del tronco a de estar rígido por el bloqueo de la parte adelantada del cuerpo, esto permitirá dar mayor potencia al movimiento ya que la fuerza del lanzamiento no solo depende del brazo, también influyen los músculos de la espalda y el pecho.</p>
<p><u>GRÁFICO O ESQUEMA:</u></p>

FICHA DE EJERCICIOS

TEMA: Atletismo, LANZAMIENTO DE JABALINA

OBJETIVO/S: Ejercicio de asimilación de la carrera

DESARROLLO: Colocamos dos conos a una distancia de 10 metros. El alumno debe recorrer esa distancia desplazándose en lateral cruzando siempre la pierna derecha por delante de la izquierda (simulamos la carrera sin el uso de la jabalina)

GRÁFICO O ESQUEMA:

FICHA DE EJERCICIOS

TEMA: Atletismo, LANZAMIENTO DE JABALINA

OBJETIVO/S: Ejercicio de aplicación a la técnica

DESARROLLO: Se trata de realizar del ejercicio ya con todas sus fases y con una jabalina de competición. Podemos organizar una pequeña competición entre los alumnos.

GRÁFICO O ESQUEMA:

FICHA DE EJERCICIOS

FICHA DE EJERCICIOS

TEMA: Atletismo, LANZAMIENTO DE PESO

TEMA: Atletismo, LANZAMIENTO DE PESO

OBJETIVO/S: Asimilar la técnica del lanzamiento de peso y corregir errores que nos saque el compañero.

OBJETIVO/S: Ejercicio de aplicación (La petanca)

DESARROLLO: Los alumnos se dividirán por parejas dentro de sus grupos de trabajo, distribuidos de la forma que se expone a continuación.
La finalidad del ejercicio es la de la realización del movimiento completo, con la intención de alcanzar la máxima distancia.
Los alumnos deben evaluar como ha sido el lanzamiento del compañero.

DESARROLLO: Los alumnos por turnos y dispuestos cada uno con su grupo de trabajo, tendrán que conseguir el mayor número de puntos posibles lanzando el peso dentro del aro usando la técnica de lanzamiento de peso lineal. A mayor distancia mayor número de puntos.
El objetivo es la completa ejecución del movimiento de lanzamiento dándole mayor importancia a la puntería que a la fuerza, con el añadido del aspecto lúdico.

GRÁFICO O ESQUEMA:

GRÁFICO O ESQUEMA:

FICHA DE EJERCICIOS

FICHA DE EJERCICIOS

TEMA: Atletismo, LANZAMIENTO DE JABALINA

TEMA: Atletismo, LANZAMIENTO DE JABALINA

OBJETIVO/S: Ejercicio de asimilación para la fase de lanzamiento

OBJETIVO/S: Ejercicio de aplicación a la técnica

DESARROLLO: La jabalina se lleva detrás de la cabeza sobre los hombros. Los brazos siguiendo la línea de la jabalina la sostienen la toma por encima con el pulgar y el meñique, los demás dedos se sitúan sobre ella estímulos, rodeando la jabalina con la muñeca. El alumno da dos pasos laterales, el primero es cruzado y el segundo frena el movimiento con la pierna adelantada que queda estirada y la de atrás flexionada en la rodilla, luego inclina hacia atrás el tronco y gira la punta del pie atrasado hacia adentro.

DESARROLLO: Realizamos el ejercicio completo con carrera y lanzamiento pero no utilizamos la jabalina sino una replica consistente de material gomaespuma (recomendada en polideportivos)

GRÁFICO O ESQUEMA:

GRÁFICO O ESQUEMA:

FICHA DE EJERCICIOS

FICHA DE EJERCICIOS

TEMA: Atletismo, LANZAMIENTO DE JABALINA

TEMA: Atletismo, LANZAMIENTO DE JABALINA

OBJETIVO/S: Ejercicio de asimilación conocer el agarre.

OBJETIVO/S: Ejercicio de asimilación para la fase final

DESARROLLO: El alumno sitúa las piernas a la anchura de los hombros, el brazo que porta la jabalina se pone en alto y hacia el frente, formando un ángulo de 90° entre el brazo y el cuerpo y entre brazo y antebrazo. El alumno debe lanzar la jabalina solo con la fuerza producto del movimiento del antebrazo.

DESARROLLO: El deportista empuña la jabalina con su brazo dominante y lo estira hacia atrás formando un ángulo de 180°, el tronco deberá estar de lado a la zona de lanzamiento, la punta de la jabalina apunta adelante. El pie opuesto al brazo con la jabalina se encuentra adelantado y el brazo libre se encuentra levantado y flexionado hacia delante, como si mirara la punta. En el momento de ejecutar el lanzamiento el trabajo de la cadera y pierna del lado dominante debe ejecutarse de manera fluida, de tal forma que al bloquear la parte izquierda del cuerpo, el movimiento tome fuerza. Luego el alumno inclinara su tronco y girara la punta del pie atrasado hacia dentro, en esta posición deberá mantenerse en equilibrio.

GRÁFICO O ESQUEMA:

GRÁFICO O ESQUEMA:

FICHA DE EJERCICIOS

<p><u>TEMA:</u> Marcha</p>
<p><u>OBJETIVO/S:</u> Activar el organismo (calentamiento). El ruso</p>
<p><u>DESARROLLO:</u> Correr, llevando el tronco hacia atrás, las piernas totalmente estiradas y el apoyo del pie con el suelo se debe realizar unicamente con las punteras. No flexionar las rodillas.</p>
<p><u>GRÁFICO O ESQUEMA:</u></p>

FICHA DE EJERCICIOS

<p><u>TEMA:</u> Marcha</p>
<p><u>OBJETIVO/S:</u> Equilibrio. Seguir la linea.</p>
<p><u>DESARROLLO:</u> Seguir la linea de la pista de atletismo: -de manera libre. -pasos largos en las curvas y cortos en las rectas. -andar lo mas rapido posible. -andar con los pies uno delante de otro en linea recta. -ir haciendo S. No salimos de la linea de pista.</p>
<p><u>GRÁFICO O ESQUEMA:</u></p>

FICHA DE EJERCICIOS

FICHA DE EJERCICIOS

<p><u>TEMA:</u> Marcha</p>
<p><u>OBJETIVO/S:</u> Calentamiento (marcha). Giros.</p>
<p><u>DESARROLLO:</u> Según vas corriendo hacia adelante dar una vuelta completa y seguir la trayectoria. No perder velocidad en el giro.</p>
<p><u>GRÁFICO O ESQUEMA:</u></p>

<p><u>TEMA:</u> Marcha</p>
<p><u>OBJETIVO/S:</u> Calentamiento de marcha. Patada en el aire.</p>
<p><u>DESARROLLO:</u> Según vamos andando, dar 2 pasos, subir la pierna 90º paralela al suelo y soltar patada hacia adelante. Coordinación brazo, pierna contraria.</p>
<p><u>GRÁFICO O ESQUEMA:</u></p>

TEMA: Marcha

OBJETIVO/S: Corregir fallos a compañeros. Iniciación a la marcha.

DESARROLLO: Realizar 2 vueltas a marcha aplicando todo lo aprendido anteriormente. A lo largo de 30m hacer marcha y los compañeros te sacan fallos.
Los compañeros te sacan fallos para la mejora personal.

GRÁFICO O ESQUEMA:

FICHA DE EJERCICIOS

FICHA DE EJERCICIOS

<p><u>TEMA:</u> Martillo</p>
<p><u>OBJETIVO/S:</u> Familiarizacion. Lanzamiento libre.</p>
<p><u>DESARROLLO:</u></p> <ul style="list-style-type: none">-Lanzar el martillo contra la pared, de cualquier forma (con una mano, con 2).-Lanzamiento de martillo por trios <p>Tener cuidado de no golpear al compañero.</p>
<p><u>GRÁFICO O ESQUEMA:</u></p>

<p><u>TEMA:</u> Martillo</p>
<p><u>OBJETIVO/S:</u> Fases del lanzamiento. Lanzamiento.</p>
<p><u>DESARROLLO:</u></p> <ul style="list-style-type: none">-Lanzar el martillo haciendo solo medio giro (transferencia de peso de la pierna derecha a la izquierda).-Dar una vuelta completa y lanzar (acompañando el movimiento con el cuerpo).-Dar una vuelta a la bola sin mover el cuerpo solo brazos, otra acompañando y lanzar. <p>El movimiento de brazos debe ser amplio.</p>
<p><u>GRÁFICO O ESQUEMA:</u></p>

FICHA DE EJERCICIOS

<p><u>TEMA:</u> Martillo</p>
<p><u>OBJETIVO/S:</u> Mejorar los giros. Fases del lanzamiento.</p>
<p><u>DESARROLLO:</u></p> <ul style="list-style-type: none">-Dar 3 giros por arriba sin mover pies y lanzar.-Dar 3 giros por arriba sin mover pies, 1 giro por abajo acompañando el movimiento y lanzar.-Dar 3 giros por arriba sin mover pies, 2 giros por abajo acompañando el movimiento hacia adelante y lanzar. <p>Tener cuidado de no perder el control de la bola en los giros.</p>
<p><u>GRÁFICO O ESQUEMA:</u></p>

FICHA DE EJERCICIOS

<p><u>TEMA:</u> Martillo</p>
<p><u>OBJETIVO/S:</u> Practica del tiro. Lanzamiento completo (jaula).</p>
<p><u>DESARROLLO:</u></p> <p>Practicar el lanzamiento de martillo dentro de la jaula. Haciendo 3 giros por arriba, 3 giros por abajo (balanceo) y lanzamiento. No perder el control.</p>
<p><u>GRÁFICO O ESQUEMA:</u></p>