



PROYECTO DEPORTIVO

**METODOLOGÍA, PLANIFICACIÓN Y
ESTRUCTURA DE LOS ENTRENAMIENTOS
DENTRO DEL CLUB.**

1. DIRECTRICES GENERALES METODOLÓGICAS

Desde el CD META, queremos hacer énfasis en que es fundamental que nuestros entrenadores estén alineados con los principios y prácticas que promueven un entrenamiento de alta calidad y efectivo para nuestros atletas. A continuación, presentamos las directrices y aspectos clave que deben tener en cuenta al diseñar y llevar a cabo las sesiones de entrenamiento:

- **Enfoque en la calidad del entrenamiento:**
 - Prioricen la práctica deliberada, asegurando que cada sesión de entrenamiento esté enfocada en el progreso y la mejora continua de los atletas.
 - Promuevan la concentración y la estructura del entrenamiento como elementos esenciales para maximizar el rendimiento de los atletas.
 - Importancia del Rol del Entrenador:
 - Reconozcan su papel crucial en la estructuración y optimización del tiempo de entrenamiento.
 - Dediquen tiempo a diseñar sesiones de entrenamiento que desafíen y motiven a los atletas, adaptándose a sus necesidades individuales.
- **Variabilidad y adaptabilidad:**
 - Implementen un enfoque variado y dinámico en el entrenamiento, incluyendo una amplia gama de ejercicios y desafíos para mantener el interés y la motivación de los atletas.
 - Ajusten el entrenamiento según el nivel de habilidad y las metas individuales de cada atleta.
- **Fomento de la autonomía del atleta:**
 - Promuevan la autonomía de los atletas, ayudándolos a desarrollar habilidades de autocontrol y toma de decisiones durante el entrenamiento.
 - Empoderen a los atletas para que sean participantes activos en su propio desarrollo y progreso.
- **Preparación integral para la competición:**
 - Incluyan condiciones de práctica similares a las de la competición en el entrenamiento, preparando a los atletas para enfrentar desafíos en eventos deportivos. Aplicar a partir de los 14 ó 15 años.
 - Apoyen un enfoque de "Decision Training", permitiendo a los atletas tomar decisiones en contextos competitivos simulados.

En resumen, uno de los objetivos del CD META, es fundamental que los entrenadores se adhieran a estas directrices para proporcionar un programa de entrenamiento completo y efectivo. Al seguir estas prácticas, podemos garantizar un desarrollo óptimo de nuestros atletas y prepararlos para alcanzar su máximo potencial en el mundo del atletismo.

2. CRITERIOS DIDÁCTICOS. Orientación para entrenadores.

En el proceso de formación de atletas, es fundamental considerar una serie de criterios didácticos que guíen nuestras prácticas de enseñanza. A continuación, resumimos y explicamos los principales aspectos a tener en cuenta:

- **Evitar la Especialización Temprana:**
 - En las primeras fases, priorizamos la diversidad y el tratamiento multi-propósito.
 - Ofrecemos oportunidades para experimentar diferentes situaciones y aumentar el bagaje motor del alumno
 - Evitamos presuponer capacidades o motivaciones prematuras.
- **Desarrollar habilidades transferibles:**
 - En el diseño de programas de iniciación, seleccionamos actividades y secuencias que promuevan la transferencia de habilidades a diferentes deportes.
 - Nos aseguramos de que las actividades desarrollen habilidades clave que sean útiles en diversos contextos deportivos.
- **Partir de la estructura interna de cada práctica:**
 - Presentamos las prácticas de manera que respeten la globalidad de la acción.
 - Adaptamos las prácticas para principiantes sin perder de vista la lógica interna de cada deporte
- **Adaptar las propuestas a las posibilidades del Niño/a:**
 - Consideramos las condiciones físicas y habilidades motrices de los debutantes al planificar nuestras enseñanzas.
 - Ajustamos nuestras propuestas para que estén en sincronía con las capacidades de cada niño/a.
- **Hacer las actividades significativas y relevantes:**
 - Buscamos generar interés y motivación vinculando los nuevos aprendizajes con las experiencias previas de los principiantes.
 - Procuramos que los principiantes vean utilidad inmediata o futura en las actividades que realizan.
- **Ofrecer actividades motivantes en conexión con los intereses del niño/a:**
 - Nos esforzamos por ofrecer actividades que coincidan con las preferencias individuales de los niños/as.
 - Al aplicar estos criterios didácticos en nuestra enseñanza, aseguramos un proceso de formación integral y efectivo

3. ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS. Aplicación en los entrenamientos.

1) Líneas generales a aplicar en la práctica deportiva.

En todos estos juegos y ejercicios, y en muchos otros que se pueden idear o modificar para potenciar los contenidos de actitudes, valores y normas, sería conveniente tener en cuenta algunos consejos a nivel de su aplicación práctica:

- Evitar que el perdedor sea excluido de la competición.
- Formar equipos igualados.
- Asignar puntos adicionales por admitir inmediatamente una falta.
- Designar como árbitros a los mismos jugadores. Se podría aprovechar la participación de aquellos alumnos que estén lesionados.
- No permitir que la alegría por la victoria dé la impresión de provocación.
- Discutir y reflexionar inmediatamente sobre las acciones que se están desarrollando. - Potenciar que los participantes se disculpen si es necesario, se den la mano, sonrían y se feliciten entre sí.
- Restarle importancia a la puntuación; utilizar diferentes tipos de puntuación.
- Cuando un alumno dice que no quiere jugar se puede deber a tres causas:
 - Puede que tenga miedo a no ser elegido (divide la clase numerándola 1,2; 1,2, o saca los nombres de un sombrero, o escógelos por el color de ojos o de la camiseta).
 - Puede que tenga miedo a no ser suficientemente bueno (varia las habilidades procurando que todos sean buenos en algo).
 - Puede estar confundido sobre las reglas (mantén reglas claras y simples, haz una demostración, haz hincapié en que no es más que un juego).
- Conceder menos importancia a los premios y a los trofeos. Dar más importancia a la motivación intrínseca que extrínseca.
- Reforzar las sanciones en caso de trampas. No vale ganar a toda costa.
- Reconocer que el niño, independientemente de nuestras buenas intenciones, va a centrar su atención en el resultado si no le ayudamos a desviar ésta hacia los objetivos de ejecución o de progreso. Los entrenadores tendrían que hacer todo lo posible para que sus deportistas dejaran de emplear expresiones como «yo soy el mejor» o «soy peor que mi contrincante» para decir «he mejorado mucho» o «necesito cambiar mi táctica de juego».
- Intentar ayudar al niño para que tenga los pensamientos adecuados mientras juega. Así la experiencia le gustará. Cuando establezcamos metas y objetivos, éstos tendrán que ser flexibles (adaptados a la situación), desafiantes (que el niño tenga que esforzarse para conseguirlos) y personalmente controlables.
- Alterar el deporte de base para que las exigencias de la ejecución se vean disminuidas y así más niños consigan el éxito. Por ejemplo campos más pequeños, aros más bajos, y un largo etcétera. También el hecho de no llevar la cuenta del resultado, no participar en ligas o campeonatos, a veces ayuda al niño. Cuanto más

pequeño es éste más importante resulta el modificar el deporte con el fin de que el niño esté motivado.

2) Ideas para fomentar el seguimiento de las normas durante la actividad.

Para fomentar el seguimiento de las normas por parte de nuestros deportistas podríamos destacar algunos aspectos importantes:

- Hay que exigir el estricto cumplimiento y respeto por las reglas.
- Debemos promover que el mal comportamiento personal sea indicado al árbitro por el mismo infractor.
- Los jugadores deben ser también árbitros y justificar las decisiones que tomen.
- Conviene cambiar las reglas si así se garantiza una mayor justicia.
- El deber de la escuela es definir claramente la ética del comportamiento deportivo mediante reglas y reglamentos y asegurarse de que son totalmente respetados.
- Es necesario redactar un código de comportamiento deportivo que, expuesto en los vestuarios, en los terrenos de juego y en los lugares de encuentros deportivos, sea accesible a todos. Los detalles de este código pueden variar de un deporte a otro, de un equipo a otro; por eso cada uno puede proponer su propio código.
- Explicar a los alumnos ejemplos dignos de destacar en cuanto a deportistas famosos que en alguna ocasión hicieron gala de la mayor deportividad.
- Mostrar ejemplos donde una victoria conseguida con trampas no sea algo de lo que alegrarse (hacer un lanzamiento de peso con un peso que no cumple los requisitos y pesa menos que los de mis contrincantes, ganar un partido sabiendo con seguridad que el árbitro se ha equivocado a nuestro favor...).
- Enseñar que hay casos en los que no se puede demostrar quién tiene razón. Si es así, el árbitro debe tomar una decisión y uno de los equipos debe ceder.
- En ciertos deportes el contacto físico es normal y legítimo. Cuando se habla de violencia se habla de infracción de las reglas de juego.

3) PROGRAMA TARJETA VERDE – CD META.

Los objetivos que perseguimos en los entrenamientos se pueden resumir en:

- Conseguir la motivación y diversión con la práctica deportiva por parte de los deportistas. El principal objetivo que nos marcamos en el club es que los niños disfruten, jueguen, se lo pasen bien y tengan ganas de volver a entrenar.
- Educar en valores deportivos.

- Enriquecer motrizmente a niños y niñas desde edades muy tempranas.
- Consolidar una base motriz y coordinativa en todos los niños y niñas.
- Aportar experiencias deportivas guiadas por el club.

Utilizamos una pauta metodológica propia a la que hemos denominado **“Tarjeta Verde”**, es un programa didáctico propio que fomenta el trabajo en equipo, con el fin de fortalecer la educación en valores que perseguimos en los entrenamientos, este programa consiste en el refuerzo de acciones, actitudes y comportamientos positivos dentro del deporte. Entre los miembros del grupo, se realiza una asamblea al terminar el entrenamiento y se recompensa con una tarjeta al deportista que mejor haya adoptado estos comportamientos.

Al final de temporada, aquellos deportistas que más tarjetas hayan conseguido tienen un premio simbólico



4. DEFINICIÓN DE LOS DIFERENTES TIPOS DE CONTENIDOS.

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

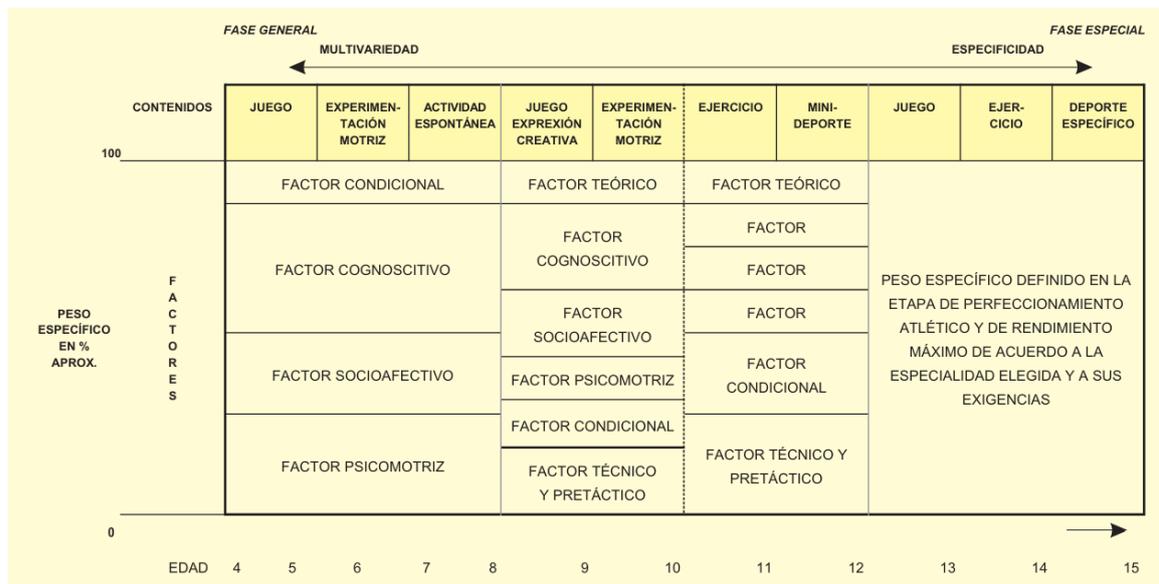
pértiga. Los multisaltos, si se trabajan de forma específica, también estarían incluidos en este contenido.

- 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

5. PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO.

En el CD META tenemos como objetivo ofrecer una experiencia deportiva excepcional para niños y jóvenes. Con un enfoque centrado en el desarrollo integral y a largo plazo, nuestra escuela de atletismo se dedica a cultivar el desarrollo deportivo. Desde los primeros pasos en el atletismo hasta la especialización en disciplinas específicas, nuestra metodología está diseñada para guiar a nuestros jóvenes atletas en su trayectoria deportiva. A través de una combinación de iniciación divertida, desarrollo deportivo y preparación especializada, buscamos no solo formar atletas, sino también deportistas comprometidos en un ambiente saludable y didáctico.

A continuación vamos a detallar las diferentes estructuras y edades que podemos encontrar en nuestras actividades, los objetivos de cada etapa de desarrollo y nuestro compromiso con el crecimiento a largo plazo. Con un enfoque basado en la diversión, el esfuerzo y la excelencia deportiva



El objetivo de la programación del entrenamiento será aprovechar las fases sensibles del aprendizaje de los niños para desarrollar los diferentes contenidos a lo largo de la vida deportiva.

1) Primera etapa: 0 – 6 años. INICIO ACTIVO.

En los primeros años, los padres son fundamentales para el desarrollo de los niños. Posteriormente, entornos como guarderías y programas comunitarios también juegan un papel importante.

Es esencial que los adultos estén bien informados sobre nutrición y actividad física para garantizar un desarrollo óptimo. Los niños deben mantenerse activos, evitando largos periodos de inactividad.

Durante esta etapa, se enfatiza la adquisición de habilidades básicas como correr y saltar. Se recomienda la participación en actividades físicas organizadas, como gimnasia y natación.

En resumen, el objetivo es hacer que el juego y la actividad física sean parte integral de la vida diaria de los niños, sentando así las bases para su desarrollo futuro.



2) Segunda etapa: 6 – 8/9 años. ETAPA DE APRENDIZAJE INICIAL.

Durante esta etapa, se enfatiza el desarrollo de habilidades motoras fundamentales como correr, saltar, lanzar, girar, golpear y atrapar, mediante programas estructurados.

Se introduce la flexibilidad para desarrollar y mantener un rango óptimo de movimiento, junto con el fortalecimiento muscular. Se presta especial atención a la técnica eficiente y los componentes posturales individuales de los movimientos.

Se recomienda la supervisión durante las sesiones para minimizar lesiones y malos hábitos. Se pueden utilizar equipos como pelotas suizas y balones medicinales para ejercicios de peso corporal.

Se enfoca en el desarrollo de velocidad, agilidad y rapidez en movimientos multidireccionales de corta duración. Se introduce de manera gradual reglas simples de seguridad y etiqueta.

Se alienta a los niños a participar en varias actividades deportivas y juegos en equipo para mejorar la toma de decisiones. Al final de esta etapa, se busca una participación de aproximadamente 10 horas por semana, con énfasis en habilidades atléticas generales como correr, saltar y lanzar.

Toda actividad física debe realizarse en un entorno seguro y divertido, sin competiciones formales en esta etapa.

3) Tercera etapa: Desde 8/9 hasta 11/12. ETAPA: ENTRENAMOS PARA APRENDER.

Esta es una etapa crucial para la capacidad de aprendizaje motor tanto en varones como en mujeres. El enfoque debe ser continuar construyendo una base general de habilidades motoras fundamentales y presentar todas las áreas de eventos atléticos, lo que mejorará aún más las habilidades motoras de correr, saltar y lanzar.

Debido al crecimiento, las diferencias de género se hacen más evidentes durante esta etapa. La conciencia de los cambios físicos individuales es esencial para proporcionar pautas para la secuencia de actividades de entrenamiento.

Se recomienda comenzar con evaluaciones musculoesqueléticas formales para monitorear los patrones individuales de desarrollo. Este es un momento ideal para introducir métodos de prueba y monitoreo.

El desarrollo de la fuerza debe continuar como se indicó en la Etapa 2, con la adición de saltos ligeros. La flexibilidad se vuelve cada vez más importante hacia el final de esta etapa, ya que los individuos se acercan a su período de crecimiento y desarrollo más rápido.

Las sesiones continúan requiriendo supervisión para minimizar lesiones y prevenir malos hábitos. Un buen equilibrio postural, coordinación y alineación tienen una influencia positiva en la eficiencia biomecánica y, por lo tanto, en el rendimiento.

El desarrollo de la velocidad debe seguir enfocándose en agilidad, rapidez y velocidad segmentaria de manera multidireccional, con movimientos que duren menos de 5 segundos. El desarrollo aeróbico general debe continuar a través de juegos y actividades divertidas, complementando el desarrollo de la velocidad.

La introducción de capacidades auxiliares (calentamiento, enfriamiento, movilidad, nutrición y habilidades mentales) para un rendimiento exitoso debe comenzar durante esta etapa.

La identificación general del talento comienza durante esta etapa, pero el número de competiciones queda abierto sin una periodización formal.

4) Cuarta etapa: Desde los 11/12 hasta los 15/16. ENTRENAMOS PARA ENTRENAR.

Esta es la etapa más desafiante y crítica ya que abarca tanto oportunidades como vulnerabilidades en términos de crecimiento y desarrollo. Este es el período en el que los individuos tienden a cambiar físicamente a tasas más rápidas que cuando son más jóvenes.

Cuando ocurre el Pico de Velocidad de Crecimiento (PHV), los huesos crecen primero, a veces rápidamente, lo que aumenta el estrés en los tejidos conectivos. La flexibilidad, la postura y la técnica se vuelven muy importantes. En este momento de crecimiento acelerado, estos elementos pueden comprometerse a través de un rango de movimiento reducido, lo que puede crear patrones de movimiento anormales. La supervisión y el monitoreo se vuelven críticos a medida que ocurren estos cambios.

El monitoreo fisiológico, psicológico y médico del crecimiento y desarrollo se centrará en la desaceleración del crecimiento en aquellos que maduran tarde. Los exámenes musculoesqueléticos regulares son esenciales y se introducen mediciones antropométricas cuando corresponda.

Las necesidades de entrenamiento deben ser identificadas durante esta etapa mediante un monitoreo regular del PHV.

El desarrollo de la velocidad (mujeres: 11-13 años; y hombres: 13-16 años) tendrá un énfasis aumentado en el entrenamiento de potencia y capacidad anaeróbica láctica durante esta etapa.

El entrenamiento aeróbico debe comenzar a enfocarse en la capacidad al inicio del PHV y el entrenamiento formal de la potencia aeróbica comienza en el PHV (desaceleración del crecimiento). El entrenamiento de fuerza formal se introduce para desarrollar fuerza general para las niñas al inicio de la menarquia y para los niños 12-18 meses después del PHV.

El desarrollo continuo de las capacidades auxiliares debe progresar con la intención de integrar aún más los aspectos físicos, mentales, cognitivos y emocionales que respaldan el rendimiento.

La planificación del entrenamiento y la modelización de la competición se introducen hacia el final de esta etapa. La programación se vuelve más estructurada con períodos definidos de reducción y pico, lo que requiere una evaluación y modificación continua. La introducción del entrenamiento específico del área de eventos comienza en este momento.

5) Quinta etapa: Desde los 15/16 en adelante. ENTRENAR PARA COMPETIR.

Esta es una etapa de mayor especialización y competición.

Normalmente se utiliza una periodización simple o doble. Sin embargo, los entrenadores deben evaluar y modificar según sea necesario.

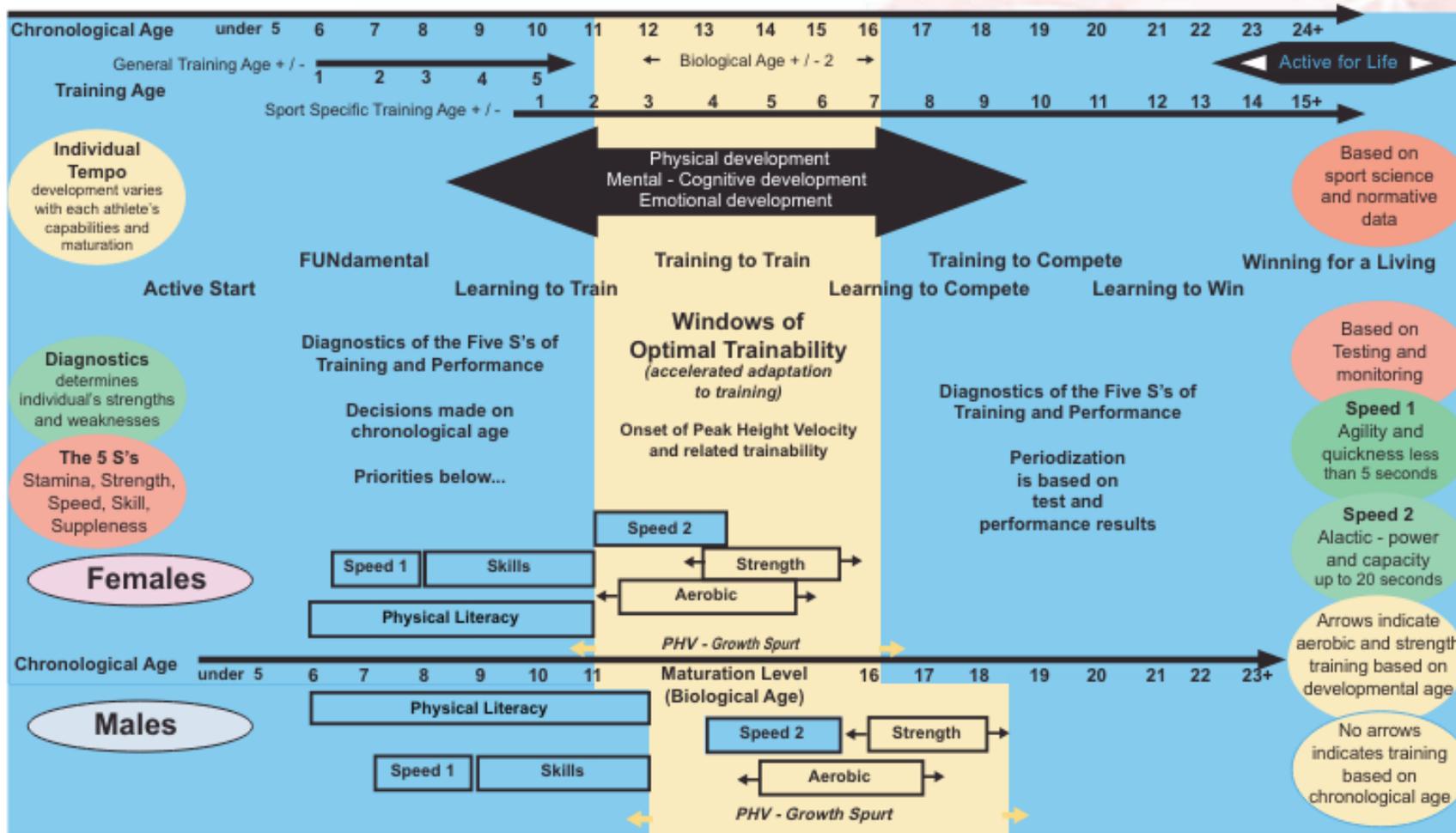
La clasificación de los atletas en un área de eventos específicos (lanzamientos, saltos, velocidades, resistencia) o en eventos específicos debe realizarse a medida que las habilidades motoras avanzadas se hacen evidentes. La velocidad, la fuerza, la capacidad aeróbica y la potencia se optimizan según sea necesario; sin embargo, en el caso de la resistencia específica de velocidad, el desarrollo adicional debería basarse en los requisitos específicos del evento.

El número de sesiones de atletismo por semana aumentará a 5-9 a medida que la participación en otros deportes disminuya a 2 o menos sesiones por semana.

La proporción de práctica a competición es de 90/10 y la duración de la temporada de Atletismo puede ser de 8 semanas a 10 meses. El número de oportunidades competitivas en la temporada se vuelve específico del evento y depende del tipo de periodización. Si se utiliza una periodización simple, el número de competiciones debería ser de 10-15. Si se utiliza una periodización doble, el número sería de 12-18.

Athletics Canada - Optimal Trainability

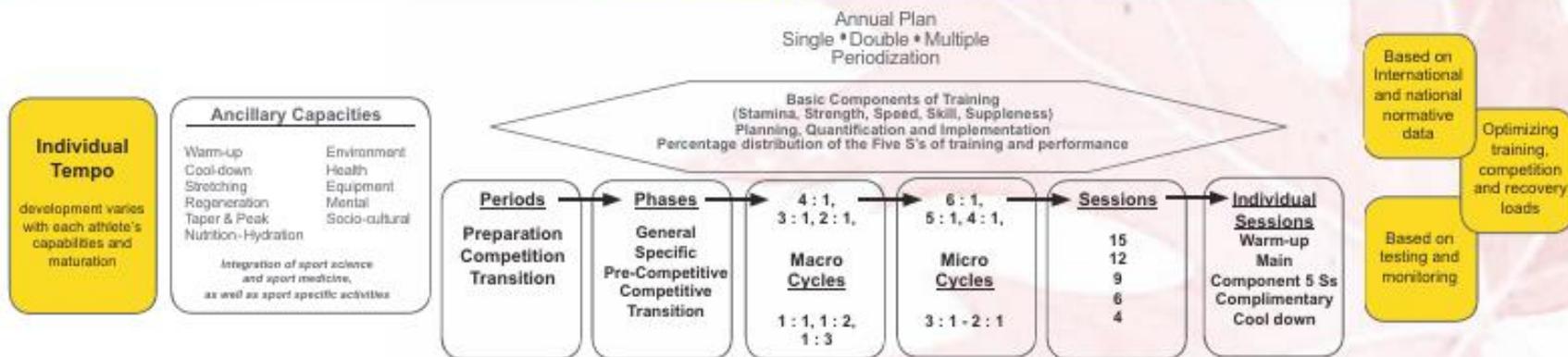
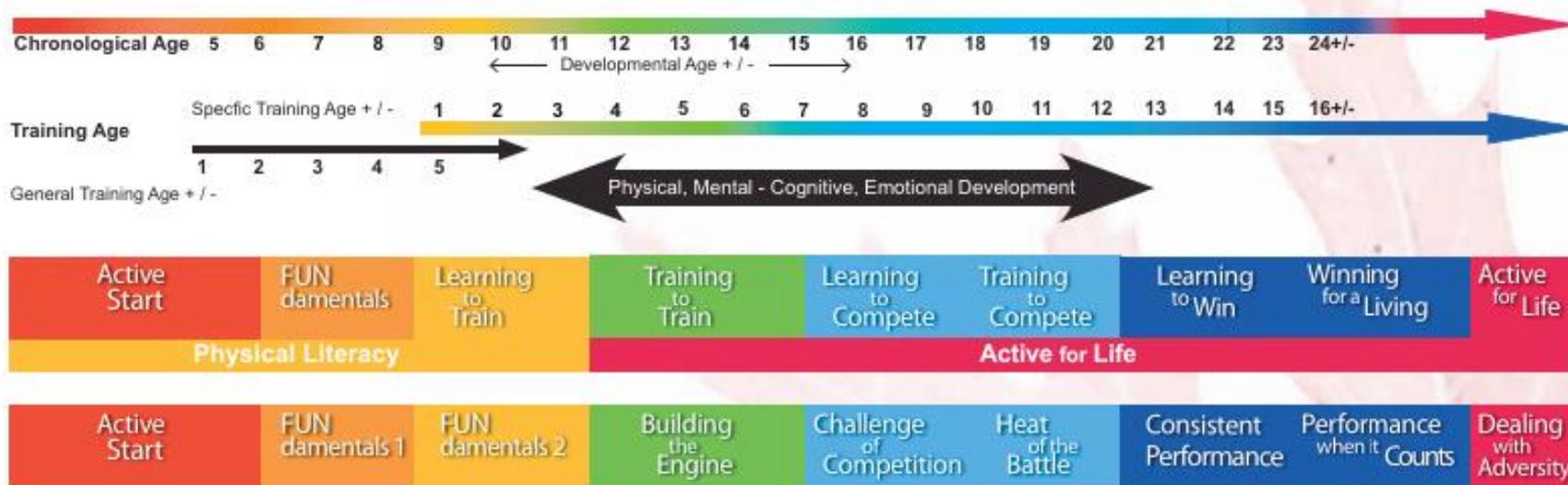
(Balyi, Gramantik, Gmitroski, Kaye and Way, 2006 ©)



(ABC's = Agility Balance Coordination Speed + RJT = Run Jump Throw + KGB's = Kinesthesia Gliding Bouyance Striking w/object + CPK's = Catching Passing, Kicking Striking w/body)

Athletics Canada - Long-Term Athlete Development - Periodization

(Balyi, Gramantik, Gmitroski, Kaye and Way, 2006 ©)



PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO EN LA VIDA DEPORTIVA – CD META.

A continuación se muestra un mapa de contenidos que, en base a la evidencia científica, tratamos dentro del club de cumplir, en el eje vertical, podemos observar los diferentes contenidos a trabajar durante la vida deportiva y proceso de aprendizaje de un deportista.

Podemos observar cómo, en función de la edad del deportista y fase sensible en la que se encuentre, los contenidos que trabajaremos serán unos u otros.

CD META			INICIO ACTIVO					APRENDIZAJE INICIAL			ENTRENAMOS PARA APRENDER				ENTRENAMOS PARA ENTRENAR				ENTRENAMOS PARA COMPETIR				
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Capacidades físicas básicas	Velocidad	Reacción																					
		Gestual segmentaria																					
		Gestual global																					
	Resistencia	Desplazamiento																					
		Cognitiva																					
		Aeróbica																					
	Fuerza	Autocargas																					
		Ejercicios por parejas																					
		Multisaltos																					
		Multianclamientos																					
Coordinación	Coordinación segmentaria	Sobrecargas																					
		Flexibilidad																					
		Oculo - pédica																					
	Coordinación global	Oculo - manual																					
		Global																					
		Fina																					
		Estática																					
	Capacidades perceptivas	Estructuración	Dinámica																				
			Dinámica específica																				
		Percepción	Dinámica general																				
Viso - Motric																							
Técnicas específicas del atletismo	Iniciación	Dinámico manual																					
		Espacio - Temporal																					
	Técnicificación	Espacio - visual																					
		Rítmico temporal																					
Calidades físicas específicas	Velocidad	Táctil																					
		Auditiva																					
		Visual																					
	Resistencia	Intrínseco																					
		Extrínseco																					
	Fuerza	Lateralidad																					
		Estático																					
		Dinámico																					
		Técnica de carrera																					
		Técnica de vallas																					

EJEMPLO PROGRAMACIÓN DE ENTRENAMIENTO SUB 8. 1º y 2º de primaria.

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				

2º 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				

3º 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				

- 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	L	X	L	X	L	X	L	X	L	X	L	X	L	X	L	X	L	X	L	X	
Nº Día		11	13	18	20	25	27	1	3	8	9	15	16	22	24	1	3	8	9	15	16	22	23	
Semanas		11-ene		18-ene		25-ene		01-feb		08-feb		15-feb		22-feb		01-mar		08-mar		15-mar		22-mar		
Notas																								
Objetivo macrociclo		CAPACIDADES PERCEPTIVAS																						
		CONTENIDOS																						
Capacidades físicas básicas	Velocidad	Reacción				1								1						1			1	
		Gestual segmentaria					1						1									1		
		Gestual global			1					1	1												1	
		Desplazamiento																						
		Cognitiva										1				1			1					
Resistencia	Aeróbica			1				1				1			1						1			
		Anaeróbica																						
		Autocargas																						
Fuerza	Ejercicios por parejas					1						1		1							1	1		
		Multisaltos										1	1			1								
		Multilanzamientos					1				1		1							1				
		Sobrecargas																						
		Flexibilidad																						
Coordinación	Coordinación segmentaria	Óculo-pédica												1						1				
		Óculo-manual			1																		1	
	Coordinación global	Global				1		1							1									
		Fina			1							1								1				
		Estática																			1			
Capacidades perceptivas	Estructuración	Dinámica				1	1				1													
		Dinámica específica													1							1		
		Dinámica general				1																		
		Viso-motriz										1												1
	Percepción	Dinámico manual						1						1	1									
		Estructuración			1		1		1				1			1					1			1
		Estructuración		1				1																
Equilibrio	Estructuración			1					1			1												
	Estructuración				1																			
	Estructuración																							
	Estructuración																							
	Estructuración																							
Técnica específica	Equilibrio	Estructuración																						
		Estructuración																						
	Equilibrio	Estructuración																						
		Estructuración																						
		Estructuración																						
Técnica específica	Equilibrio	Estructuración																						
		Estructuración																						
	Equilibrio	Estructuración																						
		Estructuración																						
		Estructuración																						
Técnica específica	Equilibrio	Estructuración																						
		Estructuración																						
	Equilibrio	Estructuración																						
		Estructuración																						
		Estructuración																						

TEST - BATERÍA DE TEST Y EVALUACIÓN DE CAPACIDADES

- 3º trimestre.

Trimestre		3º TRIMESTRE																								
Meses		ABRIL				MAYO				JUNIO																
Nº semana		29		30		31		32		33		34		35		36		37		38		39		40		
Días		L	X	L	X	L	X	L	X	L	X	L	X	L	X	L	X	L	X	L	X	L	X	L	X	
Nº Día		5	7	12	14	19	21	26	28	3	5	10	12	17	19	24	26	31	2	7	9	14	16	21	23	
Semanas		05-abr		12-abr		19-abr		26-abr		03-may		10-may		17-may		24-may		31-may		07-jun		14-jun		21-jun		
Notas																										
Objetivo macrociclo		TÉCNICA ESPECÍFICA - CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS																								
CONTENIDOS																										
Capacidades físicas básicas	Velocidad	Reacción	1		1				1				1	1			1								1	
		Gestual segmentaria		1				1			1		1	1			1			1	1					1
		Gestual global					1				1															1
		Desplazamiento		1		1																				1
	Resistencia	Cognitiva										1														
		Aeróbica	1						1					1		1				1				1	1	
	Fuerza	Anaeróbica																								
		Autocargas																								
		Ejercicios por parejas		1		1		1		1		1		1												
		Multisaltos										1					1		1		1					1
Multilanzamientos		1		1				1		1				1			1			1						
Coordinación	Coordinación segmentaria	Sobrecargas																								
		Flexibilidad					1					1			1				1							
	Coordinación global	Oculo-pédica	1																							
		Oculo-manual	1					1									1			1						
		Global				1										1										
		Fina		1								1														
		Estática							1											1						1
		Dinámica				1																			1	
		Dinámica específica						1				1	1					1			1					
		Dinámica general																								
Capacidades perceptivas	Estructuración	Viso-motriz	1										1						1				1			
		Dinámico manual												1											1	
	Percepción	Espacio-temporal					1																			
		Espacio-visual		1																						1
		Rítmico temporal								1		1			1											
		Táctil							1											1						
	Ritmo	Auditiva				1								1										1		
		Visual																								
	Equilibrio	Intrínseco													1											
		Extrínsecos												1												
Lateralidad															1											
Dinámico																										
Técnica específica	Técnica de carrera	Estático																								
		Dinámico																								
	Técnica de vallas		1	1	1		1	1			1			1	1	1	1					1				
	Salto		1			1					1	1								1	1				1	
	Lanzamientos			1			1					1	1				1	1			1			1		
	Relevos				1				1						1	1							1			
Salida tacos																										

TEST - BATERÍA DE TEST Y EVALUACIÓN DE CAPACIDADES

EJEMPLO PROGRAMACIÓN DE ENTRENAMIENTO SUB 14. 1º y 2º ESO.

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 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.

1º 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			

2º 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			

3º 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			

- 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	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																	
		Gestual segmentaria			1																																
		Gestual global			1				1																												
		Desplazamiento													1			1	1	1																	
	Resistencia	Cognitiva				1	1			1																											
		Aeróbica	1						1																												
	Fuerza	Anaeróbica																																			
		Autocargas	1	1			1																														
		Ejercicios por parejas			1	1				1																											
		Multisaltos																																			
Multianzamientos																																					
Coordinación	Coordinación segmentaria	Sobrecargas																																			
		Flexibilidad																																			
	Coordinación global	Óculo-pédica																																			
		Óculo-manual																																			
		global	1				1	1																													
		Fina																																			
	Estructuración	Estática																																			
		Dinámica	1				1	1																													
		Dinámica específica																																			
		Dinámica general																																			
Viso-motriz																																					
Dinámico manual																																					
Capacidades perceptivas:	Percepción	Espacio-temporal																																			
		Espacio-visual																																			
		Rítmico temporal																																			
	Ritmo	Táctil																																			
		Auditiva																																			
		Visual																																			
Equilibrio	Intrínseco																																				
	Extrínsecos																																				
	Lateralidad																																				
Técnica específica	Técnica de carrera	Estático																																			
		Dinámico																																			
	Técnica de vallas	1	1			1																															
	Saltos																																				
	Lanzamientos																																				
	Relevos	1				1	1																														
Salida tacos																																					

CUANTIFICACIÓN TRIMESTRAL Y ANUAL.

1) Planificación SUB 8.

- 1º trimestre.

CUANTIFICACIÓN 1º TRIMESTRE

Nº días

26

		1º Trimestre			2º Trimestre			3º Trimestre			Anual		
		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	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%								
		Cognitiva	7	4%	27%								
	Resistencia	Aeróbica	2	1%	8%	Resistencia	2	1%	8%				
		Anaeróbica	0	0%	0%								
	Fuerza	Autocargas	0	0%	0%	Fuerza	10	6%	38%				
		Ejercicios por parejas	5	3%	19%								
		Multisaltos	3	2%	12%								
Multilanzamientos		2	1%	8%									
Sobrecargas	0	0%	0%										
Flexibilidad	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%								
		Viso-motriz	4	2%	15%								
Dinámico manual	2	1%	8%										
Capacidades perceptivas	Estructuración	Espacio-temporal	3	2%	12%	Estructuración	15	9%	58%	Capacidades perceptivas	44	25%	169%
		Espacio-visual	6	3%	23%								
		Rítmico temporal	6	3%	23%								
	Percepción	Táctil	3	2%	12%	Percepción	12	7%	46%				
		Auditiva	3	2%	12%								
		Visual	6	3%	23%								
	Ritmo	Intrínseco	4	2%	15%	Ritmo	8	5%	31%				
		Extrínsecos	4	2%	15%								
	Equilibrio	Lateralidad	3	2%	12%	Lateralidad	3	2%	12%				
		Estático	3	2%	12%								
Dinámico		3	2%	12%									
Técnica específica	Técnica de carrera	14	8%	54%	Técnica de carrera	37	21%	142%	Técnica específica	37	21%	142%	
	Técnica de vallas	0	0%	0%									
	Salto	5	3%	19%									
	Lanzamientos	8	5%	31%									
	Relevos	10	6%	38%									
	Salida tacos	0	0%	0%									

173

- 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%								
	Resistencia	Cognitiva	3	3%	15%	Resistencia	5	4%	25%				
		Aeróbica	5	4%	25%								
	Fuerza	Anaeróbica	0	0%	0%	Fuerza	12	10%	60%				
		Autocargas	0	0%	0%								
		Ejercicios por parejas	5	4%	25%								
		Multisaltos	3	3%	15%								
Multilanzamientos		4	3%	20%									
Sobrecargas	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	Estático	3	3%								
Dinámico			3	3%	15%								
Técnica específica		Técnica de carrera	9	8%	45%					Técnica de carrera	27	23%	135%
	Técnica de vallas	3	3%	15%									
	Salto	1	1%	5%									
	Lanzamientos	9	8%	45%									
	Relevos	5	4%	25%									
	Salida tacos	0	0%	0%									
	Salida tacos	0	0%	0%									

119

- 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%								
	Equilibrio	Lateralidad	1	1%	5%	Lateralidad	1	1%	5%				
		Estático	Estático	1	1%								
Dinámico			0	0%	0%								
Equilibrio		Equilibrio	1	1%	5%								
	Equilibrio	1	1%	5%									
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%									
	Salto	7	5%	32%									
	Lanzamientos	9	7%	41%									
	Relevos	5	4%	23%									
	Salida tacos	0	0%	0%									

- Cuantificación anual.

CUANTIFICACIÓN ANUAL

Nº días

26 + 20 + 22

68

		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 veces que se trabaja el contenido por sesión																	
		1º	2º	3º	TOTAL			1º	2º	3º	TOTAL			1º	2º	3º	TOTAL																			
Capacidades físicas básicas	Velocidad	Reacción	6	4	7	17	4%	25%	Velocidad	20	13	22	55	13%	81%	Capacidades físicas básicas	32	30	51	113	26%	1,66														
		Gestual segmentaria	4	2	8	14	3%	21%																												
		Gestual global	0	4	3	7	2%	10%																												
		Desplazamiento	3	0	3	6	1%	9%																												
		Cognitiva	7	3	1	11	3%	16%																												
	Resistencia	Aeróbica	2	5	7	14	3%	21%	Resistencia	2	5	7	14	3%	21%																					
		Anaeróbica	0	0	0	0	0%	0%																												
		Autocargas	0	0	0	0	0%	0%																												
	Fuerza	Ejercicios por parejas	5	5	6	16	4%	24%	Fuerza	10	12	18	40	9%	59%																					
		Multisaltos	3	3	5	11	3%	16%																												
Multilanzamientos		2	4	7	13	3%	19%																													
Sobrecargas		0	0	0	0	0%	0%																													
Flexibilidad	0	0	4	4	1%	6%	Flexibilidad	0	0	4	4	1%	6%																							
Coordinación	Coordinación segmentaria	Óculo-pédica	10	2	1	13	3%	19%	Coordinación segmentaria	20	4	5	29	7%	43%	Coordinación	60	24	27	111	26%	1,63														
		Óculo-manual	10	2	4	16	4%	24%																												
	Coordinación global	Global	12	3	2	17	4%	25%	Coordinación global	40	20	22	82	19%	121%																					
		Fina	9	3	2	14	3%	21%																												
		Estática	2	1	3	6	1%	9%																												
		Dinámica	6	4	2	12	3%	18%																												
		Dinámica específica	4	2	5	11	3%	16%																												
		Dinámica general	1	1	1	3	1%	4%																												
		Viso-motriz	4	3	4	11	3%	16%																												
		Dinámico manual	2	3	3	8	2%	12%																												
Capacidades perceptivas	Estructuración	Espacio-temporal	3	7	1	11	3%	16%	Estructuración	15	14	7	36	8%	53%	Capacidades perceptivas	44	38	18	100	23%	1,47														
		Espacio-visual	6	2	3	11	3%	16%																												
		Rítmico temporal	6	5	3	14	3%	21%																												
	Percepción	Táctil	3	3	2	8	2%	12%	Percepción	12	11	6	29	7%	43%																					
		Auditiva	3	4	3	10	2%	15%																												
		Visual	6	4	1	11	3%	16%																												
	Ritmo	Intrínsecos	4	2	2	8	2%	12%	Ritmo	8	4	3	15	4%	22%																					
		Extrínsecos	4	2	1	7	2%	10%																												
	Equilibrio	Lateralidad	3	3	1	7	2%	10%	Lateralidad	3	3	1	7	2%	10%																					
		Estático	3	3	1	7	2%	10%																												
Dinámico		3	3	0	6	1%	9%																													
Técnica específica	Técnica de carrera	14	9	11	34	8%	50%	Técnica de carrera	37	27	39	103	24%	151%	Técnica específica	37	27	39	103	24%	1,51															
	Técnica de vallas	0	3	7	10	2%	15%	Técnica de vallas																												
	Salto	5	1	7	13	3%	19%	Salto																												
	Lanzamientos	8	9	9	26	6%	38%	Lanzamientos																												
	Relevos	10	5	5	20	5%	29%	Relevos																												
	Salida tacos	0	0	0	0	0%	0%	Salida tacos																												
	TOTAL TRIMESTRE		173	119	135																															

2) Planificación SUB 14.

- 1º trimestre.

CUANTIFICACIÓN 1º TRIMESTRE

Nº días

41

		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	% Nº días 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	Autocargas	14	7%	34%	Fuerza	46	23%	1,12				
		Ejercicios por parejas	14	7%	34%								
		Multisaltos	9	5%	22%								
Multilanzamientos		9	5%	22%									
Sobrecargas		0	0%	0%									
Flexibilidad	1	1%	2%	Flexibilidad	1	1%	0,02						
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%								
	Lateralidad	2	1%	5%	Lateralidad	2	1%	0,05					
	Equilibrio	Estático	4	2%	10%	Equilibrio	7	4%	0,17				
Dinámico		3	2%	7%									
Técnica específica	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%	Técnica de vallas								
	Saltos	3	2%	7%	Saltos								
	Lanzamientos	4	2%	10%	Lanzamientos								
	Relevos	7	4%	17%	Relevos								
	Salida tacos	0	0%	0%	Salida tacos								

197

- 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 veces que se trabaja el contenido por sesión			Nº veces que se trabaja el contenido por sesión					
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%									
Flexibilidad	4	2%	14%	0	0%	0,00							
Coordinación	Coordinación segmentaria	Flexibilidad	0	0%	0%	Coordinación segmentaria	0	0%	0,00	Coordinación	27	15%	0,96
		Óculo-pédica	0	0%	0%								
	Coordinación global	Óculo-manual	0	0%	0%	Coordinación global	27	15%	0,96				
		Global	8	4%	29%								
		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	Capacidades perceptivas	7	4%	0,25
		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%								
	Equilibrio	Lateralidad	0	0%	0%	Lateralidad	0	0%	0,00				
		Estático	Estático	1	1%								
Dinámico			0	0%	0%								
Técnica específica	Técnica de carrera	20	11%	71%	Técnica de carrera	57	32%	2,04	Técnica específica	57	32%	2,04	
	Técnica de vallas	14	8%	50%									
	Salto	0	0%	0%									
	Lanzamientos	0	0%	0%									
	Relevos	19	11%	68%									
	Salida tacos	4	2%	14%									

179

- 3º trimestre.

CUANTIFICACIÓN 2º TRIMESTRE

Nº días 28

		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	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	Coordinación	27	15%	0,96
		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	Capacidades perceptivas	7	4%	0,25
		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%								
	Equilibrio	Lateralidad	0	0%	0%	Lateralidad	0	0%	0,00				
		Estático	Estático	1	1%								
Dinámico			0	0%	0%								
Técnica específica	Técnica de carrera	20	11%	71%	Técnica de carrera	57	32%	2,04	Técnica específica	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								

179

6. REPRESENTACIÓN DETALLADO DE LOS EJERCICIOS A REALIZAR.

Velocidad	Reacción.	<ul style="list-style-type: none"> - https://www.youtube.com/watch?v=8N8j_Vy0WwM - https://www.youtube.com/watch?v=E-gq4zpUeD0
	Gestual segmentaria.	<ul style="list-style-type: none"> - https://www.youtube.com/watch?v=PWt-eT-hlPU - https://www.youtube.com/watch?v=All-Mw_RF0k
	Gestual global.	<ul style="list-style-type: none"> - https://www.youtube.com/watch?v=BzaHUZvIAkE
	Desplazamiento.	<ul style="list-style-type: none"> - https://www.youtube.com/watch?v=f9Sa68Fa0SM - https://www.youtube.com/watch?v=8yIu0YBLtGw - https://www.youtube.com/watch?v=F9jOOR4B6Kw
	Cognitiva.	<ul style="list-style-type: none"> - https://www.youtube.com/watch?v=ZOaoq9Zk55A - https://www.youtube.com/watch?v=VxkjWw5CG3M
Resistencia	Aeróbica.	<ul style="list-style-type: none"> - https://www.youtube.com/watch?v=Ig0tECgaLeM
	Anaeróbica.	<ul style="list-style-type: none"> - https://www.youtube.com/watch?v=vhHdwe6bnJs <p>Además de juegos, en categorías superiores, empezariamos dividir esta clasificación en los diferentes métodos de entrenamiento para desarrollar la resistencia aeróbica y anaeróbica.</p>
Fuerza	Autocargas.	<ul style="list-style-type: none"> - https://www.youtube.com/watch?v=ZZ6rwiNWQTM - https://www.youtube.com/watch?v=TciAOLK3EiU - https://www.youtube.com/watch?v=alOP2j5bhQ4
	Ejercicios parejas	<ul style="list-style-type: none"> - 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.	<ul style="list-style-type: none"> - 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.	<ul style="list-style-type: none"> - https://www.youtube.com/watch?v=78xPhk8nen8 - https://www.youtube.com/watch?v=78xPhk8nen8&t=34s - https://www.youtube.com/watch?v=rqJLzsPGEEm0 - https://www.youtube.com/watch?v=6TIXX05n0EI - https://www.youtube.com/watch?v=FntA7SO5XDY - https://www.youtube.com/watch?v=HZrSfHyNQ90
	Sobrecargas	<ul style="list-style-type: none"> - https://www.youtube.com/watch?v=s7nK-vv6o_E - https://www.youtube.com/watch?v=gB9_9ggQ5jA - https://www.youtube.com/watch?v=3If_75HcYUY - https://www.youtube.com/watch?v=Tnj3EPROjxc
Flexibilidad	<ul style="list-style-type: none"> - 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=ZgZOTj_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=00lWa-qYOpQ - https://www.youtube.com/watch?v=DU0HirT1tQ8
	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=uYcXk3S91Y&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=uYcXk3S91Y

Lateralidad.		<ul style="list-style-type: none"> - https://www.youtube.com/watch?v=Or0pkYvIKRQ - https://www.youtube.com/watch?v=Fs0b3SRTXG4 - https://www.youtube.com/watch?v=VfrX8bbIhjo
Equilibrio	Estático.	<ul style="list-style-type: none"> - https://www.youtube.com/watch?v=9Ch-6e4qE8Y - https://www.youtube.com/watch?v=lQ66r28svyU
	Dinámico.	<ul style="list-style-type: none"> - https://www.youtube.com/watch?v=qEyRYgzv50 - https://www.youtube.com/watch?v=Vh0fIYQwpVk

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
Salto.	<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=nzhOnIVTIQ4 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: https://www.youtube.com/watch?v=rdxQS8MlraQ https://www.youtube.com/watch?v=2iWRcQjUpus https://www.youtube.com/watch?v=BrLyr26wYwQ - Disco: 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: 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.

7. EJEMPLO DE PRUEBAS ALTERNATIVAS FUERA DE LA PISTA.

- Velocidad. Vallas. Agilidad. Coordinación. Resistencia:

1. Circuito de obstáculos y habilidades.

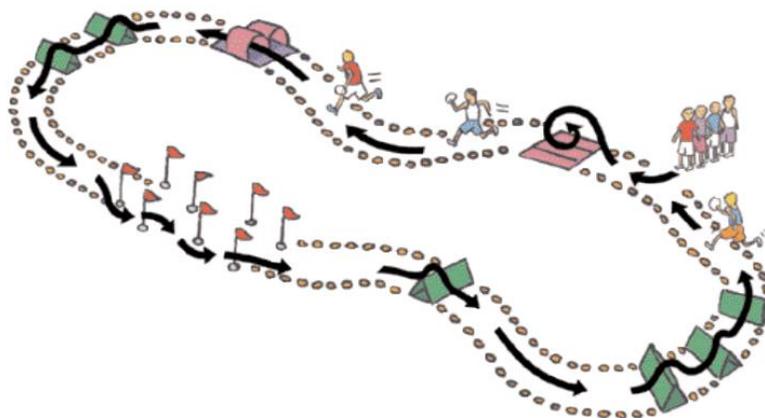
Distancia a recorrer: aproximadamente entre 30 y 90 metros. El diseño del recorrido/circuito se adaptará al espacio, instalación o terreno y al material disponible. El recorrido puede ser circular (dando vueltas) o en ida y vuelta.

Se pueden incluir en el recorrido voltereta, slalom, recorrido en curva, salvar un obstáculo saltando o pasando por debajo, saltos laterales continuos sobre un obstáculo bajo, pisar una serie continua de marcas, etc.

El mejor modo es realizarlo en forma de relevo: uno tras otro todos los componentes de un equipo en solitario contra reloj; o en enfrentamiento directo con otros equipos.

El modo de entrega del testigo puede ser el tradicional (en recorridos circulares) o de frente (en recorridos de ida y vuelta), saliendo desde sentado, rodillas, tumbado, haciendo una voltereta...

Como testigo puede utilizarse: tocar con la mano al que va a salir, palo corto de escoba, testigo tradicional, bolsita con el color del equipo, aro pequeño...



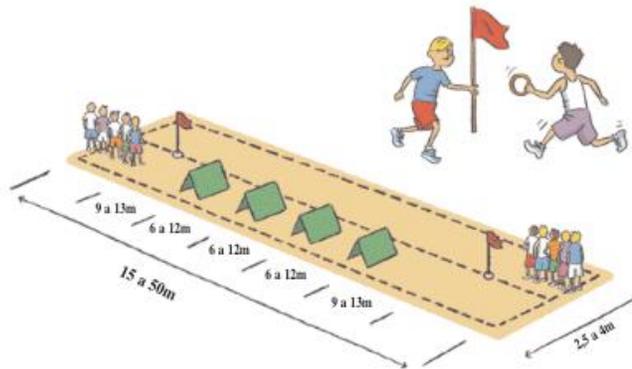
En el caso de incluir una voltereta es necesario tener en cuenta una cierta peligrosidad si se realiza a una gran velocidad, después de un tramo donde el niño pueda correr libremente y rápido, ya que su ejecución puede realizarse precipitadamente y con poca precisión.

2. Velocidad + Obstáculos (vallas)

Distancia a recorrer: aproximadamente entre 30 y 80 metros, en dos tramos. Se pueden hacer seguidos (en línea recta con ida y vuelta) o discontinuos (descansando después de la ida, mientras corren los otros niños del equipo).



El diseño del recorrido se adaptará al espacio, instalación o terreno y al material disponible. Los dos tramos pueden ser de velocidad, o el primer tramo obstáculos/vallas y el segundo tramo velocidad o viceversa, o los dos tramos de obstáculos/vallas (con las vallas a igual o diferentes distancias en cada tramo).

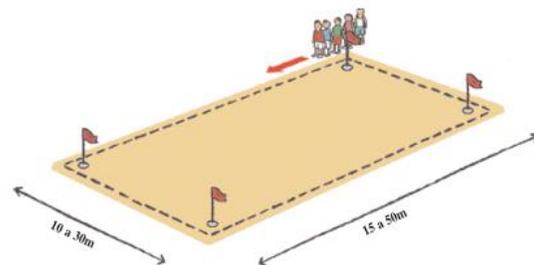


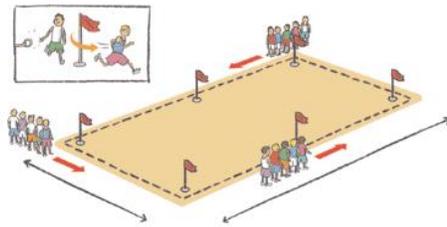
La distancia entre los obstáculos/vallas puede ser igual en todos los tramos o ser diferente en cada uno de los tramos. También puede ser diferente la distancia entre cada uno de los obstáculos. La distancia entre los obstáculos/vallas se recomienda que sea entre 6 y 12 metros.

3. Resistencia.

Cada participante recorre aproximadamente entre 80 (para los más pequeños, prebenjamines y anteriores) y 300 metros. Se pueden realizar toda la distancia seguida (una o varias vueltas o un tramo en ida y vuelta varias veces seguidas, tipo Course-Navette) o dividida en varios tramos con recuperación entre tramos (mientras corren otros niños). También se pueden realizar este tipo de pruebas por tiempo.

El diseño del recorrido se adaptará al espacio, instalación o terreno. Se realiza en forma de relevo: uno tras otro todos los componentes de un equipo, en solitario contra reloj; o en enfrentamiento directo con otros equipos.





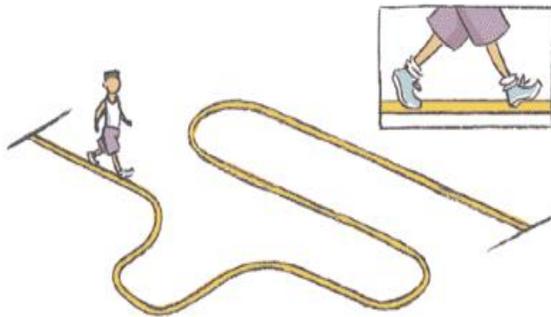
El modo de entrega del testigo puede ser el tradicional (en recorridos circulares) o de frente (en recorridos de ida y vuelta), saliendo desde sentado, rodillas, tumbado, haciendo una voltereta... Como testigo puede utilizarse: tocar con la mano al que va a salir, palo corto de escoba, testigo tradicional, bolsita con el color del equipo, aro pequeño...

En la siguiente ilustración se muestra un ejemplo de contabilizar vueltas, recogiendo los participantes una anilla.

4. Marcha pasando por una línea contrareloj.

El participante recorre una distancia (50 a 150 metros) pisando una línea o una cinta adhesiva pegada al suelo de entre 3 y 6 cm de ancha. El recorrido puede tener cambios de dirección. Cada niño realiza 2 intentos o una o varias ida y vuelta. Se cronometra el tiempo realizado. Se penalizan las pisadas fuera de la cinta sumando uno o varios segundos por cada una. Si se realizan 2 intentos se puede sumar el tiempo de los intentos o tener en cuenta sólo el mejor tiempo.

Se pueden diseñar y realizar otras pruebas similares teniendo en cuenta siempre la edad de los niños y la progresividad en distancia y dificultad.



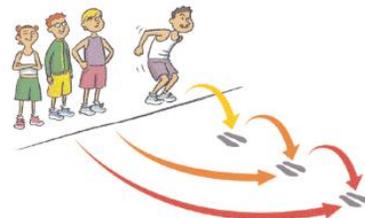
También puede tener consideración de resistencia las siguientes pruebas de saltos/coordinación, que se desarrollan más adelante: Saltos laterales continuos salvando un obstáculo bajo – por tiempo (10 a 30 segundos) o por número de repeticiones (10 a 30) Salto a la Comba - tiempo (10 a 30 segundos) o número de repeticiones (10 a 30)

- Saltos y coordinación.

1. Longitud a pies juntos.

Se puede organizar de formas diferentes.

La zona de caída se marca por zonas con colores/puntos. Cada componente del equipo salta y suma puntos para el equipo. Uno o varios intentos.

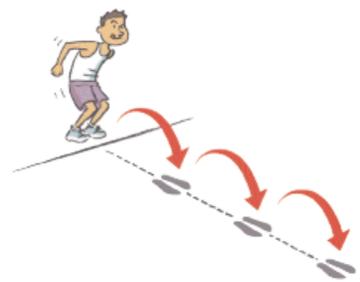


Se puede realizar en modalidad de relevos, el primero salta desde una línea de salida y los demás saltan desde donde ha caído el anterior. Si hay un segundo intento, una vez han saltado todos, vuelven a hacerlo por segunda vez para lograr alcanzar la mayor distancia posible.

2. Saltos seguidos a pies juntos.

Se realizan de 3 a 12 saltos. La prueba se puede hacer en línea recta hacia delante para lograr alcanzar la mayor distancia posible.

O con cambios de dirección. La zona de caída se marca por zonas con colores/puntos. Se puede realizar también marcando los saltos en el suelo con referencias, aros, ruedas, etc., pudiendo el recorrido tener diferentes formas a la línea recta.



Con la distancia siempre igual o aumentando progresivamente la distancia entre los saltos; se puede realizar contra reloj, individualmente o en forma de relevos; puntuando el número de saltos realizados. Se pueden penalizar o restar los saltos en los que no se haya saltado desde las zonas marcadas para hacer los saltos. También se pueden marcar en el suelo cuatro zonas contiguas al punto de salida (delante, detrás, a la derecha y a la izquierda) poniéndolas un orden, para que el niño, a pies juntos, salte sucesivamente siguiendo ese orden hasta completar todas las zonas varias veces o durante un tiempo determinado —de este modo el niño debe realizar saltos, según sea el orden, hacia delante, hacia atrás, hacia la derecha o la izquierda...—. Se pueden penalizar o restar los saltos en los que no se haya saltado desde las zonas marcadas para hacer los saltos

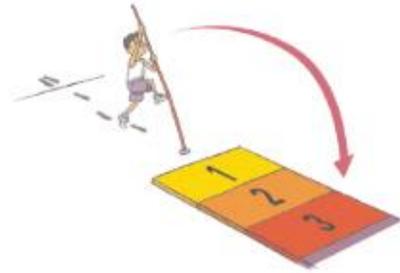
3. Longitud con carrera limitada.

Se puede realizar de dos formas limitando siempre la carrera de impulso: A) La zona de caída se marca por zonas con colores/puntos. Se realiza un salto de longitud con cada una de las piernas. Se suma la puntuación o distancia de las dos piernas. Cada participante salta al menos 2 veces con cada pierna y suma puntos o distancia para su equipo. B) Sobrepasando una goma que según se va superando se va alejando. 2 intentos por distancia. Hacer 2 nulos seguidos supone eliminación. La zona de caída se marca por zonas con colores/puntos. A mayor distancia mayor suma de puntos. Para la batida se puede establecer una zona de batida de 50 x 100 cm



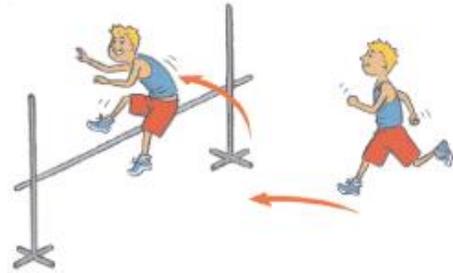
4. Longitud con pértiga.

Se puede realizar aterrizando sobre arena o una colchoneta baja, debiendo estar la zona de caída al mismo nivel que la carrera. También se puede realizar para caer en colchoneta de altura o pértiga, necesitando para este caso que la carrera de impulso se haga sobre una plataforma elevada. Se ha de limitar la longitud de la carrera. La zona de caída se marca por zonas con colores/puntos, cada participante salta 2 veces y suma puntos.



5. Salto de altura a tijera.

Se realiza aterrizando sobre una colchoneta baja, estando esa zona de caída al mismo nivel que la carrera, o una colchoneta de altura baja. Se ha de limitar la longitud de la carrera. Cada participante ha de realizar saltos utilizando tanto una como otra pierna. Se suma lo saltado con cada pierna. Cada participante realiza 2 intentos por altura y 2 nulos seguidos supone eliminación.



A mayor altura superada mayor suma de puntos. Esta prueba tiene un desarrollo en tiempo bastante largo por lo que no es una prueba para que forme parte de un recorrido. Para limitar el tiempo se pueden establecer sólo 3 intentos en total. Pudiendo hacer cada intento en una altura, aunque sean nulos, o hacer los tres en una sola altura. Con dos opciones: 1ª) Cada niño elige hasta 3 alturas libremente, entre la cadencia establecida. 2ª) Las 3 alturas se fijan para todos los participantes.

6. Pentasalto de parado.

Esta prueba se realiza saliendo desde una línea de salida con un pie delante y haciendo cuatro (o cinco para los más mayores) saltos seguidos alternando la pierna de salto y cayendo en colchoneta o arena con los dos pies: Derecha (pie de salida) – Izquierda – Derecha – Izquierda – (Derecha) - caída con dos pies o Izquierda (pie de salida) – Derecha – Izquierda – Derecha – (Izquierda) – caída con dos pies. Se deben en la salida utilizar tanto una pierna como la otra. Se puede salir desde parado y para los más mayores con un impulso previo con 2 ó 4 pasos. La zona de caída se marca por zonas con colores/puntos. Cada participante salta 2 veces y suma puntos distancia o puntos para sus equipo. También se pueden sumar lo saltado en cada una de las variantes. Para la batida se puede establecer una zona de batida de 50 x 100 cm.



7. Saltos laterales continuos salvando un obstáculo de baja altura.

El participante se sitúa al lado de un obstáculo bajo (la altura será en función de la edad, 10 a 30 cm) que sea seguro (de gomaespuma, cartón...), deformable al caer encima y que sea de fácil reutilización o sustitución. Debe saltar continuamente a un lado y otro del obstáculo durante un tiempo (10 a 30 segundos) o un número de repeticiones (10 a 30) controlando el tiempo.



8. Salto a la comba y equilibrio unipodal.

Debe saltar continuamente durante un tiempo (15 a 45 segundos) o un número de repeticiones (10 a 30) controlando el tiempo.

El niño coloca un pie sobre una superficie estrecha de 3 cm aprox. de ancha, 30 a 40 cm de larga y 5 cm de alta elevando el otro pie del suelo e intenta mantenerse sobre ella en equilibrio sin caerse durante un tiempo entre 15 a 30 segundos. Se debe realizar con cada una de las piernas. Cada participante realiza 2 intentos con cada pierna. Se suma el tiempo de las dos piernas, penalizando con un tiempo a determinar (1, 2 o más segundos) cada vez que el niño haya perdido el equilibrio y toque el suelo.



- Lanzamientos y coordinación.

Se pueden utilizar diferentes artefactos para lanzar. En una prueba se pueden lanzar uno o varios artefactos seguidos, que pueden ser iguales o diferentes: pelotas de diferente tamaño y peso, balón medicinal, símil de jabalina (vortex o jabalina blanda), aro pequeño, símil de disco, freesbee, pelotas o discos con asa, etc.

Es necesario adaptar el tamaño del artefacto según la edad; a menor edad han de ser de peso más ligero; así como el tamaño, según la edad el artefacto ha de ser más pequeño o más grande. Se recomienda para todos los artefactos a lanzar con una mano que el peso no exceda de:

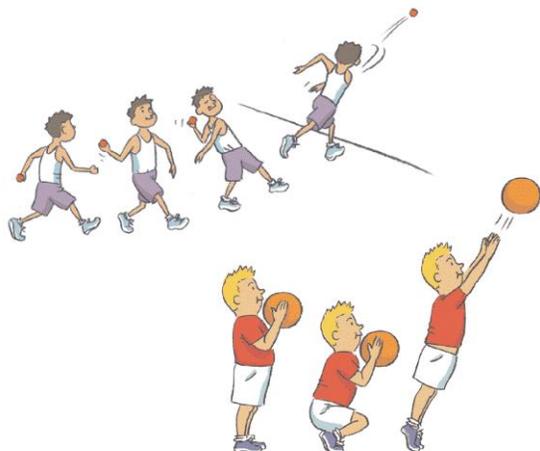
- 150 gramos → 9 años y menos BENJAMÍN Y PREBENJAMÍN
- 250 gramos → 10 y/o 11. ALEVÍN
- 400 gramos → 12 y/o 13 INFANTIL

Para lanzamiento de peso con un balón medicinal deberá tener entre 15 y 30 cm de diámetro aprox. Siendo prioritario el tamaño grande más que el peso del balón. Y deberá tener 1 kg aprox. para 9 años y menos, entre 1 y 2 kg aprox. para 10 y 11 años, y entre 2 y 3 kg aprox. para 12 y 13 años.

Con el objetivo concretado en la puntería se pedirá hacer todos los lanzamientos a la misma distancia o cada uno a una distancia diferente; ya sea para dar en una diana u otro objetivo, introducir el objeto que se lance a través de un hueco o meterlo en un recipiente o que caiga en una zona delimitada. Con el fin de dar variedad a los lanzamientos y también de tener la posibilidad de dificultar el lanzamiento se puede exigir que el lanzamiento sea más largo situando los objetivos o dianas más lejos o que sobrepase un obstáculo o una altura (una goma, un cable o una cuerda a cierta altura) antes de caer o dar en los objetivos marcados. La zona de caída se puede marcar por zonas con colores/puntos. Los lanzamientos de cada componente del equipo aportan puntos para el equipo.

Cuando se realicen lanzamientos con un solo brazo se deben realizar con cada uno de los brazos. En pruebas incluidas en un circuito se pueden sumar la mejor distancia/puntuación realizada con cada brazo. Se debe establecer una limitación de la zona de lanzamiento con una línea para lanzar antes de ella pero que se puede sobrepasar después de lanzar, para evitar los lanzamientos 'nulos'. Se pueden permitir en algunos lanzamientos una 'carrera' de impulso entre dos y cuatro pasos antes de lanzar.

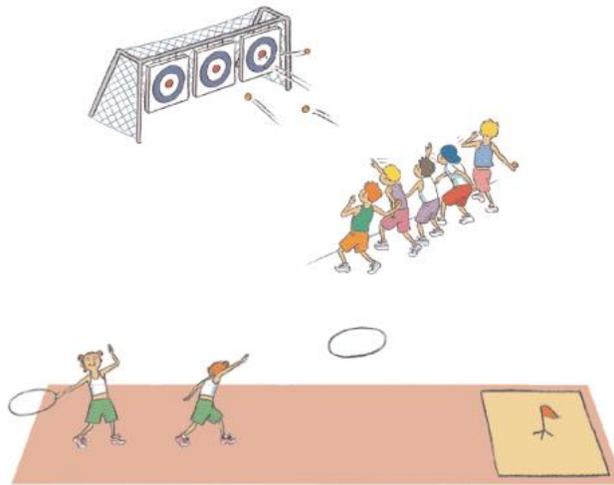
1. Lanzamiento libre con 1 ó 2 brazos lo más lejos posible.



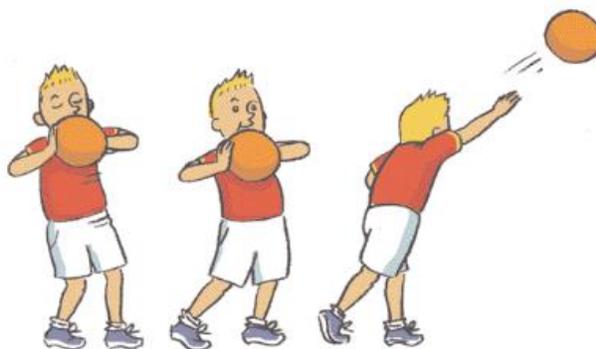
2. Lanzamiento libre con 1 ó 2 brazos.



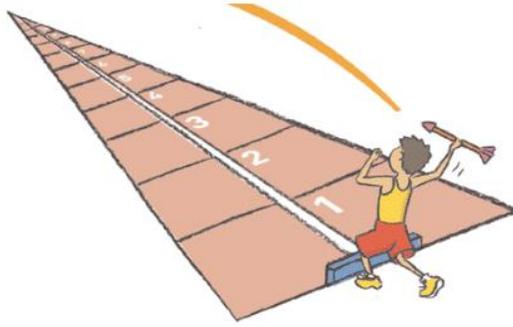
3. Lanzamientos libres a dar o introducir en un objetivo.



4. Lanzamientos con un peso algo pesado.



5. Lanzamientos por encima del hombro con el objetivo de llegar lo más lejos posible.



8. PAUTAS EN LA PROGRAMACIÓN DE SESIONES DE ENTRENAMIENTO EN PRUEBAS DE CARRERAS.

CATEGORÍA	BENJAMÍN Y PREBENJAMÍN	ALEVÍN	INFANTIL			
EDAD	9 y menos	10 y/o 11	12 y/o 13			
VELOCIDAD Y OBSTÁCULOS / VALLAS	Distancias: entre 30 y 60 metros					
	Distancias: entre 30 y 80 metros					
	Distancias: entre 30 y 100 metros					
<p>En los recorridos de ida y vuelta con diferentes tareas en cada tramo: los dos tramos velocidad, o uno obstáculos/vallas y otro velocidad o los dos obstáculos/vallas</p> <p>Por equipos. En forma de relevos en el que cada participante realiza dos tramos. Se realizan en línea recta: 2 variantes</p> <p>a) Cada niño hace ida y vuelta seguidos, saliendo y llegando todos los componentes del equipo desde el mismo lugar</p> <p>b) saliendo la mitad de cada equipo desde un extremo del tramo: primero realizan sólo un tramo haciendo el segundo tramo en el sentido contrario (la vuelta) cuando le vuelva a tocar después de recuperar</p> <p>Individualmente. El tramo sin obstáculos/vallas o con ellos.</p> <p>a) Sólo un tramo con diferentes posiciones para la salida (clásica sin tacos de salida, tumbado, de rodillas, sentado, etc.)</p> <p>b) recorridos de ida y vuelta con diferentes tareas en cada tramo: los dos tramos velocidad, o uno obstáculos/vallas y otro velocidad o los dos obstáculos/vallas</p> <p>Para los tramos en que se corran con obstáculos/vallas la distancia entre ellos puede ser igual en todos los obstáculos o ser diferente en cada uno de los tramos, sin son los dos tramos con obstáculos/vallas. También la distancia puede ser diferente de obstáculo/valla a obstáculo/valla.</p> <p>La distancia entre los obstáculos/vallas se recomienda que sea entre 6 y 12 metros.</p>						
<table border="1"> <tr> <td>Obstáculos/vallas hasta 4 obstáculos/vallas no peligrosos (Cartón, goma espuma...) Altura de los obstáculos/vallas: de 10 a 30 cm Una propuesta: 12 m a primera valla/obstáculo - 12 m entre vallas y 12 m a meta</td> <td>Obstáculos/vallas hasta 6 obstáculos/vallas no peligrosos (Cartón, goma espuma...) Altura de los obstáculos/vallas: de 30 a 50 cm Una propuesta: 11 m a primera valla/obstáculo - 12 m entre vallas y 13 m a meta</td> <td>Obstáculos/vallas hasta 8 obstáculos/vallas no peligrosos (Cartón, goma espuma...) Altura de los obstáculos/vallas: de 50 a 76 cm Una propuesta: 11 m a primera valla/obstáculo - 12 m entre ellos y 11 m a meta</td> </tr> </table>				Obstáculos/vallas hasta 4 obstáculos/vallas no peligrosos (Cartón, goma espuma...) Altura de los obstáculos/vallas: de 10 a 30 cm Una propuesta: 12 m a primera valla/obstáculo - 12 m entre vallas y 12 m a meta	Obstáculos/vallas hasta 6 obstáculos/vallas no peligrosos (Cartón, goma espuma...) Altura de los obstáculos/vallas: de 30 a 50 cm Una propuesta: 11 m a primera valla/obstáculo - 12 m entre vallas y 13 m a meta	Obstáculos/vallas hasta 8 obstáculos/vallas no peligrosos (Cartón, goma espuma...) Altura de los obstáculos/vallas: de 50 a 76 cm Una propuesta: 11 m a primera valla/obstáculo - 12 m entre ellos y 11 m a meta
Obstáculos/vallas hasta 4 obstáculos/vallas no peligrosos (Cartón, goma espuma...) Altura de los obstáculos/vallas: de 10 a 30 cm Una propuesta: 12 m a primera valla/obstáculo - 12 m entre vallas y 12 m a meta	Obstáculos/vallas hasta 6 obstáculos/vallas no peligrosos (Cartón, goma espuma...) Altura de los obstáculos/vallas: de 30 a 50 cm Una propuesta: 11 m a primera valla/obstáculo - 12 m entre vallas y 13 m a meta	Obstáculos/vallas hasta 8 obstáculos/vallas no peligrosos (Cartón, goma espuma...) Altura de los obstáculos/vallas: de 50 a 76 cm Una propuesta: 11 m a primera valla/obstáculo - 12 m entre ellos y 11 m a meta				
CARRERAS DE RESISTENCIA Y MARCHA	<p>Toda la distancia la recorren corriendo o marchando en grupo/equipo de niños y/o niñas.</p> <p>El tiempo no es lo importante, sólo la regularidad en el tiempo utilizado: hacer los dos tramos en el mismo tiempo.</p> <p>Las penalizaciones (con puntos; por ejemplo: 1 por cada décima de segundo) son por la diferencia de tiempo entre los dos tramos y por lo que se distancien los miembros del equipo que se separen del grupo (por ejemplo: 1 punto por cada metro de separación)</p> <p>A mayor edad los grupos deberán ser más reducidos y homogéneos</p>					
	800 a 1200 metros x 2 tramos	800 a 1500 metros x 2 tramos	800 a 2000 metros x 2 tramos			

9. PAUTAS EN LA PROGRAMACIÓN DE SESIONES DE ENTRENAMIENTO EN LOS SALTOS.

CATEGORÍA	BENJAMÍN Y PREBENJAMÍN	ALEVÍN	INFANTIL
EDAD	9 y menos	10 y/o 11	12 y/o 13
SALTO DE ALTURA	Salto a Tijera. Carrera limitada a 4 metros Listón: una Goma o elástico. 2 intentos en cada altura	Salto a Tijera. Carrera limitada a 6 metros Listón: una Goma o elástico. 2 intentos en cada altura	Se recomienda saltar a tijera hasta que el niño/niña salte la altura de su pecho. Se recomienda como listón una Goma o elástico
SALTO DE LONGITUD	Carrera limitada: 8 metros Zona de batida de 50 x 100 cm (tabla o marcada en el suelo) 3-4 intentos	Carrera limitada a 15 metros Zona de batida de 50 x 100 cm (tabla o marcada en el suelo) 4 intentos	Carrera limitada a 20 metros Zona de batida de 50 x 100 cm (tabla o marcada en el suelo) 4 intentos
Para las pruebas por equipos la zona de caída se marca por zonas con colores/puntos			
MULTISALTO	3 saltos seguidos a pies juntos saliendo desde parado 3-4 intentos	4 saltos seguidos a pies juntos saliendo desde parado 4 saltos alternando la pierna de salto D-I-D-I-caída o I-D-I-D-caída, saliendo desde parado con un pie delante Carrera limitada: máximo de 4 pasos carrera 4 intentos	5 saltos alternando la pierna de salto D-I-D-I-caída o I-D-I-D-caída, saliendo desde parado con un pie delante Carrera limitada: máximo de 4/6 pasos carrera 4 intentos
La zona de caída se marca por zonas con colores/puntos			
SALTO CON PÉRTIGA	Salto con pértiga en longitud. En foso de arena. La pértiga se clava en la arena. En la caída se pueden colocar colchonetas (de gimnasia, de salto de altura) Carrera limitada: 6 metros	Salto con pértiga en longitud. En foso de arena. La pértiga se clava en la arena. En la caída se pueden colocar colchonetas (de gimnasia, de salto de altura) Carrera limitada: 12 metros	Carrera limitada a 15 metros o 6/8 pasos Salto con pértiga en longitud. En foso de arena. La pértiga se clava en la arena. En la caída se pueden colocar colchonetas (de gimnasia, de salto de altura) En colchoneta: se recomienda una carrera máxima de 6/8 pasos. Es posible como listón goma elástica
La zona de caída se marca por zonas con colores/puntos, teniendo más puntuación las zonas más alejadas y más en el centro.			

10. PAUTAS EN LA PROGRAMACIÓN DE SESIONES DE ENTRENAMIENTO EN LOS LANZAMIENTOS.

CATEGORÍA	BENJAMÍN Y PREBENJAMÍN	ALEVÍN	INFANTIL
EDAD	9 y menos	10 y/o 11	12 y/o 13
LANZAMIENTOS	<p>Es necesario adaptar el peso y el tamaño del artefacto según la edad; a menor edad han de ser de peso más ligero; así como el tamaño, según el artefacto ha de ser más pequeño o más grande.</p> <p>LANZAMIENTO LIBRE CON 1 ó 2 BRAZOS LO MÁS LEJOS POSIBLE LANZAMIENTO LIBRE CON 1 ó 2 BRAZOS A DAR O INTRODUCIR EN UN OBJETIVO LANZAMIENTO CON 1 BRAZO POR ENCIMA DEL HOMBRO LO MÁS LEJOS POSIBLE LANZAMIENTO CON 1 BRAZO POR ENCIMA DEL HOMBRO A DAR O INTRODUCIR EN UN OBJETIVO LANZAMIENTO DE PESO CON BALÓN (BALONCESTO O MEDICINAL) CON 1 BRAZO. Se realiza con un brazo. El balón se lanza desde el pecho o desde el cuello. Se puede sujetar con una o con las dos manos. Siendo prioritario el tamaño grande más que el peso del balón. LANZAMIENTO DE BALÓN CON DOS BRAZOS HACIA ADELANTE POR ENCIMA DE LA CABEZA DESDE SENTADO O DE RODILLAS LANZAMIENTO CON ROTACIÓN DE ARTEFACTO CON ASA LANZAMIENTO DESDE SENTADO CON 2 BRAZOS DESDE EL PECHO SALVANDO UNA ALTURA U OBSTÁCULO LANZAMIENTO LIBRE CON 1 BRAZO LO MÁS LEJOS POSIBLE SALVANDO ALTURA U OBSTÁCULO</p>		
	<p>LANZAMIENTO LIBRE CON 1 BRAZO A DAR O INTRODUCIR EN UN OBJETIVO SALVANDO ALTURA U OBSTÁCULO. LANZAMIENTO CON 1 BRAZO POR ENCIMA DEL HOMBRO LO MÁS LEJOS POSIBLE SALVANDO ALTURA U OBSTÁCULO LANZAMIENTO DE BALÓN CON DOS BRAZOS HACIA ATRÁS (DORSAL) POR ENCIMA DE LA CABEZA LANZAMIENTO CON 1 BRAZO POR ENCIMA DEL HOMBRO A DAR O INTRODUCIR EN UN OBJETIVO SALVANDO ALTURA U OBSTÁCULO</p>		
	<p>3-4 intentos Para las pruebas por equipos la zona de caída se marca por zonas con colores/puntos</p>	<p>4 intentos Para las pruebas por equipos la zona de caída se marca por zonas con colores/puntos</p>	<p>4 intentos Para las pruebas por equipos la zona de caída se marca por zonas con colores/puntos</p>
	<p>Se recomienda para todos los artefactos a lanzar con una mano que el peso no exceda de 150 gramos. El balón medicinal para lanzamiento de peso deberá tener entre 15 y 30 cm de diámetro aprox. Siendo prioritario el tamaño grande más que el peso del balón.</p>	<p>Se recomienda para todos los artefactos a lanzar con una mano que el peso no exceda de 250 gramos. El balón medicinal para el lanzamiento de peso deberá tener entre 1 y 2 kg aprox. y entre 15 y 30 cm de diámetro aprox. Siendo prioritario el tamaño grande más que el peso del balón.</p>	<p>Se recomienda para todos los artefactos a lanzar con una mano que el peso no exceda de 400 gramos. El balón medicinal para el lanzamiento de peso deberá tener entre 2 y 3 kg aprox. y entre 15 y 30 cm de diámetro aprox. Siendo prioritario el tamaño grande más que el peso del balón.</p>

