



*ESCUELAS
ATLETISMO*

GENERALIDADES

LA ESCUELA DE ATLETISMO SON EL SOPORTE DEL ATLETISMO DE ALTO RENDIMIENTO. EL ATLETISMO NECESITA DE LAS ESCUELAS, COMO LA ESCUELA NECESITA DEL ALTO RENDIMIENTO.

"Entrenamiento infantil" como herramienta de formación y de potenciación amplia completa y equilibrada.

- ❑ En los primeros años no sabemos cuál será la especialidad para la que está dotado el niñ@ por eso tendremos que crear perfiles extensos. Este programa nos irá introduciendo a través de las habilidades fundamentales atléticas hacia un atletismo de mejores resultados a largo plazo.
- ❑ Proponemos según categorías unos objetivos y contenidos y estrategias que ayuden al entrenador a enseñar atletismo .
- ❑ Pretendemos ayudaros en vuestra creatividad y talento educativo para hacer el atletismo más divertido
- ❑ Enseñar atletismo puede ser divertido , si sabemos lo que hay que hacer.
- ❑ El objetivo es proporcionar información para comenzar. Cuanto mas divertidas sean las sesiones para los niñ@s, más motivados estarán
- ❑ No son normas, son sugerencias y ejemplos que se pueden adoptar en función de tu grupo.

PREMISAS BÁSICAS DEL PROGRAMA

- ❑ Formación integral.
- ❑ Planificación flexible con permanentes reajustes.
- ❑ Planificación equilibrada para poner en juego toda la dinámica del niño.
- ❑ Carácter lúdico
- ❑ El juego como actividad vital.
- ❑ Integración social.
- ❑ Atracción de practicantes.
- ❑ Despertar interés por el atletismo.
- ❑ Actividades múltiples y variadas y accesibles
- ❑ Trabajo polivalente y multidisciplinar.
- ❑ Adaptación a las capacidades, necesidades y motivaciones del grupo

EL JUEGO

EL JUEGO COMO METODOLOGÍA DIDÁCTICA PRIVILEGIADA

- ❑ El juego constituye una necesidad vital y contribuye al desarrollo humano sobre todo en la infancia .Es una actividad exploradora y un medio de comunicación, de liberación indispensable para el desarrollo físico, psíquico y social del niño.
- ❑ Para el niño el juego es importante en la vida y gracias al juego desarrolla y enriquece todo ese caudal de funciones y cualidades que ha heredado . El juego es una escuela práctica dónde vivir muchas experiencias
- ❑ El juego como contenido ocupa un lugar preponderante, por su valor pedagógico, psicológico y biológico el la formación de la personalidad del futuro atleta. Hace descubrir el sentido de equipo
- ❑ El juego permite exteriorizar pensamientos, aún cuando no se sabe expresar oralmente. Descarga impulsos y emociones, colma la fantasía y proporciona goce y disfrute.
- ❑ Por tanto es a través de este instrumento valioso por donde hemos de comenzar.

ESCUELAS

PROMOCIONAR LA SALUD

FAVORECER LA INTERACCIÓN SOCIAL

APORTAR UN CARÁCTER DE AVENTURA

- Planteamos:
- QUÉ hacer.....CONTENIDOS
- CÓMO hacerlo.....METODOLOGÍA
- PARA QUIÉN.....OBJETIVOS ADAPTADOS A LAS EDADES
- CON QUÉ.....MATERIAL E INSTALACIONES
- CÓMO lo estoy haciendo.....VALORACIÓN

ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN

EN ESTAS EDADES NOS ALEJAMOS DEL CONCEPTO DE DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO, TRATAREMOS DE ATRAER A LOS NIÑ@S A LA PRÁCTICA DE NUESTRO DEPORTE ASOCIANDO DIVERSIÓN CON DESARROLLO ATLÉTICO

- En estas edades hay mesetas de rendimiento incluso regresiones, por fatiga o por cambios metabólicos...
- Se “entrena” durante el periodo escolar.
- Sesiones de 1h. a 1.30h.
- Número de sesiones semanales de 2 – 3- 4 según categorías.
- Emplear un método placentero y útil, que no se limite solo a juegos, si no también a ejercicios establecidos para el aprendizaje a través de actividades dinámicas, divertidas, amenas y formativas que estén de acuerdo con las diferentes edades de los niñ@s y con los contenidos del programa

ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN

PODEMOS ADAPTAR LAS PRUEBAS DEL ATLETISMO EN CUANTO A RECUROS, INSTALACIONES, MATERIAL

NO NECESITAMOS UNA INSTALACIÓN ESPECÍFICA PARA LA INICIACIÓN.

PODEMOS REALIZAR LAS ACTIVIDADES EN UN POLIDEPORTIVO CUBIERTO, AL AIRE LIBRE, CAMPO, PARQUE, PLAZA..

El programa de ESCUELAS se divide a los niñ@s por edades.

La escuela se inicia desde la categoría SUB 8.

Se desarrolla durante el periodo escolar.

Cada categoría encontraras la información que necesitas para llevar a cabo tu programación y sesiones

Distribución del trabajo por periodos de tiempo/días:

SUB 8	2 días/sem	45'
SUB 10	2 días/sem	60'
SUB 12	2 días/sem	60'
SUB 14	3 días/sem	60'

El número de niñ@s en la actividad recomendable es entre 10-15 según categorías y experiencia del entrenad@r.

SUB 8

APRENDIZAJES

CONTENIDOS

METODOLOGÍA

IDENTIFICACIÓN HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

COORDINACIÓN Y HABILIDADES GENERALES
LOCOMOTRICES, NO LOCOMOTRICES, PROYECCIONES Y
RECEPCIONES

GLOBALES ACTIVOS
LIBRE EXPLORACIÓN
RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS
MANDO DIRECTO
DESCUBRIMIENTO GUIADO

OBJETIVOS GENERALES

SUB 8

- Adquisición y desarrollo de destrezas genéricas
- Adquisición y desarrollo de patrones nuevos de movimiento básicos
- Desarrollar percepciones
- Desarrollo de la coordinación
- Conceptos básicos de movimiento

CONTENIDOS GENERALES

SUB 8

- Percepción espacial
- Percepción temporal
- Percepción espacio-temporal
- Coordinación dinámica general
- Coordinación óculo-manual
- Coordinación óculo-pie
- Juegos simples

ESPACIALIDAD

SUB 8

- ❑ Estructuración espacial: localización del propio cuerpo, de los Objetos diferenciar el propio cuerpo, espacio próximo y espacio lejano
- ❑ Orientación espacial localizar el propio cuerpo en relación a los objetos en el espacio localizar los objetos en relación al propio cuerpo
- ❑ Lateralidad: conceptos arriba, abajo adelante, atrás, derecha izquierda ejercicios simétricos y asimétricos evoluciones y recorridos con distintas trayectorias , planos y ejes

TEMPORALIDAD

SUB 8

Estructuración temporal nociones de organización y orden en el tiempo: ayer, antes , ahora, mañana...al mismo tiempo, sucesivamente..... nociones de duración, combinado con las habilidades motrices

Orientación temporal: ritmo, pulsaciones, velocidades, acentuaciones, pausas intervalos, estructuras y secuencias rítmicas.

ESTRUCTURACIÓN ESPACIO - TEMPORAL

SUB 8

- Exploración de los ritmos propios
- Confrontación con ritmos colectivos
- Observación y apreciación de ritmos y ejecuciones
- Improvisación y composición en parejas y grupales

HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

LOCOMOTRICES

NO LOCOMOTRICES

PROYECCIONES / RECEPCIONES

ANDAR, CORRE, REPTAR, TREPAN, GATEAR, RODAR, SALTAR,
EQUILIBRIO DINÁMICO

BALANCEOS ,INCLINACIONES,GIRAR,
SALTAR,EMPUJAR,LEVANTAR,COLGARSE,TRACCIONAR,EQUILIBRIO
ESTÁTICO

LANZAR: DISTANCIA-PRECISIÓN,RECOGER,GOLPEAR,BATEAR

DESPALZAMIENTOS BÁSICOS

- En diferentes direcciones
- Individuales
- Con compañero
- Pequeños grupos
- Transportando objetos
- Variando velocidad, dirección y trayectoria
- Reconociendo diferentes ritmos combinando movimientos
- Ajustando velocidad según objetos
- Manipulando elementos de forma individual o por parejas, tríos...
- Desplazamientos con diferentes apoyos
- Desplazamientos en diferentes planos, obstáculos, superficies elevadas

TREPAS

- Pequeñas y medianas alturas
- Subir escaleras de diferentes maneras
- Planos inclinados
- Suspensiones y balanceos de formas diversas
- Empujes ,arrastres y transportes:
- Transportar objetos pequeños y medianos de forma individual o por grupos pequeños

SALTOS

- Con y sin desplazamiento en profundidad
- Pequeñas alturas en largo y alto
- Amortiguar caída
- Con y sin desplazamiento
- Individual o por grupos
- Con y sin material

GIROS

- Sobre eje longitudinal , transversal y anteroposterior
- En diferentes planos espaciales
- En condiciones facilitadas
- En condiciones normales
- Individual y por grupos pequeños
- Combinado con desplazamientos

LANZAMIENTOS Y RECEPCIONES

- De objetos de diferentes tamaños y pesos
- Con una y dos manos
- Con cierta dirección y control de la distancia (cerca, lejos)
- Con desplazamientos
- Con desplazamientos y recepciones
- Con puntería (blancos variados: grandes, fijos, móviles...
- Pases a compañeros, combinando receptores
- Distancia ,dirección y precisión
- Golpes con diferentes partes del cuerpo

SUB 8

SUB 10

APRENDIZAJES	CONTENIDOS GENERALES	METODOLOGÍA
IDENTIFICACIÓN HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS	COORDINACIÓN Y HABILIDADES GENERALES LOCOMOTRICES, NO LOCOMOTRICES, PROYECCIONES Y RECEPCIONES	GLOBALES ACTIVOS LIBRE EXPLORACIÓN RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS MANDO DIRECTO DESCUBRIMIENTO GUIADO
IDENTIFICACIÓN HABILIDADES MOTRICES ATLÉTICAS DESARROLLO HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS	CARRERAS, CARRERAS CON OBSTÁCULOS, RELEVOS INICIACIÓN A SALTOS Y LANZAMIENTOS INICIACIÓN EN LAS CAPACIDADES MOTORAS O CONDICIONALES	GLOBALES ACTIVOS ASIGNACION DE TAREAS RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS MANDO DIRECTO CORRECCIÓN GESTUAL GLOBALIZADA DESCUBRIMIENTO GUIADO

SUB 12

APRENDIZAJES	CONTENIDOS GENERALES	METODOLOGÍA
DOMINIO DE HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS DESARROLLO HABILIDADES MOTRICES ATLETICAS INICIACIÓN A HABILIDADES MÁS ESPECÍFICAS	CARRERAS, CARRERAS CON OBSTÁCULOS RELEVOS SALTOS Y LANZAMIENTOS EDUCACIÓN FÍSICA DE BASE EN FASIS EN CAPACIDADES CONDICIONALES	GLOBAL Y ACTIVOS RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS CORECCIÓN GESTUAL GLOBALIZADA ASIGNACIÓN DE TAREAS

SUB 14

FAMILIARIZACIÓN CON LAS TÉCNICAS ATLETICAS INICIACIÓN A LA PREPARACIÓN FÍSICA	CARRERAS, SALTOS Y LANZAMIENTOS CARRERAS CON OBSTÁCULOS ACONDICIONAMIENTO GENERAL	GLOBAL Y ACTIVO ASIGNACION DE TAREAS MANDO DIRECTO INICIACIÓN A LA TÉCNICA ANALÍTICA
----------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------

LÉXICO

HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

- ❑ Acciones motrices que se desarrollan en la evolución humana. Para su desarrollo se soportan en las habilidades perceptivas. Son el soporte para el resto de las acciones motoras. Actos motores que se llevan a cabo de forma natural. Movimientos de locomoción, de manipulación, movimientos de estabilidad. Son un conjunto de movimientos y destrezas físicas esenciales que forman la base para la participación en actividades físicas y deportivas más avanzadas. Estas habilidades proporcionan la capacidad fundamental para moverse y participar en una variedad de actividades físicas a lo largo de la vida.
- ❑ Coordinación: Es un concepto complejo y multifuncional. Capacidad de integrar capacidades separadas en una más compleja. La ejecución debe ser precisa. Mínimo gasto. Facilidad y seguridad en la ejecución. Cierta grado de automatismo. Equilibrio, ritmo, orientación, adaptación, diferenciación, acoplamiento y reacción.
- ❑ Equilibrio: Ligado al SNC y evoluciona con la edad. Precisa de la información proveniente del oído, vista y sistema cenestésico. DINÁMICO. ESTÁTICO.
POSTVUELOY MOVIMIENTO

LÉXICO

HABILIDADES MOTRICES ATLÉTICAS

- Se refieren a un conjunto de habilidades físicas y motoras que son esenciales para el rendimiento en el ámbito deportivo y atlético. Estas habilidades se desarrollan y perfeccionan a través del entrenamiento y la práctica

LÉXICO

HABILIDADES MOTRICES ESPECÍFICAS

- ❑ Son la combinación de varias habilidades motrices básicas y habilidades deportivas
- ❑ Son destrezas físicas más avanzadas y especializadas que van más allá de las habilidades motoras básicas. Estas habilidades suelen requerir un mayor grado de entrenamiento y práctica para ser dominadas
- ❑ Se orientan hacia la mejora de la condición física y entorno a una búsqueda de una mejor ejecución del movimiento.
- ❑ Son gestos motores que exigen cierto conocimiento de la técnica deportiva

LÉXICO

EDUCACIÓN FÍSICA DE BASE

- ❑ Es una disciplina que abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo humano, ayudando a la formación integral de cada ser humano. Utiliza la actividad física y, además, psicológica para formar personas sanas de cuerpo y mente.
- ❑ Instrucción y desarrollo de habilidades físicas y saludables fundamentales en niños y jóvenes durante su formación. Su objetivo principal es proporcionar a los alumnos las habilidades, el conocimiento y la motivación necesarios para llevar un estilo de vida activo y saludable a lo largo de sus vidas. Algunos aspectos clave de la educación física de base:
 - ❑ **Promoción de la actividad física**
 - ❑ **Educación sobre la salud:**
 - ❑ **Desarrollo de habilidades sociales:**
 - ❑ **Promoción de la diversidad de actividades**
 - ❑ **Énfasis en la diversión:**
 - ❑ **Adaptación a las habilidades individuales**

LÉXICO

COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL

- ❑ Habilidad motora que implica la capacidad de realizar movimientos complejos y coordinados en situaciones en las que se requiere una adaptación constante a cambios en el entorno o en la tarea.
- ❑ Dependen del control del sistema nervioso central sobre la musculatura. Su ejecución es consciente: equilibrio, ritmo, orientación, reacción, adaptación, diferenciación. Permiten la disposición de acciones de modo ordenado.

LÉXICO

CAPACIDADES CONDICIONALES

- ❑ Las **capacidades condicionales** son aquellas cualidades físicas que determinan la condición física de las personas y que son mejorables con el entrenamiento. Se les llama condicionales porque el rendimiento físico de un individuo está determinado por ellas. Son de carácter orgánico-muscular. Las capacidades condicionales son parte de las capacidades deportivo-motrices.
- ❑ Las principales son: Resistencia , Velocidad, Fuerza y Flexibilidad. Las capacidades condicionales son cualidades funcionales y energéticas desarrolladas como consecuencia de una acción motriz que se realiza de manera consciente. Estas capacidades, a su vez, condicionan el desarrollo de las acciones. Son innatas pero pueden mejorarse a través de la adaptación física y del entrenamiento.