

**EJEMPLO DE PROGRAMACIÓN
DE ACTIVIDADES DE ATLETISMO
DURANTE UNA TEMPORADA**

ELABORACIÓN PROPIA.

CDE META

META

PARTE I: PROGRAMACIÓN.

A. Definición de los diferentes tipos de contenido de entrenamiento en cada caso.

Para poder desarrollar la planificación y programación, he recopilado un conjunto de contenidos, que a su vez se van especificando en subniveles más concretos. La clasificación que he llevado a cabo ha sido la siguiente:

- Capacidades físicas básicas:
 - Velocidad:
 - Reacción: Es la capacidad de actuar en el menor tiempo posible frente a un estímulo. Conocida también como tiempo de reacción o latencia de reacción motora. Se diferencian las reacciones simples y las reacciones discriminativas. (Aparicio, 1998)
 - Gestual segmentaria: capacidad para realizar un movimiento en el menor tiempo posible, cuyo gesto se localiza en una parte del cuerpo concreta.
 - Gestual global: capacidad para realizar un movimiento en el menor tiempo posible, cuyos gestos implican todo el cuerpo.
 - Desplazamiento: También conocida como la velocidad de locomoción. Es la máxima capacidad de desplazamiento de un sujeto, manteniendo la máxima velocidad, en un espacio determinado y en el mejor tiempo posible. (Aparicio, 1998)
 - Cognitiva: es una habilidad cognitiva que se puede definir como el tiempo que le lleva a una persona hacer una tarea mental. Tiene que ver con la velocidad en la que una persona capta y reacciona a la información que recibe, ya sea por vía visual, auditiva o del movimiento.
 - Resistencia:
 - Aeróbica: es la capacidad que tiene el organismo para mantener un esfuerzo continuo durante un largo periodo de tiempo. El tipo de esfuerzo es de intensidad leve o moderada, existiendo un equilibrio entre el gasto y el aporte de O₂.
 - Anaeróbica: es la capacidad que tiene el organismo para mantener un esfuerzo de intensidad elevada durante el mayor tiempo posible. Aquí, el oxígeno aportado es menor que el oxígeno necesitado.
 - Fuerza: Capacidad de producir tensión en la musculatura al activarse, o como se entiende habitualmente, al contraerse.
 - Autocargas: Aquellos ejercicios en donde el propio cuerpo representa la carga o peso a movilizar.
 - Ejercicios por parejas: Aquellos en los que un compañero nos ayuda a aumentar la carga del ejercicio o bien supone una resistencia a vencer.
 - Multisaltos: Método de entrenamiento que consiste en repetir saltos de forma combinada o repetitiva. Los saltos pueden ser en altura, distancia, hacia arriba, hacia abajo, con obstáculos,...

- Multilanzamientos: Método de trabajo que consiste en repetir lanzamientos de forma combinada o repetitiva. Los lanzamientos pueden ser hacia atrás, hacia delante, con diferentes objetos, de pie, sentados, en carrera,...
- Sobrecargas: Método para desarrollar la fuerza donde se utilizan cargas adicionales externas a nuestro cuerpo, por ejemplo, mancuernas, pesas, barras, balón medicinal,...
- Flexibilidad: Es la capacidad que con base en la movilidad articular y elasticidad muscular, permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, permitiendo realizar al individuo acciones que requieren agilidad y destreza.
- Coordinación: Capacidad que tienen los músculos esqueléticos del cuerpo de sincronizarse bajo parámetros de trayectoria y movimiento.
 - Coordinación segmentaria:
 - Óculo-pédica:
 - Óculo-manual: Capacidad que nos va a permitir llegar al desarrollo y precisión del desarrollo óculo-manual y llegar a la utilización de los 2 brazos con la mayor precisión.
 - Coordinación global:
 - Global: Es la que se realiza en las proximidades del centro de gravedad, es decir, prácticamente interviene todo el cuerpo.
 - Fina: Motricidad localizada en partes del cuerpo concretas.
 - Estática: Aquel tipo de coordinación que se realiza sin movimiento espacial.
 - Dinámica: Aquel tipo de coordinación en donde existe un movimiento espacial.
 - Dinámica específica: Aquel tipo de coordinación relacionada con un material, objeto o utensilio concreto. En el caso del atletismo, dependiendo de cada disciplina, habrá una coordinación dinámica específica diferente. Por ejemplo, ejercicios de coordinación que impliquen la utilización del disco, jabalina, foso de arena, pértiga,...
 - Dinámica general: Aquellos movimientos que exigen recíproco ajuste de todas las partes del cuerpo y en la mayoría de los casos implica locomoción
 - Viso-motriz: implica el ejercicio de movimientos controlados y deliberados que exigen de mucha precisión, son requeridos especialmente en tareas donde se utilizan de manera simultánea el ojo, mano, dedos.
 - Dinámica manual: Este tipo de coordinación corresponde al movimiento bimanual.
- Capacidades perceptivas:
 - Estructuración:
 - Espacio-temporal: Capacidad para seleccionar y analizar información permitiendo tomar decisiones correctas en cuanto al cálculo del espacio y el tiempo.

- Espacio-visual: Capacidad que tiene el ser humano de ser consciente de su relación con el entorno en el espacio que nos rodea y de nosotros mismos.
- Rítmico temporal: Similar a la percepción espacio temporal, pero el tiempo del estímulo viene precedido por un ritmo preestablecido.
- Percepción:
 - Táctil: Es la capacidad de conocer, interpretar y analizar estímulos que actúan directamente sobre el sentido del tacto.
 - Auditiva: Es la capacidad de conocer, interpretar y analizar estímulos que actúan directamente sobre el sentido del oído.
 - Visual: Es la capacidad de conocer, interpretar y analizar estímulos que actúan directamente sobre el sentido de la vista.
- Ritmo: Una organización de fenómenos que se desarrollan en el tiempo. (Le Boulch, 1990).
 - Intrínseco: Intervienen factores del propio cuerpo en el ritmo.
 - Extrínseco: Intervienen factores externos en el ritmo.
- Lateralidad: El dominio funcional de un lado del cuerpo sobre el otro, manifestándose en la preferencia de los individuos de servirse selectivamente de un miembro determinado para realizar operaciones que requieren de precisión y habilidad. (Le Boulch, 1990).
- Equilibrio: el equilibrio corporal consiste en las modificaciones tónicas que los músculos y articulaciones elaboran a fin de garantizar la relación estable entre el eje corporal y eje de gravedad. (García y Fernández, 2002).
 - Estático: Control de la postura sin desplazamiento.
 - Dinámico: Reacción de un sujeto en desplazamiento contra la acción de la gravedad.
- Técnica específica:
 - Técnica de carrera: Engloba al conjunto de ejercicios y tareas relacionadas con el trabajo específico de técnica de carrera.
 - Técnica de vallas: Aquellos ejercicios donde se trabaja de forma específica con vallas. En iniciación, ejercicios con conos también pueden ser incluidos dentro de este contenido.
 - Saltos: Incluye aquellos ejercicios relacionados con los cuatro saltos que encontramos en atletismo: longitud, triple salto, salto de altura y salto con pértiga. Los multisaltos, si se trabajan de forma específica, también estarían incluidos en este contenido.
 - Lanzamientos: Incluye aquellos ejercicios relacionados con los cuatro lanzamientos que encontramos en atletismo: jabalina, disco, peso y martillo. Los multilanzamientos, si se trabajan de forma específica, también estarían incluidos en este contenido.
 - Relevos: Engloba al conjunto de ejercicios relacionados con las carreras de relevos. Pueden ser juegos más generales o más específicos. Se trabaja también

la velocidad. En categorías menores, el principal trabajo de velocidad lo realizaremos mediante este contenido.

- Salida de tacos: Engloba al conjunto de ejercicios relacionados con la técnica específica de la salida de tacos en atletismo.

B. Planificación del trabajo para cada caso teniendo en cuenta todos los contenidos a trabajar.

Programación de trabajo infantil. Niños/as de 8-10 años.

Con el objetivo de realizar de forma esquemática un resumen de la planificación. Se ha dividido la temporada en trimestres, abordando en cada uno de ellos diferentes objetivos y contenidos a trabajar.

En los siguientes cuadros, podemos observar de forma resumida las características principales de los tres trimestres en la programación de trabajo infantil. Se ha tomado como referencia el calendario 2020-2021:

1º TRIMESTRE						
Objetivos						
<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar las posibilidades y capacidades de coordinación. - Conocer y desarrollar las habilidades básicas en capacidad y eficacia. - Ampliar las posibilidades de movimiento. - Percibir sensaciones propias a la batida, impulso, suspensión y caída. - Coordinar acciones deportivas cada vez más complejas. 						
Características						
Duración	17 semanas (2/9 al 23/12)					
Sesiones semanales	2 sesiones/semana					
Volumen	-					
Intensidad	En forma de juegos.					
Métodos	Juegos y diferentes contenidos.					
Regeneración	-					
Controles	Batería de test en semana 9 y semana					
Microciclo semanal						
L	M	X	J	V	S	D
X		X				

2° TRIMESTRE						
Objetivos						
<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar las posibilidades y capacidades perceptivas. - Tomar conciencia y conocer las capacidades de todo el cuerpo. - Tomar conciencia de la elevación de todo el cuerpo. - Experimentar situaciones de aprendizaje nuevas. - Conocer las diferentes partes del cuerpo y nociones espacio-temporal. 						
Características						
Duración		11 semanas (11/1 al 23/3)				
Sesiones semanales		2 sesiones/semana				
Volumen		-				
Intensidad		En forma de juegos.				
Métodos		Juegos y diferentes contenidos.				
Regeneración		-				
Controles		Batería de test en semana 28				
Microciclo semanal						
L	M	X	J	V	S	D
X		X				

3° TRIMESTRE						
Objetivos						
<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar la técnica específica y capacidades físicas básicas. - Eliminar automatismos erróneos. - Tomar conciencia de la correcta técnica de carrera. - Educar movimientos básicos de una correcta técnica de carrera. - Elevar los niveles de resistencia, velocidad, fuerza y coordinación. 						
Características						
Duración		12 semanas (5/4 al 23/6)				
Sesiones semanales		2 sesiones/semana				
Volumen		-				
Intensidad		En forma de juegos.				
Métodos		Juegos y diferentes contenidos.				
Regeneración		-				
Controles		Batería de test en semana 40				
Microciclo semanal						
L	M	X	J	V	S	D
X		X				

A continuación se expone de forma gráfica y visual la planificación de cada trimestre, así como los contenidos a trabajar cada día, fiestas, test, meses y días de la semana:

Programación de trabajos jóvenes. Jóvenes de 14-15 años.

Con el objetivo de realizar de forma esquemática un resumen de la planificación. Se ha dividido la temporada en trimestres, abordando en cada uno de ellos diferentes objetivos y contenidos a trabajar.

En los siguientes cuadros, podemos observar de forma resumida las características principales de los tres trimestres en la programación de trabajo infantil. Se ha tomado como referencia el calendario 2020-2021. A diferencia de la programación anterior, las sesiones semanales aumentan de 2 a 3 sesiones por semana. Del mismo modo aumenta el tiempo por sesión, pasando de 60 a 90 minutos. Por lo que los contenidos a trabajar serán mayores.

Hay que destacar en esta planificación la presencia a partir del segundo trimestre de competiciones internas, donde se realizarán pruebas diferentes a las reglamentarias con el objetivo de, valorar el rendimiento de los atletas, crear un hábito saludable hacia las competiciones y crear un entorno dinámico, divertido en donde los atletas disfruten compitiendo.

1° TRIMESTRE						
Objetivos						
<ul style="list-style-type: none">- Adquirir uno nivel de condición física para futuros esfuerzos.- Aumentar la capacidad de resistencia aeróbica.- Incidir sobre el trabajo de coordinación y fuerza.- Eliminar automatismos erróneos.- Reeducar gestos específicos más importantes.						
Características						
Duración	17 semanas (2/9 al 23/12)					
Sesiones semanales	3 sesiones/semana					
Volumen	Incrementar progresivamente					
Intensidad	En forma de competitividad en juegos.					
Métodos	Dependerá del contenido a trabajar					
Regeneración	Juegos lúdicas					
Controles	Batería de test en semana 9 y semana 17					
Microciclo semanal						
L	M	X	J	V	S	D
X		X		X		

2° TRIMESTRE						
Objetivos						
<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar la técnica, fuerza y velocidad. - Ejecutar de forma correcta los ejercicios de fuerza. - Elevar y alcanzar determinados niveles de fuerza. - Preparar y orientar al deportista hacia las pruebas más afines a él. - Desarrollar las capacidades físicas de fuerza y velocidad de forma lúdica. 						
Características						
Duración	11 semanas (11/1 al 23/3)					
Sesiones semanales	3 sesiones/semana					
Volumen	Incrementar progresivamente					
Intensidad	En forma de competitividad en juegos.					
Métodos	Dependerá del contenido a trabajar					
Regeneración	Juegos lúdicas					
Controles	Competición interna semanas 20, 24, 28					
Microciclo semanal						
L	M	X	J	V	S	D
X		X		X		

3° TRIMESTRE						
Objetivos						
<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar la técnica específica. - Preparar al deportista para que disfrute en las competiciones. - Eliminar automatismos erróneos. - Perfeccionar el modelo técnico de la prueba del atleta. - Elevar las capacidades físicas específicas del perfil del atleta. 						
Características						
Duración	12 semanas (5/4 al 23/6)					
Sesiones semanales	3 sesiones/semana					
Volumen	Incrementar progresivamente					
Intensidad	En forma de competitividad en juegos.					
Métodos	Dependerá del contenido a trabajar					
Regeneración	Juegos lúdicas					
Controles	Competición interna semanas 32, 36, 40					
Microciclo semanal						
L	M	X	J	V	S	D
X		X		X		

A continuación se expone de forma gráfica y visual la planificación de cada trimestre, así como los contenidos a trabajar cada día, fiestas, test, meses y días de la semana:

- 2º trimestre:

Trimestre		2º TRIMESTRE																																
Meses		ENERO								FEBRERO								MARZO																
Nº semana		18		19		20		21		22		23		24		25		26		27		28												
Días		L	X	V	L	X	V	L	X	V	L	X	V	L	X	V	L	X	V	L	X	V	L	X	V									
Nº Día		11	13	15	18	20	22	25	27	29	1	3	5	8	9	11	15	16	18	22	24	26	1	3	5	8	9	11	15	16	18	22	23	25
Semanas		11-ene			18-ene			25-ene		01-feb			08-feb			15-feb			22-feb		01-mar			08-mar			15-mar			22-mar				
Notas										TEST												TEST											TEST	
Objetivo macrociclo		TÉCNICA - FUERZA - VELOCIDAD (Por ese orden)																																
		CONTENIDOS																																
Capacidades físicas básicas	Velocidad	Reacción	1				1				1				1		1					1				1								
		Gestual segmentaria			1																										1			
		Gestual global		1			1		1																									
		Desplazamiento									1			1	1	1			1		1				1		1							
	Resistencia	Cognitiva			1	1		1																										
		Aeróbica	1				1						1	1															1					
	Fuerza	Anaeróbica															1																	
		Autocargas	1	1		1		1		1				1		1								1				1						
		Ejercicios por parejas		1	1		1		1	1							1							1				1						
		Multisaltos									1		1	1		1	1						1	1	1		1							
Flexibilidad	Multilanzamientos								1	1			1	1							1	1	1	1		1								
	Sobrecargas																																	
Coordinación	Coordinación segmentaria	Óculo-pédica																																
		Óculo-manual																																
	Coordinación global	Global	1			1	1					1			1																1			
		Fina			1			1						1		1																		
		Estática		1																														
		Dinámica	1		1	1			1																									
	Estructuración	Dinámica específica		1				1																										
		Dinámica general										1		1																				
		Viso-motriz																																
		Dinámico manual																																
Percepción	Espacio-temporal			1																														
	Espacio-visual					1																												
	Rítmico temporal																																	
	Táctil																																	
Ritmo	Auditiva										1																							
	Visual																																	
Equilibrio	Intrínseco																																	
	Extrínsecos																																	
Técnica específica	Lateralidad	Estático																																
		Dinámico																																
	Técnica de carrera	1	1		1		1		1				1	1	1	1	1								1		1	1	1	1	1			
	Técnica de vallas		1	1		1		1					1			1	1													1		1		
	Salto																																	
	Salida tacos	1		1	1		1		1						1	1																		

TEST - COMPETICIÓN LÚDICA INTERNA (Pruebas no reglamentarias: Diferentes distancias - apoyos - pesos - recorridos...)

TEST - COMPETICIÓN LÚDICA INTERNA (Pruebas no reglamentarias: Diferentes distancias - apoyos - pesos - recorridos...)

TEST - BATERIA DE TEST Y EVALUACIÓN DE CAPACIDADES

C. Cuantificación trimestral y anual de cada tipo de trabajo para comprobar el equilibrio de la planificación.

Cuantificación niños:

- 1º trimestre.

CUANTIFICACIÓN 1º TRIMESTRE

Nº días

26

		Nº veces que se trabaja el contenido	% respecto al total del contenido trabajado	Nº días que se trabaja el contenido	Nº veces que se trabaja el contenido	% respecto al total del contenido trabajado	Nº días que se trabaja el contenido	Nº veces que se trabaja el contenido	% respecto al total del contenido trabajado	Nº días que se trabaja el contenido			
Capacidades físicas básicas	Velocidad	Reacción	6	3%	23%	Velocidad	20	12%	77%	Capacidades físicas básicas	32	18%	123%
		Gestual segmentaria	4	2%	15%								
		Gestual global	0	0%	0%								
		Desplazamiento	3	2%	12%								
	Resistencia	Cognitiva	7	4%	27%	Resistencia	2	1%	8%				
		Aeróbica	2	1%	8%								
	Fuerza	Anaeróbica	0	0%	0%	Fuerza	10	6%	38%				
		Autocargas	0	0%	0%								
		Ejercicios por parejas	5	3%	19%								
		Multisaltos	3	2%	12%								
Multilanzamientos		2	1%	8%									
Sobrecargas	0	0%	0%	Flexibilidad	0	0%	0%						
Coordinación	Coordinación segmentaria	Óculo-pédica	10	6%	38%	Coordinación segmentaria	20	12%	77%	Coordinación	60	35%	231%
		Óculo-manual	10	6%	38%								
	Coordinación global	Global	12	7%	46%	Coordinación global	40	23%	154%				
		Fina	9	5%	35%								
		Estática	2	1%	8%								
		Dinámica	6	3%	23%								
		Dinámica específica	4	2%	15%								
		Dinámica general	1	1%	4%								
	Estructuración	Viso-motriz	4	2%	15%	Estructuración	15	9%	58%				
		Dinámico manual	2	1%	8%								
Capacidades perceptivas	Percepción	Espacio-temporal	3	2%	12%	Percepción	12	7%	46%	Capacidades perceptivas	44	25%	169%
		Espacio-visual	6	3%	23%								
		Rítmico temporal	6	3%	23%								
	Ritmo	Táctil	3	2%	12%	Ritmo	8	5%	31%				
		Auditiva	3	2%	12%								
	Equilibrio	Visual	6	3%	23%	Equilibrio	6	3%	23%				
		Intrínseco	4	2%	15%								
Extrínsecos		4	2%	15%									
Técnica específica	Técnica de carrera	Lateralidad	3	2%	12%	Lateralidad	3	2%	12%	Técnica específica	37	21%	142%
		Estático	3	2%	12%								
	Técnica de vallas	Dinámico	3	2%	12%	Equilibrio	6	3%	23%				
		Técnica de carrera	14	8%	54%								
	Saltos	Técnica de vallas	0	0%	0%	Saltos	37	21%	142%				
		Saltos	5	3%	19%								
		Lanzamientos	8	5%	31%								
Relevos		10	6%	38%									
Salida tacos		0	0%	0%									

- 2º trimestre.

CUANTIFICACIÓN 2º TRIMESTRE

Nº días 20

		Nº veces que se trabaja el contenido	% respecto al total del contenido	Nº días que se trabaja el	Nº veces que se trabaja el contenido	% respecto al total del contenido	Nº días que se trabaja el	Nº veces que se trabaja el contenido	% respecto al total del contenido	Nº días que se trabaja el contenido			
Capacidades físicas básicas	Velocidad	Reacción	4	3%	20%	Velocidad	13	11%	65%	Capacidades físicas básicas	30	25%	150%
		Gestual segmentaria	2	2%	10%								
		Gestual global	4	3%	20%								
		Desplazamiento	0	0%	0%								
		Cognitiva	3	3%	15%								
	Resistencia	Aeróbica	5	4%	25%	Resistencia	5	4%	25%				
		Anaeróbica	0	0%	0%								
	Fuerza	Autocargas	0	0%	0%	Fuerza	12	10%	60%				
		Ejercicios por parejas	5	4%	25%								
		Multisaltos	3	3%	15%								
Multilanzamientos		4	3%	20%									
Sobrecargas		0	0%	0%									
Flexibilidad	0	0%	0%	Flexibilidad	0	0%	0%						
Coordinación	Coordinación segmentaria	Óculo-pédica	2	2%	10%	Coordinación segmentaria	4	3%	20%	Coordinación	24	20%	120%
		Óculo-manual	2	2%	10%								
	Coordinación global	Global	3	3%	15%	Coordinación global	20	17%	100%				
		Fina	3	3%	15%								
		Estática	1	1%	5%								
		Dinámica	4	3%	20%								
		Dinámica específica	2	2%	10%								
		Dinámica general	1	1%	5%								
		Viso-motriz	3	3%	15%								
Dinámico manual	3	3%	15%										
Capacidades perceptivas	Estructuración	Espacio-temporal	7	6%	35%	Estructuración	14	12%	70%	Capacidades perceptivas	38	32%	190%
		Espacio-visual	2	2%	10%								
		Rítmico temporal	5	4%	25%								
	Percepción	Táctil	3	3%	15%	Percepción	11	9%	55%				
		Auditiva	4	3%	20%								
		Visual	4	3%	20%								
	Ritmo	Intrínseco	2	2%	10%	Ritmo	4	3%	20%				
		Extrínsecos	2	2%	10%								
	Equilibrio	Lateralidad	3	3%	15%	Lateralidad	3	3%	15%				
		Estático	3	3%	15%								
Dinámico		3	3%	15%									
Técnica específica	Técnica de carrera	9	8%	45%	Técnica de carrera	27	23%	135%	Técnica específica	27	23%	135%	
	Técnica de vallas	3	3%	15%	Técnica de vallas								
	Salto	1	1%	5%	Salto								
	Lanzamientos	9	8%	45%	Lanzamientos								
	Relevos	5	4%	25%	Relevos								
	Salida tacos	0	0%	0%	Salida tacos								

- 3º trimestre.

CUANTIFICACIÓN 3º TRIMESTRE

Nº días

22

		Nº veces que se trabaja el contenido	% respecto al total del contenido	Nº días que se trabaja el	Nº veces que se trabaja el contenido	% respecto al total del contenido	Nº días que se trabaja el	Nº veces que se trabaja el contenido	% respecto al total del contenido	Nº días que se trabaja el contenido			
Capacidades físicas básicas	Velocidad	Reacción	7	6%	32%	Velocidad	22	16%	100%	Capacidades físicas básicas	51	38%	232%
		Gestual segmentaria	8	6%	36%								
		Gestual global	3	2%	14%								
		Desplazamiento	3	2%	14%								
		Cognitiva	1	1%	5%								
	Resistencia	Aeróbica	7	5%	32%	Resistencia	7	5%	32%				
		Anaeróbica	0	0%	0%								
	Fuerza	Autocargas	0	0%	0%	Fuerza	18	13%	82%				
		Ejercicios por parejas	6	4%	27%								
		Multisaltos	5	4%	23%								
Multilanzamientos		7	5%	32%									
	Sobrecargas	0	0%	0%									
	Flexibilidad	4	3%	18%	Flexibilidad	4	3%	18%					
Coordinación	Coordinación segmentaria	Óculo-pédica	1	1%	5%	Coordinación segmentaria	5	4%	23%	Coordinación	27	20%	123%
		Óculo-manual	4	3%	18%								
	Coordinación global	Global	2	1%	9%	Coordinación global	22	16%	100%				
		Fina	2	1%	9%								
		Estática	3	2%	14%								
		Dinámica	2	1%	9%								
		Dinámica específica	5	4%	23%								
		Dinámica general	1	1%	5%								
		Viso-motriz	4	3%	18%								
Dinámico manual	3	2%	14%										
Capacidades perceptivas	Estructuración	Espacio-temporal	1	1%	5%	Estructuración	7	5%	32%	Capacidades perceptivas	18	13%	82%
		Espacio-visual	3	2%	14%								
		Rítmico temporal	3	2%	14%								
	Percepción	Táctil	2	1%	9%	Percepción	6	4%	27%				
		Auditiva	3	2%	14%								
		Visual	1	1%	5%								
	Ritmo	Intrínseco	2	1%	9%	Ritmo	3	2%	14%				
		Extrínsecos	1	1%	5%								
		Lateralidad	1	1%	5%	Lateralidad	1	1%	5%				
Equilibrio	Estático	1	1%	5%	Equilibrio	1	1%	5%					
	Dinámico	0	0%	0%									
Técnica específica	Técnica de carrera	11	8%	50%	Técnica de carrera	39	29%	177%	Técnica específica	39	29%	177%	
	Técnica de vallas	7	5%	32%	Técnica de vallas								
	Salto	7	5%	32%	Salto								
	Lanzamientos	9	7%	41%	Lanzamientos								
	Relevos	5	4%	23%	Relevos								
	Salida tacos	0	0%	0%	Salida tacos								

Cuantificación jóvenes:

- 1º trimestre.

CUANTIFICACIÓN 1º TRIMESTRE

Nº días

41

		Nº veces que se trabaja el contenido	% respecto al total del contenido trabajado	% Nº días que se trabaja el contenido	Nº veces que se trabaja el contenido	% respecto al total del contenido trabajado	Nº veces que se trabaja el contenido por sesión	Nº veces que se trabaja el contenido	% respecto al total del contenido trabajado	Nº veces que se trabaja el contenido por sesión			
Capacidades físicas básicas	Velocidad	Reacción	3	2%	7%	Velocidad	13	7%	0,32	Capacidades físicas básicas	84	43%	2,05
		Gestual segmentaria	4	2%	10%								
		Gestual global	2	1%	5%								
		Desplazamiento	4	2%	10%								
		Cognitiva	0	0%	0%								
	Resistencia	Aeróbica	23	12%	56%	Resistencia	24	12%	0,59				
		Anaeróbica	1	1%	2%	Fuerza	46	23%	1,12				
	Fuerza	Autocargas	14	7%	34%								
		Ejercicios por parejas	14	7%	34%								
		Multisaltos	9	5%	22%								
Multilanzamientos	9	5%	22%	Flexibilidad	1					1%	0,02		
Sobrecargas	0	0%	0%										
Flexibilidad	1	1%	2%										
Coordinación	Coordinación segmentaria	Óculo-pédica	0	0%	0%	Coordinación segmentaria	0	0%	0,00	Coordinación	44	22%	1,07
		Óculo-manual	0	0%	0%								
	Coordinación global	Global	13	7%	32%	Coordinación global	44	22%	1,07				
		Fina	3	2%	7%								
		Estática	8	4%	20%								
		Dinámica	7	4%	17%								
		Dinámica específica	6	3%	15%								
		Dinámica general	4	2%	10%								
		Viso-motriz	2	1%	5%								
Dinámico manual	1	1%	2%										
Capacidades perceptivas	Estructuración	Espacio-temporal	2	1%	5%	Estructuración	5	3%	0,12	Capacidades perceptivas	22	11%	0,54
		Espacio-visual	1	1%	2%								
		Rítmico temporal	2	1%	5%								
	Percepción	Táctil	2	1%	5%	Percepción	5	3%	0,12				
		Auditiva	2	1%	5%								
		Visual	1	1%	2%								
	Ritmo	Intrínseco	3	2%	7%	Ritmo	3	2%	0,07				
		Extrínsecos	0	0%	0%								
	Equilibrio	Lateralidad	2	1%	5%	Lateralidad	2	1%	0,05				
		Estático	Estático	4	2%	10%	Equilibrio	7	4%				
Dinámico			3	2%	7%								
Técnica específica	Técnica de carrera	Técnica de carrera	23	12%	56%	Técnica de carrera	47	24%	1,15	Técnica específica	47	24%	1,15
		Técnica de vallas	10	5%	24%								
	Saltos	Saltos	3	2%	7%	Saltos	47	24%	1,15				
		Lanzamientos	4	2%	10%								
	Relevos	7	4%	17%	Relevos	7	4%	1,15					
	Salida tacos	0	0%	0%	Salida tacos	0	0%	0,00					

- 2º trimestre.

CUANTIFICACIÓN 2º TRIMESTRE

Nº días

28

		Nº veces que se trabaja el contenido			Nº veces que se trabaja el contenido			Nº veces que se trabaja el contenido					
		% respecto al total del contenido trabajado			% respecto al total del contenido trabajado			% respecto al total del contenido trabajado					
		Nº días que se trabaja el contenido			Nº días que se trabaja el contenido			Nº días que se trabaja el contenido					
		Nº veces que se trabaja el contenido			Nº veces que se trabaja el contenido			Nº veces que se trabaja el contenido					
Capacidades físicas básicas	Velocidad	Reacción	10	6%	36%	Velocidad	31	17%	1,11	Capacidades físicas básicas	88	49%	3,14
		Gestual segmentaria	2	1%	7%								
		Gestual global	3	2%	11%								
		Desplazamiento	12	7%	43%								
	Resistencia	Cognitiva	4	2%	14%	Resistencia	10	6%	0,36				
		Aeróbica	8	4%	29%								
	Fuerza	Anaeróbica	2	1%	7%	Fuerza	47	26%	1,68				
		Autocargas	13	7%	46%								
		Ejercicios por parejas	10	6%	36%								
		Multisaltos	10	6%	36%								
Multilanzamientos		10	6%	36%									
Sobrecargas	4	2%	14%										
	Flexibilidad	0	0%	0%	Flexibilidad	0	0%	0,00					
Coordinación	Coordinación segmentaria	Óculo-pédica	0	0%	0%	Coordinación segmentaria	0	0%	0,00				
		Óculo-manual	0	0%	0%								
	Coordinación global	Global	8	4%	29%	Coordinación global	27	15%	0,96				
		Fina	3	2%	11%								
		Estática	1	1%	4%								
		Dinámica	7	4%	25%								
		Dinámica específica	8	4%	29%								
		Dinámica general	0	0%	0%								
Viso-motriz	0	0%	0%										
Dinámico manual	0	0%	0%										
Capacidades perceptivas	Estructuración	Espacio-temporal	1	1%	4%	Estructuración	3	2%	0,11				
		Espacio-visual	2	1%	7%								
		Rítmico temporal	0	0%	0%								
	Percepción	Táctil	1	1%	4%	Percepción	3	2%	0,11				
		Auditiva	1	1%	4%								
		Visual	1	1%	4%								
	Ritmo	Intrínseco	0	0%	0%	Ritmo	0	0%	0,00				
		Extrínsecos	0	0%	0%								
		Lateralidad	0	0%	0%	Lateralidad	0	0%	0,00				
	Equilibrio	Estático	1	1%	4%	Equilibrio	1	1%	0,04				
Dinámico		0	0%	0%									
Técnica específica	Técnica de carrera	20	11%	71%	Técnica de carrera	57	32%	2,04					
	Técnica de vallas	14	8%	50%	Técnica de vallas								
	Salto	0	0%	0%	Salto								
	Lanzamientos	0	0%	0%	Lanzamientos								
	Relevos	19	11%	68%	Relevos								
	Salida tacos	4	2%	14%	Salida tacos								

- 3º trimestre.

CUANTIFICACIÓN 3º TRIMESTRE

Nº días 31

		Nº veces que se trabaja el contenido			Nº veces que se trabaja el contenido			Nº veces que se trabaja el contenido					
		% respecto al total del contenido trabajado			% respecto al total del contenido trabajado			% respecto al total del contenido trabajado					
		Nº días que se trabaja el contenido			Nº días que se trabaja el contenido			Nº días que se trabaja el contenido					
		Nº veces que se trabaja el contenido por sesión			Nº veces que se trabaja el contenido por sesión			Nº veces que se trabaja el contenido por sesión					
Capacidades físicas básicas	Velocidad	Reacción	6	3%	15%	Velocidad	23	14%	0,74	Capacidades físicas básicas	56	35%	1,81
		Gestual segmentaria	4	2%	10%								
		Gestual global	11	6%	27%								
		Desplazamiento	2	1%	5%								
	Resistencia	Cognitiva	0	0%	0%	Resistencia	0	0%	0,00				
		Aeróbica	0	0%	0%								
	Fuerza	Anaeróbica	0	0%	0%	Fuerza	33	21%	1,06				
		Autocargas	6	3%	15%								
		Ejercicios por parejas	6	3%	15%								
		Multisaltos	9	5%	22%								
Multilanzamientos		6	3%	15%									
Flexibilidad	6	3%	15%	Flexibilidad	0	0%	0,00						
Coordinación	Coordinación segmentaria	Óculo-pédica	0	0%	0%	Coordinación segmentaria	0	0%	0,00	Coordinación	15	9%	0,48
		Óculo-manual	0	0%	0%								
	Coordinación global	Global	1	1%	2%	Coordinación global	15	9%	0,48				
		Fina	5	3%	12%								
		Estática	2	1%	5%								
		Dinámica	2	1%	5%								
		Dinámica específica	1	1%	2%								
		Dinámica general	1	1%	2%								
		Viso-motriz	2	1%	5%								
Dinámico manual	1	1%	2%										
Capacidades perceptivas	Estructuración	Espacio-temporal	1	1%	2%	Estructuración	3	2%	0,10	Capacidades perceptivas	15	9%	0,48
		Espacio-visual	1	1%	2%								
		Rítmico temporal	1	1%	2%								
	Percepción	Táctil	1	1%	2%	Percepción	5	3%	0,16				
		Auditiva	1	1%	2%								
		Visual	3	2%	7%								
	Ritmo	Intrínseco	1	1%	2%	Ritmo	4	3%	0,13				
		Extrínsecos	3	2%	7%								
	Equilibrio	Lateralidad	1	1%	2%	Lateralidad	1	1%	0,03				
		Estático	1	1%	2%								
Dinámico		1	1%	2%									
Técnica específica	Técnica de carrera	19	10%	46%	Técnica de carrera	74	46%	2,39	Técnica específica	74	46%	2,39	
	Técnica de vallas	16	8%	39%									
	Salto	16	8%	39%									
	Lanzamientos	1	1%	2%									
	Relevos	14	7%	34%									
	Salida tacos	8	4%	20%									

D. Repertorio detallado de los ejercicios a realizar de cada uno de los tipos de contenido (enlazar a videos).

Velocidad	Reacción.	- https://www.youtube.com/watch?v=8N8j_Vy0WwM - https://www.youtube.com/watch?v=E-gq4zpUeD0
	Gestual segmentaria.	- https://www.youtube.com/watch?v=PWt-eT-hlPU - https://www.youtube.com/watch?v=All-Mw_RF0k
	Gestual global.	- https://www.youtube.com/watch?v=BzaHUZvlAKe
	Desplazamiento.	- https://www.youtube.com/watch?v=f9Sa68Fa0SM - https://www.youtube.com/watch?v=8yIu0YBLtGw - https://www.youtube.com/watch?v=F9jOOR4B6Kw
	Cognitiva.	- https://www.youtube.com/watch?v=ZOaoq9Zk55A - https://www.youtube.com/watch?v=VxkjWw5CG3M
Resistencia	Aeróbica.	- https://www.youtube.com/watch?v=Ig0tECgaLeM
	Anaeróbica.	- https://www.youtube.com/watch?v=vhHdwE6bnJs - Además de juegos, en categorías superiores, empezariamos dividir esta clasificación en los diferentes métodos de entrenamiento para desarrollar la resistencia aeróbica y anaeróbica.
Fuerza	Autocargas.	- https://www.youtube.com/watch?v=ZZ6rwiNWQTM - https://www.youtube.com/watch?v=TciAOLK3EiU - https://www.youtube.com/watch?v=a1OP2j5bhQ4
	Ejercicios parejas	- https://www.youtube.com/watch?v=w7bjdoPAitM - https://www.youtube.com/watch?v=IXW5MbTATxM - https://www.youtube.com/watch?v=3AS84ZpUwfc - https://www.youtube.com/watch?v=OPZB3wspLP8
	Multisaltos.	- https://www.youtube.com/watch?v=JCaUWHLJFSY - https://www.youtube.com/watch?v=vMUDxP65cvU - https://www.youtube.com/watch?v=cwm6hCdmA98 - https://www.youtube.com/watch?v=vndzIW8liaU - https://www.youtube.com/watch?v=Ab1POY4LNoU
	Multilanzamientos.	- https://www.youtube.com/watch?v=78xPhk8nen8 - https://www.youtube.com/watch?v=78xPhk8nen8&t=34s - https://www.youtube.com/watch?v=rqJLzsPGEm0 - https://www.youtube.com/watch?v=6TIXX05n0EI - https://www.youtube.com/watch?v=FmtA7SO5XDY - https://www.youtube.com/watch?v=HZrSfHyNQ90
	Sobrecargas	- https://www.youtube.com/watch?v=s7nK-vv6o_E - https://www.youtube.com/watch?v=gB9_9ggQ5jA - https://www.youtube.com/watch?v=3lf_75HcYUY - https://www.youtube.com/watch?v=Tnj3EPROjxc
Flexibilidad		- https://www.youtube.com/watch?v=msTPZniCgR8

Coordinación segmentaria	Óculo-pédica.	- https://www.youtube.com/watch?v=oii71GrKj8s
	Óculo-manual.	- https://www.youtube.com/watch?v=j5ZMRiuD6d8
Coordinación global	Global/gruesa.	- https://www.youtube.com/watch?v=8x11K-2BXto - https://www.youtube.com/watch?v=BLcgyg-hwhA
	Fina.	- https://www.youtube.com/watch?v=2903eC8LoQ0
	Estática.	- https://www.youtube.com/watch?v=8x11K-2BXto
	Dinámica.	- https://www.youtube.com/watch?v=8x11K-2BXto - https://www.youtube.com/watch?v=oii71GrKj8s - https://www.youtube.com/watch?v=D1oxOSWvzGE - https://www.youtube.com/watch?v=U0AlzHgNYM0&t=57s
	Dinámica específica.	- Es específica a cada prueba atlética:
	Dinámica general.	- https://www.youtube.com/watch?v=8x11K-2BXto - https://www.youtube.com/watch?v=oii71GrKj8s
	Viso-motriz.	-
	Dinámico manual.	- https://www.youtube.com/watch?v=8x11K-2BXto

Estructuración	Especio temporal.	- https://www.youtube.com/watch?v=5PNiOEE9Sgq - https://www.youtube.com/watch?v=Zh3f0s09S3M - https://www.youtube.com/watch?v=Zh3f0s09S3M - https://www.youtube.com/watch?v=REoCLod22OI
	Espacio visual.	- https://www.youtube.com/watch?v=-NVLtM9ntQE - https://www.youtube.com/watch?v=ZgZQTj_9vCU
	Rítmico temporal.	- https://www.youtube.com/watch?v=97_Mk7Wv8BU
Percepción	Táctil.	- https://www.youtube.com/watch?v=6YhVqfJHoi8
	Auditiva.	- https://www.youtube.com/watch?v=O0IWA-qYOpQ - https://www.youtube.com/watch?v=DU0HrT1tQ8
	Visual.	- https://www.youtube.com/watch?v=-hdpelgBeEM - https://www.youtube.com/watch?v=XHysil2yWGU - https://www.youtube.com/watch?v=0O2DCoW7ExA - https://www.youtube.com/watch?v=LLIUsaQ41y4
Ritmo	Intrínseco.	- https://www.youtube.com/watch?v=ulYcXk3S91Y&t=18s - https://www.youtube.com/watch?v=ygwqb-NCLsI - https://www.youtube.com/watch?v=ihGhHguJ490
	Extrínseco.	- https://www.youtube.com/watch?v=84UFOUooOGE - https://www.youtube.com/watch?v=ulYcXk3S91Y
Lateralidad.		- https://www.youtube.com/watch?v=Or0pkYvIKRQ - https://www.youtube.com/watch?v=Fs0b3SRTXG4 - https://www.youtube.com/watch?v=VfrX8bbIhjo
Equilibrio	Estático.	- https://www.youtube.com/watch?v=9Ch-6e4qE8Y - https://www.youtube.com/watch?v=IQ66r28svyU
	Dinámico.	- https://www.youtube.com/watch?v=qEyRYgzzv50 - https://www.youtube.com/watch?v=Vh0flYQwpVk

Técnica de carrera.	<ul style="list-style-type: none"> - https://www.youtube.com/watch?v=70hrWn7BonM - https://www.youtube.com/watch?v=0ksGy4etIiU - https://www.youtube.com/watch?v=QicG6Duyzs4 - https://www.youtube.com/watch?v=QLAida67Ymk
Técnica de vallas.	<ul style="list-style-type: none"> - https://www.youtube.com/watch?v=mBpYUMLuMRM - https://www.youtube.com/watch?v=FxGGOs1nnYU - https://www.youtube.com/watch?v=PHHkEXKVJTA - https://www.youtube.com/watch?v=-wB8mH9o3xU
Saltos.	<ul style="list-style-type: none"> - Longitud y triple salto: <ul style="list-style-type: none"> https://www.youtube.com/watch?v=qFNUKyn4_js https://www.youtube.com/watch?v=pKbYnEISAwI https://www.youtube.com/watch?v=nzhOnlVTIQ4 https://www.youtube.com/watch?v=scBqRE8cEws https://www.youtube.com/watch?v=XheQvxnC7y4 https://www.youtube.com/watch?v=mvf-NMHyROI - Altura: <ul style="list-style-type: none"> https://www.youtube.com/watch?v=NAfDHhx_jzo https://www.youtube.com/watch?v=L2bTuos_REg https://www.youtube.com/watch?v=18jt9jD_pfg https://www.youtube.com/watch?v=2wVCo975kl4 - Pértiga: <ul style="list-style-type: none"> https://www.youtube.com/watch?v=gj-m48S8Cf0 https://www.youtube.com/watch?v=4r2fEioyl4Y https://www.youtube.com/watch?v=B-xcGhB7PTA https://www.youtube.com/watch?v=wnTtdvQaacs https://www.youtube.com/watch?v=NeyO3mqY2h0
Lanzamientos.	<ul style="list-style-type: none"> - Jabalina: <ul style="list-style-type: none"> https://www.youtube.com/watch?v=rdxQS8MlraQ https://www.youtube.com/watch?v=2iWRcQjUpus https://www.youtube.com/watch?v=BrLyr26wYwQ - Disco: <ul style="list-style-type: none"> https://www.youtube.com/watch?v=FtrvBk_m1NQ https://www.youtube.com/watch?v=RcAZa8huHwI https://www.youtube.com/watch?v=wONJpMDzhkY https://www.youtube.com/watch?v=j-udcnC4zSY https://www.youtube.com/watch?v=rPTzy3A0kc - Peso: <ul style="list-style-type: none"> https://www.youtube.com/watch?v=VEHoExee5o4 https://www.youtube.com/watch?v=iwjaRzgnhrY https://www.youtube.com/watch?v=IMFKTEYyGyI https://www.youtube.com/watch?v=Tbmx6N9EdB0
Relevos.	<ul style="list-style-type: none"> - https://www.youtube.com/watch?v=8yIu0YBLtGw - https://www.youtube.com/watch?v=F9jOOR4B6Kw - https://www.youtube.com/watch?v=PIXa2ExJ-ys - https://www.youtube.com/watch?v=6sm22ntr1D4 - https://www.youtube.com/watch?v=X_ImR3G-kzI
Salida de tacos.	<ul style="list-style-type: none"> - https://www.youtube.com/watch?v=QdQF1Bc4zxE - https://www.youtube.com/watch?v=9HfPd3JuWyk - https://www.youtube.com/watch?v=jaaLVifJ-pQ - https://www.youtube.com/watch?v=HZwwLR03o1Y

Nota: La gran mayoría de videos incluyen una gran variedad de ejercicios, y no todos estos se encuentran dentro del contenido señalado. Además, en muchos ejercicios se trabajan de forma simultánea varios contenidos. Se han colocado en la casilla a modo de resumen del video. No todos los ejercicios que se ven en los videos deben hacerse y seguirse en la programación, dependerá del material, categoría, nivel de habilidad de nuestros deportistas y muchas más variables.

PARTE II: DESARROLLO DE PROGRESIONES DIDÁCTICAS.

A. Técnica de carrera.

El aprendizaje de la técnica de carrera en niños de 10-13 años debe de realizarse con mucha frecuencia en los entrenamientos. Se trabajará de modo general en el calentamiento siempre, y progresivamente según vayan mejorando y consiguiendo mayores niveles de fuerza, se incrementará la dificultad de los ejercicios, realizándose sesiones donde se trabaje la técnica de carrera de manera más específica.

Del mismo modo, la técnica de carrera se puede enseñar introduciendo las habilidades claves que están relacionadas a los elementos de todas las carreras de velocidad.

1. Apoyos: Uno de los puntos más importantes es la educación del pie del atleta: El objetivo será conseguir que el atleta realice apoyos activos. Se conseguirá con un fortalecimiento del pie:
 - Carrera con poco desplazamiento con rápida y pronunciada elevación de rodillas. La pierna sube muy flexionada, pero permanece muy extendida en su acción de impulso. El pie apoya de metatarso.
 - Trote en ligero desequilibrio hacia delante, con las piernas casi extendidas y moviéndose únicamente debido a la acción que realizan los tobillos.
 - Ejercicios de multisaltos con apoyos reactivos.
2. Carrera con elevación de pierna estirada: Elevaciones de pie con la pierna estirada, realizando pequeñas impulsiones con la parte delantera del pie. Siendo corta la zancada, pero la frecuencia será elevada.
 - Importante llevar pie armado.
 - Movimiento lo realiza el tobillo.
 - Progresar con una flexión de cadera cada vez mayor.
 - Aumentar la velocidad y amplitud progresivamente.
3. Skipping bajo: Constante braceo con el tronco en vertical. Se produce una ligera elevación de rodillas, la pierna que se eleva es contraria al brazo adelantado. Solo el antepié entra en contacto con el suelo. Este contacto es muy breve.
 - Realizar una progresión en cuanto a velocidad. Al principio una familiarización con el gesto y progresivamente se aumentará la velocidad.
4. Con apoyo de brazos y tronco inclinado, elevación de los muslos. Se realizará una flexión de cadera y rodillas que provocará la elevación de las rodillas. Se elevan los muslos por delante de la cadera. El apoyo de los pies en el suelo sigue siendo con el antepié, sin que lleguen los talones a apoyar en el suelo.

5. Skipping alto con una pierna (estático). Constante braceo con el tronco vertical. La pierna que se eleva es la contraria al brazo adelantado. La pierna que no se eleva d altitos, apoyando exclusivamente la planta.
6. Skipping alto (estático)
7. Skipping alto dinámico: Elevación de rodillas: Elevaciones alternativas de rodilla y de talón.
 - Importante llevar el pie de la pierna libre armado.
 - Pie activo y reactivo. (Simular la acción de un muelle.
 - Contactos con el suelo con el mediopié.
8. Recobro de la pierna estático.
9. Talón-glúteo: Carreras con fuerte elevación de talón al glúteo y descenso activo del pie en circular y tracción. Cuidar que en ningún momento descienda el pie en perpendicular.
10. Batidas de longitud.
11. Segundos de triple.
12. Ejercicios de amplitud y frecuencia.

Paralelamente se deberá de trabajar el braceo y posición del cuerpo. Con énfasis especial en la colocación de cadera en todos los ejercicios. El objetivo principal es eliminar automatismos erróneos y poder fijar una nueva técnica de aprendizaje correcta.

1. Trabajo específico de braceo: Sentado en el suelo, con las rodillas flexionadas, el atleta simulará la acción de braceo en la carrera. Es interesante introducir una metodología de contraste.
 - Fijar la angulación de los codos alrededor de 90°.
 - Cada vez bracear a mayor velocidad.
 - Repetir los ejercicios de pie.
 - Repetir los ejercicios realizando marcha.
2. Braceo con el tronco vertical: Con pies separados a la anchura de las caderas, brazos flexionados por los codos alrededor de 90°. Movimiento de adelante a atrás de los brazos, siempre en línea recta.
 - Los brazos flexionados por los codos permanecen como una articulación sin movimiento y así se mueven desde el hombro, sin deshacer esta flexión.
 - Mantener la mirada al frente.
 - En caso de realizarlo en movimiento, vigilar la coordinación brazos-piernas.

B. Salto de longitud.

1. Ejercicios de talonamiento de la carrera.
2. Sobre la recta de la pista realizar batidas suaves cayendo con el mismo pie de batida en el suelo. Se debe poner el acento en la extensión completa de la pierna de batida y tener una posición equilibrada.
3. Igual que el ejercicio anterior, realizar batidas sucesivas con la variante de caer con la pierna libre después de la batida.
4. Desde posición estática. El pie correspondiente a la pierna de batida se apoya sobre una valla invertida. A partir de aquí, extender la pierna de batida hasta

adoptar la posición correcta de batida. Tratar de mantener la extensión de la pierna de batida y el equilibrio general.

5. En el foso de salto. Saltos desde parado, con los dos pies a la misma altura y apoyados en el extremo del foso, realizar un impulso hacia delante hasta caer con los dos pies en el foso. Los brazos ayudan a la acción de impulsión con un movimiento enérgico y coordinado de atrás adelante.
6. Con tres o cinco pasos de carrera previa, realizar la acción de batida y caer en el foso manteniendo las piernas en posición de tándem. Es importante que la acción de batida sea completa.
7. Con una carrera corta de impulso realizar la acción de batida sobre un trampolín rígido o elemento elevado del suelo, reproduciendo correctamente las acciones de caída.

→Para la enseñanza de la técnica de extensión algunos ejercicios pueden ser:

- Sobre un plinto al borde del foso, dar dos pasos y realizar el salto. La pierna libre debe ir atrás a juntarse con la de batida, y los dos brazos arriba-atrás. Línea de caderas adelantada. Caer pies juntos en el foso.
- Idéntico el movimiento, pero sólo con dos cajones del plinto. El movimiento debe hacerse más rápido.
- El plinto puesto paralelo al foso y solo el cajón de arriba. Batida sobre el plinto con cuatro pasos de carrera previos y misma acción aérea.
- Ídem con seis pasos de carrera. Ejecutando bien este ejercicio, llegando con diferentes velocidades, podemos quitar ya el plinto y realizar el salto correctamente.

→Para la enseñanza de la técnica del uno y medio recomendamos:

- Sobre un plinto de dos cajones al borde del foso se dan dos pasos y se bate en el borde mismo, cayendo en el foso con la pierna de batida adelantada luego de un paso en el aire. Los dos pies deben tomar contacto con el foso simultáneamente.
- Idéntico, pero sólo con un cajón en el plinto. El movimiento será más rápido.
- El plinto puesto paralelo al suelo con solo el cajón de arriba. Hacer el mismo ejercicio batiendo sobre el plinto, pero con cuatro pasos de carrera previos.
- Mismo ejercicio, pero en el aire, caer con los pies juntos en foso. Después realizar este mismo ejercicio pero con 6 u 8 apoyos. Posteriormente se quitará el plinto. Los primeros ensayos sin plinto se debe intercalar con alguno puesto.

8. Suspendido en una barra, realizar los movimientos de las piernas en la fase de vuelo reproduciendo las técnicas de los pasos en el aire.
9. Saltos completos con carrera de impulso media.
10. Saltos completos con carrera de impulso completa.

C. Lanzamiento de peso.

1. Lanzar con doble apoyo y con ambas manos al mismo tiempo, desde una posición retrasada de tronco y el peso ante el pecho, con la pierna izquierda adelantada.
2. Lanzar el peso de atrás adelante desde posición de pie y de frente a la zona de caída. Centrar la acción en intentar que el peso del cuerpo se traslade de la pierna retrasada hacia la adelantada. Lanzar el peso adelante-arriba con la ayuda de la fuerza del brazo y del desplazamiento del peso del cuerpo adelante.
3. Mismo ejercicio que el anterior pero partiendo con el tronco rotado hacia la derecha para añadir el impulso de éste. En el instante de la proyección, procurar estar apoyado sobre la pierna izquierda.
4. Lanzamiento de un balón medicinal contra una pared y recogéndolo con dos manos para lanzarlo de nuevo. Se parte de una posición en la que las piernas están flexionadas y el tronco rotado e inclinado atrás. Se trata de realizar un movimiento continuo.
5. De frente con el pie izquierdo adelantado, tronco recto y algo lateral, dar un salto rasante cayendo sobre la pierna derecha con el cuerpo retrasado y apoyar en seguida la izquierda, lanzando en ese momento.
6. Situarse con ambos pies encima del contenedor del círculo, con las piernas flexionadas y el tronco rotado. Desde esta posición, realizar una extensión de las piernas para cavar proyectando el peso adelante-arriba.
7. Lanzamiento de parado desde la posición del doble apoyo. Centrar la atención en el encadenamiento de acciones. El movimiento se inicia en las piernas y acaba en la acción del brazo lanzador.
8. Desde la posición de partida, de espaldas a la zona de lanzamiento y apoyado sobre un pie, efectuar la acción de agrupamiento tratando de mantener el equilibrio en todo momento. Realizar el ejercicio lentamente haciendo varias repeticiones.
9. Situados dentro del círculo, de espaldas al lanzamiento y apoyados sobre los dos pies en el suelo. El desplazamiento se realiza andando, sin salto, apoyando primero el pie derecho y finalmente el izquierdo. Lanzar al final. Habría que evitar la apertura de los hombros durante la primera fase del desplazamiento.
10. Desde la posición de partida dentro del círculo y apoyados sobre un pie, realizar el desplazamiento hasta adoptar la posición de doble apoyo. En la posición de doble apoyo, el peso debe estar bien situado, es decir, que su proyección vertical caiga por detrás del apoyo del pie derecho.
11. Desde la posición inicial de salida, realizar acciones de desplazamiento sobre la pierna derecha manteniendo en el aire y atrás la izquierda.
12. Lanzamiento completo desde el círculo prestando especial atención al apoyo de los pies en el suelo.

BIBLIOGRAFÍA.

- Sant, J. R. (2005). *Metodología y técnicas de atletismo*. Editorial Paidotribo.
- Granell, J. C., & Lazcorreta, J. E. G. (2004). *Las técnicas de atletismo. Manual práctico de enseñanza*. Editorial Paidotribo.
- Seners, P. (2001). *Didáctica del atletismo* (Vol. 14). Inde
- Ballesteros, J. M., Álvarez, J., Muros, R. C., & Hinkelbein, F. (1983). *Manual didáctico de atletismo*. Kapelusz.