



EA

*ESCUELAS
ATLETISMO*

SUB 12

DOMINIO DE HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS	CARRERAS, CARRERAS CON OBSTÁCULOS	GLOBALES Y ACTIVOS
DESARROLLO HABILIDADES MOTRICES ATLETICAS	RELEVOS	RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS
INICIACIÓN A HABILIDADES MÁS ESPECÍFICAS	SALTOS Y LANZAMIENTOS	CORRECCIÓN GESTUAL GLOBALIZADA
	EDUCACIÓN FÍSICA DE BASE ENFASIS EN CAPACIDADES CONDICIONALES	ASIGNACIÓN DE TAREAS

SUB 14

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

GENERALIDADES

- Con los fundamentos adquiridos en etapas anteriores vamos a dirigir al alumno hacia dominios gestuales de las diferentes disciplinas atléticas.
- Es una fase de fijación y adaptación a condiciones cambiantes . Estabilización de movimientos.
- Continuamos con la mejora cualitativa del movimiento.
- Trabajamos la condición física de base : velocidad , resistencia , fuerza , flexibilidad.
- Estas cualidades a desarrollar deben ser objeto de una utilización razonada. Por ello:
- Debemos evitar el trabajo anaeróbico , fomentar el aeróbico.
- Mejorar la fuerza a través del propio cuerpo , con elementos que supongan movimientos naturales (balones medicinales.....)
- Ejercicios aplicados destinados a mejorar los grupos musculares que intervienen en los gestos técnicos

SUB12

APRENDIZAJES

CONTENIDOS

METODOLOGÍA

3

SUB 12

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
ENFASIS EN CUALIDADES BÁSICAS
GLOBALES Y ACTIVOS
RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS
CORECCIÓN GESTUAL GLOBALIZADA
ASIGNACIÓN DE TAREAS

OBJETIVOS GENERALES

SUB 12

- Adquisición de habilidades atléticas
- Énfasis en las capacidades condicionales
- Acondicionamiento general

CONTENIDOS GENERALES

SUB 12

- Juegos deportivos
- Habilidades motrices atléticas.
- Iniciación al acondicionamiento general

HABILIDADES MOTRICES ATLÉTICAS

CARRERAS

- CARRERAS
- CAPACIDAD DE REACCIONAR A ESTIMULOS VARIADOS
- SABER PONERSE EN ACCIÓN EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
- SABER PONERSE EN ACCIÓN DESDE POSICIONES DIFERENTES
- CORRER UNIFORMEMENTE RELAJADO
- CAPACIDAD PARA CORRER BUSCANDO FRECUENCIA
- **CON VALLAS**
- SALTAR OBSTÁCULOS CON AMBAS PIERNAS
- CORRER ENTRE OBSTÁCULOS CONZANCADAS EN FRECUENCIA
- CORRER SALTANDO OBSTÁCULOS SIN PERDER VELOCIDAD
- DESARROLLO DE ESTRUCTURAS BÁSICAS
- CAPACIDAD PARA SALTAR TODO TIPO DE OBSTÁCULOS

HABILIDADES MOTRICES ATLÉTICAS

SALTOS

- CORRER EN PROGRESIÓN
- CAPACIDAD PARA BATIR EN ACELERACIÓN
- CAPACIDAD PARA CONTROLAR LA TRAYECTORIA
- ENLAZAR CARRERA CORTA Y SALTO
- CONTROLAR EL CUERPO EN LA CAIDA

- **SALTO DE ALTURA**
- CORRER EN CURVA
- SALTO VERTICAL
- GIROS LONGITUDINALES Y TRANSVERSALES
- FLEXIÓN DORSAL DEL CUERPO

- **SALTO CON PÉRTIGA**
- CAPACIDAD PARA EJECUTAR SALTOS
- BÁSICOS EN LONGITUD
- CON AYUDA DE UNA PÉRTIGA

HABILIDADES MOTRICES ATLÉTICAS

LANZAMIENTOS

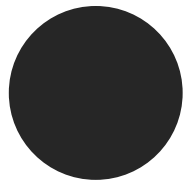
- LANZAMIENTOS DE ARTEFACTOS LIGEROS.
- EQUILIBRIOS CON DESPLAZAMIENTOS EN PATA COJA, HACIA ATRÁS
- DESPLAZAMIENTOS LINEALES, CON GIROS
- CAMBIOS DE PESO CORPORAL
- LANZAMIENTOS
- GIROS
- PIVOTAR SOBRE UN PIE, DOS PIES
- LANZAMIENTOS NO COMPLETOS
- UTILIZAR DIFERENTES PESOS EN LOS ARTEFACTO
- INICIACIÓN A LOS LANZAMIENTOS COMPLETOS

HABILIDADES MOTRICES ATLÉTICAS

- DE MANERA TRANSVERSAL COMO UNA FORMA MÁS DE DESPLAZAMIENTO.

MARCHA

SESIÓN



SESIÓN NÚMERO:	FECHA:								
EDADES CATEGORIAS		OBJETIVOS:							
MATERIAL INSTALACIÓN									
1. Fase inicial atencional: calentamiento (10' a 15')									
Descripción de la actividad/ejercicio							Gráfica	Observaciones	
2. Fase Principal: Desarrollo de la sesión (30' a 40')									
Descripción de la actividad/ejercicio							Gráfica	Observaciones	
3. Fase Final: Vuelta a la calma (5' a 10')									
Descripción de la actividad/ejercicio							Gráfica	Observaciones	