

# INICIACIÓN AL ATLETISMO

## METODOLOGIA Y ORGANIZACIÓN



# Iniciación Deportiva

La iniciación deportiva atlética debería de ser un proceso educativo de enseñanza-aprendizaje.

Este proceso tiene que ser progresivo y optimizador

Tiene que permitir la máxima inclusión y participación

Atendiendo a:

- Características, necesidades e intereses de los individuos
- Características específicas del atletismo
- Demanda de la sociedad que están inmersos

# Iniciación Deportiva

Pretenda:

- El bienestar y el desarrollo integral del atleta
- Motivar al sujeto para que practique atletismo de forma continuada
- Preparación del deportista para el rendimiento futuro
- Obtención de mejoras en su rendimiento actual utilizando una metodología que potencie los aspectos lúdicos agonistas, de integración en el grupo, creativos

# Iniciación Deportiva

## ■ Iniciación Deportiva

- enseñanza/aprendizaje
- Monitor/educador
- Alumno/niño
- Participación

## ■ Entrenamiento Deportivo

- Rendimiento
- Entrenador
- Atleta
- Selección

# Iniciación Deportiva

## Objetivos:

### 1. De carácter actitudinal:

- Valorar la actividad física en general y el atletismo en particular como un medio saludable y divertido de ocupación del tiempo libre.
- Desarrollar actitudes de respeto por las diferencias individuales.
- Desarrollar conductas de cooperación y solidaridad.
- Estar más orientado a la mejora personal que al éxito normativo.
- Adquirir hábitos de salud e higiene personal
- Valorar positivamente las relaciones con los compañeros, entrenadores y padres y desarrollar una personalidad que asegure su adaptación social

# Iniciación Deportiva

## 2. De carácter procedimental:

- Ampliar la capacidad de movimiento mediante la practica amplia y multilateral gama de habilidades.
- Desarrollar las habilidades motrices básicas y específicas del atletismo.
- Acondicionar el organismo del atleta para que sea capaz de adaptarse sin excesivos problemas las necesidades futuras del entrenamiento.
- Aplicar técnicas de entrenamiento psicológico básicas que le permitan asimilar los requerimientos del entrenamiento, de la competición y de la vida diaria.
- Familiarizarse con los materiales y espacios donde se desarrolla habitualmente la actividad atlética

# Iniciación Deportiva

## 3. De carácter conceptual:

- Conocer el reglamento de las diferentes disciplinas atléticas
- Conocer los principios biomecánicos básicos de eficacia
- Conocer los beneficios y partes de un calentamiento
- Conocer los beneficios y cambios que nos aporta la practica adecuada del deporte en general y del atletismo en particular.
- Conocer diversas formas de entrenamiento de las diferentes cualidades físicas, técnicas y psicológicas

# METODOLOGIA DE ENSEÑANZA

## ■ Metodología Tradicional:

- El objetivo del aprendizaje se centra en el resultado
- Se utilizan pruebas similares a las de los atletas adultos
- Gran importancia a la marca
- Centra su atención en el perfeccionamiento técnico
- Reproducción de modelos es su herramienta didáctica

### **Consecuencias:**

- No se atiende a la diversidad del alumno
- Va dirigida a los mejores dotados físicamente o los más desarrollados biológicamente
- Resulta aburrido para la mayoría de los alumnos, la metodología utilizada es la repetición de gestos y secuencia de movimientos
- Solo se utiliza el juego de forma complementaria

# METODOLOGIA DE ENSEÑANZA

## ■ Enfoque alternativos:

- El aprendizaje se centra sobre "el niño que aprende"
- El aprendizaje técnico se desarrolla a través de juegos.
- Desarrollo de la técnica de forma global
- Competiciones adaptadas
- Trabajo multilateral
- La metodología propia es el descubrimiento guiado y la resolución de problemas.

## Consecuencias:

- El componente lúdico es el protagonista
- Se ajusta el proceso de enseñanza-aprendizaje a los alumnos
- Mas atractivo y participativo

# METODOLOGIA DE ENSEÑANZA

## ■ Propuestas ludo técnicas:

"El niño aprende técnica mediante propuestas jugadas modificadas en parte al introducirles una regla técnica"

Aspectos más importantes:

- Se trata de mejorar la técnica deportiva
- No se olvida de otros aspectos importantes como el cognitivo y socioafectivo
- Transformación de los ejercicios confiriéndoles cierto carácter lúdico a través de un componente de reto de una estructura competitiva

# METODOLOGIA DE ENSEÑANZA

- Principales Características:
  - Elevado nivel de participación
  - Inclusión de alguna parte del movimiento de la disciplina que se pretende enseñar a través de una regla técnica
  - Suficiente número de oportunidades para que la regla técnica sea practicada por todos
  - Diversión
  - Adaptadas a la edad de los participantes y a la experiencia acumulada

# METODOLOGIA DE ENSEÑANZA

- Aprendizaje carrera de vallas

Juego:

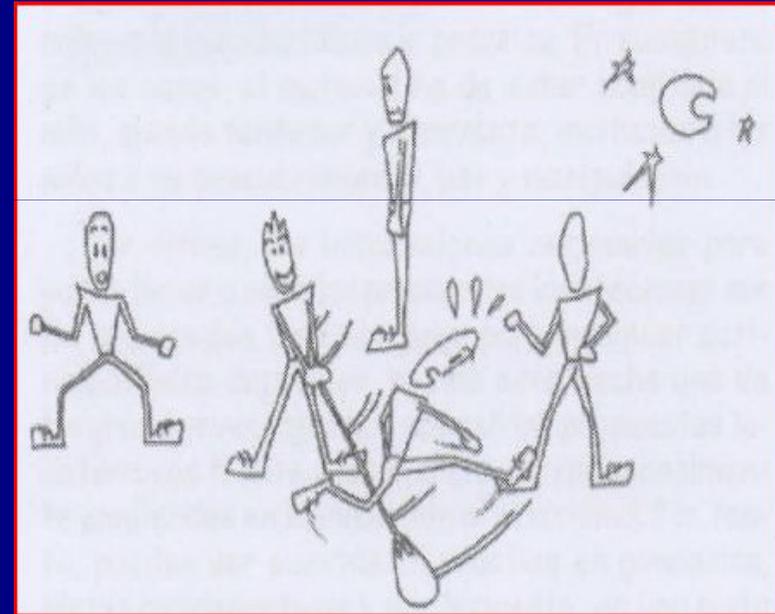
Paso de la cuerda

Gesto Técnico:

Acción pierna de ataque

Regla Técnica:

Cuando se salta la pelota, se extiende al frente la pierna que primero despegó del suelo



# METODOLOGIA DE ENSEÑANZA

- Aprendizaje lanzamiento de jabalina

Juego:

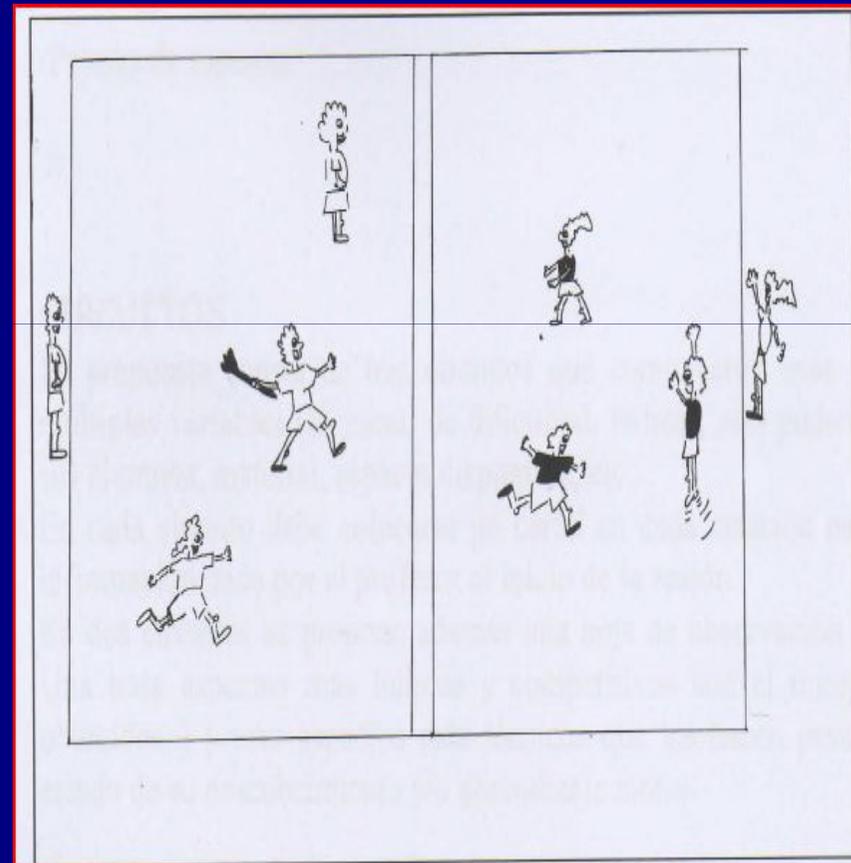
El cementerio

Gesto Técnico:

Lanzamiento

Regla Técnica:

Cuando se lanza la pelota/jabalina espuma, el brazo tiene que estar extendido atrás.



# METODOLOGIA DE ENSEÑANZA

- Aprendizaje salto de altura

Juego:

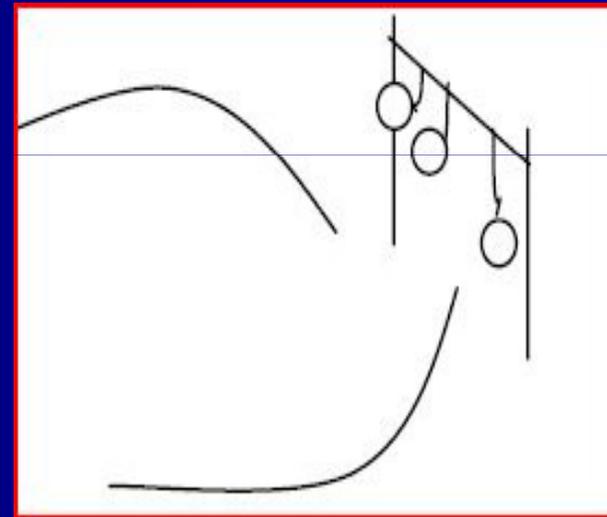
El canguro

Gesto Técnico:

Batida

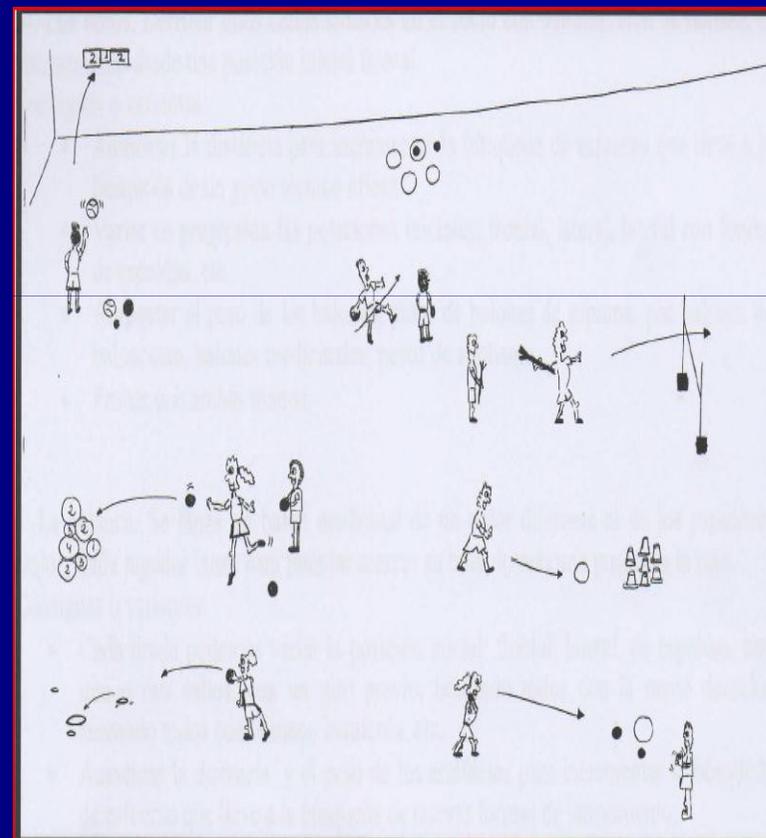
Regla Técnica:

Para saltar a tocar los aros solo se puede realizar con una pierna



# METODOLOGIA DE ENSEÑANZA

1. 1. Lanzar balón a conseguir el mayor nº de puntos
2. 2. Lanzar discos de goma y tiene que caer en los discos.
3. 3. Lanzar jabalina por encima de la cinta
4. 4. Los bolos, derribar conos situados en el suelo con balones
5. 5. La petanca
6. 6. Petanca voladora.
7. 7. Lanzar a conseguir puntos en los aros



# METODOLOGIA DE ENSEÑANZA

- Aprendizaje salto de altura

Juego:

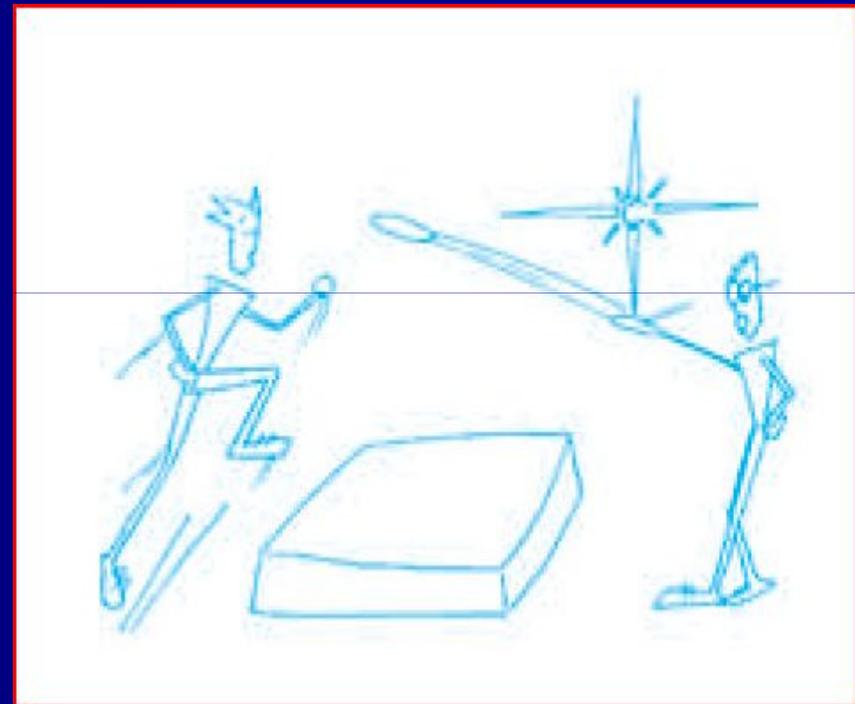
Disco volador

Gesto Técnico:

Batida

Regla Técnica:

Salto con la pierna de impulso, extendiéndola energicamente y elevación de la pierna libre flexionada por la rodilla y formando un ángulo



# Mini atletismo

- Conceptos Fundamentales que tenemos que distinguir:
  1. Formación Global:
    - Determina la practica de mas especialidades posibles
    - Actividad Física no pautada
    - Técnicas no optimizadas por un análisis biomecánico
    - El comportamiento motor corresponde a las condiciones y necesidades espontáneas y casuales
    - Reglamentación Flexible
  2. Especialidad Temprana :
    - Concentración en una sola disciplina
    - Entrenamiento sistemático para la competición
    - Promoción del talento

# Mini atletismo

- Esa formación global permitirá al niño:
  - Ampliar su motricidad
  - Integrarse socialmente con diversos grupos
  - Evitar problemas de ansiedad y frustración
  - Una "especialización a ciegas", es decir, comenzar a especializar a un niño en una prueba que en realidad no sabemos si es la que realmente corresponde a su potencial.
- El deporte de iniciación o educativo debe de apartarse, en su forma de abordar, del deporte competitivo.

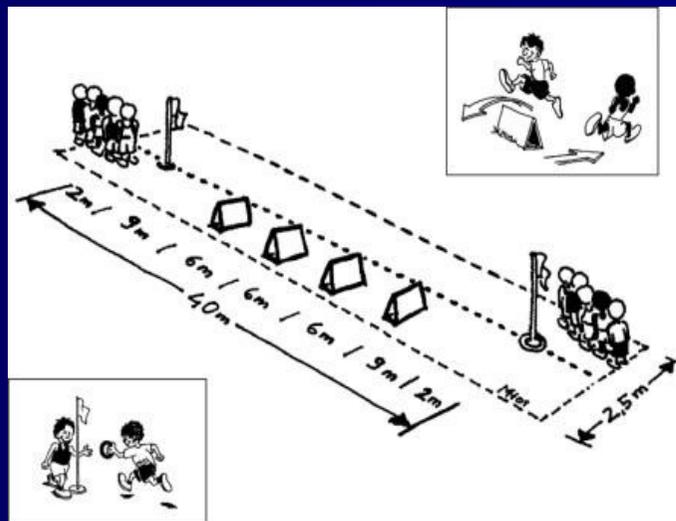
# Mini atletismo

- **Objetivos de organización:**
  - Que un gran número de niños puedan estar activos al mismo tiempo
  - Que se experimente formas de movimiento variadas y básicas
  - Que no solo los niños fuertes y veloces hagan una contribución para un buen resultado
  - Que la demanda de habilidad varíe según la edad y el requisito de coordinación de las destrezas.
  - Que se ofrezca el Atletismo como un evento de equipos mixtos (niños y niñas juntos)

# Mini atletismo

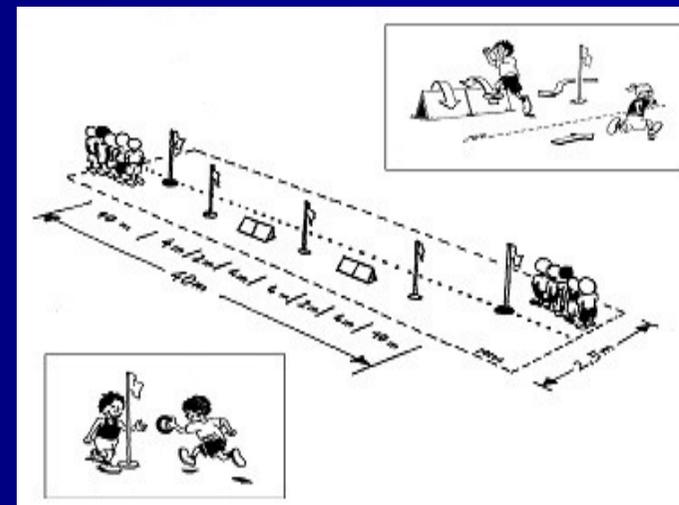
- **Voy y Vengo**

Relevo combinado de carrera de velocidad y vallas



- **Zig - Zag**

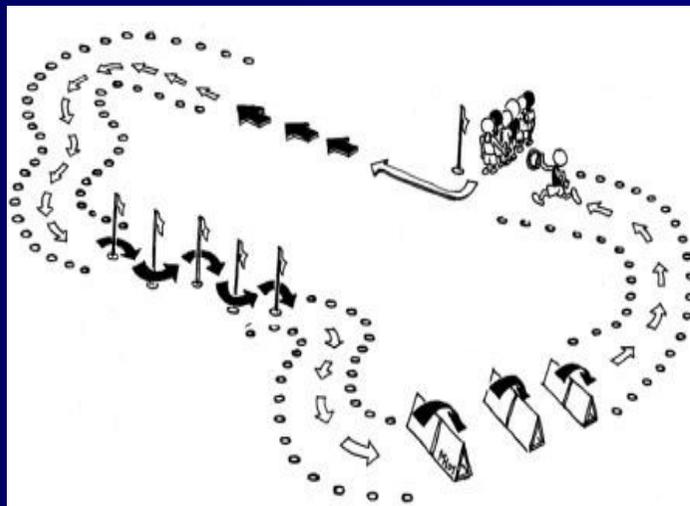
Relevo de distancia combinado de carrera de velocidad y slalom



# Mini atletismo

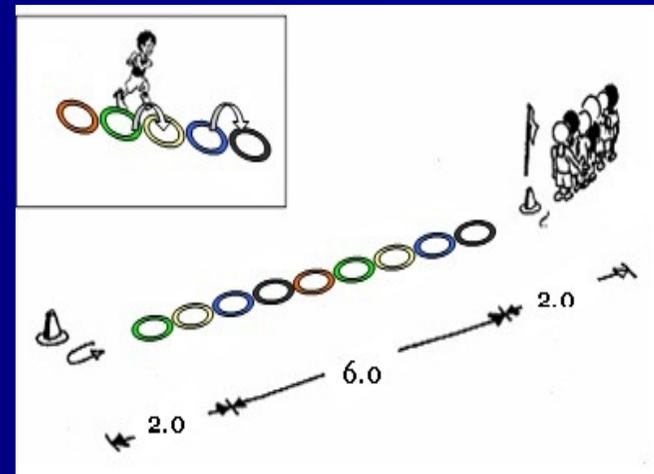
## ■ Fórmula Uno

Relevo con combinación de carrera llana, vallas y slalom



## ■ Anillos Olímpicos

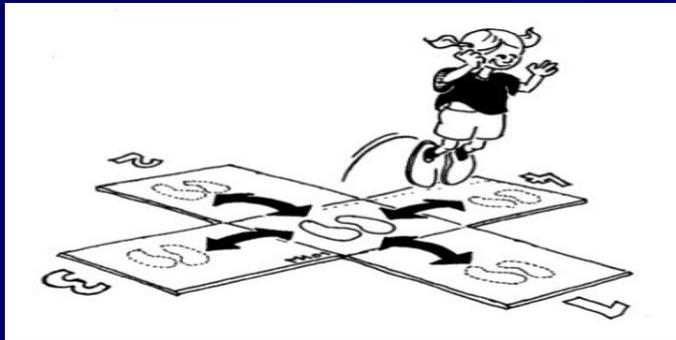
Carrera de ida y vuelta sobre cubiertas de bicicleta



# Mini atletismo

- **Rebotes en Cruz**

Salto en dos pies con cambio de dirección



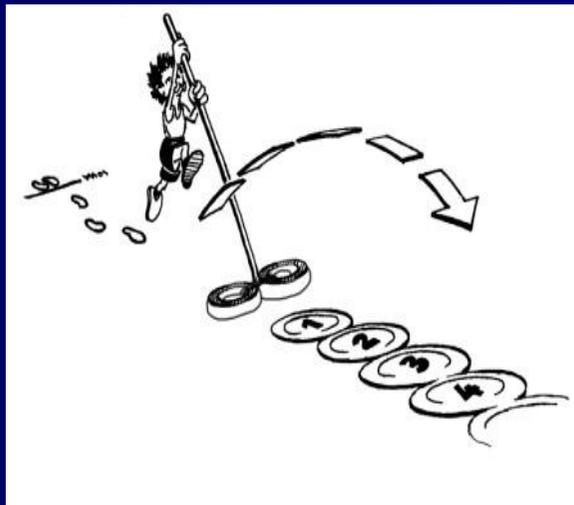
- **Salto de Rana**

Salto en dos pies hacia delante desde posición de sentadillas

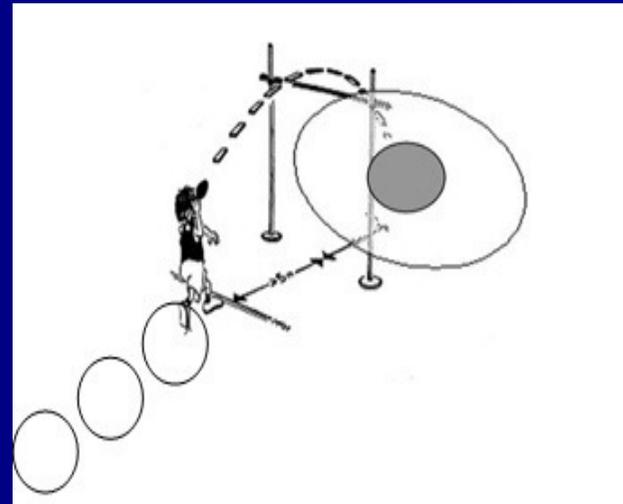


# Mini atletismo

- **Vuelo con Palo**  
Saltar a distancia  
utilizando un palo



- **Tiro al blanco**  
Lanzamiento al blanco con  
un brazo



# Mini atletismo

## ■ Circuitos/Recorridos

### Características:

1. Distribución por equipos
2. Rotación por estaciones
3. Varias formas de realizar una prueba: Todo el equipo contar el reloj, de forma consecutiva, confrontación varios equipos,...
4. Puntuación por equipos (benj-Alev) e individual (Infantil)

# Mini atletismo

- **9 años y menos  
(Benjamín/Pre-benjamín)**

Se realizarán por Equipos  
Con 7 a 9 pruebas/estaciones

2 Veloc./vallas/agilidad/coordina  
1 de resistencia/agilidad  
2 de saltos/coordina/equilibrio  
2 de lanzamientos/puntería  
1 juego opcional

- **10 y 11 años  
(Alevín)**

Se realizarán por equipos  
Con 9 a 10 pruebas/estaciones

2 velocidad/vallas/coordinación  
1 resistencia/agilidad  
3 saltos/coordinación/equilibrio  
3 lanzamiento/puntería/puntería  
con elevación

También se podrán hacer de  
modo Individual: en forma de  
Pruebas múltiples

# Mini atletismo

## Circuitos

- Grupo I: 9 años o menos  
- Circuitos.

### 6 PRUEBAS - 6 niños por equipo

1. Relevé ida y vuelta: ida lisa - vuelta habilidades. Distancia según dimensiones de la Instalación
2. Salto de longitud a pies juntos. 2/3 intentos
3. Saltos laterales continuos durante 15 segundos saltando un obstáculo bajo (10 a 20 cm)
4. Lanzamiento (pelota tenis) libre con 1 brazo para dar en un objetivo (puntería). 2/3 intentos
5. Lanzamiento desde sentado (balón baloncesto) con 2 manos desde el pecho salvando una altura u obstáculo. 2/3 intentos
6. Gran Prix. Carrera de relevos con obstáculos

# Mini atletismo

## Circuitos

- Grupo II: 10-11 años  
- Circuitos

### 8 PRUEBAS - 5 niños por equipo

1. Relevé ida y vuelta: ida obstáculos - vuelta lisos. Distancia según dimensiones de la instalación.
2. Carrera 10 x 10 m en Pabellón o Gimnasio / En Pista Carrera regular. 2 tramos 1200 m
3. Marcha sobre una línea. 3/4 tramos (25 a 30 m) de ida y vuelta. Se mide tiempo y se penaliza con un segundo las veces que no se pise la línea.
4. Salto de longitud a pies juntos. 2/3 intentos
5. Saltos laterales continuos durante 20 segundos saltando un obstáculo bajo (10 a 20 cm)
6. Saltos seguidos a pies juntos en cuatro zonas contiguas al punto de salida marcadas (delante, detrás, a la derecha y a la izquierda) siguiendo un orden establecido varias hasta completar 12-16 saltos
7. Lanzamiento de Jabalina blanda. 2/3 intentos
8. Gran Prix Carrera de relevos con obstáculos

# Mini atletismo

## Recorridos

- - Recorridos:  
Velocidad y Obstáculos/Valla

Distancias: entre 30 y 60 metros

- 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
- **Por equipos.** En forma de relevos en el que cada participante realiza dos tramos. Se realizan en línea recta: 2 variantes
  - a) Cada niño hace ida y vuelta seguidos, saliendo y llegando todos los componentes del equipo desde el mismo lugar
  - 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

# Mini atletismo

## Recorridos

**Individualmente.** El tramo sin obstáculos/vallas o con ellos.

a) Sólo un tramo con diferentes posiciones para la salida (clásica sin tacos de salida, tumbado, de rodillas, sentado, etc.)

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

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.

La distancia entre los obstáculos/vallas se recomienda que sea entre 6 y 12 metros.

# Mini atletismo

## ■ RECORRIDOS/CIRCUITOS

### Lanzamientos

1. Intentar tocar el balón en movimiento
2. Tirar el balón del potro
3. Tocar la red de balones
4. Tocar según el orden establecido
5. Pasar el balón por el aro
6. Intentar tirar los bolos
7. Atravesar el aro en movimiento
8. Derribar la lata

