FEDERACIÓN DE ATLETISMO DE LA COMUNIDAD VALENCIANA

PROGRAMA DE ACTIVIDADES ESCUELAS DE ATLETISMO CURSO 2013-14

INDICE

1-CALENDARIO.
2-PRESENTACIÓN.
3-OBJETIVOS GENERALES.
4-RELACIÓN DE ESCUELAS, HORARIOS Y MONITORES.
5-RELACION DEL MATERIAL UTILIZABLE.
6-ESTRATEGIA PARA LA ENSEÑANZA.

1- CALENDARIO DE MATRICULACIÓN Y ACTIVIDADES (provisional).

15mayo -31 julio 2013	Periodo de Pre-Matrícula (Circular FACV 92/2013)
2-26 Septiembre de 2013	Periodo de Matrícula (Circular FACV 92/2013)
16-31 Septiembre de 2013	Entrenamientos Grupos Iniciación y Promoción.
26 Septiembre de 2013	Reunión Informativa de Padres. 19 horas – Sala de Prensa de la FDM
1 de Octubre de 2013	Comienzo oficial de las Clases para todos los grupos completos
1-11 de Octubre de 2013	1ª Ampliación de Matrícula de Nuevos Alumnos.*
9 de Noviembre de 2013	Comienzo de los Juegos Municipales – 1º Cross municipal
16 de Diciembre de 2013	2ª Ampliación de Matrícula de Nuevos Alumnos.*
19 de Diciembre de 2013	Ultima clase – Vacaciones de Navidad.
8 de Enero de 2014	Comienzo de las Clases – Después de Vacaciones de Navidad.
13 de Marzo de 2014	Ultima clase – Vacaciones de Fallas.
20 de Marzo de 2014	Primera clase – Después de Vacaciones de Fallas.
16 de Abril de 2014	Ultima clase – Vacaciones de Semana Santa.
29 de Abril de 2014	Primera clase – Después de Semana Santa.
12-22 de Mayo de 2014	Jornadas Técnicas para Alumnos de Escuelas.
29 de Mayo de 2014	Ultima clase del curso.
30 de Mayo de 2014	Fiesta Final de Curso en las Pistas de Atletismo

** En todo caso el periodo de matrícula quedará abierto durante todo el curso.*

2- PRESENTACIÓN

El primer objetivo de esta presentación es dar a conocer el conjunto de actividades desarrolladas en las Escuelas de Atletismo de la Federación de Atletismo de la Comunidad Valenciana tanto en los centros escolares que desarrollan la actividad como en las instalaciones municipales del Ayuntamiento de Valencia donde se imparte la modalidad de atletismo. Por lo tanto vamos a hacer un recorrido por los objetivos generales que desde la Federación Valenciana de Atletismo vienen desarrollando a través del Programa de Escuelas.

1- **Las Escuelas como formación deportiva.** El objetivo primigenio de toda escuela deportiva es la de formación de los jóvenes talentos de la ciudad por lo que la preparación desde edades tempranas de los niños que llegan a las Escuelas de Atletismo tiene que venir encaminada a la consecución de deportistas que destaquen en todas las edades formativas hasta que lleguen a su madurez deportiva y puedan alcanzar logros de relevancia dentro del atletismo. Así mismo la formación viene a ser un objetivo educacional dentro de los valores deportivos que deben de adquirir cualquier practicante de la actividad física para asentar unos valores que perduren para toda la vida.

2- **Objetivo social y educativo**. Toda actividad deportiva planteada por los distintos estamentos de la sociedad persigue ofrecer a los ciudadanos actividades que lleguen a todos los escolares que permitan realizar deporte a todos los alumnos de los colegios tanto en su centro educativo como en aquellos lugares dónde hay instalaciones de índole municipal y se pueda practicar. En este caso se trata de garantizar una oferta educativa del deporte en el centro escolar que permita que los niños que realicen estas actividades se integren en el deporte como un elemento al alcance de todos. Así mismo se intenta plantear desde las escuelas de atletismo una serie de valores a través de la actividad física que mejore la calidad de vida tanto física, cultural, emocional y como elemento integrador dónde no se contemplen las diferencias que a veces nos marca la sociedad actual.

3- **Objetivos recreacionales.** La oferta de las Escuelas de la Federación de Atletismo se extiende a una serie de actividades tan variadas como son desde las visitas que se realizan en su momento a la Expo Jove, salidas de actividades extraordinarias planteadas por la Federación e incluso desde los propios colegios con actividades de barrio organizadas por distintos centros, por otro lado se programan desde la Federación distintas actividades que surgen desde la iniciativa de los propios monitores, la Fiesta Final de Curso con la que se clausura la temporada y se trata de juntar a todas las Escuelas para organizar una actividad festiva para acabar el año de la forma más divertida posible.

4- **Competiciones del Ayuntamiento de Valencia.** Entrelazado con el programa de actividades de formación de las Escuelas se encuentra el programa de Juegos Municipales. En este programa se encuentra todo el calendario de competiciones municipales programadas durante todo el año, de esta forma encaminamos el trabajo desarrollado por lo monitores en las Escuelas con sus alumnos para que se refleje en las competiciones que se realizan durante los fines de semana. De esta forma intentamos que se refleje el trabajo desarrollado por lo alumnos de las escuelas en las competiciones tanto desde un aspecto formativo de mejora de las técnicas aprendidas así como la evolución física y motora desarrollada en las escuelas.

5- **La práctica en número y calidad dentro del atletismo.** Uno de los objetivos de la Federación Valenciana de Atletismo es el aumento de practicantes de nuestro deporte ante la competencia abusiva de otras ofertas de la sociedad, algunas negativas, otros neutros como puede ser la gran oferta de los medios de comunicación y tecnología y otros que son competencia positiva como son el resto de deportes ofertados en el Programa de Escuelas Municipales, otro tipo de escuelas deportivas y otras actividades extraordinarias que desarrollan los alumnos como la informática, idiomas y otras actividades. Con el incremento de número de participantes y a través de una formación de calidad se conseguirá mejorar a medio y largo plazo la consecución de éxitos deportivos.

6- **Interrelación padres-alumnos-monitores-ayuntamiento**. De esta manera intentamos que todas las actividades propuestas tengan una respuesta global de todos y que sean todos participes de las actividades propuestas a lo largo de la temporada. Es muy importante la respuesta e interrelación entre los monitores y los padres con las actividades de los alumnos y el reflejo con las propuestas del Ayuntamiento de Valencia.

3-OBJETIVOS GENERALES.

1- Dar a conocer lo que es la práctica del Atletismo y fomentar su práctica.

2- Presentar la actividad en los Centros escolares e instalaciones del Ayuntamiento de Valencia y enseñar a los alumnos de los Colegios todas las posibilidades deportivas que se ofrecen.

3- Presentación de los Clubes de Atletismo de la provincia de Valencia como referente dónde pueden realizar la práctica de este deporte cuando concluyan en las escuelas.

4- Dar a conocer las Escuelas de Atletismo que realizan sus actividades por las tardes y mediodías en horario extraescolar.

5- Dentro de un programa de sesiones que serán diferentes a lo largo del año, dar a conocer las distintas especialidades del Atletismo - los lanzamientos, las carreras y los saltos.

6- Enseñaremos de una forma didáctica las cualidades físicas y coordinativas que son básicas para el desarrollo atletismo y como hay que trabajarlas en función de la especialidad que tengamos que desarrollar.

7- Daremos a conocer todo el material básico específico para cada especialidad, así como todo el material alternativo para el aprendizaje en las primeras etapas de formación.

8- Enseñaremos a estructurar una sesión de entrenamiento, es decir, empezaremos con el calentamiento, el núcleo principal de la sesión y la vuelta a la calma.

9- En relación al punto anterior inculcaremos las buenas costumbres deportivas como son el calentamiento, los estiramientos, la higiene después del ejercicio, etc.

10- Trataremos de inculcar al niño deportista, la doble vertiente de toda actividad deportiva que es el espíritu competitivo y/o de superación sin que menos cave el respeto por el rival y el compañero y que todo sirva para una mejora tanto social y humana de forma individual a la vez que colectiva de todo el que practique el deporte.

11- Trataremos la búsqueda de talentos deportivos.

12- Iniciaremos una estrecha relación con los centros docentes así como el profesorado para que sea un proyecto conjunto.

13- Realizaremos una serie de jornadas finales a modo de mini olimpiadas o sesiones formativas para ofrecer la versión más lúdica a la vez que competitiva donde se enfrentarán distintos colegios.

*4-*RELACIÓN DE ESCUELAS, GRUPOS Y HORARIOS (1oct-31Mayo)*.

ESCUELA	AÑOS	DÍAS	HORAS
Act. Física Base (AFB)	2009-08	M – J	17,45 – 18-45
Predeporte	2007-06	M – J	17,45 – 18,45
Promoción(EDMP)	2005-04	M – J	17,45 – 19,15
	2003-02	L- Mx	17,45 – 19,15
Iniciación(EMID)	2001-00	M – J	17,45 – 19,15
	1998-99	L – Mx	17,45 – 19,15
Especialización(EMED)	1997-95	L – Mx J	19,15 – 20,45 19,15 – 20,15
Atletismo Adaptado	CANCELADO		

5- RELACIÓN DEL MATERIAL UTILIZABLE

PISTAS DE ATLETISMO DEL TURIA – TRAMO IIIº

A- INFRAESTRUCTURA

1- PISTA CON ANILLO DE 400 METROS CON 8 CALLES
2- FOSOS DE LONGITUD Y TRIPLE SALTO
3- LANZADERA CON SECTOR DE PESO
4- COLCHONETA DE SALTO CON PÉRTIGA
5- COLCHONETA DE SALTO DE ALTURA
6- EL MATERIAL DE LA PISTA ES SINTÉTICO MONDO.
7- ALMACÉN DE MATERIAL

B- MATERIAL Y ACCESORIOS

El material se pide por la Federación de Atletismo al Ayuntamiento de Valencia dependiendo de las necesidades de la Instalación y de las Escuelas que funcionan durante el curso, el material podrá ser renovable anualmente,

1- VALLAS REGLAMENTARIAS
2- VALLAS DE INICIACION
3- TACOS DE SALIDA
4- LISTONES ELÁSTICOS Y REGLAMENTARIOS
5- DISCOS DE INICIACIÓN (Reglamentarios y aros)
6- BOLAS DE PESO (INICIACIÓN Y REGLAMENTARIOS)
7- MARTILLOS DE INICIACIÓN
8- JABALINAS DE INCIACIÓN (DARDOS Y VORTEX)
9- BALONES MEDICINALES Y BALONES DE GIMNASIA
10-CUERDAS, CONOS, AROS, TESTIGOS Y PICAS
11-COLCHONETAS INDIVIDUALES
12-METROS
13-CRONÓMETROS

CENTROS ESCOLARES

A- INFRAESTRUCTURA

La dotación de los colegios es variada en cuanto a instalaciones. Algunos tienen espacios abiertos dónde la práctica del atletismo es muy recomendable incluso con instalaciones específicas como fosos de salto, colchonetas y zonas de lanzamiento. Otros colegios tienen unas instalaciones más reducidas pero todos tratan de amoldarse a las necesidades mínimas exigibles para la práctica del atletismo.

B- MATERIAL Y ACCESORIOS.

El material proporcionado por el Ayuntamiento de Valencia es el mismo que el que se relaciona para la Instalación del Turia. Cada monitor al empezar el curso escolar en función de las necesidades de la Escuela tanto en material propio de Escuelas como el que es del Colegio, realiza un pedido de material el cual se le sirve al poco tiempo para que durante el curso se pueda disponer del mismo.

6- ESTRATEGIA PARA LA ENSEÑANZA.

SESIÓN/ SECTOR	***VELOCIDAD***	***FONDO***	***SALTOS***	***LANZAMIENTOS***
Calentamiento	Carrera continua Carreras de relevos	Carrera continua Juegos carrera. Circuitos	Carrera continua Circuitos Juegos velocidad	Carrera continua Circuitos Juegos velocidad
Técnica Carrera	Global/Vallitas	Global	Analítica	Juegos
Juego	Relevos Vallitas, conos - aros	Juego objetivo	Juego velocidad Juego objetivo	Juego velocidad Juego objetivo
Objetivo	Gestual-reacción Frecuencias-amplitud Estímulos máximos Técnica salida	Ritmo Cambios de ritmo Carreras de ritmo Fartlek con juegos	Ejercicios de salto Gesto global	Ejercicios Lanzar Gesto Global
Juego Objetivo	Juego velocidad	Juego velocidad	Juego variado Psicomotricidad	Juego variado Psicomotricidad
Vuelta a la Calma	Flexibilidad Estiramientos	Trote suave Estiramientos Respiración	Flexibilidad Ejercicios Relajación	Carrera continua Concentración

METODOLOGÍA APLICADA:

Estrategia de la práctica:

• Analítica	• Aprendizaje del gesto técnico individual
• Global	• Aprendizaje de la técnica global
• Mixta	• Combinar los dos tipos de indicaciones

COMENTARIO: Niños 7-9 años casi siempre utilizan el método global. Cuando aprendan el gesto global de la técnica se introducirán elementos analíticos. Con niños de 10-12 años se pueden utilizar todos los métodos pero será el global el más utilizado.

Estilos de enseñanza:

• Mando directo	• Instrucción directa
• Asignación de tareas	• Instrucción directa sobre técnica/habilidad aprendida
• Grupos de Nivel	• Organización de grupos en función del nivel
• Enseñanza reciproca	• Interactivo profesor/alumno
• Grupos reducidos	• Recomendable para enseñanza analítica
• Microenseñanza	• Análisis de la técnica- No se utiliza para pequeños
• Programa individual	• Para alumnos a partir de 12 años
• Descubrimiento guidado	• El monitor ayuda al alumno sin instrucción directa
• Resolución de problemas	• El monitor plantea ejercicios para que el alumno aprenda y alcance otros objetivos.

COMENTARIO: Se tienen que utilizar casi todos los estilos aunque los más recomendables para niños de 7 a 9 son los 2 primeros y de 10-12 años los dos últimos

Organización de la sesión:

• Masiva	• Todo el grupo (calentamiento, juegos, técnica global)
• Pequeños grupos	• Grupos de distinto número (juegos, asignación tareas)
• Por parejas	• Para juegos, flexibilidad, relajación. No para técnica
• Individual	• Flexibilidad y técnica

COMENTARIO: En función de los alumnos en cuanto a cantidad y especialidades hay que emplear todos los métodos.

Forma de transmitir la información:

• Verbal	• Para todo tipo de instrucciones
• Visual, demostración	• Para pequeños es fundamental el modelo del profesor en la demostración
• Recipoc	• Los alumnos también deben de transmitir y demostrar lo que saben hacer aunque se equivoquen

COMENTARIO:Las clases tienen que ser sobre todo demostrativas e interactivas.

Tipo de Refuerzos empleados (correcciones):

• Negativo	• No es el más habitual y hay que tratar de no utilizarlo aunque a veces hay que decir "está mal hecho"
• Positivo	• Es el más recomendable cuando se hace mal siempre hay un aspecto positivo a partir del cual hay que corregir. Si se hace bien a veces es el momento de indicar el pequeño defecto
• Neutro	• Se indica la acción a corregir sin indicar si se ha hecho correctamente. Se utiliza para hacer pensar al alumno.

- La adecuación de los contenidos ha estado garantizada con la aplicación de la programación. Estos contenidos están desarrollados por bloques mensuales en los que se desarrolla la metodología de las distintas capacidades y especialidades del atletismo. Cada mes se aplicará uno de los contenidos siempre dando la libertad al monitor ha desarrollar sus sesiones en función del tipo de alumnos que tenga y el periodo de temporada de competición en que nos encontramos. Los contenidos nos servirán para homogeneizar la actividad para todas las escuelas y llevar un proyecto común además de servir como referente para los monitores que necesiten de esta ayuda. Esta programación se le proporcionará a los monitores para que puedan desarrollarla.

  Creemos que la competición debería ser un medio más de garantizar el aprendizaje (no un fin en si mismo) y una forma de evaluación de los aprendizajes técnicos. La competición municipal debe de servir para motivar e incentivar a los atletas a continuar trabajando en sus escuelas para su perfeccionamiento y desarrollo deportivo

Programa de actividades extraordinarias y oferta complementaria.

. Actividades Extraordinarias

. Escuela Deportiva de verano

Programa de formación de monitores, jornadas pedagógicas.

Introducción progresiva a la competición (articulación de los programas de Escuelas Deportivas y Juegos Deportivos Municipales)

- Participación en las Competiciones tanto municipales como de juegos deportivos como complemento a la formación que realizan los monitores en los entrenamientos.

- Los alumnos de Predeporte participan en la jornadas de Multideporte llamadas Mini olimpiadas, las cuales están dirigidas para niños entre 5 y 7 años en las cuales los alumnos participan en un ambiente festivo de actividades multidisciplinares dónde prima la diversión y entretenimiento. Se realizan alrededor de 5 a 6 jornadas los sábados por la mañana a lo largo de todo el curso.

- Para el presente curso se intentará interrelacionar la actividad de las escuelas municipales con la de los juegos municipales para que se llegue a un alto grado de participación e integración de los alumnos en los juegos.

- La Escuela de verano – Posible realización por la Federación de Atletismo de un Campus de verano en el curso 2013-14.

- Programas de Formación: Es de gran importancia realizar jornadas de formación, una que implique a los monitores de atletismo de las Escuelas de Atletismo y otro de mayor dimensión que englobe a la formación de los técnicos de todos los deportes que colaboran con la FDM. Estos proyectos se intentarán desarrollar en colaboración con la Fundación Deportiva Municipal.

- Sesiones técnicas de exhibición: al final del curso se realizan una serie de sesiones dirigidas por entrenadores especializados con la participación de atletas de alto nivel, los cuales realizan diversos ejercicios técnicos acompañados de los alumnos de las escuelas. En estas sesiones los alumnos reciben una información técnica de distintas especialidades que ayuda a su percepción del modelo técnico.

- Actividades extraordinarias como la visita anual a Expo – Jove a finales de diciembre y la Fiesta Final de curso que se realiza al finalizar las clases en Mayo.

PROGRAMA DE SESIONES POR CATEGORÍAS

SESIONES 3º A 6º PRIMARIA INICIACIÓN Y PROMOCIÓN

1	PRIMERA SESIÓN

- CALENTAMIENTO GENERAL
  - CARRERA CONTINUA
  - FLEXIBILIDAD
  - JUEGOS GUIADOS
  - EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

- **BLOQUE 1** - ***TECNICA DE CARRERA Y VELOCIDAD***

  - EJERCICIOS DE TECNICA DE CARRERA
    - SKIPIN
    - TOBILLOS
    - FRECUENCIAS
    - CONOS
  - CARRERA EN PROGRESIÓN
  - SALIDA EN VELOCIDAD - POSICIÓN
  - JUEGOS DE VELOCIDAD
  - CARRERAS DE VELOCIDAD Y CON RELEVOS
  - TÉCNICA DEL CAMBIO CON TESTIGO

- **BLOQUE 2** - ***TECNICA DE SALTO EN COLCHONETA Y ACROBACIAS***

  - VOLTERETAS EN PARADO Y EN CARRERA
  - CARRERA DE APROXIMACIÓN Y BATIDA
  - CARRERA + BATIDA + CAIDA Y COORDINACIÓN
  - CAIDAS EN LONGITUD
  - ACROBACIAS
    - VOLTERETAS SOBRE COLCHONETA
    - CAIDAS ATRÁS
    - COMBINACIONES

- **BLOQUE 3** - ***SALTO DE LONGITUD***

  - SALTO A PIES JUNTOS
  - CARRERA DE 2-4-6 PASOS
  - CARRERA DE APROXIMACIÓN
  - COORDINACION DE LA CAÍDA

2	SEGUNDA SESIÓN

- CALENTAMIENTO GENERAL
  - CARRERA CONTINUA
  - FLEXIBILIDAD
  - JUEGOS GUIADOS
  - EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

- **BLOQUE 1** - ***TECNICA DE CARRERA Y VELOCIDAD***

  - EJERCICIOS DE TECNICA DE CARRERA
    - SKIPIN
    - TOBILLOS
    - FRECUENCIAS
    - CONOS
  - CARRERA EN PROGRESIÓN
  - SALIDA EN VELOCIDAD - POSICIÓN
  - JUEGOS DE VELOCIDAD
  - CARRERAS DE VELOCIDAD Y CON RELEVOS
  - TÉCNICA DEL CAMBIO CON TESTIGO

- **BLOQUE 2** - ***TÉCNICA DE SALTO DE ALTURA***

  - SALTOS EN TIJERA CON LISTÓN ELÁSTICO
  - CARRERA DE APROXIMACIÓN EN CURVA
  - TÉCNICA DE BATIDA - BUSCANDO PUNTO ALTO
  - FRANQUEO DE PARADO Y EN CARRERA
  - ACROBACIAS
    - VOLTERETAS SOBRE COLCHONETA
    - FLIG-FLAG – PALOMAS ..

- **BLOQUE 3** - ***TÉCNICA LANZAMIENTO DE PESO***

  - CALENTAMIENTO - TREN SUPERIOR E INFERIOR
    - LANZAMIENTO DE ESPALDA Y PARADO
  - TÉCNICA GLOBAL DEL LANZAMIENTO –CADENA CINÉTICA
  - EJERCICIOS DE PUNTERIA
  - TÉCNICA DE DESPLAZAMIENTO
  - JUEGOS POR EQUIPOS O PAREJAS

3	TERCERA SESIÓN

- CALENTAMIENTO GENERAL
  - CARRERA CONTINUA
  - FLEXIBILIDAD
  - JUEGOS GUIADOS
  - EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

- **BLOQUE 1** - ***TECNICA DE RELEVOS (CORTO Y LARGO)***

  - RELEVO CORTO DIFERENCIAS CON EL LARGO – TÉCNICA
  - APRENDIZAJE DE PARADO Y EN MOVIMIENTO - PAREJAS
  - CARRERAS DE RELEVOS –TRAMOS CORTOS 50METROS
  - CARRERAS DE RELEVOS – VUELTA A LA PISTA
  - RELEVO ESCANDINAVO- CADA RELEVISTA COMPLETA UNA DISTANCIA DIFERENTE (400-200-100-50)

- **BLOQUE 2** - ***TÉCNICA DE VALLAS***

  - CONCEPTO GLOBAL - PIERNA ATAQUE Y PIERNA LIBRE
  - EJERCICIOS DE RITMO CON 3 Y 5 PASOS
  - TÉCNICA DE PASO DE VALLAS JUNTAS
  - CARRERAS CORTAS CON VALLAS (DE 3 Y 4 VALLAS)

- **BLOQUE 3** - ***TÉCNICA LANZAMIENTO JABALINA***

  - LANZAMIENTO DE JABALINAS DE GOMAESPUMA Y VORTEX
  - COLOCACIÓN DEL CUERPO Y AGARRE DEL ARTEFACTO
  - EJERCICIOS DE PUNTERÍA LANZANDO DE PARADO
  - CARRERA DE APROXIMACIÓN - PASOS CRUZADOS
  - JUEGOS POR PAREJAS - SUMA DE DISTANCIAS
    - LANZAR POR ENCIMA DE UN LISTÓN
    - LANZAR Y PERSECUCIÓN ETC..

4	CUARTA SESIÓN

- CALENTAMIENTO GENERAL
  - CARRERA CONTINUA
  - FLEXIBILIDAD
  - JUEGOS GUIADOS
  - EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

- **BLOQUE 1** - ***TECNICA DE VELOCIDAD CON TACOS DE SALIDA***

  - RECORDATORIO DE LA SALIDA EN VELOCIDAD
  - DETERMINAR PIERNA FUERTE Y COLOCACIÓN DE TACOS
  - SALTOS EN LA ARENA CON LOS TACOS
  - CARRERA CON REFERENCIAS
  - APRENDER LOS VOCES DEL JUEZ DE SALIDAS
  - CARRERAS DE VELOCIDAD EN GRUPO CRONOMETRADAS

- **BLOQUE 2** - ***TÉCNICA DE SALTO CON PÉRTIGA- INICIACIÓN***

  - APRENDIZAJE DEL AGARRE -TRANSPORTE DE LA PÉRTIGA
  - CLAVAR LA PERTIGA EN FOSO DE ARENA
  - TREPAR POR LA PÉRTIGA - AYUDA DE COMPAÑERO
  - CAIDAS DESDE LA COLCHONETA COLGADOS
  - SALTOS EN FOSO DE ARENA - EN LONGITUD
  - SALTOS EN COLCHONETA - CAER SENTADOS

- **BLOQUE 3** - ***TÉCNICA LANZAMIENTO DE MARTILLO (5º-6º PRIMARIA*)***

  - MEDIDAS DE SEGURIDAD PARA LOS LANZAMIENTOS
  - APRENDIZAJE DEL VOLTEO Y EL GIRO POR SEPARADO
  - COORDINACIÓN DEL VOLTEO AL GIRO
  - EJERCICIOS DE TRANSPORTE - POSICIÓN DE PIES
  - EQUILIBRIOS SOBRE LINEAS EN EL TRANSPORTE
  - EJERCICIOS DE LANZAMIENTO

  * PARA 3º Y 4º SESIÓN DE LANZAMIENTOS CON VORTEX

5	QUINTA SESIÓN

- CALENTAMIENTO GENERAL
  - CARRERA CONTINUA
  - FLEXIBILIDAD
  - JUEGOS GUIADOS
  - EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

- **BLOQUE 1** - ***CARRERA DE RESISTENCIA y MARCHA ATLÉTICA***

  - EJERCICIOS DE TECNICA DE CARRERA
  - EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN
  - CARRERA CONTINUA PROGRESIVA (1 ó 2 vueltas)
  - CARRERA DE RITMOS- LLEGAR A UN TIEMPO FIJADO
  - INCREMENTOS DEL RITMO DE FORMA CONTROLADA
  - CAMBIOS DE RITMO
  - CARRERA CONTÍNUA JUGANDO CON SPRINTS POR TRAMOS

- **BLOQUE 2** - ***TÉCNICA DE VALLAS***

  - CONCEPTO GLOBAL - PIERNA ATAQUE Y PIERNA LIBRE
  - EJERCICIOS LATERALES CON LAS VALLAS -ANALÍTICOS
  - EJERCICIOS DE RITMO CON 3 Y 5 PASOS
  - TÉCNICA DE PASO DE VALLAS JUNTAS
  - CARRERAS CORTAS CON VALLAS (DE 3 Y 4 VALLAS)

- **BLOQUE 3** - ***TÉCNICA LANZAMIENTO DE DISCO***

  - AGARRE DEL DISCO Y SALIDA DE LA MANO
  - COORDINACIÓN DEL ESQUEMA CORPORAL Y EQUILIBRIO
  - EJERCICIOS DE ROTACIÓN CON JUEGOS DE EQUILIBRIO
  - LANZAMIENTOS DE PARADO – SALIDA DE LA CADERA
  - LANZAMIENTOS EN ROTACIÓN –MEDIA Y COMPLETA
  - JUEGOS DE PUNTERÍA Y ENCESTE EN LA COLCHONETA

6	SEXTA SESIÓN

- CALENTAMIENTO GENERAL
  - CARRERA CONTINUA
  - FLEXIBILIDAD
  - JUEGOS GUIADOS
  - EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

- **BLOQUE 1** - ***ATLETISMO DIVERTIDO***

  - SERIE DE JUEGOS QUE SIMULAN DISTINTAS DISCIPLINAS Y DESARROLLAN TODAS LAS CAPACIDADES
  - CIRCUITOS EN LLINKHAMA
  - SALTOS EN VERTICAL (DETENTE)
  - CARRERAS DE VELOCIDAD CON OBSTACULOS
  - JUEGOS QUE PUEDAN COMBINAR DISTINTOS DEPORTES.
  - SALTOS DE AGILIDAD Y VELOCIDAD.

- **BLOQUE 2** - ***TÉCNICA DE SALTO DE ALTURA***

  - SALTOS EN TIJERA CON LISTÓN ELÁSTICO
  - CARRERA DE APROXIMACIÓN EN CURVA
  - REFERENCIAS SUELO
  - TÉCNICA DE BATIDA - BUSCANDO PUNTO ALTO
  - FRANQUEO DE PARADO Y EN CARRERA
  - COMPETICIÓN CON CARRERA COMPLETA A DOS INTENTOS

- **BLOQUE 3** - ***INICIACIÓN AL SALTO CON PÉRTIGA***

  - APRENDIZAJE DEL AGARRE, TRANSPORTE DE LA PÉRTIGA
  - CLAVAR LA PERTIGA EN FOSO DE ARENA
  - TREPAR POR LA PÉRTIGA - AYUDA DE COMPAÑERO
  - CAIDAS DESDE LA COLCHONETA COLGADOS
  - SALTOS EN FOSO DE ARENA - EN LONGITUD
  - SALTOS EN COLCHONETA - CAER SENTADOS