



*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.

# 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.

# PRINCIPIOS DEL APRENDIZAJE MOTOR

---

- Mostrar modelos básicos.
  - Es conveniente una breve demostración con explicación, seguida de una práctica.
  - La práctica no tiene sustituto en la adquisición de habilidades motrices. Los aprendizajes se dan con mayor facilidad si son vivenciales , si se involucra el cuerpo.
  - Utilizar unidades de destrezas integradas: tirar, agarrar, golpear.
  - Proporcionar niveles de ejecución adecuados a cada niñ@ alumno..
  - Crear un clima socio afectivo desde la óptica de la inclusividad
  - Superar la visión sexista.
  - Promover el juego limpio.
  - Enorme potencial del alumno .
- 
- CURIOSIDAD + ATENCIÓN + VIVENCIAS + REPASAR

# ***ROL DEL ENTRENADOR***

---

- Profesional entusiasta y comprometido . Se reconoce como profesional que debe mejorar continuamente.
- Elige situaciones en función de las posibilidades presumibles de los alumn@s (reajustarlas desde las primeras tentativas)
- Orienta la atención de los niñ@s hacia el objetivo a lograr, define la finalidad de la actividad.
- Promueve el esfuerzo positivo.
- Procura un estilo de vida saludable.
- Fomenta el concepto de perseverancia y de confianza en uno mismo.
- Favorece la comprensión entre la relación de esfuerzo y resultado.
- No se enfada y transmite la información con tranquilidad.
- Corrige y da solución a los errores.

- ❑ Permitir que se ensayen tentativas infructuosas durante demasiado tiempo.
- ❑ Sancionar en lugar de motivar.
- ❑ Largas filas.
- ❑ No hacer mixtas las sesiones.
- ❑ Mezclar edades dispares. Tienen distintos nivel de comprensión ,motivación y capacidades.
- ❑ La carrera continua desde el punto de vista coordinativo es muy pobre, mejor a partir de los 12 años. La resistencia debe ser entendida como capacidad de trabajo.

# **COMO ORGANIZAMOS EL AÑO**

---

- Se trata de trazar un camino ,una salida y una llegada y lo necesario para el recorrido.
- Examinar los elementos disponibles: humano, material deportivo, instalaciones, climatología...
- Elaborar los objetivos.
- Utilizar los métodos mas convenientes a los objetivos.
- Delimitar etapas para la consecución de los objetivos.
- No se trata de planificaciones perfectas que haya que aplicar.
- Cada entrenador /entrenadora deberá adaptar estas sugerencias al ámbito concreto de trabajo.
- Analizar lo realizado.
- Reelaborar la programación
- Dividiremos el año (curso escolar) por trimestres, los trimestres los organizaremos por meses y semanas y estos por días con sus objetivos , contenidos.....

## 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  EDUCACIÓN FÍSICA DE BASE	globales activos  asignación de tareas  resolución de problemas  mando directo  corrección gestual globalizada  descubrimiento guiado

# *SUB10*

APRENDIZAJES

CONTENIDOS

METODOLOGÍA

---

## **SUB 10**

IDENTIFICACIÓN HABILIDADES MOTRICES ATLÉTICAS

DESARROLLO HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

CARRERAS, CARRERAS CON OBSTÁCULOS, RELEVOS

INICIACIÓN A SALTOS Y LANZAMIENTOS

EDUCACIÓN FÍSICA DE BASE

GLOBALES ACTIVOS

ASIGNACION DE TAREAS

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

MANDO DIRECTO

CORRECCIÓN GESTUAL GLOBALIZADA

DESCUBRIMIENTO GUIADO

# *OBJETIVOS GENERALES*

## **SUB 10**

---

- ❑ Desarrollo de destrezas genéricas
- ❑ Desarrollo de patrones de movimiento básicos
- ❑ Desarrollar la adquisición de destrezas atléticas básicas
- ❑ Acercamiento a la técnica deportiva
- ❑ Educación física de base

# *CONTENIDOS GENERALES*

## **SUB 10**

---

- Iniciar en la enseñanza atlética
- Coordinación dinámica general
- Juegos deportivos

# ***HABILIDADES MOTRICES ATLÉTICAS***

<u><b>CARRERAS</b></u>	<u><b>SALTOS</b></u>	<u><b>LANZAMIENTOS</b></u>
<p>CAPACIDAD DE REACCIONAR A ESTIMULOS VARIADOS</p> <p>SABER PONERSE EN ACCIÓN EN EL MENOR TIEMPO</p> <p>POSIBLE</p> <p>SABER CORRER POR LA CALLE SIN SALIRSE</p> <p>CORRER RELAJADO</p> <p>CON VALLAS</p> <p>CORRER SUPERANDO OBSTÁCULOS VARIADOS</p> <p>SALTAR OBSTÁCULOS CON AMBAS PIERNAS</p> <p>ADAPTARSE A DISTINTAS DISTANCIAS ENTRE OBSTÁCULOS</p>	<p>CORRER EN PROGRESIÓN</p> <p>SALTOS HORIZONTALES</p> <p>CAPACIDAD PARA CONTROLAR LA TRAYECTORIA</p> <p>ENLAZAR CARRERA CORTA Y SALTO</p> <p>CONTROLAR EL CUERPO EN LA CAIDA</p> <p>SALTO DE ALTURA</p> <p>CORRER EN CURVA</p> <p>SALTOS VERTICALES</p> <p>GIROS LONGITUDINALES Y TRANSVERSALES</p> <p>SALTO CON PÉRTIGA</p> <p>CAPACIDAD PARA EJECUTAR SALTOS BÁSICOS EN LONGITUD</p> <p>CON AYUDA DE UNA PÉRTIGA DE INICIACIÓN</p>	<p>MANIPULACIÓN DE ARTEFACTOS LIGEROS DE LANZAMIENTOS</p> <p>EQUILIBRIOS CON DESPLAZAMIENTOS EN PATA COJA, ADELANTE, ATRÁS</p> <p>DESPLAZAMIENTOS LINEALES CON GIROS</p> <p>LANZAMIENTOS</p> <p>GIROS</p> <p>PIVOTAR SOBRE UN PIE,</p> <p>TRABAJO BILATERAL Y MULTIFACÉTICO</p> <p>MARCHA</p> <p>DE MANERA TRANSVERSAL COMO UNA FORMA MÁS DE DESPLAZAMIENTO</p>

# LÉXICO

## FASES SENSIBLES

---

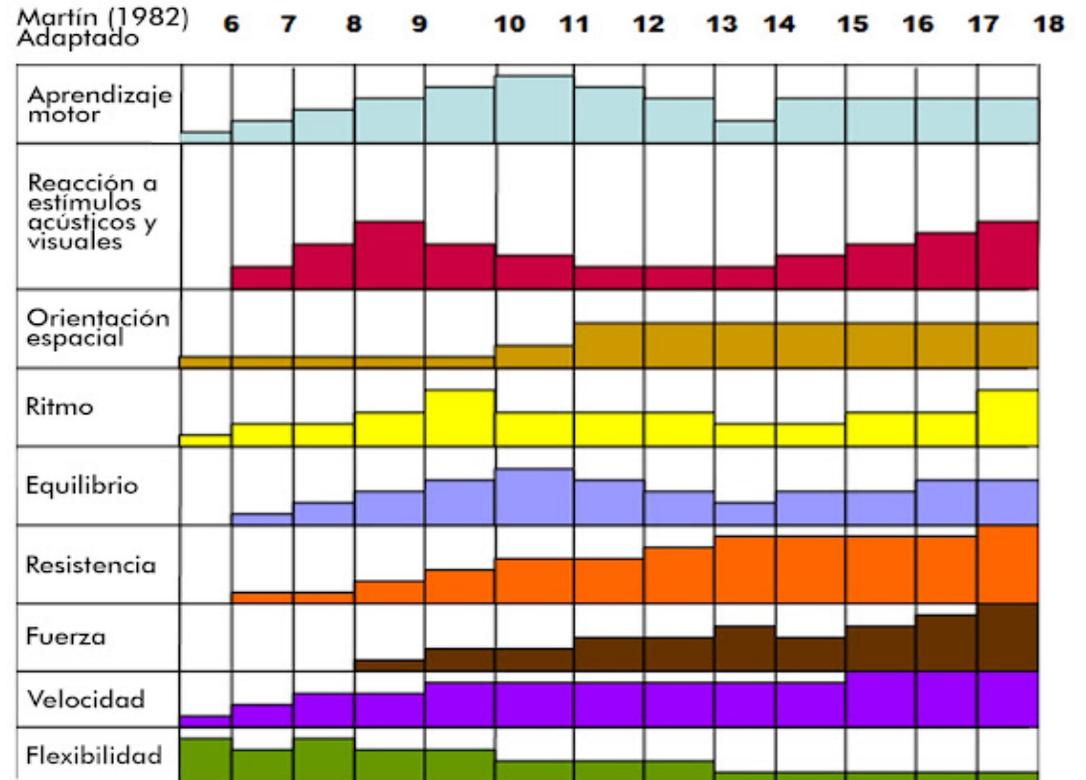
- ❑ Períodos donde hay una entrenabilidad muy favorable para una capacidad motora." (R. Winter)
- ❑ "Fases donde hay una sensibilidad particular hacia determinado estímulo externo, de acuerdo con los períodos de ontogénesis individual." (D. Martin)
- ❑ "Períodos de la vida en los cuales se adquieren muy rápidamente modelos específicos de comportamiento, vinculados con el ambiente, y en los cuales se evidencia una elevada sensibilidad del organismo hacia determinadas experiencias." (J. Baur)
- ❑ "Períodos del desarrollo durante los cuales los seres humanos reaccionan de modo más intenso que en otros períodos ante determinados estímulos externos, dando lugar a los correspondientes efectos." (R. Winter )
- ❑ Un aprendizaje sólo puede realizarse cuando el niño está listo, es decir, cuando posee y domina los prerrequisitos de ese aprendizaje y la capacidad de reorganizarlos." (M. Durand)

# *FASES SENSIBLES*

Periodos ontogénicos donde es mas favorable la preparación de una determinada capacidad física.

## FASES SENSIBLES PARA EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES MOTORAS

Martín (1982)  
Adaptado



Capacidades	Infancia		Adolescencia	
	6/7 – 9/10	10/12 – 12/13	12/13 – 14/15	14/15 – 16/18
Adquisición de habilidades y técnicas	● ● ●	● ● ● ●		● ● ●
Capacidad de reacción	● ● ● ●			
Capacidad de ritmo	● ● ● ●	● ● ● ●		
Capacidad de equilibrio	● ● ● ●	● ● ● ●		
Capacidad de orientación	● ● ●		● ● ●	● ● ● ●
Capacidad de diferenciación	● ● ● ●	● ● ● ●		
Capacidad de velocidad	● ● ● ●	● ● ● ●		
Fuerza máxima			● ● ● ●	● ● ● ●
Fuerza rápida	● ● ●	● ● ● ●		
Resistencia aeróbica	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●
Resistencia anaeróbica		● ●	● ● ●	● ● ● ●

# 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.  
POSTVUELO Y 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.
- ❑ 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 son innatas pero mejorables a través de la adaptación física y del 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.

