ATLETISMO

(Impartido por el Club Ajalkalá)

colegio San Gabriel
PASIONISTAS ALCALÁ DE HENARES

CLUB ATLETISMO AJA ALCALA DE HENARES

www.colegiosangabriel.com
Avda. de Pasionistas 10 - 28806. Alcalá de Henares. Tfno: 918.890.650 - Fax: 918.871.277
sangabriel@colegiosangabriel.com
c.c. 28000406

ATLETISMO

FUNCIONAMIENTO DE LA ACTIVIDAD

ENTRENADOR: Jorge Vázquez (Club Ajalkalá)

LUGAR:

Pista de Atletismo (los deportistas harán uso del vestuario del edificio APA). En caso de malas condiciones meteorológicas se utilizará el pabellón del Centro Deportivo San Gabriel u otras instalaciones del colegio.

HORARIO:

De 1º a 6º de Primaria	De 17:00 a 18:15	Lunes y miércoles

ROPA Y VESTUARIO:

En los entrenamientos podrán asistir con ropa deportiva adecuada para la actividad (chándal, zapatillas, pantalón corto o mallas, camiseta deportiva…).

RECOGIDA/ENTREGA

Los alumnos de Primaria serán recogidos directamente por el entrenador/a del punto de encuentro en el que le dejan sus tutores a la salida de clase (en la puerta de salida de pabellones).

Al terminar el entrenamiento los alumnos pueden ser recogidos en la salida del edificio APA hacia la pista de atletismo.

RECOMENDACIONES

Se recomienda llevar algo de merienda en la bolsa de Atletismo: algo ligero y digerible como zumo, galletas, fruta… para que coman antes de empezar la actividad. También es recomendable que traigan una botella de agua para optimizar el tiempo de las sesiones.

COMPETICIONES

Se fomentará la participación en todas las competiciones asociadas a este deporte que se celebren en nuestra ciudad o comunidad organizadas por entidades públicas o privadas, clubes u otros colegios. Por ejemplo, el Programa de competiciones de atletismo y campo a través del programa Deporte Infantil, (Deporte escolar municipal) Serie básica/única, que la Comunidad de Madrid promueve y organiza en nuestra ciudad a través de la Ciudad deportiva municipal:

- Ayuntamiento y OACDM Alcalá de Henares:
  https://alcalaesdeporte.ayto-alcaladehenares.es/competiciones-y-eventos/
  Pestaña: Deporta Escolar municipal – Atletismo / Campo a través

o en aquellas pruebas (carreras o similares) organizadas por colegios que no están adheridos a este programa.

www.colegiosangabriel.com
Avda. de Pasionistas 10 - 28806. Alcalá de Henares. Tfno: 918.890.650 - Fax: 918.871.277
sangabriel@colegiosangabriel.com
c.c. 28000406

PROGRAMACIÓN

INTRODUCCIÓN

El Atletismo se puede definir de una forma sencilla como el conjunto de deportes individuales, que comprende: carreras, saltos y lanzamientos, considerado mundialmente como la base elemental de todos los demás deportes, ya sea individual o de conjunto.

Los beneficios de este deporte son innumerables para con los demás deportes; y es que con la práctica de éste desarrollamos habilidades que nos servirán en otras disciplinas deportivas, como ejemplo: velocidad y resistencia por medio del entrenamiento de la carrera, fuerza la que desarrollamos en los lanzamientos, y potencia la que es necesaria en los saltos.

Estas 3 disciplinas del atletismo (carrera, salto y lanzamientos), si nos damos cuenta tienen la esencia de los que son todos los demás deportes, pues no habrá ningún deporte que pueda dejar a un lado alguna de estas características.

Además, dadas las características de este deporte, el niño no necesita poseer un biotipo físico determinado como puede ser la altura en baloncesto, ya que la gran cantidad de disciplinas que tiene el atletismo, permite colocar al niño en aquellas que más se ajusten a sus características físicas, si es hábil podrá hacer saltos y carreras con vallas, si es fuerte lanzamientos y si le gusta correr, podrá practicar todo tipo de carreras de distancias variables.

Si hablamos del esfuerzo mental que se lleva a cabo en este deporte, nos sorprenderíamos. ¿Quién no ha competido alguna vez en una carrera popular, y ha llegado un momento en el que ha pensado en pararse? Esto no pasa en cualquier deporte, y la fuerza mental que se ejerce en determinados momentos de una carrera debido al sufrimiento puntual, es enorme. Esto hará que poco a poco la gente que practique atletismo fortalezca su mente y se supere cada día a sí mismo, claro está que este esfuerzo mental se puede extrapolar a otras circunstancias de la vida, como podría ser por ejemplo la intención de aprobar unas oposiciones.

En definitiva, queda demostrado que el atletismo es de los deportes más completos que hay, y dota a la gente que lo entrena de unas capacidades físicas y un esfuerzo mental necesario para la vida.

ESTRUCTURACIÓN / NIVELES DE ENSEÑANZA

Los niños estarán divididos en diferentes niveles atendiendo principalmente a su edad. De este modo nos encontraremos con 3 grandes niveles que se ajustan y adecuan a las fases de aprendizaje y enseñanza del atletismo siguiendo un criterio pedagógico lo más correcto posible. Estos niveles serían:

- Nivel I (Iniciación). En este primer nivel estarán incluidos todos los niños con edades pertenecientes a las categorías Benjamín y Alevín y aquellos que se acerquen al atletismo por primera vez.

Se comenzará con "Juego adaptado", dedicado a la práctica elemental del atletismo. Esta fase es fundamentalmente jugada, espontánea y creativa, donde partiendo de las habilidades motrices básicas (desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos…) nos iremos introduciendo en las habilidades específicas del atletismo.

- Nivel II (Especificación). Estarán en este nivel principalmente los atletas de las categorías Infantil y Cadete.

En la que se pretende enseñar un conocimiento progresivo del atletismo, desde lo global y elemental, hasta lo más específico. Los niños/as aprenderán las bases técnicas de las especialidades atléticas en un gradual proceso de especificación de las habilidades motrices básicas. En esta etapa se irán corrigiendo los modelos técnicos aprendidos de manera global en la anterior etapa para irse acercando a las técnicas habituales del atletismo.

- Nivel III El atletismo como deporte. (Competición). Este nivel se desarrolla paralelamente a los anteriores niveles como método complementario para poder llevar acabo todo lo aprendido en las diferentes sesiones y como una excelente motivación para reforzar la enseñanza.

OBJETIVOS

Antes de determinar los objetivos debemos tener en cuenta las siguientes premisas:

- El proceso de aprendizaje del atletismo, como toda labor de enseñanza-aprendizaje ha de ser progresivo en su complejidad y adaptarse a la edad y a las necesidades de sus niños/as, así como tener en cuenta las diversas dificultades que se puedan encontrar.

- Una acelerada y/o temprana especialización en cualquiera de las disciplinas atléticas puede producir una rápida consecución de resultados, pero un posterior estancamiento e incluso, retroceso de los mismos.

Por estos motivos los objetivos que nos planteamos están enfocados a:

- La no especialización temprana de los alumnos.

- La utilización de las clases divertidas y amenas como método de trabajo, cuya principal características serán las actividades con un marcado carácter lúdico.

- Dedicar tiempo el tiempo suficiente para que nuestros atletas alcancen su madurez deportiva y personal en el momento deseado.

www.colegiosangabriel.com
Avda. de Pasionistas 10 - 28806. Alcalá de Henares. Tfno: 918.890.650 - Fax: 918.871.277
sangabriel@colegiosangabriel.com
c.c. 28000406

- Utilizar la competición como recurso motivante y en su justa medida dependiendo de la edad de cada niño/a.

Objetivos del Nivel I

Entre otros los objetivos que se persiguen para este grupo en concreto serán:

- Utilizar el cuerpo como vehículo de expresión.

- Continuar y ayudar al desarrollo psicomotor de los niños de estas edades.

- Despertar el interés por la práctica deportiva y es especial por el atletismo.

- Fomentar el intercambio de experiencias entre los niños/as de las mismas edades.

- Desarrollar en los niños estrategias de socialización a través del juego y la actividad.

Objetivos del Nivel II

- Afianzar las estrategias motoras iniciadas en edades anteriores.

- Desarrollar las capacidades atléticas elegidas por los niños/as.

- Utilizar el atletismo como medio de establecimiento de relaciones entre los niños/as de estas edades.

- Favorecer situaciones de intercambio de experiencias entre los miembros de la escuela.

- Utilizar la competición como medio de superación personal.

www.colegiosangabriel.com
Avda. de Pasionistas 10 - 28806. Alcalá de Henares. Tfno: 918.890.650 - Fax: 918.871.277
sangabriel@colegiosangabriel.com
c.c. 28000406

CONTENIDOS

PLANIFICACIÓN ANUAL DEL ENTRENAMIENTO DE ATLETISMO

MESOCICLOS ->	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY
MACROCICLOS ->	ETAPA DE INICIACIÓN		ETAPA DE DESARROLLO			ETAPA DE PERFECCIONAMIENTO		
VELOCIDAD Y RELEVOS	Iniciación, ejercicios básicos de técnica de carrera específica de velocidad. Entrega y recepción del testigo.		Iniciación al entrenamiento en series de velocidad. Estudio de la zona y prezona en relevos.			Entrenamiento puro de velocidad, bloques piramidales. Entrenamiento completo de relevos con intercambio de testigo.		
LANZAMIENTOS	Ejercicios de familiarización con el lanzamiento de peso y disco. Iniciación a la técnica de los lanzamientos. Lanzamientos desde parado y con medio giro, fase final.		Ejercicios de fuerza específica de lanzamientos. Ejecución de lanzamientos lineales. Fase inicial y final del lanzamiento.			Lanzamiento completo: fase inicial, intermedia y final. Lanzamientos con Giros en el disco. Fase inicial, intermedia y final.		
RESISTENCIA Y MARCHA	Iniciación a la técnica de medio fondo, aprender a respirar. Aprender a dosificar el esfuerzo en una carrera de medio fondo o cross. Familiarización con la marcha atlética y técnica específica de marcha.		Entrenamiento en series específico de pruebas de resistencia y cross. Táctica básica de las pruebas de medio fondo. Técnica de marcha.			Entrenamiento de la resistencia, táctica de correr en pista. Acumulación de trabajo con entrenamientos interválicos. Perfeccionamiento de la técnica de marcha.		
SALTOS (LONGIUD Y TRIPLE)	Iniciación al salto de longitud y triple salto. Ejercicios de técnica desde parado. Salto en carrera, técnica de batida y caída.		La importancia del talonamiento en salto de longitud y triple salto. Análisis y trabajo de los saltos del triple salto: hop, step y jump.			Técnica de la fase de vuelo: arqueamiento. Saltos completos, precisión en el salto.		

Como se puede observar en la planificación, hay 4 grandes disciplinas en las que se va a dividir el entrenamiento, por tanto el trabajo de dichas disciplinas irá rotando semana tras semana hasta completar el mes. Cada mes se irá repitiendo el trabajo de cada disciplina estableciendo una progresión en el aprendizaje y procurando lleva una formación o entrenamiento continuo a lo largo de toda la temporada.

Ejemplo: Octubre

- Semana 1: velocidad y relevos
- Semana 2: lanzamientos
- Semana 3: resistencia y marcha
- Semana 4: saltos

Noviembre

- Semana 1: velocidad y relevos *
- Semana 2: lanzamientos *
- Semana 3: resistencia y marcha *
- Semana 4: saltos *

*La planificación del entrenamiento se podrá modificar a lo largo de la temporada dependiendo de las situaciones externas que afecten al entrenamiento: meteorología, lesiones, etc.

ESTRUCTURA DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

La sesión constará de tres partes diferenciadas: calentamiento, parte principal y vuelta a la calma.

- Calentamiento: Será de una duración aproximada de 20-25 minutos. Constará de ejercicios de movilidad articular, juegos de motricidad, y por último ejercicios dinámicos básicos y estiramientos dinámicos para desarrollar correctamente el trabajo de la sesión con el mínimo riesgo de lesión.

- Parte principal: Duración aproximada de 30 minutos. Será el contenido específico de entrenamiento, variando según días en las diferentes disciplinas: velocidad y relevos, lanzamientos, resistencia y marcha, saltos.

- Vuelta a la calma: Tendrá una duración aproximada de 5 minutos. Este tiempo se dedicará a realizar los estiramientos de los grupos musculares que más han trabajado durante la sesión, además se realizará un breve análisis de cómo ha ido el transcurso de la sesión y se informará a los atletas de siguientes competiciones, etc.

Durante toda la temporada de entrenamiento, se irán realizando determinados test en diferentes pruebas atléticas. Estos se realizarán de vez en cuando al inicio de la parte principal del entrenamiento, con el objetivo de valorar la progresión de los atletas a lo largo de la temporada y motivarles a que sigan entrenando.