

TALLERES ATLETISMO

Calentamiento general.

Se llevará a cabo en cada prueba atlética específica.

Carrera.

Técnica de carrera.

Juego de tres en raya por relevos con aros.

Salidas de tacos.

Carreras de relevos.

Marcha atlética



Salto.

Juego de piedra-papel o tijera con aros por equipos. (saltos pies juntos)

Longitud. En progresión. (Aros, vallitas, setas, conos, picas, petos)

1. Batir a un elemento elevado (quitamiedos), y seguir corriendo.
2. Aprendizaje de la caída.
 - Avanzar haciendo “la oruga” tal y como se observa en el dibujo.
 - Realizar un salto completo con dos pasos y realizando el aterrizaje de forma correcta.
3. Salto al foso de parado, de parado desde quitamiedos, con un paso, con dos pasos.
4. Saltos completos con carreras reducidas (6-10) apoyos, desde una altura sólida y ligeramente elevada (5-10 cm)
5. Saltos de longitud completos en condiciones estándar.

Triple. En progresión. (Aros, vallitas, setas, conos, picas, petos)

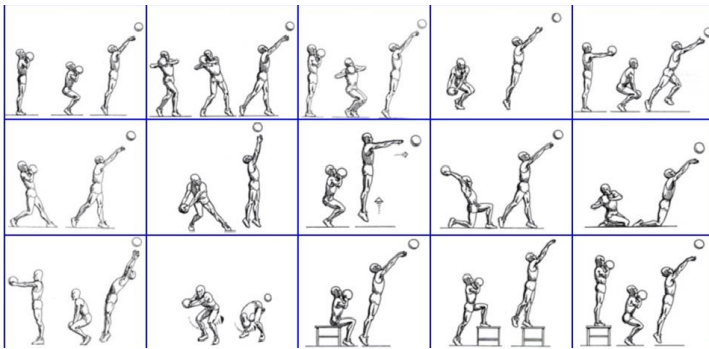
1. Saltos a pies juntos con poco desplazamiento.
2. Salto alternos (I-D-I-D...) con poco desplazamiento adelante.
3. Saltitos mixtos (I-I-D-D...) o bien (I-I-D-I-I-D...) o bien ...
4. Saltitos sucesivos, también conocidos como primeros (I-I-I...) o (D-DD...)
5. Marcha atlética progresiva pasando a saltos alternos muy profundos. - Dar amplitud a los segmentos libres. Zancadas
6. Marcha atlética progresiva pasando a saltos sucesivos profundos. Zancadas pata coja
7. Sobre los aros, saltos alternos (D.-D-.I.-I...), colocar los aros de colores haciendo coincidir su color con una pierna.
8. Con la misma dinámica que en el ejercicio anterior, plantear diferentes tipos de coordinaciones: D-D-I - D-D-I ó I-I-I-D-I-I-I-D....
9. Los ejercicios b y c, pero colocando un pequeño obstáculo cuando los saltos son sucesivos. El objetivo del pequeño obstáculo es inducir a una acción circular de la pierna del salto realizado a pata coja.

10. Triple, con 4 pasos de carrera, marcando las distancias de cada salto con aros de diferentes colores. En el primer salto colocar un balón medicinal entre los dos aros con el objetivo de inducir al saltador a hacer una acción circular en el primer salto
11. Una vez adquirido el ritmo específico del triple, iremos quitando aros. Primero el de la caída del segundo, después el de la caída del primero.
12. Ejecución global del triple salto. Ir aumentado ligeramente la carrera de impulso.
13. Con 4 – 6 apoyos de carrera, hacemos un primero y un segundo de triple.
14. Con 4 – 6 apoyos de carrera, hacemos un segundo y un tercer salto de triple.
15. Realizar un triple salto con carrera reducida saltando el tercer salto desde una plataforma ligeramente elevada (10 – 15 cm.)
16. Realizar un triple salto con carrera reducida saltando el primer salto desde una plataforma ligeramente elevada (10 – 15 cm.)

Lanzamiento.

Peso. En progresión

Aprender a empujar el peso desde las piernas.



Aprender a coger la bola y colocación en el mentol.

Lanzamiento de frente, lateral.

Desplazarse a pata coja hacia atrás, llevando palitos en las manos sin levantarlos del suelo, insistir en las "coces".

Lanzamiento de espaldas.

Jabalina. En progresión.

