

# ACTIVIDADES PARA LA ENSEÑANZA DEL ATLETISMO

UNA GUÍA PARA  
ENTRENADORES  
Y DOCENTES

*HORACIO SÁNCHEZ-TRIGO  
ÁNGEL CARNERO-DÍAZ  
GEMMA MARÍA GEA-GARCÍA  
MIGUEL ÁNGEL GUERRERO-PUERTA*

# ACTIVIDADES PARA LA ENSEÑANZA DEL ATLETISMO

UNA GUÍA PARA ENTRENADORES Y DOCENTES

**Horacio Sánchez-Trigo**

*Universidad de Sevilla*

**Ángel Carnero-Díaz**

*Universidad de Sevilla*

**Gemma María Gea-García**

*Universidad de Sevilla*

**Miguel Ángel Guerrero-Puerta**

*Universidad de Sevilla*

El atletismo constituye una de las disciplinas más completas y versátiles en el ámbito deportivo. Su práctica no solo promueve el desarrollo de capacidades físicas fundamentales, sino que también fomenta habilidades técnicas y valores que trascienden lo deportivo, convirtiéndose en una herramienta educativa esencial.

Este libro, "Actividades para la enseñanza del atletismo", está diseñado para apoyar a entrenadores de iniciación deportiva y profesores de educación física en la enseñanza efectiva de este deporte. Ofrece un enfoque práctico y accesible, estructurado para facilitar la progresión técnica y pedagógica en distintas modalidades atléticas.

# ACTIVIDADES PARA LA ENSEÑANZA DEL ATLETISMO

Una guía para entrenadores y docentes

## **Autores/as:**

Fco. Horacio Sánchez-Trigo

Ángel Carnero-Díaz

Gemma María Gea-García

Miguel Ángel Guerrero-Puerta



©Copyright: Los autores y las autoras

©Copyright: De la presente Edición, Año 2024 WANCEULEN EDITORIAL

Título: ACTIVIDADES PARA LA ENSEÑANZA DEL ATLETISMO

Autores/as: Fco. Horacio Sánchez-Trigo, Ángel Carnero-Díaz, Gemma María Gea-García, Miguel Ángel Guerrero-Puerta.

Editorial: WANCEULEN EDITORIAL

Sello Editorial: WANCEULEN EDUCACIÓN

ISBN (PAPEL): 978-84-10480-31-5

ISBN (EBOOK): 978-84-10480-32-2

DEPÓSITO LEGAL: SE 2849-2024

Impreso en España.

WANCEULEN S.L.

C/ Puerto de Oro, 59. 41006 Sevilla

[www.wanceuleneditorial.com](http://www.wanceuleneditorial.com) y [www.wanceulen.com](http://www.wanceulen.com)

[info@wanceuleneditorial.com](mailto:info@wanceuleneditorial.com)

Reservados todos los derechos. Queda prohibido reproducir, almacenar en sistemas de recuperación de la información y transmitir parte alguna de esta publicación, cualquiera que sea el medio empleado (electrónico, mecánico, fotocopia, impresión, grabación, etc.), sin el permiso de los titulares de los derechos de propiedad intelectual. Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

## DATOS DE LOS AUTORES

El Dr. **Horacio Sánchez Trigo** es un investigador en el área de las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Su formación académica, que combina Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, e Ingeniería de Telecomunicación, le permite abordar sus investigaciones desde una perspectiva multidisciplinar. Ha desarrollado una sólida trayectoria investigadora, centrada en el diseño y evaluación de intervenciones basadas en la actividad física para la prevención y tratamiento de la osteoporosis. Además, ha explorado la aplicación de tecnologías de inteligencia artificial en el ámbito de la actividad física, con el objetivo de desarrollar herramientas más personalizadas y eficientes para la promoción de la salud. Su trabajo se ha materializado en numerosas publicaciones en revistas científicas indexadas y presentaciones en congresos internacionales.

**Ángel Carnero Díaz**, Profesor del Departamento de Educación Física y Deporte en la Universidad de Sevilla. Colaborador en proyectos de investigación nacionales e internacionales. Casi 10 años dedicado a la docencia en el ámbito de las ciencias del deporte y más de 10 años de experiencia formando parte de equipos interdisciplinarios, encargándose del diseño y ejecución de programas de entrenamiento en personas con requerimientos específicos, patologías y deportistas de alto nivel.

**Gemma María Gea García** es Doctora en Ciencias del Deporte y Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte por la Universidad Europea de Madrid y, posee un Máster en Metodología de las Ciencias del Comportamiento y de la Salud por la UNED, la Universidad Complutense de Madrid y la Universidad Autónoma de Madrid. Ejerce su labor docente en el Departamento de Educación Física y Deporte en la Universidad de Sevilla. A lo largo de su trayectoria profesional ha participado en diversos proyectos de investigación de carácter nacional e internacional, lo que le ha permitido desarrollar su labor investigadora desde una perspectiva multidisciplinar. Es coautora de numerosas publicaciones en revistas científicas indexadas, capítulos de libro y presentaciones en congresos internacionales.

**Miguel Ángel Guerrero Puerta**, Profesor del Departamento de Educación Física y Deporte en la Universidad de Sevilla. Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte por la Universidad Pablo de Olavide, y cuenta con el Máster Oficial en Investigación en Actividad Física y Deporte por la Universidad de Málaga, así como el Máster Oficial de Profesorado de Enseñanza Secundaria Obligatoria y Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanzas de Idiomas en la especialidad de Educación Física por la Universidad de Granada. Estas titulaciones le permiten combinar su labor docente e investigadora con experiencia en los niveles de Enseñanza Secundaria y Universitaria, además de ser autor y coautor de numerosas publicaciones en revistas científicas indexadas, capítulos de libros y presentaciones en congresos internacionales.



# ÍNDICE

<b>Capítulo 1. ATLETISMO: UNA HERRAMIENTA EDUCATIVA PARA EL DESARROLLO INTEGRAL</b> .....	9
<i>Fco. Horacio Sánchez-Trigo, Gemma María Gea-García, Miguel Ángel Guerrero-Puerta, Ángel Carnero-Díaz</i>	
<b>Capítulo 2. CARRERA DE RELEVOS</b> .....	13
<i>Fco. Horacio Sánchez-Trigo, Miguel Ángel Guerrero-Puerta, Ángel Carnero-Díaz Gemma María Gea-García</i>	
<b>Capítulo 3. PASO DE VALLAS</b> .....	45
<i>Fco. Horacio Sánchez-Trigo, Ángel Carnero-Díaz, Gemma María Gea-García, Miguel Ángel Guerrero-Puerta</i>	
<b>Capítulo 4. SALTO DE LONGITUD</b> .....	87
<i>Fco. Horacio Sánchez-Trigo, Gemma María Gea-García, Miguel Ángel Guerrero-Puerta, Ángel Carnero-Díaz</i>	
<b>Capítulo 5. TRIPLE SALTO</b> .....	135
<i>Fco. Horacio Sánchez-Trigo, Miguel Ángel Guerrero-Puerta, Ángel Carnero-Díaz, Gemma María Gea-García</i>	
<b>Capítulo 6. SALTO DE ALTURA</b> .....	185
<i>Fco. Horacio Sánchez-Trigo, Ángel Carnero-Díaz, Gemma María Gea-García, Miguel Ángel Guerrero-Puerta</i>	
<b>Capítulo 7. LANZAMIENTO DE PESO</b> .....	217
<i>Fco. Horacio Sánchez-Trigo, Gemma María Gea-García, Miguel Ángel Guerrero-Puerta, Ángel Carnero-Díaz</i>	
<b>Capítulo 8. LANZAMIENTO DE JABALINA</b> .....	249
<i>Fco. Horacio Sánchez-Trigo, Miguel Ángel Guerrero-Puerta, Ángel Carnero-Díaz, Gemma María Gea-García</i>	
<b>Bibliografía</b> .....	277



# Capítulo 1

---

## Atletismo: una herramienta educativa para el desarrollo integral

**Autores/as:**

Fco. Horacio Sánchez-Trigo  
Gemma María Gea-García  
Miguel Ángel Guerrero-Puerta  
Ángel Carnero-Díaz

El atletismo constituye una de las disciplinas más completas y versátiles en el ámbito deportivo. Su práctica no solo promueve el desarrollo de capacidades físicas fundamentales como la velocidad, la fuerza y la resistencia, sino que también fomenta habilidades técnicas y valores que trascienden lo deportivo, convirtiéndose en una herramienta educativa esencial. Este libro, **"Actividades para la enseñanza del atletismo"**, está diseñado para apoyar a entrenadores de iniciación deportiva y profesores de educación física en la enseñanza efectiva de este deporte.

Dirigido a profesionales que trabajan con niños, adolescentes y jóvenes en etapas iniciales de formación, esta obra tiene como objetivo proporcionar una base sólida en la enseñanza del atletismo. Entendemos que los primeros contactos con este deporte son determinantes para despertar el interés y garantizar un aprendizaje significativo. Por ello, el libro ofrece un enfoque práctico y accesible, estructurado para facilitar la progresión técnica y pedagógica en distintas modalidades atléticas.

### **La importancia del atletismo en la formación deportiva y educativa**

El atletismo es mucho más que una serie de pruebas físicas. Es una disciplina que permite a los participantes explorar y superar sus límites, aprender a gestionar la presión competitiva y desarrollar un sentido de logro personal. En el ámbito educativo, su práctica promueve valores como la constancia, el trabajo en equipo, el respeto por las reglas y la capacidad de superar adversidades. Además, las habilidades motrices adquiridas en el atletismo son transferibles a otros deportes y actividades físicas, convirtiéndolo en una base esencial para cualquier trayectoria deportiva.

Desde el punto de vista educativo, enseñar atletismo a niveles iniciales requiere un enfoque centrado en la motivación, la progresión didáctica y la seguridad. Este libro aborda estas necesidades, proporcionando actividades prácticas que permiten a los entrenadores y docentes introducir de manera efectiva las distintas modalidades atléticas.

## **Estructura y contenidos de la obra**

El libro está organizado en capítulos dedicados a las principales disciplinas atléticas: carreras (velocidad, vallas y relevos), saltos (altura, longitud y triple) y lanzamientos (peso y jabalina). Cada capítulo incluye una introducción teórica que detalla los aspectos técnicos y pedagógicos clave de la modalidad, así como actividades prácticas progresivas adaptadas al nivel de iniciación. Se han incluido explicaciones detalladas de las progresiones metodológicas y ejercicios complementarios que refuerzan las habilidades físicas y técnicas de los participantes.

## **Metodología pedagógica**

El enfoque pedagógico de esta obra prioriza el aprendizaje activo y significativo. Las actividades propuestas están diseñadas para ser dinámicas, participativas y adaptadas a las características de los aprendices. En lugar de centrarse únicamente en el rendimiento, las actividades buscan desarrollar habilidades técnicas a través de la experimentación, la práctica guiada y el descubrimiento. Este enfoque fomenta no solo el aprendizaje deportivo, sino también el disfrute y la motivación hacia la práctica del atletismo.

## **Objetivos de la obra**

El propósito principal de este libro es equipar a entrenadores y docentes con las herramientas necesarias para enseñar atletismo de manera efectiva y atractiva. Entre los objetivos específicos destacan:

1. Introducir los fundamentos técnicos de las principales modalidades atléticas.
2. Proveer ejercicios y progresiones que faciliten el aprendizaje y la mejora continua.
3. Promover el interés por el atletismo como una disciplina formativa y competitiva.
4. Fomentar valores educativos como el respeto, la disciplina y el trabajo en equipo.

El atletismo ofrece infinitas posibilidades para el desarrollo físico, técnico y emocional de los participantes. A través de esta obra, esperamos contribuir a la formación de entrenadores y docentes que, con sus conocimientos y pasión por este deporte, puedan inspirar a una nueva generación de atletas. Más allá del rendimiento, nuestro objetivo es que cada participante descubra en el atletismo una fuente de aprendizaje, crecimiento personal y disfrute.

# Capítulo 2

---

## CARRERAS DE RELEVOS

**Autores/as:**

Fco. Horacio Sánchez-Trigo  
Miguel Ángel Guerrero-Puerta  
Ángel Carnero-Díaz  
Gemma María Gea-García

Las carreras de relevos constituyen una de las pruebas más emblemáticas del atletismo, caracterizadas por su dinamismo, la precisión técnica requerida y el énfasis en el trabajo en equipo. En esta modalidad, los esfuerzos individuales se combinan en una sincronización colectiva que define el éxito de la competencia, lo que la convierte en una disciplina única dentro del panorama atlético. Para entrenadores y profesionales de la educación física, las carreras de relevos representan una oportunidad valiosa para trabajar no solo aspectos físicos, sino también habilidades como la comunicación, la cooperación y la toma de decisiones bajo presión.

Históricamente, las carreras de relevos encuentran sus raíces en prácticas ceremoniales y deportivas antiguas, donde los participantes transportaban mensajes o símbolos mediante relevos humanos. En la actualidad, estas carreras se organizan de manera reglada y profesional, destacando en competencias como los Juegos Olímpicos y campeonatos mundiales. Las distancias más comunes incluyen los 4x100 metros y los 4x400 metros, aunque existen variantes adaptadas para diferentes niveles de competencia y contextos educativos.

Desde una perspectiva fisiológica, las carreras de relevos permiten desarrollar múltiples capacidades físicas, como la velocidad, la resistencia anaeróbica y la coordinación. Estas pruebas demandan un equilibrio preciso entre la máxima intensidad de carrera y la eficiencia técnica en los momentos de entrega y recepción del testigo. La correcta ejecución del pase del testigo es, sin duda, un elemento decisivo, ya que un error en este aspecto puede anular incluso los mejores desempeños individuales.

En el ámbito educativo, las carreras de relevos ofrecen un contexto ideal para trabajar valores relacionados con el deporte. Los estudiantes aprenden a confiar en sus compañeros y a asumir la responsabilidad de sus roles dentro del equipo. Además, esta modalidad fomenta un sentido de pertenencia y cohesión grupal, elementos esenciales para el desarrollo social y emocional de los participantes.

Desde el punto de vista técnico, los entrenadores deben prestar atención a varios aspectos fundamentales:

- 1. La salida y el primer tramo:** Es crucial maximizar la aceleración inicial, estableciendo un ritmo competitivo desde el inicio.
- 2. La zona de entrega:** La entrega del testigo dentro de esta zona requiere precisión y coordinación. El uso de comandos verbales, el dominio de las técnicas de pase y la práctica sistemática son indispensables para minimizar errores.
- 3. La estrategia de distribución:** En función de las características de los atletas, es importante decidir qué miembro del equipo asume cada tramo, optimizando las fortalezas individuales en favor del desempeño colectivo.

En el contexto del escolar o formativo, las carreras de relevos pueden ser adaptadas para trabajar habilidades básicas como la agilidad y la coordinación, utilizando variantes lúdicas que introduzcan a los alumnos a los conceptos esenciales. La progresión metodológica debe incluir ejercicios específicos de técnica de pase, simulaciones de intercambio y entrenamientos que refuercen la velocidad y la resistencia. Este capítulo recoge ejercicios y progresiones metodológicas necesarias para enseñar y entrenar esta modalidad de manera efectiva, asegurando un aprendizaje significativo y una práctica segura para los participantes.

Nombre de la actividad:

## ***Relevos al Ritmo de la Música***



10-15 minutos

### **Materiales y equipamiento:**

---

- 2 testigos de relevo.
- 4 conos para delimitar el área.
- Un dispositivo para reproducir música.
- Espacio amplio, preferentemente al aire libre o en un gimnasio.

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

- Practicar la técnica correcta de entrega del testigo en relevos.
- Familiarizarse con los tipos de recepción (palma arriba y palma abajo).
- Mejorar la coordinación, agilidad y atención.
- Fomentar el trabajo en equipo y la comunicación entre compañeros.

### **Configuración del espacio:**

---

1. Delimita un área rectangular con los 4 conos. Asegúrate de que el espacio sea lo suficientemente amplio para que los niños corran con seguridad.
2. Coloca a los participantes en grupos pequeños, distribuyéndolos de manera uniforme dentro del área.
3. Proporciona un testigo a dos de los niños, situados en puntos opuestos del área.

### **Descripción de la actividad:**

---

#### **1. Introducción y explicación:**

- Reúne a los niños y explica las bases de una carrera de relevos. Habla sobre la técnica de entrega del testigo (palma arriba o palma abajo) y las reglas básicas:
  - El testigo no se lanza.
  - Si cae al suelo, debe recogerlo la misma persona que lo soltó.
- Menciona algunos errores comunes para que estén atentos a evitarlos.

## 2. Desarrollo del juego:

- Inicia la música y pide a los alumnos con el testigo que comiencen a correr dentro del área delimitada.
- Los corredores entregarán el testigo a un compañero de manera correcta (palma arriba o abajo), mientras siguen las indicaciones del docente.
- Durante la actividad, anima a los participantes a probar ambas formas de entrega para descubrir cuál les resulta más cómoda.
- Cuando la música se detenga, los alumnos que tengan el testigo deberán encontrarse rápidamente y realizar skipping (elevación de rodillas) juntos, tomados de la mano, por al menos 5 segundos.
- Reanuda la música y repite el proceso varias veces.

### **Variaciones y adaptaciones:**

---

- **Incrementar la dificultad:**
  - Da una palmada para que todos los niños cambien de dirección rápidamente mientras corren.
  - Con dos palmadas, los testigos deben entregarse a tres compañeros en menos de 10 segundos.
- **Facilitar el juego:**
  - Usa un área más pequeña o reduce el número de participantes por testigo para que los cambios sean más sencillos.
  - Proporciona ejemplos visuales antes de iniciar la actividad para que los niños comprendan mejor la técnica.
- **Adaptación inclusiva:**
  - Para alumnos con movilidad reducida, adapta el área y permite que la entrega del testigo se haga caminando o desde una posición fija.

### **Notas pedagógicas:**

---

- Observa la técnica de los niños durante la entrega y brinda retroalimentación positiva para mejorar su desempeño.
- Refuerza la importancia del trabajo en equipo y la comunicación para completar las entregas con éxito.
- Usa música motivadora que mantenga el ritmo de la actividad.

Nombre de la actividad:

## ***Carrera de Postas en Acción***



15-20 minutos

### **Materiales y equipamiento:**

---

- 4 testigos de relevo.
- 12 conos pequeños para delimitar las zonas de entrega.
- 4 tacos de salida.
- Pista o espacio lineal con suficiente longitud para dividir zonas de relevos.

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

- Experimentar una carrera de relevos completa.
- Practicar las técnicas de entrega del testigo (palma arriba y palma abajo).
- Aprender a respetar las zonas y prezonas de entrega.
- Desarrollar habilidades de trabajo en equipo, coordinación y precisión.

### **Configuración del espacio:**

---

1. **Zona de salida:** Coloca los tacos de salida en la marca de 150 metros (o en una distancia similar adaptada al espacio).
2. **Zona y prezona:** Marca estas áreas con conos en la posición correspondiente al inicio del tramo de 100 metros. Asegúrate de que estén claramente delimitadas.
3. **Segunda posta:** Ubica a los corredores de la segunda posta en el punto de 100 metros.
4. **Tercera posta:** Los últimos compañeros estarán en fila india en el punto de 50 metros.
5. Asegúrate de que las áreas estén bien distribuidas para garantizar un flujo continuo y seguro de los corredores.

### **Descripción de la actividad:**

---

#### **1. Organización inicial:**

- Divide a la clase en equipos de 5 participantes.
- Cada equipo recibe un testigo de relevo.

## 2. Dinámica del relevo:

- **Primera posta:** El primer corredor de cada equipo saldrá desde los tacos y correrá hacia la segunda posta, donde entregará el testigo respetando la zona y prezona marcadas.
- **Segunda posta:** El compañero receptor continuará hacia la tercera posta.
- **Tercera posta:** En este punto, los tres compañeros restantes estarán en fila india.
  - El corredor entregará el testigo al primero de la fila, quien deberá bracear 5 veces en estático y pasarlo al siguiente.
  - Este proceso se repetirá hasta que el último corredor de la fila reciba el testigo y corra hacia la meta.

### Rotación y repetición:

---

- Al finalizar, cambia las posiciones dentro del equipo para que todos los participantes experimenten las diferentes postas.
- En cada ronda, alterna las técnicas de entrega del testigo (palma arriba o abajo).

### Finalización:

---

- Gana el equipo que llegue primero a la meta, siempre y cuando todos los relevos se hayan realizado correctamente.

### Variaciones y adaptaciones:

---

- **Distancias personalizadas:** Ajusta la longitud de los tramos según las capacidades y nivel físico de los alumnos.
- **Foco en técnica:** Añade más repeticiones en la fila india para enfatizar la coordinación y el uso correcto del braceo.
- **Simplificación para principiantes:** Reduce el número de postas o elimina los tacos de salida si los alumnos son nuevos en la actividad.
- **Competencia avanzada:** Introduce penalizaciones por entregas incorrectas del testigo o por pisar fuera de la zona delimitada.

### Notas pedagógicas:

---

- Supervisa activamente las zonas de entrega para corregir errores en tiempo real.
- Refuerza la importancia del respeto a las reglas del relevo, como evitar lanzar el testigo o moverse fuera de la zona.
- Celebra el esfuerzo de todos los equipos, destacando tanto la rapidez como la precisión en las entregas.

Nombre de la actividad:

## **"Relevos en Serie con Técnica Dinámica"**



15 minutos

### **Materiales y equipamiento:**

---

- 4 testigos de relevo (uno por equipo).
- 4 conos o "chinos" para cada grupo.
- Espacio amplio con líneas marcadas o delimitadas (puede ser una pista de atletismo o un espacio similar).

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

- Identificar qué es el testigo, su uso, y las diferentes técnicas para pasarlo.
- Introducir a los participantes en la dinámica de las carreras de relevos con cambios reglamentarios de testigo.
- Promover el trabajo en equipo y un clima positivo de aprendizaje.
- Desarrollar coordinación, velocidad y resistencia a través de un ejercicio progresivo.

### **Configuración del espacio:**

---

1. Divide a los participantes en 4 equipos de aproximadamente 5 integrantes cada uno.
2. Asigna una calle o carril para cada equipo.
3. Organiza a los integrantes de cada equipo en 4 postas, separadas por 20 metros cada una:
  - Primera posta: Inicio (línea de salida).
  - Segunda, tercera y cuarta postas: 20 metros entre cada una, marcadas con conos.
  - En la primera posta, coloca a 2 participantes; en las demás, 1 participante por posta.

### **Descripción de la actividad:**

---

#### **1. Introducción:**

- Explica el objetivo y las reglas del relevo, destacando las diferentes formas de pasar el testigo (arriba-abajo y abajo-arriba).
- Realiza una breve demostración de las técnicas de entrega.

## 2. Desarrollo:

- El primer integrante de cada equipo inicia la carrera desde la primera posta llevando un chino en lugar del testigo. Al llegar a la prezona (5 metros antes de la zona de transición), el corredor debe prepararse para entregar el chino correctamente.
- Una vez familiarizados con el chino, reemplázalo por el testigo para iniciar el relevo oficial.
- Secuencia de entregas:
  - **Primera a segunda posta:** Técnica de arriba a abajo.
  - **Segunda a tercera posta:** Técnica de abajo a arriba.
  - **Tercera a cuarta posta:** Técnica de arriba a abajo.
- Al llegar a la cuarta posta, el último corredor realiza un sprint de 20 metros hasta la meta, luego vuelve trotando a la primera posta para dar tiempo de recuperación a su equipo.
- Los participantes en espera deben mantenerse atentos para entrar en acción según las rotaciones.

## 3. Rotaciones:

- Cambia las posiciones de los corredores en cada ronda para que todos experimenten diferentes postas y técnicas.

### Variaciones y adaptaciones:

---

- **Para principiantes:** Reduce las distancias entre postas o elimina la técnica de prezona si es muy avanzada.
- **Para participantes avanzados:** Introduce penalizaciones por entregas fuera de la zona de transición o errores técnicos.
- **Inclusión:** Permite que participantes con limitaciones físicas supervisen la actividad junto al docente o reduzcan la intensidad del ejercicio.
- **Ejercicio de precisión:** Antes de iniciar el relevo, realiza un breve ejercicio de pase del testigo en estático para garantizar la técnica correcta.

### Notas pedagógicas:

---

- Refuerza la importancia de la comunicación entre compañeros durante las entregas.
- Supervisa las zonas de transición para brindar retroalimentación en tiempo real.
- Celebra el esfuerzo colectivo, no solo la velocidad, destacando los avances técnicos y la colaboración.

Nombre de la actividad:

## **"Relevos en Acción"**



10 minutos

### **Materiales y equipamiento:**

---

- 5 testigos de relevo (uno por grupo).
- 5 tacos de salida.
- 10 conos para delimitar las zonas de pre-zona y transferencia.

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

- Comprender las técnicas de entrega del testigo (palma arriba y palma abajo).
- Familiarizarse con el reglamento sobre la zona de transferencia y la pre-zona.
- Mejorar la coordinación entre brazos y piernas durante la carrera.
- Desarrollar resistencia de corta duración y capacidades de impulso.
- Practicar la armonización entre el apoyo y la impulsión al correr.
- Fomentar el trabajo en equipo y la enseñanza recíproca.

### **Configuración del espacio:**

---

1. Divide a los participantes en equipos de 4 y asignales un carril en la pista de atletismo o un espacio similar.
2. Dentro de cada carril:
  - Marca la línea de salida con conos.
  - A 20 metros, señala una pre-zona y una zona de transferencia, también con conos.
3. En cada equipo, forma dos parejas.
  - Un integrante de cada pareja estará en la línea de salida con un testigo y en posición de "a sus puestos" en los tacos.
  - El otro integrante de la pareja se colocará antes de la pre-zona.

### **Descripción de la actividad:**

---

#### **1. Instrucciones iniciales:**

- Explica la dinámica del relevo y los aspectos técnicos de la entrega del testigo.
- Realiza una demostración de las técnicas palma arriba y palma abajo.

- Detalla las zonas reglamentarias para realizar la transferencia del testigo.

## 2. Desarrollo:

- A la señal del docente, los corredores en la línea de salida comienzan a correr hacia su pareja, entregando el testigo en la zona de transferencia.
- Tras la entrega, el segundo miembro de la pareja corre hasta el final de la pre-zona y regresa trotando al inicio.
- Se intercambian roles entre las parejas: el que antes corría ahora recibe el testigo y viceversa.
- Cada participante realizará ambos roles dos veces para asegurar una comprensión completa de la dinámica.

## 3. Competencia final:

- Después de la práctica, organiza una carrera en formato 4x25 metros entre los equipos, aplicando las técnicas aprendidas.

## Variaciones y adaptaciones:

---

- **Para niveles avanzados:**

- Introduce cambios de técnica en cada ronda (alternando entre palma arriba y abajo).
- Agrega penalizaciones por entregas fuera de la zona reglamentaria para enfatizar la precisión.

- **Para principiantes:**

- Elimina los tacos de salida y reduce la distancia entre la salida y la zona de transferencia.

## Notas pedagógicas:

---

- Supervisa las zonas de transferencia para corregir la técnica en tiempo real.
- Fomenta el trabajo en equipo destacando la importancia de una comunicación clara durante las entregas.
- Utiliza retroalimentación positiva para motivar a los participantes, resaltando avances individuales y grupales.

Nombre de la actividad:

## **"Relevos con Giro y Precisión"**



5-10 minutos

### **Materiales y equipamiento:**

---

- 4 conos bajos.
- 8 conos altos para marcar giros.
- 4 testigos de relevo (uno por equipo).
- 8 picas para delimitar carriles o zonas adicionales.

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

- Mejorar la agilidad y la coordinación en relevos.
- Aprender y aplicar las técnicas de entrega del testigo (arriba-abajo y abajo-arriba).
- Familiarizarse con las zonas de transición y prezonas de relevo.
- Desarrollar habilidades de comunicación efectiva en equipo.

### **Configuración del espacio:**

---

1. Divide a los 20 alumnos en 4 equipos de 5 integrantes.
2. Cada equipo ocupará una calle de la pista de atletismo, dejando una calle libre entre ellos para mayor seguridad.
3. Coloca conos altos en las zonas de giro y uno adicional a 30 metros para marcar la última meta.

### **Descripción de la actividad:**

---

#### **1. Organización inicial:**

- Cada equipo se alinea en su calle.
- Explica las reglas del relevo y las técnicas de entrega del testigo.
- Realiza una demostración del ejercicio.

#### **2. Dinámica del ejercicio:**

- La primera persona de cada equipo sale corriendo hacia el primer cono de su derecha, lo gira, corre hacia el siguiente cono, y repite hasta completar el recorrido.
- Cuando llegue al último cono del circuito, da la vuelta y regresa al inicio.
- Durante el regreso, al llegar a la zona de transición, el participante debe entregar el testigo al siguiente corredor:

- Solo puede extender el brazo hacia atrás cuando el relevo esté a una distancia adecuada y haya escuchado la señal verbal de "¡YA!".
- El segundo corredor repite el recorrido, pero a menor velocidad inicial, permitiendo que el primero lo alcance y realice la entrega del testigo.
- El último participante del grupo realiza un sprint hacia un cono situado a 30 metros, completando el relevo.
- El ejercicio se repite dos veces:
  - Primera ronda: Técnica arriba-abajo y giros hacia la derecha.
  - Segunda ronda: Técnica abajo-arriba y giros hacia la izquierda.

### **Variaciones y adaptaciones:**

---

- **Distancias ajustadas:**
  - Reduce la distancia entre los conos si los participantes muestran dificultad para completar el recorrido.
- **Velocidad reducida:**
  - Si algún participante tiene problemas con la técnica del testigo, permite realizar el ejercicio a menor intensidad para corregir errores.
- **Adaptaciones por mareos:**
  - Si un alumno se mareo al girar, permite que toque los conos con la mano en lugar de rodearlos, evitando movimientos bruscos.
- **Competencia avanzada:**
  - Introduce un cronómetro para medir el tiempo de cada equipo, promoviendo mejoras en la técnica y velocidad.

### **Notas pedagógicas:**

---

- Supervisa de cerca las entregas del testigo para garantizar el uso correcto de las técnicas.
- Refuerza la importancia del trabajo en equipo, especialmente la comunicación verbal en las transiciones.
- Felicita tanto el esfuerzo individual como la cooperación grupal para mantener la motivación de los participantes.

Nombre de la actividad:

## **"Circuito de Relevos 4x25 y Más Allá"**



20 minutos

### **Materiales y equipamiento:**

---

- Pista de atletismo o espacio amplio adecuado para relevos.
- 5 testigos.
- 20 conos (5 por grupo).
- Silbato (opcional).

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

- Iniciar a los participantes en los fundamentos de las carreras de relevos.
- Practicar la técnica básica del paso de testigo (palma arriba, palma abajo).
- Reconocer y utilizar las zonas reglamentarias de pre-zona y transición.
- Incrementar la sensibilidad a estímulos sonoros y visuales.
- Fomentar el trabajo en equipo y la comunicación efectiva.

### **Configuración del espacio:**

---

#### **1. Actividad 1 (Circuito):**

- Marca tres zonas en un circuito ovalado con conos:
  - **Zona 1:** Inicio, incluye una curva.
  - **Zona 2:** Recta con la zona de transición para el pase del testigo.
  - **Zona 3:** Segunda curva y regreso al inicio.
- En cada zona, ubica a los corredores según las instrucciones específicas de rotación.

#### **2. Actividad 2 (Carrera 4x25):**

- Delimita un tramo de 100 metros dividiéndolo en 4 segmentos de 25 metros cada uno, con conos marcando las posiciones de cada corredor.

### **Descripción de las actividades:**

---

#### **Actividad 1: Circuito de Relevos por Zonas**

1. Divide la clase en 5 equipos de 4 personas cada uno.
2. Asigna un testigo por equipo.
3. Organiza a los corredores en las tres zonas marcadas:

- Zona 1: Primer corredor comienza con el testigo en la mano, realizando la curva inicial.
  - Zona 2: Segundo corredor comienza a correr con la palma hacia arriba para recibir el testigo.
  - Zona 3: Tercer corredor comienza con la palma hacia abajo para la siguiente entrega.
4. Los corredores deben completar el circuito y pasar el testigo a su compañero en la zona correspondiente.
  5. Cada equipo realiza 3 vueltas completas al circuito, rotando posiciones tras cada entrega del testigo.
  6. Gana el equipo que complete el circuito en el menor tiempo.

### **Actividad 2: Carrera 4x25**

1. Cada equipo compite en un relevo clásico 4x25 metros.
2. Los corredores se colocan en cada uno de los segmentos de 25 metros.
3. Al recibir el testigo, el corredor debe entregarlo al siguiente en la zona de transición.
4. Gana el equipo que llegue primero a la meta respetando las técnicas de entrega del testigo.

### **Variaciones y adaptaciones:**

---

- **Facilitar:**
  - Reduce la distancia entre corredores en ambas actividades para adaptarte a espacios más pequeños o a las capacidades del grupo.
  - Simplifica el circuito eliminando las curvas si resulta complejo.
- **Avanzar:**
  - Amplía los recorridos para grupos más experimentados (por ejemplo, relevo 4x100).
  - Introduce penalizaciones por errores técnicos, como entregas fuera de la zona de transición.
- **Inclusión:**
  - Para alumnos con limitaciones físicas o motoras, permite caminar las distancias o supervisar las entregas junto al docente.

### **Notas pedagógicas:**

---

- Refuerza los conceptos de técnica y reglamento antes de iniciar cada actividad.
- Supervisa las zonas de entrega para asegurar la correcta ejecución de las técnicas.
- Motiva a los equipos destacando tanto la velocidad como el cumplimiento de las reglas y la colaboración grupal.

Nombre de la actividad:

## ***"¡Que no caiga el testigo!"***



15-20 minutos

### **Materiales y equipamiento:**

---

- Testigos de relevo.
- Conos (o materiales alternativos para delimitar zonas, como cuerdas).
- Pista de atletismo o espacio amplio con superficie adecuada para correr.

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

- Dominar las técnicas de entrega y recepción del testigo (palma arriba y palma abajo).
- Reconocer la importancia y el uso correcto de la prezona y la zona de transición en relevos.
- Desarrollar coordinación y trabajo en equipo.
- Incrementar la capacidad de adaptarse al ritmo y distancia entre corredores.

### **Configuración del espacio:**

---

1. Usa una pista de atletismo o un espacio amplio con líneas claras.
2. Marca las áreas de prezona y zona de transición con conos de diferentes colores u otros materiales (cuerdas, por ejemplo).
3. Divide a los participantes en parejas y luego en grupos de 4 según las fases de la actividad.

### **Descripción de la actividad:**

---

#### **1. Fase 1: Práctica en estático**

- Forma parejas y ubícalas en un espacio amplio.
- Cada pareja practica la entrega y recepción del testigo sin moverse:
  - Quien entrega sostiene el testigo por un extremo.
  - Quien recibe toma el testigo por el otro extremo con la mano contraria a la del emisor.
  - Explica las diferencias entre las técnicas palma arriba (mayor precisión visual) y palma abajo (mayor rapidez).
- Los participantes deben practicar ambas técnicas hasta dominarlas.

## 2. Fase 2: Trote y adaptación

- Manteniendo las parejas, indica que realicen los intercambios mientras trotan lentamente en un tramo corto de la pista.
- Enfatiza la necesidad de ajustar las distancias de las manos entre emisor y receptor.
- Corrige errores comunes, como entregar el testigo fuera de tiempo o con mala orientación.

## 3. Fase 3: Carrera de relevos

- Agrupa a los participantes en equipos de 4 personas.
- Explica las zonas reglamentarias:
  - **Prezona:** Espacio donde ambos corredores deben estar en movimiento, pero no se permite el intercambio del testigo.
  - **Zona de transición:** Lugar donde debe realizarse el pase. Idealmente, el testigo se entrega a los 2/3 de esta zona.
- Marca estas áreas con conos de diferentes colores.
- Realiza varias rondas de relevos por equipos, enfocándote en la precisión y fluidez del pase.

### Variaciones y adaptaciones:

---

- **Facilitar la actividad:**
  - Si el trote resulta complicado, permite realizar los intercambios caminando.
  - Si no hay conos, usa cuerdas o marcas en el suelo para delimitar las zonas.
- **Incrementar dificultad:**
  - Aumenta la velocidad de las carreras o reduce el tiempo para completar el relevo.
  - Introduce penalizaciones por entregas fuera de la zona de transición.
- **Inclusión:**
  - Permite que quienes no puedan correr participen marchando o apoyando en roles de supervisión y análisis técnico.

### Notas pedagógicas:

---

- Refuerza la importancia de la comunicación entre corredores durante las entregas.
- Ofrece retroalimentación continua sobre la técnica y la ejecución.
- Fomenta un ambiente colaborativo, destacando los logros grupales tanto como los individuales.

Nombre de la actividad:

## **"La Escoba y el Relevo Divertido"**



15 minutos

### **Materiales y equipamiento:**

---

- Testigos de relevo (uno por grupo).
- 4 o 5 tacos de salida.
- Espacio amplio (preferentemente una pista de atletismo).

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

- Familiarizarse con el manejo del testigo y las técnicas de relevo.
- Mejorar la técnica de carrera en relevos.
- Introducir la salida desde tacos.
- Fomentar la participación y diversión en un entorno lúdico.

### **Configuración del espacio:**

---

1. **Actividad 1:** Marca un área amplia donde los participantes puedan correr libremente sin obstáculos.
2. **Actividad 2:** Organiza la pista de atletismo en 4 o 5 carriles según los materiales disponibles y divide a los participantes en equipos de 4 o 5 integrantes.

### **Descripción de la actividad:**

---

#### **Actividad 1: Juego dinámico con testigos (5 minutos)**

1. Los participantes corren libremente dentro de una zona delimitada, pasándose un testigo mientras se desplazan.
2. Practican las dos técnicas básicas:
  - **Palma arriba:** El receptor ve su mano y el testigo mientras lo recibe.
  - **Palma abajo:** Mayor rapidez, pero requiere mayor precisión.
3. Añade un elemento lúdico:
  - Usa música y deténla en momentos aleatorios o utiliza un silbato.
  - Quien tenga el testigo al detenerse la música debe realizar una acción divertida (contar un chiste, cantar una canción, bailar, etc.).
4. Repite varias rondas, asegurándote de que todos prueben ambas técnicas de relevo.

## **Actividad 2: Relevos con salida desde tacos (10 minutos)**

1. Divide a los participantes en 4 o 5 equipos, cada uno en un carril de la pista.
2. Coloca los tacos en las líneas de salida y asigna posiciones a los corredores.
  - El primer corredor de cada equipo inicia desde los tacos.
  - Los siguientes corredores esperan en las zonas de transición.
3. Dinámica:
  - El primer corredor sale desde los tacos con el testigo y lo entrega al segundo corredor en la zona de transición.
  - El relevo continúa hasta que el último corredor cruza la meta.
4. Realiza varias rondas, rotando las posiciones dentro de cada equipo para que todos practiquen la salida desde tacos y el relevo.

### **Variaciones y adaptaciones:**

---

- **Para facilitar:**
  - Si algún participante no puede correr, asigna roles como supervisor de las zonas de transición, organizador de materiales o animador del equipo.
  - Permite realizar los ejercicios caminando en lugar de corriendo.
- **Para aumentar la dificultad:**
  - Introduce penalizaciones por entregas incorrectas del testigo o salidas fuera de las zonas reglamentarias.
  - Realiza una ronda cronometrada para fomentar la velocidad y precisión.

### **Notas pedagógicas:**

---

- Refuerza los conceptos técnicos (uso de la mano contraria, orientación del testigo, y zonas de transición).
- Promueve un ambiente inclusivo y divertido, asegurando que nadie quede excluido de la actividad.
- Utiliza la retroalimentación para motivar a los participantes y mejorar su técnica.

Nombre de la actividad:

## "El Testigo Ecurridizo"



10 minutos

### **Materiales y equipamiento:**

---

- 3 testigos.
- 4 conos para delimitar el área de juego.
- Espacio amplio, preferiblemente al aire libre o en un gimnasio.

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

- Practicar las dos formas de traspasar el testigo (palma arriba y palma abajo).
- Familiarizarse con el manejo del testigo en movimiento.
- Mejorar la coordinación y agilidad.
- Fomentar el trabajo en equipo y la toma de decisiones rápidas.

### **Configuración del espacio:**

---

1. Delimita un área amplia con los 4 conos para crear el espacio de juego.
2. Distribuye a los alumnos de manera uniforme dentro del área, asegurándote de que haya suficiente espacio para correr.

### **Descripción de la actividad:**

---

#### **1. Inicio del juego:**

- Un alumno será seleccionado como "el que la queda". Este jugador debe intentar atrapar al compañero que tenga el testigo.
- Solo una persona puede tener el testigo en un momento dado.

#### **2. Dinámica:**

- Para evitar ser atrapado, los jugadores deben pasarse el testigo utilizando las técnicas enseñadas:
  - **Palma arriba:** Mayor precisión, pero más lenta.
  - **Palma abajo:** Más rápida, pero requiere mejor sincronización.
- Si el pase no se realiza correctamente, ambos jugadores involucrados quedarán eliminados o cambiarán roles con quien la queda.

### 3. Progresión del juego:

- El jugador que "la queda" debe atrapar al compañero que tenga el testigo.
- Si logra tocarlo, se intercambian los roles y el atrapado pasa a "quedarla".
- El juego continúa hasta el final del tiempo o hasta que todos los participantes hayan tenido la oportunidad de quedarse.

#### **Variaciones y adaptaciones:**

---

- **Para aumentar la dificultad:**
  - Reduce el tamaño del área delimitada.
  - Añade un segundo "cazador" que también intente atrapar a los compañeros.
- **Para facilitar:**
  - Añade más testigos para que varios jugadores puedan tener uno al mismo tiempo, reduciendo la presión.
  - Amplía el espacio de juego para dar más tiempo de reacción a los alumnos.

#### **Notas pedagógicas:**

---

- Refuerza las técnicas de pase durante el desarrollo del juego, corrigiendo errores comunes como lanzar el testigo o no extender correctamente la mano.
- Fomenta un ambiente divertido y colaborativo, motivando a los alumnos a superar sus errores.
- Asegúrate de que todos los jugadores participen de manera equitativa, rotando los roles si es necesario.

Nombre de la actividad:

## **"El Testigo en Acción"**



10 minutos

### **Materiales y equipamiento:**

---

- Setas o conos para marcar las postas y zonas.
- Espacio en una pista de atletismo o un área de 40 metros de largo dividida en carriles.

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

- Aprender las técnicas de paso del testigo (arriba-abajo y abajo-arriba).
- Comprender y usar adecuadamente la prezona y la zona de transición.
- Mejorar la coordinación, precisión y trabajo en equipo.

### **Configuración del espacio:**

---

1. Delimita una pista de 40 metros de largo, dividiéndola en 4 carriles paralelos (uno por equipo).
2. Marca las postas (4 por equipo):
  - Primera posta: Inicio de cada carril.
  - Segunda posta: A 20 metros de la primera.
  - Tercera y cuarta postas: Alternadas a cada lado de la primera, manteniendo la misma distancia.
3. En cada posta, marca claramente la prezona y la zona de transición.

### **Descripción de la actividad:**

---

#### **Fase 1: Introducción a la técnica (5 minutos)**

1. Divide a la clase en 4 equipos de igual número de participantes, asignando un carril a cada equipo.
2. Explica y demuestra las técnicas de paso del testigo:
  - **Palma arriba:** Más sencilla, ideal para la primera ronda.
  - **Palma abajo:** Más avanzada, se introduce en rondas posteriores.
3. Recalca la importancia de dar el testigo a la mano contraria del receptor para evitar interferencias.

#### **Fase 2: Carrera de relevos (10 minutos)**

1. Primera ronda:

- El primer corredor sale de la primera posta con el testigo y corre hasta la segunda, donde entrega el testigo en la zona de transición.
  - El segundo corredor continúa hacia un cono, lo rodea, y regresa a la primera posta, que actúa como tercera posta.
2. Segunda ronda:
- Se realiza el mismo procedimiento, alternando las técnicas de paso del testigo según lo indicado por el docente.
3. Repetición:
- Cada participante corre en al menos dos rondas, alternando posiciones para experimentar como corredor inicial, intermedio y final.

### **Variaciones y adaptaciones:**

---

- **Facilitar:**
  - Reduce la distancia entre postas o acorta el recorrido total.
  - Enfatiza la técnica dejando de lado la velocidad para que los participantes se concentren en la precisión.
- **Dificultar:**
  - Introduce cambios de técnica de paso según señales auditivas o visuales del docente.
  - Cronometra las rondas para fomentar la rapidez y el trabajo en equipo.
- **Inclusión:**
  - Adapta las distancias o elimina estímulos adicionales para participantes con limitaciones motoras, permitiéndoles participar activamente.

### **Notas pedagógicas:**

---

- Supervisa de cerca las zonas de transición para garantizar el aprendizaje correcto de las técnicas.
- Refuerza las habilidades de comunicación entre compañeros para facilitar entregas fluidas del testigo.
- Celebra tanto el esfuerzo técnico como la colaboración, motivando a los participantes a mejorar en cada ronda.

Nombre de la actividad:

## **"Progresiones de Relevos en Línea Recta"**



15-20 minutos

### **Materiales y equipamiento:**

---

- 5-6 testigos (uno por equipo).
- 15-20 tachuelas o conos para delimitar zonas.
- 4 tacos de salida (opcional, según disponibilidad).
- Espacio en línea recta de 50 a 100 metros.

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

- Dominar las técnicas de entrega y recepción del testigo.
- Comprender y aplicar las funciones de la prezona y la zona de transferencia.
- Mejorar la coordinación entre compañeros en relevos.
- Fomentar la agilidad, velocidad y precisión en la carrera.

### **Configuración del espacio:**

---

#### **1. Progresión 1:**

- Organiza filas de 3-4 alumnos por equipo en una línea recta dentro de las calles de la pista.
- Coloca a cada grupo equidistante, con espacio suficiente entre ellos para facilitar el desplazamiento.

#### **2. Progresión 2:**

- Delimita una pista de 80-100 metros en línea recta.
- Marca las prezonas y zonas de transferencia con conos.
- Distribuye a los corredores de cada grupo en cuatro puntos a lo largo del recorrido:
  - Primer corredor en la línea de salida.
  - Segundo corredor a 20-25 metros.
  - Tercer corredor a 40-45 metros.
  - Último corredor a 60-65 metros.

### **Descripción de la actividad:**

---

#### **Progresión 1: Entrega en fila dinámica (5-8 minutos)**

1. Organiza a los equipos en filas dentro de las calles de la pista.
2. El último participante de cada fila comienza con el testigo y lo entrega al compañero situado delante, utilizando las técnicas de:
  - *Palma arriba*: Para mayor control visual
  - *Palma abajo*: Para aumentar la velocidad.

3. Las entregas deben hacerse alternando las manos (de derecha a izquierda y viceversa).
4. Después de entregar el testigo, el corredor se mueve al frente de la fila, avanzando el grupo en dirección a la línea de meta.
5. Gana el equipo que primero complete la distancia establecida, respetando las técnicas correctas.

### **Progresión 2: Carrera de relevos completa (10-12 minutos)**

1. Reorganiza los equipos en cuatro puntos de la pista según las distancias previamente marcadas.
2. El primer corredor inicia la carrera desde la línea de salida (preferiblemente desde tacos).
3. Los relevos deben cumplir con las siguientes reglas:
  - El receptor no puede comenzar a correr por la prezona hasta que el compañero anterior haya cruzado el cono señal.
  - La entrega debe realizarse dentro de la zona de transferencia.
4. El último corredor de cada equipo completa el recorrido hasta cruzar la meta.

### **Variaciones y adaptaciones:**

---

- **Facilitar:**
  - Permitir que los corredores miren hacia atrás al recibir el testigo si tienen dificultades.
  - Reducir la distancia entre las postas para disminuir el esfuerzo físico.
- **Dificultar:**
  - Introducir cambios de técnica (alternar entre palma arriba y abajo en cada relevo).
  - Agregar cronómetros para medir los tiempos y promover la mejora continua.
- **Inclusión:**
  - Ajustar las distancias o permitir marchar en lugar de correr para participantes con limitaciones físicas.
  - Asignar roles de supervisión o conteo para quienes no puedan participar físicamente.

### **Notas pedagógicas:**

---

- Refuerza la importancia de la comunicación entre compañeros durante las entregas.
- Proporciona retroalimentación positiva para motivar a los participantes y corregir errores técnicos.
- Fomenta un ambiente inclusivo y cooperativo, destacando el esfuerzo grupal tanto como el individual.

Nombre de la actividad:

## **"Relevos Dinámicos con Aros y Testigos"**



10-15 minutos

### **Materiales y equipamiento:**

---

- 4 conos grandes para delimitar zonas.
- 4 aros para los ejercicios iniciales.
- 4 testigos de relevo para la segunda parte de la actividad.
- Pista de atletismo o un espacio equivalente que permita un recorrido de 25-30 metros.

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

- Familiarizarse con la técnica y el material de las carreras de relevos, incluyendo el testigo.
- Mejorar los cambios de relevo para mantener la velocidad del equipo.
- Desarrollar la precisión en las entregas y la coordinación en movimiento.
- Fomentar el trabajo en equipo mediante una dinámica competitiva.

### **Configuración del espacio:**

---

1. **Circuito con aros:**
  - Divide la mitad de la pista en 4 carriles, uno por equipo.
  - Marca una zona de transición de 5 metros con conos en cada carril, separadas por 20 metros.
  - Coloca un cono al final del recorrido como objetivo para encestar los aros.
2. **Circuito con testigos:**
  - Mantén las zonas de transición y ajusta el recorrido a 25 metros entre los puntos de relevo.
  - Marca claramente los límites para las entregas en la zona de transición.

### **Descripción de la actividad:**

---

#### **Fase 1: Relevos con aros (5-7 minutos)**

1. Explica y demuestra los conceptos básicos:
  - Técnicas de entrega (palma arriba y palma abajo).
  - Zonas de transición y cómo realizar el relevo en movimiento.
2. Dinámica:
  - El primer corredor de cada equipo inicia con un aro y corre hasta el compañero situado 20 metros adelante en la zona de transición.

- El aro se entrega con la técnica de palma abajo al siguiente corredor.
  - El último corredor de la fila debe correr hasta el cono final y lanzar el aro para intentar encestarlo.
  - Después de cada ronda, el lanzador recoge el aro y regresa al inicio para repetir el circuito.
3. Repite 4-5 series, promoviendo el uso correcto de las técnicas y la colaboración entre compañeros.

### **Fase 2: Carrera con testigos (5-8 minutos)**

1. Ajusta el circuito para introducir los testigos:
  - Cada corredor inicia desde la zona de transición y realiza un recorrido de ida y vuelta de 25 metros.
  - El primer corredor entrega el testigo al segundo en la zona de transición, y así sucesivamente.
  - El último corredor entrega el testigo al próximo lanzador de aros, quien ejecuta el lanzamiento y reinicia el circuito.
2. Repite varias series según el tiempo disponible, rotando roles dentro de los equipos.

### **Variaciones y adaptaciones:**

---

- **Para facilitar:**
  - Ampliar las zonas de transición para reducir la precisión requerida.
  - Permitir que los alumnos practiquen en estático antes de correr.
- **Para aumentar la dificultad:**
  - Introducir la salida desde tacos para el primer corredor.
  - Añadir estímulos visuales o auditivos para indicar cuándo cambiar la técnica de entrega del testigo.
- **Inclusión:**
  - Ajustar el material (usando pelotas en lugar de aros si estos son difíciles de manejar).
  - Reducir las distancias o permitir que los alumnos participen marchando en lugar de corriendo.

### **Notas pedagógicas:**

---

- Refuerza la técnica correcta en cada etapa, ofreciendo retroalimentación positiva.
- Fomenta un ambiente competitivo pero inclusivo, celebrando tanto el esfuerzo como los resultados.
- Asegúrate de que cada participante experimente diferentes roles dentro del equipo.

Nombre de la actividad:

## **"Entrega Precisa: La Carrera del Testigo"**



10 minutos (4 minutos estático + 6 minutos dinámico)

### **Materiales y equipamiento:**

---

- Testigos (uno por grupo).
- Conos para delimitar las zonas de prezona y transición.
- Espacio amplio, preferiblemente una pista de atletismo o un área con 50 metros disponibles para la actividad.

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

- Aprender las diversas técnicas para entregar el testigo en relevos.
- Familiarizarse con las reglas de la prezona y la zona de transición.
- Mejorar la técnica de carrera y coordinación en equipo.
- Desarrollar la velocidad y la precisión en las entregas dinámicas.

### **Configuración del espacio:**

---

1. **Parte estática:**
  - Organiza 5 filas, cada una representando un grupo.
  - Los participantes estarán alineados en un espacio amplio, con suficiente separación entre las filas.
2. **Parte dinámica:**
  - Divide el área en 4 carriles, con las zonas de prezona y transición marcadas con conos.
  - Cada grupo se organiza en dos parejas. Cada pareja trabajará en una de las zonas marcadas.

### **Descripción de la actividad:**

---

#### **Parte 1: Práctica en estático (4 minutos)**

1. Explica las dos técnicas principales de entrega del testigo (palma arriba y palma abajo).
2. Cada grupo, alineado en fila, practica las entregas en estático:
  - El primer corredor pasa el testigo al siguiente compañero de la fila utilizando las técnicas explicadas.
  - El que recibe el testigo se mueve al frente de la fila, avanzando el grupo.
3. Repite hasta que todos los integrantes practiquen varias entregas.

**Parte 2: Práctica en movimiento (6 minutos)**

1. Reorganiza los grupos en parejas, cada una situada en una zona específica de un carril.
2. Dinámica:
  - La primera pareja realiza una carrera suave desde una posición de salida, entregando el testigo en la zona de transición al compañero.
  - La pareja que recibe el testigo comienza a correr desde la prezona y realiza la entrega en la transición opuesta.
3. Alterna las posiciones después de cada ronda, para que todos experimenten ser emisores y receptores.

**Competencia final (opcional):**

- Realiza una mini-competencia entre los grupos, enfocándote en la precisión de las entregas y el respeto por las zonas reglamentarias.

**Variaciones y adaptaciones:**

---

- **Para facilitar:**
  - Reduce las distancias entre los participantes o las parejas.
  - Permite realizar las entregas a menor velocidad, enfocándote en la técnica en lugar de la velocidad.
- **Para aumentar la dificultad:**
  - Cronometra los tiempos de cada grupo, premiando la precisión y la rapidez.
  - Introduce señales visuales o auditivas para indicar qué técnica usar (palma arriba o abajo).
- **Inclusión:**
  - Reduce las distancias o permite que los alumnos con movilidad limitada realicen las entregas caminando.
  - Asigna roles de observación y corrección para los participantes con limitaciones físicas.

**Notas pedagógicas:**

---

- Refuerza las reglas de las zonas de prezona y transición, asegurándote de que los participantes respeten los límites marcados.
- Proporciona retroalimentación inmediata para corregir errores y motivar a los alumnos.
- Destaca la importancia del trabajo en equipo y la comunicación entre los compañeros.

Nombre de la actividad:

## **"Cadena de Relevos: Pasa el Testigo"**



10 minutos

### **Edad/Características de los participantes:**

---

Grupo de 15-20 alumnos de Secundaria (12-16 años), con habilidades básicas de coordinación y trabajo en equipo.

### **Materiales y equipamiento:**

---

- 2 testigos.
- 4 conos para delimitar las zonas de inicio y final.
- Espacio reducido (mínimo 10 metros de longitud).

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

- Introducir la técnica básica de entrega del testigo en carreras de relevos.
- Practicar las técnicas de entrega: **abajo-arriba** y **arriba-abajo**.
- Fomentar la participación activa y colaborativa de todos los alumnos.

### **Configuración del espacio:**

---

1. Coloca dos parejas de conos enfrentados a una distancia de 10 metros.
2. Divide a los alumnos en dos grupos iguales, asignando a cada grupo una de las parejas de conos.
3. Los alumnos de cada grupo forman una fila india detrás de un cono, con la espalda orientada hacia el cono opuesto.

### **Descripción de la actividad:**

---

#### **1. Inicio del ejercicio:**

- El alumno situado al final de la fila comienza con el testigo.
- Entrega el testigo al compañero de delante utilizando la técnica abajo-arriba (el receptor extiende la mano hacia atrás, con la palma hacia arriba).
- Cada alumno, tras entregar el testigo, se mueve rápidamente al principio de la fila para continuar la cadena de relevos.

#### **2. Recorrido:**

- El objetivo es mover el testigo en cadena desde el primer cono hasta el cono enfrentado.

- Al llegar al cono final, el recorrido se realiza en dirección opuesta, esta vez utilizando la técnica arriba-abajo (el receptor extiende la mano hacia atrás, con la palma hacia abajo).

### 3. Competencia:

- Los equipos compiten entre sí para completar el recorrido de ida y vuelta lo más rápido posible, manteniendo la precisión en las entregas del testigo.
- Gana el equipo que complete el ejercicio correctamente y con mayor rapidez.

### Variaciones y adaptaciones:

---

- **Para facilitar:**

- Aumenta la distancia entre los alumnos dentro de la fila para permitir más tiempo para la entrega del testigo.
- Realiza el ejercicio caminando en lugar de corriendo.

- **Para aumentar la dificultad:**

- Introduce un cronómetro para registrar el tiempo de cada grupo y establecer objetivos de mejora.
- Reduce el tiempo para realizar las entregas o añade un estímulo auditivo/visual para cambiar las técnicas de entrega en medio del recorrido.

- **Inclusión:**

- Los alumnos con limitaciones físicas pueden participar supervisando las entregas o marcando el ritmo del ejercicio.
- Permite realizar el ejercicio con objetos más fáciles de manejar si los testigos presentan dificultad.

### Notas pedagógicas:

---

- Refuerza la importancia de la técnica correcta en las entregas y fomenta la comunicación entre los alumnos.
- Observa el trabajo en equipo y brinda retroalimentación positiva para mantener la motivación.
- Asegúrate de que todos los participantes experimenten tanto las posiciones iniciales como finales de la fila para un aprendizaje completo.



# Capítulo 3

---

## PASO DE VALLAS

**Autores/as:**

Fco. Horacio Sánchez-Trigo

Ángel Carnero-Díaz

Gemma María Gea-García

Miguel Ángel Guerrero-Puerta

El paso de vallas es una de las modalidades más técnicas del atletismo, ya que combina velocidad, coordinación, fuerza y flexibilidad en un mismo gesto deportivo. Esta disciplina consiste en superar una serie de obstáculos dispuestos a intervalos regulares mientras se mantiene un ritmo de carrera óptimo. Para entrenadores y profesionales de la educación física, enseñar y perfeccionar el paso de vallas implica un enfoque multidimensional, que abarca desde el desarrollo de las capacidades físicas hasta la corrección de detalles biomecánicos específicos.

El paso de vallas tiene una larga tradición en el atletismo, con sus orígenes en las competiciones de carreras con obstáculos realizadas en Inglaterra durante el siglo XIX. Actualmente, las pruebas de vallas son una parte esencial de las competencias atléticas, destacando en eventos como los Juegos Olímpicos y los campeonatos mundiales. Las distancias más comunes incluyen los 110 metros vallas para hombres, los 100 metros vallas para mujeres y los 400 metros vallas en ambas categorías. En el ámbito educativo y formativo, se suelen utilizar distancias adaptadas y alturas de las vallas adecuadas para garantizar la progresión del aprendizaje.

Desde el punto de vista técnico, el paso de vallas exige una perfecta integración entre la carrera plana y la superación del obstáculo. Este movimiento debe realizarse con la menor pérdida de velocidad posible, implicando una alta eficiencia mecánica. Los aspectos clave que un entrenador o docente debe considerar incluyen:

- 1. La carrera de aproximación:** Una salida explosiva y una carrera inicial bien medida son esenciales para alcanzar la primera valla con el ritmo adecuado.
- 2. La técnica de paso:** Este movimiento consta de tres fases principales: el ataque a la valla, el paso de la pierna de batida y el aterrizaje con la pierna de ataque. Una ejecución fluida y coordinada es crucial para evitar interrupciones en la dinámica de la carrera.
- 3. El ritmo entre vallas:** Mantener un número constante de pasos entre obstáculos, generalmente tres en las categorías

élite, es fundamental para garantizar una transición eficiente. En niveles educativos, se pueden introducir variantes para adaptarse a las capacidades de los aprendices.

En términos de desarrollo físico, el paso de vallas potencia una variedad de capacidades, como la fuerza explosiva, la flexibilidad, el equilibrio y la coordinación intermuscular. Además, fomenta la conciencia corporal, ya que los atletas deben controlar cada fase del movimiento con precisión y adaptarse a las demandas del entorno competitivo.

En el contexto educativo, el paso de vallas ofrece un medio valioso para desarrollar habilidades motoras fundamentales y específicas. A través de progresiones metodológicas, como ejercicios de aproximación sin vallas, prácticas con obstáculos reducidos y trabajos rítmicos, los estudiantes pueden familiarizarse gradualmente con los aspectos técnicos de la disciplina. Asimismo, esta modalidad promueve valores como la superación personal, la concentración y el manejo de la presión.

Desde una perspectiva biomecánica, el paso de vallas implica la interacción de varios sistemas corporales, destacando el papel de la fuerza en la pierna de batida, la flexibilidad de la pierna de ataque y la estabilidad del tronco durante el movimiento. Comprender estos principios permite a los entrenadores diseñar programas de entrenamiento más eficaces, enfocados en corregir errores comunes y optimizar el desempeño técnico de sus atletas.

Este capítulo muestra una colección de actividades para enseñar esta modalidad de manera efectiva, abordando las progresiones didácticas, los principios técnicos y las estrategias de entrenamiento que garantizarán una experiencia enriquecedora tanto para atletas de iniciación como para estudiantes.

Nombre de la actividad:

## **¡Desafío de Vallas: Salta y Avanza!**



10-15 minutos (incluye explicación, práctica y variaciones).

### **Materiales y equipamiento:**

---

- 6 vallas pequeñas y 6 grandes, ajustables en altura según el nivel.
- Espacio amplio y plano (idealmente una pista de atletismo o cancha).
- Conos o marcadores para delimitar zonas de práctica (opcional).

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

1. Aprender la técnica básica del paso de vallas.
2. Desarrollar la coordinación y el equilibrio dinámico.
3. Mejorar la técnica de carrera asociada al paso de vallas.
4. Fomentar la confianza al superar obstáculos.

### **Configuración del espacio:**

---

1. Coloca las vallas en 2 o 3 filas paralelas, dejando una distancia de 3 a 5 metros entre vallas (ajusta según la edad y nivel).
2. Deja un área inicial para explicar y practicar la técnica sin vallas.
3. Si tienes espacio limitado, trabaja en grupos pequeños alternando por turnos.

### **Descripción de la actividad:**

---

1. **Calentamiento previo:** Realiza 5 minutos de ejercicios dinámicos: trote ligero, saltos laterales y estiramientos.
2. **Introducción técnica:**
  - Muestra la posición de ataque: pierna dominante flexionada, talón cerca del glúteo, con el pie mirando al frente.
  - La pierna de apoyo debe mantenerse recta y fuerte al impulsarse.
3. **Ejercicios progresivos:**
  - **Paso básico:** Practica el paso lateral al lado de la valla para familiarizarse con el movimiento.
  - **Paso con ambas piernas:** Corre y pasa las vallas con las dos piernas (sin priorizar una específica).
  - **Paso con pierna de ataque:** Enfatiza el uso de la pierna dominante al pasar, manteniendo la mirada al frente.

4. **Mejoras técnicas:** Aumenta progresivamente la distancia entre vallas para trabajar el ritmo y el ciclo de pasos adecuado.
5. **Competencias amistosas (opcional):** Divide a los participantes en equipos y organiza relevos para pasar las vallas.

#### **Variaciones y adaptaciones:**

---

- **Para principiantes:** Reduce la altura de las vallas o sustituye por barras de espuma.
- **Para niveles avanzados:** Incrementa la altura de las vallas y distancia entre ellas, introduciendo el ritmo de 3 pasos entre cada valla.
- **Adaptaciones inclusivas:** Usa obstáculos más pequeños o marca el paso en el suelo con cintas adhesivas para simular el movimiento.

#### **Sugerencias de seguridad:**

---

- Asegúrate de que el espacio esté libre de obstáculos.
- Supervisa la actividad para corregir posturas y prevenir lesiones.
- Realiza pausas si algún participante se siente fatigado.

Nombre de la actividad:

## ***El Reto del Saltamontes***



10-15 minutos (incluye explicación y desarrollo del juego)

### **Materiales y equipamiento:**

---

- Vallas ajustables (al menos 6, distribuidas por las calles).
- Conos para delimitar zonas de inicio y final.
- Petos de colores para identificar a los participantes activos.

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

1. Aprender la técnica básica de superación de vallas.
2. Desarrollar la coordinación, el equilibrio y la agilidad.
3. Promover el trabajo en equipo y la cooperación.
4. Mejorar la técnica de carrera asociada al paso de obstáculos.

### **Configuración del espacio:**

---

1. Organiza 3 calles paralelas con vallas distribuidas uniformemente (deja una calle libre entre ellas para evitar colisiones).
2. Cada equipo ocupará una calle. Divide a los alumnos en dos subgrupos, posicionándolos en extremos opuestos de la calle.
3. Asegúrate de que haya espacio suficiente para que los participantes puedan pasar sin riesgo de tropezar con otros equipos.

### **Descripción de la actividad:**

---

1. Divide a los alumnos en equipos iguales (idealmente de 4-6 participantes).
2. Cada equipo se ubica en una calle con sus miembros distribuidos en dos extremos opuestos.
3. Designa a un participante inicial en cada equipo, quien llevará puesto un peto.
4. **Inicio del juego:**
  - A la señal, el primer participante de cada equipo deberá correr por su calle, superando las vallas correctamente hasta llegar al extremo opuesto.
  - Al llegar, deberá quitarse el peto y pasarlo al siguiente compañero, quien repetirá el recorrido en dirección contraria.

5. Gana el equipo que logre completar el intercambio del peto más rápidamente, asegurándose de que cada miembro haya superado las vallas de forma correcta.

### **Variaciones y adaptaciones:**

---

- **Nivel principiante:** Usa vallas más pequeñas o sustituye las vallas por líneas dibujadas en el suelo para simular los saltos.
- **Nivel avanzado:** Incrementa la altura de las vallas o aumenta la distancia entre ellas para trabajar la técnica de pasos más largos.
- **Incluir variaciones de movimiento:** En lugar de correr, los participantes podrían realizar saltos con una pierna o pasos laterales al pasar las vallas.
- **Competencia amistosa:** Introduce un elemento de estrategia, como un penalti de 5 segundos por cada error técnico observado.

### **Sugerencias de seguridad:**

- Antes de empezar, explica la técnica de paso correcta para evitar lesiones.
- Revisa que las vallas estén bien fijadas y no representen un peligro.
- Supervisa que los alumnos no invadan las calles adyacentes.

Nombre de la actividad:

## ***Circuito Multidivertido: ¡Domina las Vallas!***



10-15 minutos

### **Materiales y equipamiento:**

---

- 9 vallas de altura ajustable.
- 9 conos para delimitar zonas y ejercicios.
- Espacio amplio y seguro para montar el circuito.

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

1. Dominar la técnica básica del paso de vallas.
2. Reducir el tiempo de recuperación tras superar un obstáculo.
3. Fomentar el disfrute y la participación activa en el ejercicio.

### **Configuración del espacio:**

---

1. Organiza tres calles paralelas con una separación adecuada para evitar colisiones.
2. En cada calle, coloca una combinación de conos y vallas en dos zonas:
  - **Zona 1:** Conos distribuidos para realizar ejercicios de técnica.
  - **Zona 2:** Vallas para practicar el salto.
3. Divide a los participantes en tres filas, asignando a cada grupo una calle específica.

### **Descripción de la actividad:**

---

1. **Introducción y calentamiento:**
  - Comienza con ejercicios dinámicos como skipping, saltos laterales y trote alrededor del circuito.
  - Explica y demuestra las técnicas básicas del paso de vallas.
2. **Primera fase:** Zona de conos.
  - Los participantes realizarán ejercicios específicos para trabajar la coordinación y técnica, como:
    - Paso lateral con elevación de una pierna.
    - Paso frontal con elevación de una pierna y abducción de la otra.
    - Skipping pasando entre los conos.

- El objetivo es familiarizarse con los movimientos clave necesarios para el paso de vallas.
- 3. **Segunda fase:** Circuito completo.
  - Tras practicar en los conos, los participantes avanzan a la zona de vallas.
  - En esta parte, realizarán el paso de vallas completo, aplicando la técnica aprendida en la primera fase.
  - Fomenta un ritmo continuo entre los saltos y corrige los movimientos de forma individual.

#### **Variaciones y adaptaciones:**

---

- **Para principiantes:** Los alumnos que encuentren difícil el salto de las vallas pueden realizar la técnica con conos o vallas más bajas.
- **Para avanzados:** Incrementa la altura de las vallas y fomenta una transición más rápida entre la zona de conos y las vallas.
- **Circuito cronometrado:** Introduce un componente competitivo midiendo el tiempo que tardan en completar el circuito.

#### **Sugerencias de seguridad:**

---

- Asegúrate de que las vallas estén bien ajustadas y no representen un peligro.
- Supervisa constantemente para evitar colisiones o movimientos incorrectos.
- Adapta los ejercicios según las capacidades individuales de los participantes.

Nombre de la actividad:

## **¡Salta con Estilo: Boing-Boing en Acción!**



10-15 minutos

### **Materiales y equipamiento:**

---

- 8 vallas grandes.
- 8 vallas pequeñas.
- Espacio adecuado como una pista de atletismo o área similar.

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

1. Aprender y practicar la técnica básica del salto de vallas.
2. Familiarizarse con el ritmo y el trabajo de vallas a diferentes alturas.
3. Fomentar la cooperación y el respeto hacia compañeros e indicaciones del profesor.

### **Configuración del espacio:**

---

1. **Calles de práctica:** Usa calles de pista (preferiblemente las 5, 6, 7 y 8) o un espacio adaptado con líneas delimitadas.
2. **Distribución de materiales:**
  - En las calles 7 y 8, coloca vallas grandes para ejercicios técnicos.
  - En las calles 5 y 6, ubica vallas pequeñas para los mismos ejercicios, adaptados al nivel inicial.
3. Divide a los alumnos en cuatro grupos de 5 personas, asignando un grupo por calle.

### **Descripción de la actividad:**

---

1. **Fase inicial:**
  - Introduce la actividad explicando la importancia de la técnica y las reglas de seguridad.
  - En las calles 7 y 8, realiza ejercicios técnicos con las vallas grandes:
    - Paso lateral elevando una pierna hacia el lado.
    - Salto frontal con ambas piernas estiradas.
    - Movimiento lateral superando la valla.
  - En las calles 5 y 6, realiza los mismos ejercicios, pero con vallas pequeñas para facilitar el aprendizaje.

## 2. Rotación de grupos:

- Después de completar los ejercicios, los grupos rotarán para trabajar en ambas alturas de vallas, permitiendo una experiencia equilibrada.

## 3. Implementación de tacos y carrera:

- Introduce los tacos de salida para enseñar nociones básicas de la posición de inicio y su relación con el salto de vallas.
- Los alumnos comenzarán con las vallas bajas para practicar el ritmo y progresarán hacia las vallas más altas.

## 4. Competencia final:

- Diseña un circuito que combine vallas altas y bajas distribuidas por las calles.
- Los alumnos correrán desde una línea de salida, superando las vallas en orden. Gana el primer participante en cruzar la meta.

### **Variaciones y adaptaciones:**

---

- **Para principiantes:** Sustituye las vallas por barras o cintas bajas, o realiza los ejercicios sin obstáculos físicos para enfocar la técnica.
- **Para avanzados:** Aumenta la altura de las vallas y combina ejercicios dinámicos como saltos alternos o ritmos de tres pasos entre vallas.
- **Inclusividad:** Adapta la actividad para estudiantes con movilidad limitada, utilizando ejercicios en el suelo o simulando el movimiento.

### **Sugerencias de seguridad:**

---

- Revisa que las vallas estén firmes y colocadas de forma segura.
- Supervisa constantemente para corregir posturas y evitar lesiones.
- Mantén un espacio adecuado entre los participantes para prevenir colisiones.

Nombre de la actividad:

## ***Circuito Dinámico de Vallas***



20 minutos (incluye explicación, práctica y ejecución)

### **Materiales y equipamiento:**

---

- Vallas (altas y bajas, ajustables según el nivel).
- Conos (como alternativa en caso de material insuficiente).
- Espacio: cuatro calles de una pista de atletismo o área equivalente.

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

1. Dominar la técnica básica y avanzada del paso de vallas.
2. Practicar movimientos de cadera y coordinación necesarios para un paso eficiente.
3. Mejorar el ritmo y la fluidez al superar obstáculos en carrera.

### **Configuración del espacio:**

---

1. Utiliza cuatro calles de la pista de atletismo, delimitando zonas específicas para cada etapa del circuito.
2. En caso de no disponer de suficientes vallas, sustituye algunos segmentos con conos para simular los obstáculos.
3. Asegúrate de que las vallas estén ajustadas a la altura adecuada para cada participante.

### **Descripción de la actividad:**

---

1. **Primera parte:**
  - Los alumnos pasan lateralmente las vallas, moviendo solo las piernas sobre el obstáculo.
  - Entre cada valla realizan dos patadas al aire, una con cada pierna, para trabajar la coordinación.
2. **Segunda parte:**
  - Realizan el paso frontal sobre las vallas, andando, con énfasis en el movimiento de cadera.
  - Corrige la postura y técnica para asegurar un movimiento fluido y controlado.
3. **Tercera parte:**
  - Se practica lo mismo que en la fase anterior, pero con vallas más bajas para añadir continuidad al ejercicio.

- Se simula una secuencia real de pasos para preparar el cuerpo a movimientos más dinámicos.

#### **4. Cuarta parte:**

- Ejecución del salto de vallas en carrera.
- Para quienes lo necesiten, se permite una repetición adicional con la pierna de ataque contraria para equilibrar el desarrollo técnico.
- Los participantes que no puedan realizar esta parte repetirán la tercera fase con mayor intensidad.

#### **Variaciones y adaptaciones:**

---

- Ajusta la altura de las vallas a las características físicas de los alumnos para garantizar seguridad y confianza.
- Si no hay suficientes vallas, usa conos para simular las mismas dinámicas.
- Para alumnos más avanzados, incrementa la altura de las vallas en las fases finales y reduce el espacio entre ellas para trabajar el ritmo de tres pasos.
- Introduce un componente competitivo cronometrando a los participantes en la última fase.

#### **Sugerencias de seguridad:**

---

- Verifica que las vallas estén bien colocadas y no representen un riesgo de caída.
- Supervisa los movimientos técnicos, especialmente en la tercera y cuarta fases, para prevenir lesiones.
- Proporciona pausas adecuadas entre repeticiones para evitar la fatiga.

Nombre de la actividad:

## **¡Paso Perfecto: A Salto de Saltamontes!**



15-20 minutos

### **Materiales y equipamiento:**

---

- 20 tablillas o señalizadores (pueden sustituirse por conos pequeños).
- 8 conos grandes para delimitar áreas.
- 4 tacos de salida.
- 2 mini vallas o señalizadores para simular alturas reglamentarias.

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

1. Aprender y mejorar la técnica básica del paso de vallas mediante ejercicios lúdicos.
2. Ajustar el ritmo y número de pasos entre vallas.
3. Promover la inclusión y el trabajo en equipo en un contexto deportivo.

### **Configuración del espacio:**

---

#### **1. Área inicial:**

- Usa 4 calles de una pista o un espacio equivalente (100 m<sup>2</sup> aprox.).
- En cada calle, coloca 5 tablillas/señalizadores en el suelo, separadas por 8,5 metros.
- La línea de salida estará delimitada por 2 conos grandes, con una distancia de 13 metros hasta la primera tablilla.

#### **2. Área de salida con tacos:**

- En cada calle, coloca un taco de salida seguido de una mini valla (o señalizador de altura).
- A continuación, distribuye 4 conos en línea con una separación de 1,25 metros entre ellos para guiar los pasos.
- Finaliza con una valla adicional antes de la meta.

### **Descripción de la actividad:**

---

#### **1. Primera tarea: Evaluación inicial y técnica básica**

- Divide a los participantes en 4 grupos de 5 integrantes, asignando una fila a cada calle.

- A la señal del profesor, el primer participante de cada fila corre por su calle, evitando pisar las tablillas/señalizadores y realizando el paso de vallas.
- Al llegar a la última tablilla, simula comenzar de nuevo, pero se detiene en la primera marca y se acuesta en posición supina.
- El segundo participante sale, realiza el mismo recorrido y se detiene en la segunda marca, y así sucesivamente.
- Gana el equipo que complete dos vueltas antes.

## 2. Segunda tarea: Técnica avanzada y ritmo

- Introduce el concepto del número óptimo de apoyos entre vallas (4 pasos), utilizando los conos como guías visuales.
- Desde los tacos, los alumnos realizan 7-8 apoyos hasta la primera mini valla, practicando la técnica correcta.
- Después de las mini vallas, hacen un retorno rápido a sprint hasta el punto de salida, fomentando la competitividad.

### Variaciones y adaptaciones:

---

- **Altura ajustada:** Sustituye las vallas por señalizadores bajos para principiantes.
- **Competencia por equipos:** Añade un componente de puntuación por técnica correcta y velocidad.
- **Incluye diversidad:** Permite que algunos alumnos caminen o reduzcan el número de tablillas si necesitan más tiempo para dominar el paso.

### Sugerencias de seguridad:

---

- Revisa que los tacos y vallas estén correctamente fijados.
- Supervisa los movimientos para evitar tropiezos, especialmente en los retornos rápidos.
- Mantén una distancia segura entre participantes en las mismas calles.

Nombre de la actividad:

## ¡Saltos y Zancadas: El Reto de las Mini Vallas!



10 minutos

### **Materiales y equipamiento:**

---

- 20 mini vallas ajustables.
- Espacio amplio y seguro para colocar el circuito.

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

1. Dominar el paso básico de vallas y mejorar la técnica de carrera asociada.
2. Fomentar la coordinación y la agilidad a través de ejercicios variados.
3. Crear un ambiente lúdico y motivador para los participantes.

### **Configuración del espacio:**

---

1. Divide a los alumnos en grupos de 4 a 6 integrantes.
2. Cada grupo tendrá una fila de 6 mini vallas separadas entre 80 y 90 cm, dependiendo de la capacidad de los participantes.
3. Los grupos se organizan en filas paralelas con suficiente espacio entre ellas para evitar colisiones.

### **Descripción de la actividad:**

---

#### **1. Introducción:**

- Explica los objetivos de la actividad y las reglas de seguridad.
- Demuestra cada ejercicio antes de que los alumnos comiencen.

#### **2. Ejercicios progresivos:**

Los participantes realizarán diferentes movimientos siguiendo las indicaciones del profesor:

- **Saltos a dos pies:** Saltar sobre cada mini valla con ambos pies juntos, trabajando fuerza y equilibrio.
- **Skipping:** Elevar las rodillas de forma alterna mientras avanzan, superando las vallas.
- **Zancada:** Pasar las vallas con un movimiento amplio de piernas, desarrollando amplitud y ritmo.
- **Paso lateral:** Superar las vallas con un movimiento lateral, trabajando coordinación y flexibilidad.

#### **3. Progresión:**

- Cada participante realiza el ejercicio hasta completar su fila de vallas y vuelve al final de la fila.
- Los grupos rotan rápidamente para mantener el dinamismo y la participación activa.

### **Variaciones y adaptaciones:**

---

- **Para principiantes:** Reduce la altura de las mini vallas o sustituye algunas por líneas marcadas en el suelo.
- **Para avanzados:** Aumenta la separación entre las vallas o introduce variaciones más complejas, como saltos alternados o combinaciones de ejercicios.
- **Adaptaciones inclusivas:** Permite que algunos alumnos realicen los ejercicios caminando o eliminando el salto si es necesario.

### **Sugerencias de seguridad:**

---

- Revisa la colocación de las vallas para evitar accidentes.
- Asegúrate de que los alumnos mantengan una distancia adecuada entre ellos durante los ejercicios.
- Corrige las posturas para prevenir lesiones y mejorar la técnica.

Nombre de la actividad:

## ***Técnica Precisa: ¡Domina el Paso de Valla!***



10 minutos (puede extenderse según la participación y necesidades del grupo)

### **Materiales y equipamiento:**

---

- Cuerda para ajustar la técnica de salida.
- Aros para delimitar el punto de salto.
- Conos para señalar zonas de inicio.

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

1. Aprender y perfeccionar la técnica correcta del paso de vallas.
2. Mantener una postura adecuada durante la salida y el salto.
3. Desarrollar el ritmo y la coordinación entre la salida y el contacto posterior al salto.

### **Configuración del espacio:**

---

1. Usa 4 calles de una pista de atletismo.
2. Coloca una cuerda horizontalmente a la altura del hombro en la línea de salida para evitar que los alumnos eleven el tronco al iniciar.
3. Delante de cada valla, coloca un aro en el suelo para marcar el punto óptimo desde donde deben iniciar el salto.

### **Descripción de la actividad:**

---

1. **División de grupos:**
  - Organiza a los alumnos en 4 grupos de aproximadamente 3 personas.
  - Cada grupo ocupará una calle de la pista.
2. **Ejecución:**
  - A la señal del profesor, los alumnos simulan una salida desde la línea de inicio sin usar tacos.
  - Corren hacia la valla y realizan el salto con la técnica adecuada, asegurándose de que la pierna de ataque contacte el suelo lo antes posible tras superar la valla.
  - La cuerda en la línea de salida ayuda a mantener la postura baja en el arranque, mientras que el aro marca el punto exacto desde donde deben despegar.
3. **Supervisión:**

- El profesor, junto con un ayudante (otro alumno), supervisa la técnica de los participantes y ajusta la altura de la cuerda o valla según sea necesario.
- Los errores comunes, como un despegue tardío o elevación incorrecta del tronco, se corrigen inmediatamente.

### **Variaciones y adaptaciones:**

---

- **Para principiantes:** Reduce la altura de las vallas y aumenta la distancia desde la línea de salida para enfocarse en la técnica sin presión de velocidad.
- **Para avanzados:** Integra tacos de salida y aumenta la distancia entre la cuerda y la valla para practicar un ritmo más natural.
- **Inclusión de roles:** Si algún alumno no puede participar físicamente, puede colaborar sujetando la cuerda o ayudando a marcar los puntos de salto.

### **Sugerencias de seguridad:**

---

- Asegúrate de que la cuerda esté bien sujeta para evitar que caiga durante las salidas.
- Revisa que los aros y vallas estén colocados correctamente para evitar tropiezos.
- Supervisa constantemente la técnica para prevenir posturas incorrectas que puedan causar lesiones.

Nombre de la actividad:

## **¡Tres en Raya Saltando Vallas!**



12 minutos

### **Materiales y equipamiento:**

---

- 12 vallas ajustadas a la altura adecuada.
- 16 conos de colores (para marcar posiciones).
- 18 aros (para delimitar el área del juego de tres en raya).

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

1. Familiarizar a los participantes con la técnica del paso de vallas de forma dinámica.
2. Trabajar coordinación, agilidad y precisión en la ejecución de los saltos.
3. Promover el trabajo en equipo y la estrategia en un contexto lúdico.

### **Configuración del espacio:**

---

1. Usa 4 calles de una pista de atletismo, disponiendo 3 vallas en cada calle.
2. Al final de cada calle, delimita un área de juego con aros formando una cuadrícula de 3x3, simulando el tablero de tres en raya.
3. Divide a los participantes en 4 equipos de 5 integrantes cada uno.

### **Descripción de la actividad:**

---

#### **1. Preparación:**

- Cada equipo se coloca en una calle específica detrás de las vallas.
- Asigna un color de cono a cada equipo (por ejemplo, azul y rojo) para diferenciar las jugadas en el tablero.

#### **2. Ejecución del juego:**

- A la señal del profesor, el primer participante de cada equipo corre hacia las vallas, las salta siguiendo la técnica correcta y llega al tablero de tres en raya.
- Una vez en el área de juego, el participante coloca su cono en uno de los aros para intentar formar una línea horizontal, vertical o diagonal.

- Regresa corriendo al inicio, y el siguiente compañero del equipo repite el proceso.
- El equipo gana cuando consigue formar una línea de 3 conos de su color antes que el rival.

### 3. Fases del juego:

- Se realiza una primera ronda con todos los equipos.
- Los ganadores de cada ronda compiten en una final, mientras los otros equipos repiten el juego para seguir practicando.

### **Variaciones y adaptaciones:**

---

- **Para principiantes:** Baja la altura de las vallas o usa líneas marcadas en el suelo para simular los saltos.
- **Para avanzados:** Aumenta la altura de las vallas y reduce el tiempo entre las rondas para añadir intensidad.
- **Inclusividad:** Permite que algunos alumnos caminen o realicen variantes del paso lateral si tienen dificultades con el salto.
- **Juego continuo:** Si un equipo gana rápidamente, reinicia el tablero y rota los turnos para que todos los participantes tengan oportunidad de jugar.

### **Sugerencias de seguridad:**

---

- Asegúrate de que las vallas estén bien ajustadas y estables.
- Supervisa la técnica de salto para prevenir caídas o posturas incorrectas.
- Garantiza suficiente espacio entre las calles para evitar colisiones.

Nombre de la actividad:

## **¡Ritmo y Confianza: La Carrera de Vallas Progresiva!**



8 minutos (6 series con 30 segundos de descanso entre cada una)

### **Duración:**

### **Materiales y equipamiento:**

---

- 18 vallas pequeñas ajustables.
- 3 conos planos para delimitar el inicio de las filas.

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

1. Aumentar la confianza al realizar el paso de valla en movimiento.
2. Mejorar la velocidad de pies y la coordinación en pleno salto.
3. Desarrollar un ritmo constante y homogéneo en la zancada durante el circuito.

### **Configuración del espacio:**

---

1. Divide al grupo en 3 filas iguales, asignando una calle de la pista a cada fila.
2. Coloca un cono plano como punto de partida para cada fila.
3. La primera valla estará a 15 metros del cono inicial, y las siguientes vallas se disponen con una distancia progresivamente mayor (incremento de 40 cm entre cada una), comenzando con una separación de 1,5 metros.

### **Descripción de la actividad:**

---

1. **Inicio de la serie:**
  - A la señal del profesor, el primer alumno de cada fila corre hacia las vallas.
  - Debe realizar dos apoyos antes de cada salto, manteniendo un ritmo constante y zancadas uniformes.
2. **Técnica durante el salto:**
  - Los alumnos se concentran en realizar un movimiento rápido de pies en el aire y aterrizar suavemente, preparados para el siguiente paso.
  - El objetivo es superar las vallas sin detenerse y con un movimiento fluido.
3. **Rotación:**

- Cada alumno regresa al final de la fila tras completar su recorrido.
- El siguiente compañero inicia su serie inmediatamente, manteniendo un flujo continuo hasta completar las 6 repeticiones por participante.

### **Variaciones y adaptaciones:**

---

- **Para principiantes:**
  - Reduce la altura de las vallas o usa señalizadores bajos para simular los obstáculos.
  - Incrementa el espacio entre las vallas para reducir la frecuencia de los saltos.
- **Para avanzados:**
  - Aumenta la altura de las vallas y reduce el espacio entre ellas.
  - Agrega repeticiones o introduce un cronómetro para medir el tiempo de cada serie.
- **Inclusividad:**
  - Permite a los alumnos caminar o trotar entre las vallas si necesitan más tiempo para ajustar la técnica.

### **Sugerencias de seguridad:**

---

- Asegúrate de que las vallas estén bien colocadas y ajustadas a la altura adecuada para evitar tropiezos.
- Supervisa la técnica de los participantes, corrigiendo errores como elevación excesiva del tronco o zancadas irregulares.
- Garantiza suficiente espacio entre filas para evitar colisiones.

Nombre de la actividad:

## **¡Progresión Perfecta: Paso de Vallas Paso a Paso!**



15-20 minutos

### **Materiales y equipamiento:**

---

- Vallas ajustables a diferentes alturas.
- Conos y picas para simular vallas en ejercicios específicos.

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

1. Progresar gradualmente en la técnica del paso de vallas.
2. Identificar y trabajar la pierna de ataque y la pierna de paso.
3. Mejorar la coordinación, velocidad de ejecución y confianza al superar obstáculos.

### **Configuración del espacio:**

---

1. La actividad se desarrolla en una sección de la pista de atletismo.
2. Distribuye las vallas o conos/picas según las necesidades de cada ejercicio.
3. Asegúrate de contar con espacio suficiente para que los participantes se muevan sin interferencias.

### **Descripción de la actividad:**

---

La actividad se divide en 10 ejercicios progresivos:

1. **Saltos a pies juntos:**
  - Superar vallas bajas (o picas sobre conos) con ambos pies juntos.
  - Mantener la cintura a una altura constante durante el movimiento.
2. **Saltos más veloces:**
  - Igual al anterior, pero sin realizar saltos preparatorios entre vallas.
  - Incrementa la velocidad y fluidez de los movimientos.
3. **Diferenciación de piernas:**
  - Identifica la pierna de ataque y de paso.
  - Salta elevando la pierna de ataque y tocándola con la mano contraria durante la flexión del tronco.
  - Realiza 4 apoyos entre vallas, incluyendo el de caída y batida.

**4. Reducción de apoyos:**

- Similar al ejercicio anterior, pero elimina pasos preparatorios, dejando solo los de caída y batida.

**5. Trabajo lateral de pierna de ataque:**

- Desde el lateral de la valla, realiza flexiones de cadera a 90° con ambas piernas para determinar la pierna de ataque.
- Desplázate lateralmente por fuera de las vallas mientras realizas el gesto técnico.

**6. Trabajo interno de pierna de ataque:**

- Realiza el mismo ejercicio anterior, pero ahora desde dentro de las vallas, pasando por encima de ellas.

**7. Gestos aislados:**

- Trabaja la pierna de ataque pasando al lado de las vallas.
- Realiza 4 pequeños apoyos entre vallas (caída y batida incluidas).

**8. Pierna de paso:**

- Practica la pierna de paso para que pase cerca de la valla.
- Trabaja la abducción y aducción de cadera, con el muslo paralelo al listón de la valla.

**9. Gesto completo con seguridad:**

- Junta los gestos de pierna de ataque y pierna de paso.
- Utiliza picas en lugar de listones rígidos para evitar miedo al contacto.

**10. Paso completo sobre vallas reglamentarias:**

- Realiza el ejercicio anterior, pero con vallas a la altura mínima oficial.

**Variaciones y adaptaciones:**

- **Altura ajustada:** Reduce o elimina las alturas según el nivel del grupo.
- **Simulaciones:** Usa conos o picas en ejercicios iniciales para reducir el miedo y mejorar la técnica.
- **Ritmo:** Introduce música o un cronómetro para motivar la fluidez y ritmo entre vallas.

**Sugerencias de seguridad:**

- Supervisa la técnica constantemente, corrigiendo errores comunes como elevar demasiado el tronco o perder el ritmo entre apoyos.
- Asegúrate de que las vallas estén bien fijadas para evitar accidentes.
- Mantén suficiente espacio entre participantes.

Nombre de la actividad:

## ***Circuito Técnico de Vallas: ¡Salta, Corre y Domina!***



Explicación: 2-3 minutos.

Ejecución: 10-15 minutos

### **Materiales y equipamiento:**

---

- 10 vallas ajustables.
- 10 conos (altura media, ajustable según la complejidad).
- 1 cuerda para trabajar la inclinación del cuerpo.
- Opcional: colchonetas para delimitar puntos de salto.

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

1. Aprender la correcta ejecución del movimiento de la pierna de paso y flexión.
2. Practicar el salto a una distancia de 2 metros para mejorar precisión y confianza.
3. Trabajar la inclinación del cuerpo y la coordinación general en carrera de vallas.

### **Configuración del espacio:**

---

#### **1. Posta 1 (Técnica analítica):**

- Coloca 2 vallas juntas a una distancia de 2-3 metros.
- A un lado de las vallas, coloca conos de unos 50 cm de altura.
- Asigna parejas a esta posta y ajusta la altura de los elementos según el nivel de los participantes.

#### **2. Posta 2 (Carrera global):**

- Usa una sección de la pista con carriles.
- Marca salida y meta con conos.
- Coloca 3 vallas por carril: la primera a 13 metros de la salida, la segunda a 8,5 metros y la última a 10,5 metros.
- Sitúa aros en la meta para depositar los conos.

### **Descripción de la actividad:**

---

#### **1. Posta 1 (Técnica analítica):**

- En parejas, los alumnos trabajan el movimiento de la pierna de paso.

- La pierna de ataque pasa por encima de la valla, mientras que la pierna de paso se eleva por encima del cono situado a un lado de la valla.
- El profesor supervisa y da retroalimentación para ajustar técnica y postura.
- Varía la altura de vallas y conos según las capacidades individuales.

## 2. Posta 2 (Carrera global):

- Una pareja ocupa un carril.
- Un alumno salta las vallas mientras su compañero lleva un cono desde la salida hasta el aro en la meta.
- Luego, los roles se intercambian: el que saltó las vallas recoge el cono y lo lleva de regreso por el camino de su compañero, mientras el otro realiza el circuito de vallas.
- El profesor supervisa la inclinación del cuerpo usando una cuerda situada sobre la primera valla.
- Conos o colchonetas se colocan a 1,5-2 metros antes de las vallas para marcar puntos de despegue.
- Gana la pareja que complete primero la tarea sin derribar vallas o cometer errores graves.

### Variaciones y adaptaciones:

- **Reducir dificultad:**
  - Baja la altura de las vallas y aumenta la distancia entre ellas.
  - Sustituye vallas por conos o picas en ejercicios iniciales.
- **Aumentar dificultad:**
  - Incrementa la altura de las vallas y conos.
  - Introduce un cronómetro para medir tiempos en la carrera.
- **Adaptaciones adicionales:**
  - Si hay participantes impares, asigna a un alumno como ayudante del profesor.
  - Permite que un alumno realice el circuito individualmente si no tiene pareja.

### Sugerencias de seguridad:

- Supervisa que las vallas estén estables y bien ajustadas a la altura adecuada para evitar accidentes.
- Asegúrate de que las colchonetas o conos estén bien posicionados para evitar tropiezos.
- Corrige posturas para prevenir lesiones, especialmente en la inclinación del cuerpo y el aterrizaje tras el salto.

Nombre de la actividad:

## **¡Vallas Humanas en Acción!**



10 minutos.

### **Materiales y equipamiento:**

---

- Cuerdas para delimitar las zonas de salto.

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

1. Introducir y familiarizar a los alumnos con la técnica básica del salto de valla.
2. Mejorar la coordinación, la agilidad y el ritmo en actividades dinámicas.
3. Fomentar el trabajo en equipo y la cooperación.

### **Configuración del espacio:**

---

1. Forma dos filas de alumnos paralelas, dejando un espacio adecuado entre ellas para evitar colisiones.
2. Coloca cuerdas en el suelo, separadas por 3 metros, delante de cada fila.
  - El número de cuerdas dependerá de la cantidad de alumnos en cada fila.

### **Descripción de la actividad:**

---

#### **1. Inicio del juego:**

- A la señal de "¡ya!", el primer alumno de cada fila corre hasta la última cuerda, toca el suelo y regresa corriendo.
- Al volver, se coloca en posición de cuadrupedia (manos y rodillas) detrás de la primera cuerda, formando la "valla humana".

#### **2. Progresión del juego:**

- El siguiente alumno de la fila debe saltar la valla humana (su compañero en cuadrupedia), correr hasta la última cuerda, y repetir el recorrido.
- Al regresar, también se coloca en cuadrupedia detrás de la siguiente cuerda.

#### **3. Fase final:**

- Cuando todos los alumnos estén en posición de cuadrupedia formando las "vallas humanas", el primer alumno debe iniciar una ronda de saltos consecutivos.
- Salta sobre todos los compañeros de la fila y espera al final.
- Cada alumno sigue el mismo recorrido, asegurándose de que todos salten sobre todos.

### **Variaciones y adaptaciones:**

- **Para aumentar la dificultad:**
  - Introduce un elemento de tiempo, cronometrando el circuito para fomentar la rapidez.
  - Aumenta la altura del salto exigiendo que los alumnos se coloquen en posición de "puente" (elevando más el tronco).
- **Para reducir la dificultad:**
  - Permite a los compañeros en cuadrupedia estar más bajos o de pie, simulando pasos más sencillos.
  - Reduce la distancia entre las cuerdas para acortar el recorrido.

### **Sugerencias de seguridad:**

- Asegúrate de que los alumnos en cuadrupedia mantengan una posición estable para evitar caídas.
- Supervisa los saltos para prevenir contactos o posturas incorrectas.
- Garantiza suficiente espacio entre las filas y alrededor del área de juego.

Nombre de la actividad:

## **Progresión Técnica del Paso de Vallas**



25 minutos

### **Materiales y equipamiento:**

---

- Vallas ajustables para adaptarse a diferentes niveles.
- Conos para ejercicios de zancada y ritmo.

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

1. Aprender los fundamentos técnicos del salto de valla.
2. Practicar progresivamente los movimientos básicos hasta ejecutar el paso completo.
3. Desarrollar ritmo, coordinación y control del cuerpo durante el salto.

### **Configuración del espacio:**

---

1. **Fila 1:** Conos separados por 4 pasos grandes para trabajar zancada y ritmo.
2. **Fila 2:** Vallas muy juntas para practicar técnica a baja velocidad.
3. **Fila 3:** Vallas separadas por 8 pasos grandes para simular una carrera real.

### **Descripción de la actividad:**

---

#### **1. Fase inicial - Movilidad articular:**

- Lleva a los alumnos a una pared y coloca a cada uno a un palmo de distancia.
- Realiza ejercicios de movilidad articular durante 5 minutos, incluyendo:
  - Extensiones de rodilla y cadera.
  - Rotaciones internas y externas de cadera.
  - Movimientos alternados entre rotaciones internas y externas.
- Explica cómo estos ejercicios mejoran la técnica y preparan para el paso de vallas.

#### **2. Progresión por filas:**

- **Fila 1 (Ritmo y zancada):**
  - Los alumnos deben saltar sobre los conos manteniendo un ritmo constante y zancadas amplias.

- Fomenta la fluidez de movimiento y la adaptación al ritmo de carrera.
- **Fila 2 (Técnica lenta y consciente):**
  - Vallas colocadas muy juntas para que los alumnos pasen lentamente, enfocándose en la técnica de la pierna de ataque y de paso.
  - A una señal del monitor, retroceden una valla y vuelven a avanzar para reforzar el gesto técnico.
- **Fila 3 (Simulación de carrera):**
  - Vallas separadas por 8 pasos grandes, trabajando velocidad y técnica en carrera.
  - Corrige las zancadas que se conviertan en saltos y da retroalimentación constante para mejorar el movimiento.

### 3. Adaptaciones:

- Añade una cuarta fila que replique la tercera pero con menor exigencia para los participantes con dificultades.
- Reduce la altura de las vallas o incrementa las distancias entre ellas para adaptarse a diferentes niveles.

### Variaciones y adaptaciones:

- **Para principiantes:**
  - Usa conos o picas en lugar de vallas rígidas para minimizar el miedo a fallar.
  - Proporciona más tiempo en la segunda fila para trabajar la técnica con tranquilidad.
- **Para avanzados:**
  - Aumenta la altura de las vallas en la tercera fila y reduce la distancia entre ellas para simular condiciones competitivas.
  - Introduce un cronómetro para medir tiempos en la última fila, fomentando la rapidez.

### Sugerencias de seguridad:

- Verifica que las vallas estén firmes y ajustadas a una altura segura.
- Supervisa las técnicas de zancada y salto para prevenir lesiones.
- Mantén suficiente espacio entre filas para evitar colisiones.

Nombre de la actividad:

## **¡Pilla, Salta y Gana!**



10-12 minutos.

### **Materiales y equipamiento:**

---

- Vallas ajustables.
- Chinchetas o marcas para delimitar el espacio.

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

1. Aprender y consolidar la técnica del salto de valla.
2. Coordinar correctamente los movimientos de los miembros superiores e inferiores.
3. Fomentar el trabajo en equipo y la cooperación a través de dinámicas divertidas.

### **Configuración del espacio:**

---

1. Delimita un cuadrado amplio en el área de práctica y organiza a los alumnos en 4 grupos de 5-6 personas cada uno.
2. En cada grupo, coloca una valla al principio de la fila y otra al final.
3. Utiliza chinchetas o marcas para señalar las áreas específicas de cada grupo.

### **Descripción de la actividad:**

---

1. **Calentamiento inicial (Pillapilla con vallas):**
  - Explica brevemente la técnica del paso de valla para familiarizar a los alumnos.
  - Inicia con una dinámica de "Pillapilla": un alumno será el perseguidor.
  - Si un participante está a punto de ser atrapado, puede decir "¡VALLA!" y agacharse en el lugar.
  - Para salvarlo, un compañero debe saltarlo como si fuera una valla.
  - Alterna los roles del perseguidor cada 2-3 minutos para mantener el dinamismo.
2. **Actividad principal (Relevos con vallas):**
  - Divide a los alumnos en los 4 grupos formados al inicio.

- A la señal del profesor, el primer participante de cada grupo salta la valla del inicio, corre hasta la fila, y salta la valla final antes de volver a su posición en la fila.
- Una vez en la fila, el siguiente compañero repite la secuencia.
- Gana el grupo que complete dos vueltas consecutivas primero.

### 3. Variantes:

- **Secuencia en fila con múltiples vallas:**
  - Coloca varias vallas en línea frente a cada grupo.
  - Cada participante debe saltarlas y avanzar para situarse delante de su compañero.
  - El proceso se repite hasta que un equipo alcance un punto acordado.
- **Juego en círculo:**
  - Coloca a los alumnos en un círculo con varias vallas alrededor.
  - Uno se ubica en el centro, gira señalando y elige al azar a alguien que debe saltar la valla antes de sentarse en el lugar señalado.
  - Si es atrapado, permanece como perseguidor.

### Variaciones y adaptaciones:

- **Para principiantes:**
  - Usa obstáculos más bajos o reemplaza las vallas por cintas en el suelo.
  - Permite que los alumnos caminen en lugar de correr entre vallas.
- **Para avanzados:**
  - Incrementa la altura de las vallas o introduce un cronómetro para fomentar la rapidez.
  - Añade tareas adicionales (por ejemplo, tocar un cono antes de saltar la valla).

### Sugerencias de seguridad:

- Asegúrate de que las vallas estén firmes y ajustadas a la altura adecuada para evitar accidentes.
- Supervisa los movimientos, especialmente durante el calentamiento, para prevenir malas posturas al saltar.
- Mantén suficiente espacio entre los grupos para evitar colisiones.

Nombre de la actividad:

## **¡Sigue las Huellas y Salta!**



15 minutos (7 minutos para técnica + 7-8 minutos para competición)

### **Materiales y equipamiento:**

---

- Vallas ajustables (vallas de técnica y vallas de competición).
- Aros para delimitar los puntos de zancada en el suelo.

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

1. Introducir a los alumnos en la técnica básica del paso de vallas.
2. Desarrollar un ajuste correcto de zancada para evitar pasos cortos o incorrectos.
3. Simular una situación de estrés competitiva para mejorar el rendimiento en condiciones reales.

### **Configuración del espacio:**

---

1. Usa la recta de la pista de atletismo para disponer varias calles paralelas.
2. En cada calle, coloca vallas con alturas progresivas (de baja a alta) separadas por aros en el suelo.
3. Ajusta la distancia entre vallas y aros para adaptarse a las características físicas y habilidades de los participantes.

### **Descripción de la actividad:**

---

1. **Primera fase: Técnica con guiado de pasos**
  - Forma circuitos paralelos con vallas de diferentes alturas y coloca aros en el suelo entre las vallas.
  - Los aros marcan los puntos donde los participantes deben realizar los pasos, garantizando la correcta distancia de zancada y el uso alternado de piernas.
  - Los participantes deben concentrarse en saltar con la técnica adecuada, incluyendo:
    - La elevación de la pierna de ataque.
    - El ajuste de la zancada antes y después de la valla.
    - La coordinación del brazo contrario con la pierna de ataque.

- Los monitores corrigen errores comunes, como pasos demasiado cortos o falta de inclinación del tronco.

## 2. Segunda fase: Competición por equipos

- Retira los aros entre las vallas para permitir mayor libertad de movimiento.
- Divide a los participantes en 4 equipos.
- Realiza una carrera en cada calle con un corredor por equipo, puntuando al ganador de cada serie.
- El equipo con más puntos al final de las rondas será el ganador.

### Variaciones y adaptaciones:

---

- **Para principiantes:**

- Reduce la altura de las vallas.
- Coloca los aros más cerca unos de otros para permitir un ritmo más pausado.

- **Para avanzados:**

- Incrementa la distancia entre los aros o eleva la altura de las vallas.
- Introduce un cronómetro para medir tiempos y fomentar velocidad.

- **Inclusividad:**

- Adapta las calles con distancias y alturas variables según las habilidades y características físicas de los alumnos.

### Sugerencias de seguridad:

- Verifica que las vallas estén bien aseguradas para evitar movimientos durante los saltos.
- Supervisa la técnica de los participantes para prevenir lesiones, especialmente al trabajar con vallas más altas.
- Asegúrate de que los aros estén bien posicionados para no generar tropiezos.

Nombre de la actividad:

## ***Carreras con Técnica de Vallas: ¡Corre y Supera!***



10-12 minutos (4 minutos por fase más introducción)

### **Materiales y equipamiento:**

---

- 16 picas.
- 32 conos.
- 12-16 vallas ajustables.
- 4 conos adicionales o uso de líneas marcadas en el suelo.

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

1. Mejorar la velocidad y técnica en el paso de vallas.
2. Ejecutar correctamente los movimientos técnicos del paso de vallas (inclinación, pierna de ataque y de paso, coordinación de brazos).
3. Fomentar el trabajo en equipo en un entorno dinámico y motivador.

### **Configuración del espacio:**

---

1. Divide un área de 50-100 metros en 4 calles paralelas.
2. Configura las calles con obstáculos según la fase:
  - **Fase 1:** Picas tumbadas en el suelo.
  - **Fase 2:** Conos y picas dispuestos como vallas bajas.
  - **Fase 3:** Vallas ajustables en cada calle (4 por calle).
3. Deja suficiente espacio entre las calles para evitar interferencias.

### **Descripción de la actividad:**

---

1. **Calentamiento inicial - Juego "Salva Saltando":**
  - El juego comienza con un calentamiento específico (skipping, saltos y movilidad articular).
  - Luego, un alumno será el "pillador". Cuando atrape a otro, este se sienta con las piernas extendidas.
  - Los compañeros deben salvarlo saltando por encima. El profesor puede introducir variantes, como agregar más pilladores o reducir el terreno.
2. **Fase 1 - Introducción básica:**
  - Coloca picas tumbadas en las calles.
  - Los alumnos corren y las sobrepasan como si fueran vallas, practicando inclinación del tronco y coordinación básica.
  - Cada alumno completa el recorrido y da el relevo al siguiente.

### 3. Fase 2 - Obstáculos intermedios:

- Usa conos con picas para simular vallas de altura baja.
- En esta fase, se enfoca en la técnica de la pierna de ataque y de paso, manteniendo ritmo y control.
- Los alumnos recorren las calles en relevos, dando retroalimentación entre tandas.

### 4. Fase 3 - Vallas reales:

- Coloca vallas ajustables según el nivel de los participantes.
- Enfoca la técnica en:
  - **Pierna de ataque:** Elevar la pierna hacia adelante, con la mano contraria intentando tocar el pie.
  - **Pierna de paso:** Elevar la rodilla hacia la cadera.
  - **Postura:** Mantener el tronco inclinado y caer con la punta del pie.
- Si algún alumno no puede superar las vallas, coloca conos con picas como alternativa.

### 5. Competición:

- Organiza una carrera de relevos con vallas a intervalos de 50 metros, cubriendo un total de 200 metros.
- Gana el equipo que complete primero el recorrido superando todas las vallas.

### Variaciones y adaptaciones:

- **Para principiantes:**
  - Sustituye vallas por obstáculos bajos (conos y picas).
  - Reduce la distancia entre obstáculos para simplificar el ritmo.
- **Para avanzados:**
  - Incrementa la altura de las vallas o reduce los intervalos para aumentar la intensidad.
  - Introduce un cronómetro para medir tiempos individuales y de equipo.
- **Inclusividad:**
  - Los alumnos que no puedan saltar pueden ayudar en roles como supervisores o asistentes en la organización del material.

### Sugerencias de seguridad:

- Verifica que las vallas y picas estén bien colocadas para evitar movimientos accidentales.
- Supervisa la técnica en cada fase para prevenir lesiones, corrigiendo posturas y aterrizajes incorrectos.
- Asegúrate de que el espacio sea amplio y esté libre de riesgos.

Nombre de la actividad:

## ***Técnica Perfecta: ¡Domina los Pasos Intermedios!***



Explicación y organización: 5 minutos.

Ejercicios prácticos: 7-8 minutos.

### **Materiales y equipamiento:**

---

- Mini vallas ajustables.
- Alternativamente, conos para simular vallas si el material es limitado.

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

1. Familiarizar a los participantes con la técnica de los pasos intermedios en el paso de vallas.
2. Corregir errores técnicos en los apoyos entre vallas.
3. Promover el trabajo en equipo y la interacción entre compañeros.
4. Preparar a los alumnos para ejecutar una carrera de vallas limpia y técnica.

### **Configuración del espacio:**

---

1. Usa 3 calles de una pista de atletismo.
2. Coloca las mini vallas a una distancia de un paso entre sí dentro de cada calle, simulando la distancia real en una carrera de vallas.
3. Para la explicación inicial, organiza a los alumnos en un semicírculo alrededor del instructor para maximizar la atención.

### **Descripción de la actividad:**

---

#### **1. Explicación inicial:**

- Explica los fundamentos de los pasos intermedios:
  - **Pasos entre vallas:** Cuatro apoyos entre cada valla.
  - **Técnica:** Similar a la carrera lisa, con atención al último paso antes de la valla (realizado a unos 2 metros).
- Enfatiza los puntos clave:
  - Contacto del pie con el metatarso.
  - Elevación del talón hacia el glúteo.
  - Mirada al frente.
  - Pierna de apoyo extendida.

#### **2. Ejercicios prácticos:**

- **Ejercicio 1 (Técnica básica):**

- Los alumnos pasan las mini vallas contactando con el metatarso en cada apoyo.
  - Simulan la técnica de carrera lisa, manteniendo ritmo y postura.
  - **Ejercicio 2 (Variación de equilibrio):**
    - Realizan el recorrido de mini vallas a pata coja, cambiando de pierna en cada tanda.
    - Este ejercicio fortalece el equilibrio y fomenta la coordinación.
  - **Ejercicio 3 (Competición por equipos):**
    - Organiza una carrera por equipos donde deben completar el recorrido de mini vallas siguiendo la técnica correcta.
    - El equipo que finalice primero con la técnica adecuada gana la competición.
- 3. Feedback:**
- Durante cada ejercicio, ofrece retroalimentación sobre errores comunes, como:
    - Apoyos incorrectos del pie.
    - Falta de extensión de la pierna de apoyo.
    - Pérdida de ritmo o postura.

#### **Variaciones y adaptaciones:**

- **Si hay menos alumnos:** Reduce el número de grupos o calles.
- **Si hay más alumnos:** Aumenta los participantes por grupo o crea más grupos si el espacio lo permite.
- **Material limitado:** Usa conos o cintas adhesivas en lugar de mini vallas.
- **Nivel avanzado:** Aumenta la distancia entre mini vallas para simular un ritmo más rápido.

#### **Sugerencias de seguridad:**

- Asegúrate de que las mini vallas estén firmes y estables para evitar tropiezos.
- Supervisa la técnica de los pasos para prevenir lesiones por movimientos incorrectos.
- Mantén suficiente espacio entre las calles para evitar interferencias entre grupos.

Nombre de la actividad:

## **Relevos Dinámicos de Vallas**



10 minutos (3-4 minutos por fase más introducción)

### **Materiales y equipamiento:**

---

- 16 picas, 32 conos, 12-16 vallas ajustables.
- 4 conos adicionales para delimitar líneas o áreas de relevo.

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

1. Mejorar la velocidad y técnica en los pasos de vallas.
2. Dominar los movimientos técnicos clave del paso de vallas (inclinación del tronco, pierna de ataque y pierna de paso).
3. Fomentar el trabajo en equipo mediante dinámicas de relevo.

### **Configuración del espacio:**

---

1. Usa un área de 50-100 metros con terreno estable, como una pista de atletismo o un espacio amplio al aire libre.
2. Divide el área en 4 calles paralelas, cada una con obstáculos alineados según las fases:
  - **Fase 1:** Picas tumbadas en el suelo (4 por calle).
  - **Fase 2:** Conos con picas a baja altura (4 por calle).
  - **Fase 3:** Vallas ajustables (4 por calle).
3. Deja suficiente espacio entre las calles para evitar interferencias.

### **Descripción de la actividad:**

---

1. **Calentamiento inicial - Juego "Salva Saltando":**
  - Realiza un calentamiento específico (skipping, saltos con flexión de rodilla y movilidad articular).
  - En el juego, un alumno será el "pillador". Cuando atrape a otro, este se sienta con las piernas estiradas.
  - Los compañeros deben salvarlo saltando por encima.
  - Introduce variantes: agregar más pilladores o disminuir el terreno de juego.
2. **Fase 1 - Técnica básica con picas:**
  - Los participantes sobrepasan picas tumbadas, practicando la inclinación del tronco y el ritmo básico de pasos.
  - Cada alumno completa el recorrido y da el relevo al siguiente compañero.
3. **Fase 2 - Obstáculos bajos con conos y picas:**
  - Coloca conos con picas simulando vallas bajas.

- Fomenta la correcta técnica de la pierna de ataque y de paso.
  - Cada equipo trabaja en relevos, asegurándose de que todos los participantes completen el recorrido.
- 4. Fase 3 - Vallas reales:**
- Usa vallas ajustables para simular una carrera de vallas real.
  - Enfatiza:
    - **Pierna de ataque:** Elevación hacia adelante, con la mano contraria intentando tocar el pie.
    - **Pierna de paso:** Rodilla hacia la cadera.
    - **Postura:** Inclinação del tronco hacia adelante y caída con la punta del pie.
  - Si algún alumno no puede superar las vallas, utiliza conos con picas como alternativa.
- 5. Competición final - Relevos largos:**
- Configura un recorrido de 200 metros, con un compañero por equipo esperando cada 50 metros.
  - Los alumnos completan su tramo y entregan el relevo al siguiente corredor.
  - Gana el equipo que complete primero el recorrido superando correctamente todas las vallas.

### **Variaciones y adaptaciones:**

---

- **Para principiantes:**
  - Sustituye las vallas por conos o picas bajas.
  - Incrementa las distancias entre los obstáculos para facilitar el ritmo.
- **Para avanzados:**
  - Incrementa la altura de las vallas y reduce los intervalos para aumentar la intensidad.
  - Cronometra los tiempos de cada equipo para añadir un componente competitivo.
- **Inclusividad:**
  - Los alumnos que no puedan participar en la actividad física pueden ayudar en roles como supervisores o asistentes en la colocación de material.

### **Sugerencias de seguridad:**

---

- Verifica que las vallas y picas estén bien fijadas para evitar movimientos accidentales.
- Supervisa la técnica en cada fase para prevenir lesiones.

Asegúrate de que los relevos se realicen en las zonas marcadas para evitar colisiones.



# Capítulo 4

---

## SALTO DE LONGITUD

**Autores/as:**

Fco. Horacio Sánchez-Trigo  
Gemma María Gea-García  
Miguel Ángel Guerrero-Puerta  
Ángel Carnero-Díaz

El salto de longitud es una de las disciplinas más del atletismo, que combina velocidad, fuerza y técnica en un gesto explosivo cuyo objetivo es alcanzar la mayor distancia horizontal posible desde una tabla de batida hasta el área de caída. Esta modalidad, que requiere tanto precisión como potencia, no solo pone a prueba las capacidades físicas de los atletas, sino también su habilidad para integrar múltiples habilidades motrices en una ejecución coordinada. Para profesionales de la educación física, el salto de longitud representa una herramienta eficaz para desarrollar capacidades físicas fundamentales.

El origen del salto de longitud se remonta a la antigua Grecia, donde formaba parte del pentatlón en los Juegos Olímpicos de la antigüedad. En su forma moderna, se ha consolidado como una de las pruebas técnicas más importantes del atletismo, incluida en competiciones internacionales como los Juegos Olímpicos y campeonatos mundiales. Aunque la modalidad competitiva exige un nivel técnico avanzado, en el contexto educativo puede ser adaptada para que los estudiantes adquieran las habilidades necesarias de manera progresiva.

Desde una perspectiva técnica, el salto de longitud se estructura en cuatro fases principales:

- 1. La carrera de aproximación:** Es crucial para generar la velocidad necesaria que se convertirá en impulso horizontal. Una carrera estable y controlada, con una aceleración progresiva, es esencial para optimizar la batida.
- 2. La batida:** Constituye el momento clave en el que la fuerza generada durante la carrera se transfiere al salto. Una batida eficaz requiere una sincronización precisa entre el pie de apoyo, el ángulo de despegue y la postura del cuerpo.
- 3. La fase aérea:** Durante esta fase, el atleta busca mantener el equilibrio y maximizar la distancia en el aire. Existen diferentes técnicas de vuelo, como la técnica natural, la técnica extensión y técnica de pasos o tijeras. En contextos educativos, la técnica natural es ideal para introducir a los aprendices en la modalidad.

- 4. La caída:** Una buena caída asegura que la distancia alcanzada sea validada correctamente. La posición del cuerpo y las extremidades al momento del aterrizaje son determinantes para evitar pérdidas innecesarias de distancia.

Desde el punto de vista del entrenamiento, el salto de longitud ofrece una excelente oportunidad para desarrollar cualidades físicas como la fuerza explosiva, la velocidad, la coordinación intermuscular y la flexibilidad. La preparación física específica debe enfocarse en ejercicios que fortalezcan la capacidad de despegue, como pliometría, ejercicios de velocidad y trabajo de fuerza en el tren inferior.

En el ámbito educativo, el salto de longitud se presta para trabajar habilidades motrices básicas y específicas, además de estimular la autoevaluación y la mejora continua en los estudiantes. Progresiones metodológicas como saltos desde posiciones estáticas, carreras controladas con batida y juegos con marcas intermedias permiten a los aprendices familiarizarse gradualmente con la técnica y las demandas de la disciplina.

Desde una perspectiva biomecánica, el salto de longitud implica la interacción de múltiples sistemas corporales. La generación de fuerza durante la batida, la eficiencia del vuelo y la postura al aterrizar son áreas que los entrenadores deben abordar con detalle. Además, el análisis técnico y la retroalimentación inmediata son esenciales para corregir errores y optimizar el rendimiento.

El salto de longitud también tiene un componente psicológico importante, ya que exige concentración, confianza y manejo de la presión competitiva. Los entrenadores y docentes tienen la responsabilidad de preparar a sus atletas no solo desde el punto de vista físico, sino también emocional, inculcando valores como la perseverancia y la resiliencia.

Este capítulo recopila una serie de tareas para enseñar y entrenar esta modalidad, explorando las progresiones didácticas, los principios técnicos y las estrategias de entrenamiento que asegurarán un aprendizaje eficaz.

Nombre de la actividad

## **"3 en Raya Saltando Largo"**



15 minutos

### **Edad/Características de los participantes**

---

Niños y adolescentes de 10 a 18 años.

### **Materiales y equipamiento**

---

- 22 aros.
- 24 conos.

### **Objetivos de aprendizaje**

---

1. Aprender la técnica de salto de longitud.
2. Coordinar los pasos previos al salto.
3. Interiorizar la postura y técnica correcta para el aterrizaje.

### **Configuración del espacio**

---

- Usar 5 calles de una pista de atletismo, dejando una calle vacía entre cada grupo.
- Organizar el espacio de la siguiente manera:
  - Tres aros en línea para los pasos de aproximación.
  - Tres conos al final, marcando la línea de batida.
  - Un área designada para el tablero de 3 en raya.

### **Descripción de la actividad**

---

1. **Inicio de la carrera de relevos:**
  - Dividir a los participantes en 5 grupos, asignando una calle a cada equipo.
  - Cada relevista comienza con una breve carrera de aceleración.
  - Al llegar a los tres aros, realizan los pasos de aproximación siguiendo la secuencia técnica correcta (zancada amplia y controlada).
  - Al llegar a la línea marcada por los conos, deben ejecutar un salto de longitud, asegurándose de mantener la técnica adecuada.
2. **Juego de 3 en raya:**

- Tras el salto, los participantes recogen un cono del color de su equipo y lo colocan en el tablero de 3 en raya.
- El siguiente relevista comienza inmediatamente después de que el anterior regrese a la línea de salida.
- El objetivo es formar una línea de 3 en el tablero antes que los demás equipos.

### **Variaciones y adaptaciones**

---

- Ajustar la distancia entre los aros y los conos para adaptarse al nivel de habilidad de los participantes.
- Usar diferentes alturas de salto o variaciones de zancadas para avanzar en la técnica.
- Para participantes con dificultades motoras, permitir que rodeen los aros o reduzcan el número de pasos antes del salto.

Nombre de la actividad

## **"Pasa Valla y Salta Largo"**



7 minutos (2 minutos de explicación + 5 minutos de práctica)

### **Edad/Características de los participantes**

---

Niños de 12 años en etapa de principiantes.

### **Materiales y equipamiento**

---

- 6 vallas pequeñas.
- 2 vallas grandes.
- Foso de arena.

### **Objetivos de aprendizaje**

---

1. Aprender la técnica básica del salto de longitud.
2. Practicar y perfeccionar las fases del salto, integrando elementos previos para ganar confianza.

### **Configuración del espacio**

---

- Disponer dos filas paralelas de vallas, una para cada foso de arena.
- Colocar las vallas pequeñas al inicio de las filas y las grandes más cerca del foso, progresando en altura.

### **Descripción de la actividad**

---

#### **1. Introducción:**

- Explicar brevemente las fases del salto de longitud:
  1. Carrera de aproximación.
  2. Batida.
  3. Vuelo.
  4. Aterrizaje.

#### **2. Ejecución progresiva:**

- Los participantes comienzan realizando series de saltos superando las vallas:
  - Las vallas pequeñas sirven para trabajar el ritmo de los pasos y la confianza.
  - Las grandes se utilizan para practicar una mayor extensión del cuerpo en el salto.

- Los alumnos finalizan cada serie con un salto al foso de arena, practicando el gesto completo del salto de longitud.

### 3. **Práctica completa:**

- Después de varias rondas de las secuencias progresivas, los participantes realizan el salto de longitud al completo desde una carrera de aproximación, integrando todo lo aprendido.

## **Variaciones y adaptaciones**

---

- **Diferentes disposiciones de vallas:**
  - Colocar las vallas en zigzag para trabajar la agilidad y la coordinación.
  - Situarlas en línea recta si se busca simplificar el recorrido.
- **Métodos de salto adaptados:**
  - Saltar desde el borde del foso sin carrera para trabajar el aterrizaje.
  - Realizar solo la fase de vuelo con apoyo intermedio.

Nombre de la actividad

## "Salta al Cielo: Competencia y Técnica en el Salto de Longitud"



15 minutos

### Edad/Características de los participantes

---

Niños y adolescentes de 12 a 14 años.

### Materiales y equipamiento

---

- Vallas de diferentes alturas.
- Conos para marcar posiciones.

### Objetivos de aprendizaje

---

1. Mejorar la técnica del salto de longitud mediante ejercicios pliométricos.
2. Fomentar la competencia amistosa para alcanzar mayor distancia en el salto.
3. Adaptar las actividades a las capacidades individuales, promoviendo inclusión y seguridad.

### Configuración del espacio

---

- Dividir el área de la pista en dos zonas:
  1. **Zona de pliometría:** Colocar vallas de diferentes alturas en un recorrido progresivo para mejorar fuerza y coordinación.
  2. **Zona del foso:** Usar conos para marcar las distancias alcanzadas por los participantes en el foso de arena.

### Descripción de la actividad

---

1. **División de grupos:**
  - La clase se divide en dos grupos.
  - **Grupo 1:** Trabaja en la zona de pliometría realizando ejercicios con vallas.
  - **Grupo 2:** Compite en el foso de arena, tratando de alcanzar la mayor distancia posible.
2. **Ejercicios en la zona de pliometría:**
  - Saltos con dos pies para mejorar la fuerza explosiva.
  - Saltos laterales sobre las vallas para trabajar el equilibrio y la coordinación.

- Saltos alternados con una sola pierna para reforzar la técnica de batida.
- 3. Competencia en el foso:**
- Cada participante realiza tres intentos de salto al foso.
  - Los cuatro mejores participantes se clasifican según la distancia alcanzada.
- 4. Cambio de zonas:**
- Los grupos cambian de lugar tras completar sus actividades iniciales.
- 5. Final de la competencia:**
- Los mejores cuatro de cada grupo compiten en una final para determinar el equipo ganador.
  - Los puntos se otorgan al pasar diferentes marcas en el foso, según las distancias alcanzadas y la técnica observada.

### **Variaciones y adaptaciones**

---

- Reducir la altura de las vallas en la zona de pliometría para participantes menos experimentados.
- Permitir un paso alternativo sin vallas para quienes necesiten trabajar exclusivamente en la coordinación y fuerza inicial.
- Introducir feedback técnico detallado para corregir errores de postura en el salto.

Nombre de la actividad

## **"Triple Actividad para Dominar el Salto de Longitud"**



10-15 minutos

### **Edad/Características de los participantes**

---

Niños de 10 a 12 años.

### **Materiales y equipamiento**

---

- 4 picas.
- 8 conos pequeños.

### **Objetivos de aprendizaje**

---

1. Ajustar el último apoyo de la carrera lo más próximo a la línea de batida.
2. Aprender la técnica completa del salto de longitud mediante una progresión.

### **Configuración del espacio**

---

- **Primera actividad:** Dividir a los participantes en 4 grupos, con 2 grupos trabajando en una zona de la pista de atletismo y los otros 2 en otra.
- **Segunda actividad:** Reorganizar a los grupos para que 2 trabajen en cada foso.
- **Tercera actividad:** Reducir los grupos a 2, asignando un foso a cada grupo.

### **Descripción de la actividad**

---

1. **Primera actividad: Ajuste de la última zancada**
  - Los participantes corren desde un cono de salida hacia una línea continua situada a 30 metros.
  - El objetivo es ajustar su última zancada para que el pie caiga justo antes de la línea de batida.
  - El instructor observa y corrige la longitud de las zancadas y el ritmo de la carrera.
2. **Segunda actividad: Práctica de la batida**
  - Un alumno de cada grupo se coloca al borde del foso sosteniendo una pica a la altura designada.

- Los participantes realizan el salto de longitud sin caer en la arena, intentando alcanzar con sus manos la pica en la fase aérea.
- Después de saltar, el alumno que salta asume el rol de sostener la pica, rotando los turnos.

### 3. Tercera actividad: Salto completo

- Los grupos realizan el salto de longitud completo, incluyendo las fases de carrera, batida, vuelo y caída.
- Esta vez no se usa la pica, y el enfoque está en combinar todos los elementos técnicos aprendidos.

### Variaciones y adaptaciones

---

- **Para alumnos con dificultades:**
  - Limitar su participación a una o dos fases específicas del salto (como la carrera o la batida).
  - Asignarles el rol de evaluadores, proporcionando retroalimentación a sus compañeros.
- **Para aumentar la dificultad:**
  - Incrementar la altura a la que se sostiene la pica durante la segunda actividad.
  - Añadir un estímulo visual o auditivo en la primera actividad para mejorar los tiempos de reacción.

Nombre de la actividad

## **"Saltar y Pasar la Pelota: Primer Contacto con el Foso"**



10 minutos

### **Edad/Características de los participantes**

---

Niños y niñas de 10 a 12 años en su primera clase de atletismo.

### **Materiales y equipamiento**

---

- Una cuerda.
- Una pelota.

### **Objetivos de aprendizaje**

---

1. Familiarizarse con el salto de longitud en un ambiente lúdico.
2. Practicar la técnica de caída en el foso de arena.
3. Fomentar el respeto mutuo y la atención a las indicaciones del instructor.

### **Configuración del espacio**

---

- Usar dos fosos de arena para dividir a la clase en dos grupos iguales, permitiendo mayor dinamismo y participación.

### **Descripción de la actividad**

---

1. **Inicio del juego: Saltar y pasar la pelota**
  - Los alumnos se colocan alrededor del foso.
  - Un alumno comienza con la pelota y salta hacia el foso lanzándola al aire mientras dice el nombre de un compañero.
  - El compañero nombrado debe coger la pelota antes de que caiga al suelo, repetir el salto y lanzar nuevamente la pelota mencionando a otro compañero.
  - El objetivo es mantener la pelota en juego durante el mayor tiempo posible, sin que toque la arena.
2. **Práctica con la cuerda:**
  - Colocar una cuerda al inicio del foso para indicar la zona de batida.
  - Los alumnos realizan saltos desde la cuerda, intentando aproximar su pie a la tabla de batida sin pisarla.
  - Progresivamente, mover la cuerda hacia atrás para aumentar la distancia de la carrera.

### 3. Competencia final:

- Realizar una pequeña competición entre los grupos, evaluando quién logra alcanzar mayor distancia en el salto.
- Antes de cada salto, nivelar la arena con un rastrillo para evitar irregularidades que puedan causar lesiones.

### **Variaciones y adaptaciones**

---

- Ajustar las reglas del juego de la pelota para incluir variantes como lanzamientos con ambas manos o saltos en parejas.
- Cambiar la altura de la cuerda para trabajar diferentes tipos de impulso.
- Adaptar los materiales según las necesidades físicas de los participantes, por ejemplo, usando un balón más ligero.

Nombre de la actividad

## **"Lanza y Salta: Familiarización con el Foso de Longitud"**



10 minutos

### **Edad/Características de los participantes**

---

Niños y niñas de 10 a 12 años en su primer día de clases en una escuela municipal.

### **Materiales y equipamiento**

---

- Una cuerda.
- Una pelota.

### **Objetivos de aprendizaje**

---

1. Familiarizar a los alumnos con el salto de longitud.
2. Aprender a caer correctamente en el foso de arena.
3. Respetar las reglas del juego, las indicaciones del profesor y la seguridad en la actividad.

### **Configuración del espacio**

---

- Utilizar los dos fosos de salto de longitud para dividir a la clase en dos grupos y dinamizar la actividad.

### **Descripción de la actividad**

---

1. **Mini juego inicial: Lanza y atrapa la pelota**
  - Dividir la clase en dos grupos iguales y asignar un foso a cada grupo.
  - Los alumnos se colocan alrededor del foso, con un participante inicial que sostiene una pelota.
  - El primer jugador salta al foso, lanzando la pelota al aire mientras dice el nombre de un compañero.
  - El compañero nombrado debe atrapar la pelota antes de que toque el suelo y repetir el proceso.
  - El objetivo es mantener la pelota en el aire y pasarla sin que caiga al suelo o a la arena.
2. **Práctica técnica con cuerda**
  - Colocar una cuerda al inicio del foso, en la zona de batida.
  - Los alumnos saltan uno a uno, intentando aproximar su pie lo más cerca de la cuerda sin sobrepasarla.

- Progresivamente, mover la cuerda hacia atrás hasta llegar a la tabla de batida oficial, ayudando a los alumnos a ajustar la zancada en la carrera previa.

### 3. **Competencia final: Salto de longitud**

- Cada alumno realiza un salto completo al foso, buscando alcanzar la mayor distancia posible.
- Los instructores nivelan la arena tras cada salto para garantizar la seguridad.

### **Variaciones y adaptaciones**

---

- Adaptar las reglas del juego inicial para incluir variantes como lanzar la pelota con ambas manos o saltar en pareja.
- Usar una pelota más ligera si los participantes tienen dificultades para atraparla.
- Reducir la distancia de la cuerda para principiantes o avanzar más rápidamente a la tabla para grupos avanzados.

Nombre de la actividad

## **"Saltos en Cadena: Carrera Progresiva de Longitud"**



20 minutos (incluyendo explicación)

### **Edad/Características de los participantes**

---

Niños y niñas de 12 a 13 años.

### **Materiales y equipamiento**

---

- Conos para marcar la línea de salida y la meta.

### **Objetivos de aprendizaje**

---

1. Practicar las fases de carrera de aproximación y batida en el salto de longitud.
2. Desarrollar coordinación y técnica en equipo.
3. Aprender el salto de longitud de forma lúdica.

### **Configuración del espacio**

---

- Utilizar calles de una pista de atletismo, con un tramo de 40 a 60 metros delimitado por conos.
- Dividir a los participantes en equipos de 4 o 5 integrantes.

### **Descripción de la actividad**

---

1. **Inicio del ejercicio:**
  - Cada equipo se alinea en su calle, uno detrás del otro, comenzando desde la línea de salida.
  - El primer participante realiza una carrera de aproximación hasta el punto marcado como "batida" y ejecuta el salto, cayendo al suelo.
2. **Cadena de relevos con salto:**
  - El siguiente compañero comienza desde el punto donde cayó el anterior, realiza una carrera de aproximación y un nuevo salto.
  - Este patrón se repite sucesivamente, avanzando en cadena hasta que todo el equipo alcance la línea de meta.
3. **Aspectos técnicos:**
  - En cada salto, el instructor debe corregir detalles como:
    - La postura del cuerpo durante la carrera y la batida.
    - La posición de los pies al despegar y aterrizar.

- Enfocar la atención en un elemento técnico distinto en cada ronda (zancada, batida, postura en vuelo, etc.).

#### 4. **Competencia:**

- Una vez dominada la técnica, realizar una competencia entre los equipos, fomentando el trabajo en equipo y la cohesión grupal.

#### **Variaciones y adaptaciones**

---

- Para principiantes, eliminar el componente competitivo en las primeras rondas, enfocándose exclusivamente en la técnica.
- Acortar la distancia entre los puntos de batida para participantes con menos habilidad.
- Introducir elementos visuales o auditivos como estímulos para mejorar los tiempos de reacción y coordinación.

Nombre de la actividad

## **"De Carrera al Vuelo: Dominando el Salto de Longitud"**



Primera parte: 10 minutos (progresión técnica con vallas).

Segunda parte: 5 minutos (salto sin obstáculos).

### **Edad/Características de los participantes**

---

20 niños de 10 a 12 años, en una clase de iniciación al atletismo.

### **Materiales y equipamiento**

---

- 3 conos chinos.
- 3 vallas pequeñas.

### **Objetivos de aprendizaje**

---

1. Conocer las diferentes fases del salto de longitud: carrera, batida, despegue y aterrizaje.
2. Desarrollar y practicar la técnica correcta de cada fase de manera integrada.

### **Configuración del espacio**

---

- La actividad se desarrolla en la zona designada para el salto de longitud.
- **Zona 1:** Delimitada por dos conos chinos, marcando el área de carrera de aproximación.
- **Zona 2:** Tres vallas pequeñas, separadas por un metro, para trabajar el braceo y la elevación de rodillas.
- **Zona 3:** Cono final que indica el punto de batida hacia el foso de arena.

### **Descripción de la actividad**

---

#### **Primera parte: Trabajo técnico dividido en zonas**

1. **Carrera de aproximación (Zona 1):**
  - Los participantes realizan una carrera progresiva, buscando mantener un ritmo constante y ajustar los pasos antes del salto.
  - El enfoque está en la velocidad controlada y la preparación para la batida.
2. **Trabajo de rodillas y braceo (Zona 2):**
  - Los alumnos pasan sobre las tres vallas pequeñas, elevando las rodillas y manteniendo los brazos en coordinación.

- Este ejercicio refuerza la postura y la dinámica necesaria para el impulso en el salto.

### 3. Batida y salto (Zona 3):

- Al llegar al cono final, el alumno realiza la batida y ejecuta el salto hacia el foso, trabajando la fase de vuelo y la técnica de aterrizaje.
- Tras el salto, el instructor proporciona retroalimentación técnica para el próximo intento.

### Segunda parte: Salto completo sin obstáculos

- Cada alumno realiza un salto completo desde la carrera de aproximación hasta el aterrizaje, integrando todo lo aprendido.
- El profesor evalúa y corrige los puntos clave: zancada, batida, postura en el vuelo y caída.

### Variaciones y adaptaciones

---

- **Ampliar la distancia:** Aumentar la separación entre las vallas o entre las zonas para avanzar en la técnica de los alumnos.
- **Adaptaciones para personas con limitaciones:** Permitir un recorrido más corto o facilitar el salto con apoyo físico de un compañero.
- **Nivel avanzado:** Sustituir las vallas pequeñas por obstáculos más altos o añadir una ligera pendiente para intensificar el trabajo de impulso.

Nombre de la actividad

## "Cuidado con la Fosa: Salto Técnico y Competitivo"



20 minutos

### Edad/Características de los participantes

---

Niños y niñas de 10 a 12 años, pertenecientes a una escuela deportiva municipal.

### Materiales y equipamiento

---

- 16 aros de cualquier color.
- 6 vallas de baja altura.
- 4 mini vallas.
- Una cuerda larga.
- Una fosa de salto de longitud.

### Objetivos de aprendizaje

---

1. Ejecutar correctamente el salto de longitud, incluyendo todas sus fases: carrera, batida, vuelo y aterrizaje.
2. Adaptar la actividad a participantes con diferentes niveles técnicos.

### Configuración del espacio

---

- **Zona de aros:** Dos hileras con la siguiente distribución:
  - 4 aros espaciados para practicar zancadas largas.
  - 2 aros consecutivos para regular los últimos apoyos antes de la batida.
  - Un último aro más alejado para trabajar la recepción del salto.
- **Zona de vallas:** Sustituir los aros por vallas para enfocar el trabajo en la elevación de rodillas y la amplitud de zancadas.
- **Zona de fosa:** Usar el área del foso para una competición final, con la cuerda marcando la tabla de batida.

### Descripción de la actividad

---

1. **Primera actividad: Práctica con aros**
  - Dividir al grupo en dos subgrupos de 4 personas.
  - En cada hilera, los alumnos practican:
    - **Zancadas iniciales:** Pasando por los 4 primeros aros con amplitud y control.

- **Apoyos finales:** Regulando el ritmo en los 2 últimos aros antes de la batida.
- **Recepción:** Saltar hacia el último aro, practicando una caída controlada.

## 2. Segunda actividad: Trabajo con vallas

- Sustituir los aros por vallas bajas y mini vallas en las hileras.
- Los alumnos realizan el mismo ejercicio, ahora con un enfoque en elevar las rodillas durante las zancadas.

## 3. Competencia en el foso

- Trasladar los aros al área del foso.
- Usar la cuerda para marcar la tabla de batida y anular saltos que no respeten la distancia mínima.
- Cada equipo compite por la mayor distancia alcanzada, aplicando lo aprendido en las fases previas.

## Variaciones y adaptaciones

---

- Eliminar la cuerda si los alumnos aún no dominan la batida para facilitar la actividad.
- Aumentar o reducir la altura de las vallas según las habilidades del grupo.
- Para principiantes, mantener los aros en lugar de las vallas para todas las fases.

Nombre de la actividad

## **"Fases de Vuelo: Dominando el Salto de Longitud"**



25 minutos

### **Edad/Características de los participantes**

---

Alumnos de 10 a 12 años.

### **Materiales y equipamiento**

---

- 1 foso de arena para saltos.

### **Objetivos de aprendizaje**

---

1. Trabajar de manera estructurada la técnica del salto de longitud.
2. Divertir a los participantes mientras practican.

### **Configuración del espacio**

---

- Colocar una fila única frente al foso para organizar a los alumnos y facilitar el desarrollo de las actividades.

### **Descripción de la actividad**

---

#### **1. Carrera de aproximación (5 minutos):**

- Practicar la carrera previa al salto, enfatizando:
  - Longitud de zancada.
  - Ritmo constante.
  - Control de velocidad.
- Realizar series con diferentes números de zancadas para adaptarse a las capacidades individuales de los participantes.

#### **2. Práctica del despegue (5 minutos):**

- Enfocar la atención en el momento de la batida:
  - Ejercicios de salto vertical desde carrera corta.
  - Saltos progresivos para mejorar la fuerza e impulso.

#### **3. Técnica del vuelo (5 minutos):**

- Realizar saltos parciales que se centren exclusivamente en la coordinación de brazos y piernas en el aire.
- Usar plataformas bajas o cajones para simular el movimiento de vuelo y trabajar el equilibrio corporal.

#### **4. Aterrizaje (5 minutos):**

- Ensayar la postura adecuada para el aterrizaje, enfocándose en:

- Absorción del impacto.
- Posición de los pies y las rodillas al tocar la arena.
- Realizar pequeños saltos desde distancias cortas, exclusivamente para perfeccionar esta fase.

#### **5. Simulación de saltos completos (5 minutos):**

- Realizar saltos completos desde la zona de carrera.
- Incorporar los elementos técnicos practicados: aproximación, despegue, vuelo y aterrizaje.
- Asegurar que cada participante tenga varios intentos, con correcciones técnicas entre cada uno.

#### **Variaciones y adaptaciones**

---

- Ajustar la longitud de la carrera previa para estudiantes con diferentes niveles de habilidad.
- Sustituir el foso por colchonetas para practicar la caída si no se dispone de arena.
- Introducir un componente competitivo, como medir las distancias de los saltos, para motivar a los alumnos avanzados.

Nombre de la actividad

## **"Carrera, Batida y Vuelo: Perfeccionando el Salto de Longitud"**



10 minutos

### **Edad/Características de los participantes**

---

Estudiantes universitarios de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, en la asignatura Atletismo I.

### **Materiales y equipamiento**

---

- Vallas de altura ajustable.
- Conos para marcar zancadas.

### **Objetivos de aprendizaje**

---

1. Perfeccionar la técnica de la fase de carrera en el salto de longitud.
2. Practicar la coordinación entre la batida y la postura durante el salto.

### **Configuración del espacio**

---

- Utilizar 4 calles de una pista de atletismo.
- En cada calle, colocar conos espaciados para marcar la regularidad de las zancadas.
- Colocar una valla ajustable cerca del foso, adaptando su altura según las capacidades de los participantes.

### **Descripción de la actividad**

---

#### **Primera parte: Carrera regular con conos**

1. Dividir a los participantes en grupos, asignando cada grupo a una de las 4 calles.
2. Realizar una carrera de aproximación, siguiendo la secuencia de zancadas marcadas por los conos.
3. Corregir aspectos como la longitud de zancada, el ritmo y la postura durante la carrera.

#### **Segunda parte: Batida sobre la valla**

1. Manteniendo la configuración de las calles, añadir una valla ajustable cerca del foso.
2. Los participantes realizan el mismo ejercicio de carrera, pero añadiendo la fase de batida al llegar a la valla.
3. Tras superar la valla, los participantes finalizan con el salto hacia el foso, enfocándose en la técnica del vuelo y el aterrizaje.

4. Adaptar la altura de la valla según el nivel de confianza y habilidad de cada alumno.

### **Variaciones y adaptaciones**

---

- Permitir que los participantes practiquen la carrera sin superar la valla si aún no se sienten seguros.
- Ajustar las distancias entre los conos para modificar la cadencia de las zancadas según el nivel del grupo.
- Usar marcas en el suelo en lugar de conos para evitar distracciones si el grupo se centra en la carrera.

Nombre de la actividad

## **"Zancadas al Vuelo: Progresión para el Salto de Longitud"**



10 minutos

### **Edad/Características de los participantes**

---

Grupo de 15 niños y niñas de 12 a 14 años.

### **Materiales y equipamiento**

---

- 10 minivallas.
- 2 vallas grandes.

### **Objetivos de aprendizaje**

---

1. Introducir a los participantes en la técnica del salto de longitud.
2. Mejorar la secuencia de zancadas y el aprovechamiento del impulso para el salto.

### **Configuración del espacio**

---

- Usar la zona de tierra de la pista de atletismo.
- Disponer dos carriles paralelos:
  - Cada carril contará con 5 minivallas alineadas a intervalos regulares.
  - Al final de cada carril, colocar una valla grande cerca del foso de arena para la última fase del ejercicio.

### **Descripción de la actividad**

---

1. **División en grupos:**
  - Los participantes se dividen en dos grupos, asignando un carril a cada equipo.
  - Cada grupo trabaja de forma simultánea en su carril para optimizar el tiempo de práctica.
2. **Ejercicio con minivallas:**
  - Los alumnos corren en zancadas amplias, superando las 5 minivallas de su carril.
  - Deben concentrarse en mantener un ritmo constante y fluido mientras progresan hacia el foso.
3. **Ejercicio con valla grande:**

- Después de las minivallas, los alumnos enfrentan la valla grande, utilizando el impulso acumulado de las zancadas para superarla.
- La técnica de salto incluye:
  - Elevar la pierna de ataque hacia la valla.
  - Mantener el cuerpo inclinado hacia adelante para un despegue eficiente.

#### 4. Salto final en la arena:

- Tras superar la valla, los participantes realizan el salto completo al foso de arena.
- Trabajar la postura de aterrizaje para minimizar el impacto y asegurar una caída segura.

### **Variaciones y adaptaciones**

---

- **Adaptación para principiantes:**
  - Reducir la altura de las vallas o sustituirlas por marcas en el suelo.
- **Incremento de dificultad:**
  - Aumentar la distancia entre las minivallas o utilizar vallas de mayor altura para alumnos más avanzados.

Nombre de la actividad

## **"Circuito de Poder y Precisión: Salto de Longitud en Tres Postas"**



12 minutos (4 minutos por posta)

### **Edad/Características de los participantes**

---

Niños y niñas entre 10 y 12 años en etapa de iniciación.

### **Materiales y equipamiento**

---

- 1 colchoneta.
- 9 vallas pequeñas (20 cm).
- 7 vallas grandes (50 cm).

### **Objetivos de aprendizaje**

---

1. Aprender a coordinar la carrera con la batida.
2. Trabajar la potencia del salto y su fase aérea.
3. Mejorar la técnica de aterrizaje.

### **Configuración del espacio**

---

El circuito se organiza en tres postas, aprovechando la zona de salto con pértiga para distribuir los ejercicios:

1. **Zona de caída:** Colchoneta para trabajar el aterrizaje.
2. **Zona de coordinación:** Una calle con tres vallas pequeñas separadas por 60 cm, seguidas de una valla grande separada por 1 metro y otras dos vallas pequeñas. Este patrón se repite tres veces.
3. **Zona de potencia:** Una calle con cuatro vallas grandes separadas por 3.5 metros.

### **Descripción de la actividad**

---

1. **Zona de caída:**
  - Los alumnos inician sentados de rodillas sobre la colchoneta, con los talones sin tocar los glúteos.
  - Realizan un impulso hacia adelante, extendiendo las rodillas y flexionando la cadera para practicar el aterrizaje controlado.
2. **Zona de coordinación:**
  - Los alumnos realizan:
    - Un apoyo inicial con la pierna débil antes de la primera valla.

- Skipping unipodal sobre las vallas pequeñas.
  - Un apoyo con la pierna fuerte antes de la valla grande, aterrizando con la pierna débil.
    - El ciclo se repite hasta superar todas las vallas.
3. **Zona de potencia:**
- Los alumnos comienzan con un salto vertical para activar la musculatura.
  - Realizan dos apoyos con la pierna fuerte antes de cada valla, repitiendo el patrón hasta superar las cuatro vallas grandes.

### **Variaciones y adaptaciones**

---

- **Modificar distancias:** Reducir o aumentar la separación entre las vallas según las capacidades del grupo.
- **Ajustar altura:** Disminuir la altura de las vallas grandes para principiantes o incrementarla para avanzados.
- **Aumentar el volumen:** Incluir más rondas o saltos si el nivel físico lo permite.

Nombre de la actividad

## **"De Pata Coja al Vuelo: Progresión al Salto de Longitud"**



10 minutos

### **Edad/Características de los participantes**

---

Niños y niñas de 12 a 13 años.

### **Materiales y equipamiento**

---

- Conos para marcar distancias.
- Foso de arena.
- Una cuerda blanca para simular la tabla de batida.

### **Objetivos de aprendizaje**

---

1. Realizar progresiones técnicas para dominar el salto de longitud.
2. Mejorar la coordinación, equilibrio e impulso durante el salto.

### **Configuración del espacio**

---

- La actividad se llevará a cabo en la pista de atletismo, cerca del foso de arena.
- Colocar cuatro filas de participantes, cada una marcada por conos que delimiten la distancia de los ejercicios.

### **Descripción de la actividad**

---

1. **Pata coja hasta el límite (4 repeticiones por pierna):**
  - Los alumnos avanzan en pata coja hasta un cono previamente colocado.
  - Trabajan el equilibrio y fortalecen ambas piernas.
2. **Salto a un apoyo (6 repeticiones, 3 por pierna):**
  - Desde un cono, los participantes dan un salto con una pierna, intentando llegar lo más lejos posible.
  - Enfatizar la fuerza y la precisión del apoyo.
3. **Salto largo con dos apoyos (5 repeticiones):**
  - Los alumnos realizan saltos largos sin impulso, utilizando ambas piernas.
  - El objetivo es alcanzar distancias mayores en cada intento.
4. **Caballito corto con salto dominante (5 repeticiones por pierna):**

- Realizar saltos cortos tipo "caballito" con la pierna dominante y finalizar con un salto amplio.
  - Trabajar la transición entre pasos cortos y el impulso final.
5. **Salto con impulso (simulando tabla de batida, 2 repeticiones):**
- Los participantes realizan una carrera hasta la cuerda blanca, simulan la batida con su pierna dominante y aterrizan fuera de la arena.
  - Esto les permite practicar la secuencia antes del salto completo.
6. **Salto completo al foso (2 repeticiones):**
- Desde una distancia marcada, los alumnos realizan la carrera, batida y caída en el foso.
  - Enfatizar la técnica: caer con los talones y después sentarse para evitar errores en la medición del salto.

### **Variaciones y adaptaciones**

---

- Transformar el ejercicio final en una competición amistosa para motivar a los alumnos.
- Reducir las distancias entre los conos para principiantes.
- Usar colchonetas en lugar de arena para practicar el aterrizaje en las primeras rondas.

Nombre de la actividad

## **"Desafío de la Batida Perfecta: Técnica y Precisión en el Salto de Longitud"**



15 minutos

### **Edad/Características de los participantes**

---

Adolescentes de 18 a 20 años en etapa de iniciación al salto de longitud.

### **Materiales y equipamiento**

---

- 2 fosos de salto de longitud.
- 2 tablas de batida (o una cuerda que simule la tabla, en caso de no disponer de tabla oficial).
- Conos para marcar las zonas de carrera.
- Cronómetro para medir los tiempos de aproximación, opcional.

### **Objetivos de aprendizaje**

---

1. Practicar el ajuste de zancadas durante la carrera de aproximación para pisar con precisión en la tabla de batida.
2. Perfeccionar la técnica de impulso en la batida.
3. Coordinar la fase de vuelo con una postura correcta para garantizar un aterrizaje eficiente.

### **Configuración del espacio**

---

- Dividir a los participantes en dos grupos, asignando un foso a cada uno.
- Marcar las áreas de carrera con conos, estableciendo distancias personalizadas según la longitud de zancada de cada participante.
- Colocar la tabla de batida real (o cuerda) como referencia para los saltos.

### **Descripción de la actividad**

---

1. **Calibración de la carrera (5 minutos):**
  - Los participantes realizan sprints desde los conos iniciales hasta la tabla de batida, sin saltar.
  - El objetivo es ajustar las zancadas para pisar con precisión en la tabla de batida.

- El instructor corrige el ritmo y la postura durante la aproximación, destacando la importancia de mantener una velocidad constante.

## 2. **Práctica de la batida (5 minutos):**

- Desde una distancia corta, los participantes realizan un impulso en la tabla de batida, enfocándose en:
  - Transferir toda la fuerza del cuerpo al pie dominante.
  - Elevar la pierna de ataque correctamente para iniciar la fase de vuelo.
  - Mantener los brazos coordinados para ayudar al impulso.
- Los alumnos aterrizan fuera del foso, limitando el trabajo únicamente a la técnica de despegue.

## 3. **Salto completo al foso (5 minutos):**

- Realizar la secuencia completa: carrera, batida y salto.
- Corregir errores observados previamente en la práctica individual de cada fase.
- Evaluar elementos como:
  - La transición fluida entre carrera y batida.
  - La postura durante el vuelo (tronco ligeramente inclinado hacia adelante, piernas bien estiradas).
  - La posición del aterrizaje para evitar caídas hacia atrás.

## **Variaciones y adaptaciones**

---

### • **Para principiantes:**

- Reducir la distancia de la carrera y trabajar únicamente las fases de batida y aterrizaje.
- Sustituir el foso por colchonetas para disminuir el miedo al impacto.

### • **Para avanzados:**

- Introducir mediciones de tiempo en la carrera para optimizar la velocidad.
- Ampliar la distancia de aproximación para trabajar un ajuste más preciso de las zancadas.

Nombre de la actividad

## **"De Pata Coja a la Arena: Progresión Completa en Salto de Longitud"**



10 minutos

### **Edad/Características de los participantes**

---

Niños y niñas de 12 a 13 años.

### **Materiales y equipamiento**

---

- Conos para marcar distancias.
- Pozo de arena.
- Una cuerda blanca para simular la tabla de batida.

### **Objetivos de aprendizaje**

---

1. Mejorar la técnica del salto de longitud mediante una secuencia de ejercicios progresivos.
2. Practicar la coordinación, el equilibrio y el impulso en cada fase del salto.
3. Aprender la técnica correcta de aterrizaje en la arena.

### **Configuración del espacio**

---

- Utilizar el área del pozo de arena con espacio suficiente para realizar la carrera de aproximación.
- Organizar 4 filas paralelas, divididas en cantidades iguales de participantes.
- Marcar con conos las distancias de inicio y las zonas de ejecución de cada ejercicio.

### **Descripción de la actividad**

---

1. **Ejercicio 1: Pata coja (4 repeticiones, 2 por pierna):**
  - Los participantes avanzan en pata coja desde un punto marcado hasta el límite indicado por un cono.
  - Este ejercicio fortalece la pierna de batida y mejora el equilibrio dinámico.
2. **Ejercicio 2: Salto a un apoyo (6 repeticiones, 3 por pierna):**
  - Desde una posición junto al cono, los alumnos dan un salto con una sola pierna, buscando alcanzar la mayor distancia posible.

- Se enfoca en el impulso inicial y la precisión del aterrizaje en un solo apoyo.
- 3. **Ejercicio 3: Salto largo con dos apoyos (5 repeticiones):**
  - Los alumnos realizan saltos amplios utilizando ambas piernas, desde una distancia marcada por conos.
  - Este ejercicio trabaja la potencia en el despegue y la coordinación al aterrizar.
- 4. **Ejercicio 4: Caballito corto con salto dominante (5 repeticiones):**
  - Realizar pequeños saltos tipo caballito con la pierna dominante, terminando con un salto largo al final.
  - Refuerza la técnica de impulso con la pierna fuerte y prepara para la carrera previa.
- 5. **Ejercicio 5: Salto con impulso (2 repeticiones):**
  - Los alumnos realizan una carrera de aproximación hasta la cuerda blanca que simula la tabla de batida.
  - Desde la tabla, ejecutan el salto y aterrizan con ambas piernas en la pista, sin entrar aún en la arena.
  - Se enfoca en integrar carrera, batida y vuelo sin complicaciones de aterrizaje en el foso.
- 6. **Ejercicio 6: Salto completo al foso (2 repeticiones):**
  - Los participantes realizan el salto completo, desde la carrera hasta la caída en la arena.
  - Practican la caída correcta: primero los talones, luego dejan que el tronco toque la arena suavemente.

### **Variaciones y adaptaciones**

---

- **Competición:** Convertir el ejercicio final en un desafío grupal para motivar a los participantes a dar su mejor salto.
- **Adaptaciones:** Reducir las distancias marcadas por los conos para los participantes que necesiten un enfoque más básico.
- **Progresión lenta:** Permitir que los alumnos con dificultades practiquen ejercicios específicos antes de intentar el salto completo.

Nombre de la actividad

## **"El Semáforo del Salto: Carrera, Batida y Vuelo"**



15 minutos de actividad + 2-3 minutos de explicación

### **Edad/Características de los participantes**

---

Niños y niñas de 10 a 12 años. Ideal para grupos de 20-25 participantes en una escuela deportiva.

### **Materiales y equipamiento**

---

- 10 conos.
- 15 aros.
- 2 cuerdas (para simular la tabla de batida).
- Un metro para medir las distancias de los saltos.

### **Objetivos de aprendizaje**

---

1. Aprender las fases del salto de longitud: carrera, batida, vuelo y recepción.
2. Mejorar la amplitud de la zancada durante la carrera.
3. Fomentar la atención visual sin mirar hacia abajo en la carrera.
4. Practicar el salto con precisión, evitando pisar la zona de plastilina.

### **Configuración del espacio**

---

1. **Zona de carrera:**
  - Dos fosos de arena con un espacio de salida delimitado por conos a 15-20 metros de distancia.
  - Carriles con aros alineados: los primeros separados por mayor distancia, y los últimos más cercanos entre sí para trabajar la frecuencia de zancadas.
2. **Zona de batida:**
  - Cuerda colocada a 2 metros del foso, simulando la plastilina. Esta no se puede pisar.
3. **Zona de recepción:**
  - El final del foso está asistido por un compañero que mostrará conos de colores como estímulo visual.

### **Descripción de la actividad**

---

1. **Introducción y demostración (2-3 minutos):**

- El profesor explica los aspectos clave de la carrera y el salto de longitud, como la importancia de no mirar hacia abajo, realizar una batida precisa y mantener la postura en el vuelo.
- Se realiza una demostración con alumnos para ejemplificar la dinámica.

## 2. Desarrollo de la actividad:

- Los equipos se forman en filas en cada carril y, por turnos, realizan el siguiente recorrido:
  1. Correr por el carril asignado, pasando a través de los aros sin pisar la cuerda que simula la plastilina.
  2. Realizar la batida en la zona marcada y ejecutar el salto hacia el foso.
  3. El compañero al final del foso muestra un cono de un color. El saltador debe identificar correctamente el color mientras está en el aire para ganar la oportunidad de sumar puntos.
  4. Si acierta el color, realiza un segundo salto desde el carril central sin aros, y la distancia lograda se suma al marcador del equipo.

## 3. Dinámica de rotación:

- Cada alumno en el foso rota entre tareas, como mostrar los conos, vigilar que no se pise la cuerda o realizar el salto. Esto garantiza que todos reciban retroalimentación directa del profesor y participen en distintas funciones.

## Variaciones y adaptaciones

---

### • Reducir dificultad:

- Eliminar los aros en los carriles para simplificar la carrera.
- Realizar la actividad sin competición, enfocándose únicamente en la técnica.

### • Aumentar dificultad:

- Colocar aros grandes en la fosa como zona objetivo para la recepción.
- Usar una cuerda dentro del foso para marcar una distancia mínima que los alumnos deben alcanzar para sumar puntos.
- Aumentar la complejidad del estímulo visual con colores múltiples o secuencias a recordar.

Nombre de la actividad

## **"Escalera del Salto de Longitud: Paso a Paso hacia la Técnica Perfecta"**



20 minutos

### **Edad/Características de los participantes**

---

Grupo de 20-25 niños de 10 a 12 años.

### **Materiales y equipamiento**

---

- Picas.
- Foso de arena.
- Conos.
- Cuerda.
- Vallas pequeñas.
- Colchonetas.

### **Objetivos de aprendizaje**

---

1. Iniciar a los alumnos en el salto de longitud, enfatizando las fases de batida y aterrizaje.
2. Desarrollar fuerza, coordinación y confianza mediante una progresión lúdica y técnica.

### **Configuración del espacio**

---

- Configurar el área de trabajo como una "escalera de aprendizaje" con tres peldaños o estaciones, cada una con un enfoque técnico: carrera, impulso y aterrizaje.
- Delimitar las áreas con conos para mantener el orden y la seguridad.

### **Descripción de la actividad**

---

#### **Primer peldaño: Carrera con relevos**

- Dividir a los alumnos en 4 equipos de 5 integrantes.
- Cada equipo recorre una distancia delimitada por conos, llevando un cono de un extremo a otro mientras realizan movimientos específicos como:
  - Rodillas altas.
  - Talones al glúteo.
  - Extensiones completas de rodilla.
  - Flexo-extensión dinámica de las piernas.

- El primer equipo en completar el relevo gana un punto.
- **Variación competitiva:** Repetir la actividad añadiendo penalizaciones por errores técnicos (por ejemplo, no mantener las rodillas altas).

### **Segundo peldaño: Amortiguación e impulso con saltos**

- Colocar 4 filas de conos, una por equipo, marcando un recorrido de obstáculos.
- Los alumnos deben saltar los conos con un único apoyo entre ellos, implementando una triple extensión (cadera, rodilla y tobillo) y flexionando la pierna contraria.
- Una vez dominada la técnica, sustituir los conos por vallas pequeñas para aumentar la dificultad.
- **Competencia:** Premiar al equipo que complete el recorrido más rápido manteniendo una buena técnica.

### **Tercer peldaño: Práctica de aterrizaje**

- Colocar varias colchonetas en el suelo.
- Los alumnos practican el aterrizaje agrupando brazos y piernas en un solo movimiento.
- Trabajar el contacto inicial con los talones, seguido de brazos hacia delante y avance de la cadera sin apoyar las manos.

### **Final de la escalera: Competencia en el foso**

- Situar a los alumnos a 40 metros del foso de arena.
- Cada participante realiza una carrera progresiva y ejecuta un salto completo desde la línea de batida, intentando superar picas o marcas colocadas como referencia.
- Los monitores corrigen aspectos como:
  - Postura durante el vuelo.
  - Técnica de aterrizaje.
- **Puntuación:** El equipo con mayor distancia acumulada gana.

### **Variaciones y adaptaciones**

---

- **Adaptaciones individuales:** Reducir la altura de las vallas o la distancia entre conos para participantes con menor fuerza o habilidad.
- **Progresión:** Introducir cambios en las reglas según el avance del grupo, como eliminar apoyos intermedios entre saltos o incluir retos visuales en el aterrizaje (por ejemplo, alcanzar un cono con las manos).
- Ofrecer feedback técnico constante para ajustar la técnica de cada participante.

Nombre de la actividad

## **"Toca la Pica y Salta: Dominando el Impulso y el Vuelo"**



Actividad 1: 5 minutos.

Actividad 2: 5 minutos.

Actividad final: 5 minutos.

### **Edad/Características de los participantes**

---

Niños y adolescentes de 12 a 15 años en iniciación al atletismo.

### **Materiales y equipamiento**

---

- 10 vallas pequeñas.
- 2 vallas altas.
- 2 picas.
- Foso de arena.
- Conos para marcar distancias.

### **Objetivos de aprendizaje**

---

1. Afianzar la técnica de las diferentes fases del salto de longitud: carrera, batida, vuelo y aterrizaje.
2. Practicar la coordinación del movimiento con énfasis en el impulso.
3. Introducir y perfeccionar la posición tándem en el vuelo.

### **Configuración del espacio**

---

- **Actividad 1:** Dos filas enfrentadas, cada una con 8 alumnos, a ambos lados del foso.
  - Una pica será sostenida horizontalmente por dos compañeros en los extremos del foso.
- **Actividad 2:** Dos circuitos paralelos con tres vallas pequeñas y una alta cada uno, colocados antes del foso.
- **Actividad final:** Dos conos marcando distancias de referencia para la competencia en el foso.

### **Descripción de la actividad**

---

#### **Calentamiento (5 minutos):**

1. Pasar dos pasos entre vallas con rodillas arriba.
2. Saltar entre vallas elevando las rodillas y los brazos.
3. Paso lateral sobre vallas con piernas estiradas.
4. Paso frontal con un apoyo entre cada valla.

5. Skipping rápido sobre las vallas.

### **Actividad 1: Toca la pica (5 minutos):**

1. A la señal del docente, el primer alumno de cada fila realiza skipping hacia el foso.
2. Justo antes de la pica, el alumno realiza la batida para saltar y tocar la pica con las manos.
3. El objetivo es mejorar la impulsión en la batida y coordinar los movimientos de brazos y piernas.
4. Los compañeros pueden variar la altura de la pica para adaptar el desafío a cada participante.

### **Actividad 2: Circuito de vallas (5 minutos):**

1. Cada grupo pasa por un circuito compuesto por tres vallas pequeñas y una alta, separadas por 2 metros.
2. Las vallas pequeñas se superan con skipping rápido.
3. Al llegar a la valla alta, los alumnos realizan el gesto técnico completo del salto de longitud:
  - Cambio de ritmo en los últimos pasos.
  - Pierna de batida extendida de forma explosiva.
  - Pierna libre flexionada, llevada hacia adelante y arriba.
  - Brazos coordinados, con un ligero bloqueo a la altura de la cara para elevar los hombros.

### **Actividad final: Competencia por equipos (5 minutos):**

1. Cada equipo se turna para saltar al foso, sumando puntos según la distancia alcanzada:
  - Cono cercano: 1 punto.
  - Cono más lejano: 2 puntos.
2. El equipo con más puntos al final de la actividad será el ganador.

### **Variaciones y adaptaciones**

---

- Reducir la altura de la pica o las vallas para principiantes.
- Participantes que no puedan saltar podrán sostener la pica o ayudar a nivelar el foso.
- Ampliar el espacio entre las vallas para trabajar más la carrera.

Nombre de la actividad

## **"Salta y Acierta: Competencia de Salto de Longitud"**



10-15 minutos

### **Edad/Características de los participantes**

---

Niños y niñas de 10 a 12 años, en grupos de hasta 22 alumnos.

### **Materiales y equipamiento**

---

- Conos.
- Palos de madera.
- Chinchetas.
- Aros.

### **Objetivos de aprendizaje**

---

1. Mejorar la amplitud de la carrera previa al salto.
2. Perfeccionar la técnica de salto, evitando tocar el foso con las manos antes de aterrizar.
3. Desarrollar el control del cuerpo y la coordinación durante el impulso y la caída.

### **Configuración del espacio**

---

1. **Calentamiento:** Formar un cuadrado con los alumnos para realizar los ejercicios iniciales.
2. **Práctica del salto:** Organizar a los alumnos en una fila para ejecutar los saltos hacia el foso.

### **Descripción de la actividad**

---

#### **Calentamiento dinámico (5 minutos):**

1. Juego de "**pillapilla**" con variaciones:
  - Los participantes deben desplazarse saltando con un solo pie mientras intentan evitar ser atrapados.
  - Para "salvarse", deben saltar dentro de un aro colocado en el suelo y caer con el pie contrario al de impulso.
2. Variaciones de los saltos:
  - Realizar dos saltos consecutivos con el mismo pie.
  - Alternar pies durante los saltos, enfocándose en la coordinación.

### **Progresión al salto (5-7 minutos):**

1. Realizar carreras de aproximación al foso, con un total de 14 zancadas hasta la tabla de batida.
2. Ejercicios técnicos:
  - Primera serie: Carrera y salto con los pies juntos al llegar al foso.
  - Segunda serie: Carrera y salto finalizando con una caída controlada de pie.
3. Retroalimentación: El instructor corrige aspectos clave como la postura, la regularidad de las zancadas y la técnica de aterrizaje.

### **Competencia grupal (5 minutos):**

1. Dividir al grupo en 4 equipos.
2. Cada miembro del equipo realiza un salto, compitiendo contra un participante del equipo contrario.
3. **Dinámica de puntuación:**
  - El equipo que alcance mayor distancia gana un punto.
  - Los ganadores de las rondas iniciales avanzan a las semifinales y posteriormente a la final.

### **Variaciones y adaptaciones**

---

- Incluir un palo de madera sobre el que los alumnos deben saltar para trabajar la verticalidad.
- En el calentamiento, añadir la tarea de tocar el palo con una mano durante el salto para desarrollar el impulso.
- Reducir las zancadas previas o eliminar el salto completo para principiantes.

Nombre de la actividad

## **"Corre y Extiende: Técnica y Vuelo en Salto de Longitud"**



Primera parte: 10 minutos (ejercicios en la pista).

Segunda parte: 5 minutos (práctica en el foso).

### **Edad/Características de los participantes**

---

Niños y niñas de aproximadamente 15 años en iniciación al salto de longitud.

- Nivel intermedio de habilidad motriz.
- Ideal para grupos de hasta 15 alumnos.

### **Materiales y equipamiento**

---

- 2 picas.
- Conos para delimitar zonas de salto.

### **Objetivos de aprendizaje**

---

1. Mejorar la aproximación y ajuste a la tabla de batida.
2. Practicar la técnica de extensión total durante la fase de vuelo.
3. Fortalecer habilidades reactivas mediante ejercicios específicos.

### **Configuración del espacio**

---

- **Primera parte:** Realizar ejercicios en una recta de la pista de atletismo, utilizando varias calles dependiendo del número de alumnos.
- **Segunda parte:** Trabajar en el foso de salto de longitud para integrar la técnica de vuelo y aterrizaje.

### **Descripción de la actividad**

---

#### **Primera parte: Ejercicios específicos en la pista (10 minutos)**

1. **Organización inicial:**
  - Los alumnos se alinean frente al entrenador, que dicta los ejercicios y marca el ritmo.
  - A la señal del entrenador (mostrando un cono o una palabra clave), los participantes correrán hacia una línea delimitada en el suelo, realizando el salto ajustándose lo más posible a la línea.
2. **Ejercicios dictados por el entrenador:**
  - **Sentadillas profundas con salto:** Coordinación entre piernas y brazos.

- **Avances con saltos:** Alternar entre saltos con pies juntos, pasos largos y pasos cortos.
- **Desequilibrios:** Mantenerse sobre una pierna mientras la otra está alzada, mejorando estabilidad.
- **Skipping reactivo:** Realizar movimientos rápidos de rodillas altas.

## Segunda parte: Técnica en el foso (5 minutos)

### 1. Preparación inicial:

- El entrenador se sitúa junto al foso, sosteniendo una pica a una altura variable.
- Cada alumno realiza un salto completo, intentando tocar la pica con las manos para maximizar la extensión del cuerpo en la fase de vuelo.

### 2. Progresión:

- Ajustar la altura de la pica según el nivel de habilidad de cada alumno.
- Reforzar la técnica de extensión total: llevar los brazos lo más alto posible, elevando también las caderas.
- Ofrecer correcciones inmediatas tras cada salto, enfocándose en la postura del vuelo y el aterrizaje.

## Variaciones y adaptaciones

---

### • Incrementar dificultad:

- Elevar la pica progresivamente para alumnos más avanzados, fomentando mayor potencia en el salto.

### • Reducir dificultad:

- Situar la pica más baja para alumnos con menor alcance.
- Simplificar los ejercicios iniciales eliminando componentes reactivos.

### • Alternativas:

- Para estudiantes con dificultades, ofrecer un enfoque en la carrera y la batida antes de intentar el salto completo.

Nombre de la actividad

## **"El Camino del Desafío: Piedra, Papel o Tijeras con Saltos"**



10 minutos

### **Edad/Características de los participantes**

---

Niños y niñas de 10 a 12 años.

### **Materiales y equipamiento**

---

- 40 aros, conos o chinchetas (según disponibilidad).

### **Objetivos de aprendizaje**

---

1. Fomentar el desarrollo de la coordinación y la técnica básica del salto.
2. Introducir a los participantes al gesto de saltar de manera lúdica y divertida.

### **Configuración del espacio**

---

- Usar un área amplia, de preferencia con terreno blando o arena.
- Organizar un espacio de 50 metros de longitud dividido en cuatro carriles paralelos.
- Cada carril estará dispuesto con aros o conos alineados, formando un camino continuo para cada grupo.
- Dividir a los alumnos en cuatro grupos de 5 integrantes, asignando un carril a cada grupo.

### **Descripción de la actividad**

---

1. **Organización inicial:**
  - Los grupos comienzan en extremos opuestos de cada carril.
  - Un alumno de cada grupo inicia el recorrido al escuchar la señal del profesor.
2. **El camino del desafío:**
  - Los participantes deben avanzar por el camino, saltando sobre los aros o entre los conos según las indicaciones del profesor:
    - **Salto con pies juntos.**
    - **Salto alternado (caer con un pie y luego con el otro).**
    - **Zancadas amplias.**
  - Al encontrarse con un jugador del equipo contrario en el camino, ambos deben jugar "piedra, papel o tijeras".

### 3. Reglas del enfrentamiento:

- El ganador continúa avanzando por el carril.
- El perdedor regresa al inicio de su carril, y su compañero de fila toma el relevo para enfrentarse al jugador ganador del equipo contrario.
- El equipo gana cuando uno de sus integrantes logra cruzar todo el camino sin perder en los enfrentamientos.

### 4. Competición final:

- Una vez que todos los grupos han terminado, se puede realizar una competencia por equipos, midiendo la distancia total alcanzada por cada grupo.

### Variaciones y adaptaciones

---

- Incluir pequeños obstáculos en los carriles para añadir dificultad, como minivallas o cuerdas.
- Si un alumno no puede participar físicamente, puede colaborar colocando el material o actuando como árbitro para supervisar los enfrentamientos.
- Para grupos avanzados, incrementar la distancia entre los aros o la longitud del carril.



# Capítulo 5

---

## TRIPLE SALTO

**Autores/as:**

Fco. Horacio Sánchez-Trigo  
Miguel Ángel Guerrero-Puerta  
Ángel Carnero-Díaz  
Gemma María Gea-García

El triple salto es una de las disciplinas más técnicas y exigentes del atletismo, en la que los atletas deben combinar velocidad, fuerza, coordinación y precisión para ejecutar tres fases consecutivas de salto: el hop (primer salto), el step (segundo salto) y el jump (tercer salto). Esta modalidad, que requiere una integración precisa de capacidades físicas y técnicas, representa un desafío único tanto para atletas como para entrenadores, pues exige una perfecta sincronización entre la carrera de aproximación, la fuerza de batida y el control del cuerpo en el aire. En el ámbito educativo, el triple salto ofrece una excelente oportunidad para desarrollar habilidades motrices avanzadas y fomentar el interés por el atletismo como deporte técnico.

El triple salto tiene raíces históricas que se remontan a la Antigua Grecia, donde los pentatletas realizaban ejercicios similares, aunque en formatos diferentes al actual. La disciplina moderna se introdujo en los Juegos Olímpicos de 1896 y ha evolucionado considerablemente en términos de técnica y reglamentación. En competencias oficiales, las marcas logradas por los atletas dependen de una ejecución limpia, ajustada a las normas, que incluyen el uso de una tabla de batida y un aterrizaje controlado en la zona de caída.

Desde el punto de vista técnico, el triple salto se compone de cuatro fases principales:

- 1. La carrera de aproximación:** Es crucial para generar la velocidad necesaria que se transferirá a las fases de salto. Una carrera progresiva, rítmica y controlada permite al atleta entrar en la tabla de batida en una posición óptima.
- 2. El primer salto (hop):** En esta fase, el atleta debe realizar un despegue potente y caer sobre el mismo pie con el que impulsó. La calidad de este salto determina en gran medida el éxito de las siguientes fases.
- 3. El segundo salto (step):** Durante esta etapa, el atleta debe cambiar de pie para continuar el movimiento hacia adelante sin perder el equilibrio ni la velocidad generada en el primer salto.
- 4. El tercer salto (jump):** El último salto es clave para maximizar la distancia total. Aquí, el atleta debe aplicar una técnica similar

a la del salto de longitud, optimizando el ángulo de despegue y controlando la caída.

Desde una perspectiva biomecánica, el triple salto requiere una distribución óptima de las fuerzas y la energía generada en cada fase. Los entrenadores deben trabajar con sus atletas para identificar las proporciones ideales entre las fases (generalmente, 35%-30%-35% de la distancia total) y garantizar que las transiciones entre ellas sean fluidas y eficientes.

El entrenamiento del triple salto debe enfocarse en desarrollar la fuerza explosiva, la coordinación intermuscular, el equilibrio dinámico y la resistencia específica. Ejercicios como pliometría, saltos segmentados y trabajos técnicos sobre cada fase permiten a los atletas mejorar sus capacidades físicas y refinar su técnica. En contextos educativos, la enseñanza del triple salto puede adaptarse mediante progresiones metodológicas, introduciendo primero los componentes básicos del hop, step y jump de manera aislada, antes de integrarlos en la secuencia completa.

En el ámbito educativo, el triple salto no solo promueve el desarrollo de habilidades físicas avanzadas, sino que también fomenta valores como la perseverancia, la confianza y la capacidad de análisis. Los estudiantes deben aprender a gestionar la complejidad de la disciplina mediante la práctica constante y la evaluación de su propio rendimiento.

Desde una perspectiva pedagógica, los entrenadores y docentes tienen un papel esencial en la enseñanza progresiva de esta modalidad. La introducción de variantes adaptadas, como distancias cortas o superficies más blandas, permite a los aprendices familiarizarse con las demandas técnicas del triple salto sin comprometer la seguridad o la motivación.

Este capítulo contiene tareas para enseñar y entrenar esta modalidad, mediante progresiones didácticas que garanticen un aprendizaje efectivo y seguro.

Nombre de la actividad:

## **"Descifrando el Triple Salto"**



10-15 minutos

### **Edad/Características de los participantes:**

---

- Diseñado para jóvenes de 10 a 20 años.
- Adecuado para grupos heterogéneos en habilidades motoras, con una estructura progresiva.

### **Materiales y equipamiento:**

---

- 10 aros.
- 10 conos.

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

- Comprender las fases del triple salto: hop, step y jump.
- Aprender las mecánicas de cada fase, enfatizando la técnica de batida.
- Practicar y ejecutar el triple salto completo, culminando en el foso.

### **Configuración del espacio:**

---

1. Usar dos calles paralelas en la pista de atletismo para dividir a los participantes en dos grupos.
2. Colocar los aros y conos según las progresiones específicas para cada fase del salto.

### **Descripción de la actividad:**

---

#### **Progresión por Fases:**

1. **Hop (Primer salto):**
  - Disponer 10 aros en una línea, con distancias progresivamente mayores entre ellos.
  - Los participantes deben saltar sobre la misma pierna de aro en aro hasta llegar al límite de su capacidad.
  - Enfatizar el control y la fuerza en la batida.
  - Proporcionar retroalimentación sobre la postura y el impulso.
2. **Step (Segundo salto):**
  - Colocar 3 conos consecutivos para trabajar dos saltos en la misma pierna.

- Continuar con 3 aros para practicar el cambio de pierna al final del segundo salto.
- Focalizar en un apoyo fuerte sobre la pierna contraria al cambio (pierna izquierda para muchos).

### 3. **Jump (Tercer salto):**

- Diseñar una breve carrera previa que culmine en 2 aros colocados horizontalmente (uno para cada pie).
- Realizar los tres saltos consecutivos con apoyo en los aros.
- Finalizar con un salto potente hacia adelante, buscando máxima distancia en el último impulso.

### 4. **Triple salto completo:**

- Ejecutar una carrera integrada con los tres saltos en secuencia, culminando en el foso.

### **Variaciones y adaptaciones:**

---

- Añadir una dinámica competitiva en el tercer ejercicio, midiendo quién logra mayor distancia en el salto final.
- Para principiantes, reducir las distancias entre aros o permitir apoyos dobles en los ejercicios iniciales.
- Incorporar un sistema de puntos para mantener la motivación durante la práctica.
- En caso de dificultades, permitir realizar la práctica en colchonetas en lugar del foso.

Nombre de la actividad:

## **"Hop, Step y Salto: Domina el Triple Salto"**



15 minutos (4 minutos para explicación y 11 minutos para práctica).

### **Edad/Características de los participantes:**

---

- Diseñada para niños de 12 años en un nivel de iniciación.
- Adaptable a otras edades y niveles de habilidad.

### **Materiales y equipamiento:**

---

- 1 foso de salto.
- 12 aros.

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

- Aprender y familiarizarse con la técnica del triple salto.
- Perfeccionar la secuencia técnica para lograr saltos más largos y eficientes.

### **Configuración del espacio:**

---

1. Dividir la clase en tres grupos, cada uno asignado a un pasillo.
2. Colocar cuatro aros por pasillo, con el último cercano al foso para culminar el salto en él.
3. Asegurar un entorno seguro y ordenado para evitar colisiones entre grupos.

### **Descripción de la actividad:**

---

#### **Fase 1: Hop y Step Básico**

1. Cada grupo realiza saltos dentro de los cuatro aros:
  - Los dos primeros aros se saltan a la pata coja con el mismo pie (hop).
  - Los dos últimos aros se saltan con la otra pierna (step).
2. Culminar con un salto directo al foso desde el último aro.

#### **Fase 2: Introducción al Triple Salto**

1. Reducir los aros a tres por pasillo:
  - Saltar con la misma pierna en los dos primeros aros (hop).
  - Cambiar de pierna en el tercer aro y saltar al foso (step + jump).
2. Este ejercicio permite trabajar la secuencia técnica de cambio de pierna.

### **Fase 3: Triple Salto Completo**

1. Realizar el triple salto completo desde un punto de inicio.
2. Ajustar las distancias en tres niveles según las capacidades de los participantes:
  - Distancia corta para principiantes.
  - Media para alumnos con más control.
  - Mayor para los más avanzados.

### **Variaciones y adaptaciones:**

---

- Modificar las distancias entre los aros para adaptarse a las necesidades individuales.
- Reducir la carrera previa o eliminarla para participantes con menor control motriz.
- Utilizar marcas visuales adicionales como referencia para facilitar el cambio de pierna.
- Realizar el salto en colchonetas en lugar de arena para alumnos que prefieran un terreno más firme.

Nombre de la actividad:

## **"Multisalto Progresivo"**



15 minutos

### **Edad/Características de los participantes:**

---

- Diseñada para alumnos de 4º de ESO (15-16 años).
- Adecuada para estudiantes con conocimiento básico de la técnica del triple salto.

### **Materiales y equipamiento:**

---

- Foso de salto.
- 4 aros (el cuarto debe ser más grande).

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

- Aprender y perfeccionar la técnica del triple salto.
- Automatizar la secuencia del primer salto (hop) y la batida inicial.
- Ejecutar correctamente todas las fases del triple salto, desde la batida hasta la caída.

### **Configuración del espacio:**

---

1. Colocar tres aros consecutivos, seguidos de un cuarto aro más grande.
2. Ubicar el foso inmediatamente después del último aro.
3. Asegurar un área despejada y segura alrededor de los aros y el foso.

### **Descripción de la actividad:**

---

#### **Fase 1: Trabajo en Progresión con Aros**

##### **1. Hop y Step con Aros:**

- Realizar tres saltos consecutivos, comenzando con la misma pierna.
- Cambiar de pie al alcanzar el cuarto aro grande y finalizar con un salto al foso (jump).
- Este ejercicio enfatiza el ajuste del primer salto (hop) y el cambio de pierna en el step.

##### **2. Eliminación de Aros:**

- Gradualmente, quitar los aros de uno en uno, permitiendo que los participantes realicen los saltos de forma más libre.
- Mantener la secuencia técnica correcta sin los marcadores.

## **Fase 2: Ejecución Completa del Triple Salto**

1. Integrar todos los elementos en un salto completo al foso:
  - Carrera de aproximación.
  - Batida inicial seguida de hop, step y jump.
2. Evaluar la técnica y ofrecer retroalimentación personalizada.

## **Fase 3: Competencia Final**

1. Organizar una competencia entre los participantes.
2. Cada alumno realiza un intento, buscando el salto más largo.
3. Premiar no solo la distancia, sino también la técnica y la mejora personal.

## **Variaciones y adaptaciones:**

---

- Para principiantes, mantener los aros durante más tiempo para reforzar la técnica.
- Reducir la carrera previa y enfocarse solo en el hop y el step.
- Si hay alumnos avanzados, aumentar la distancia entre aros o introducir marcas visuales en el suelo como referencia adicional.

Nombre de la actividad:

## **"Progresiones del Triple Salto: Paso a Paso"**



15-20 minutos

### **Edad/Características de los participantes:**

---

- Niños y niñas de 8 a 12 años.
- Actividad diseñada para mejorar coordinación y técnica en un ambiente competitivo.

### **Materiales y equipamiento:**

---

- 10 conos para delimitar las calles y la línea de batida.

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

- Coordinar correctamente los pasos en cada fase del triple salto.
- Fomentar la motivación y el compromiso mediante un componente competitivo.

### **Configuración del espacio:**

---

1. Necesitarás 50 metros de largo con tres calles disponibles para la actividad.
2. Si es posible, usar seis calles para que los grupos puedan trabajar en paralelo, agilizando la dinámica.
3. Colocar conos para marcar la línea de batida y organizar las estaciones.

### **Descripción de la actividad:**

---

#### **Primera Parte: Progresión Técnica**

1. Dividir a los alumnos en dos grupos para aumentar el compromiso motor.
2. Cada grupo trabajará en tres calles:
  - **Calle 1:** Practicar solo el primer salto (hop), a pata coja.
  - **Calle 2:** Integrar el primer y segundo salto (hop + step).
  - **Calle 3:** Ejecutar los tres saltos completos (hop + step + jump).
3. Enfatizar en cada estación la técnica de batida y la correcta transición entre los saltos.
4. La última estación se recomienda realizarla en la arena para familiarizar a los alumnos con el terreno de caída.

#### **Segunda Parte: Competición por Equipos**

1. Un grupo compite contra el otro acumulando puntos.
2. Los participantes se enfrentan uno contra uno en las siguientes categorías:
  - **Coordinación:** Se evalúa si la secuencia de pasos es correcta después de la batida.
  - **Distancia:** El alumno que llegue más lejos gana un punto extra para su equipo.
3. Continúan los enfrentamientos hasta que todos hayan participado.

### **Variaciones y adaptaciones:**

---

- Si los participantes tienen diferentes niveles, agruparlos según sus habilidades para garantizar enfrentamientos equitativos.
- Para principiantes, reducir las distancias en las calles y permitir apoyos alternos en lugar de exigir un salto perfecto.
- En la competición, añadir una evaluación por técnica para premiar la mejora en lugar de solo la distancia.

Nombre de la actividad:

## **"El Pañuelo Saltarín"**



10-15 minutos

### **Edad/Características de los participantes:**

---

- Niños de 10 a 12 años.
- Grupos heterogéneos con diferentes niveles de habilidad en el salto.

### **Materiales y equipamiento:**

---

- Cuerda para simular la línea de batida.
- Conos grandes y pequeños.
- Aros pequeños.

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

- Mejorar la carrera de aproximación y la técnica de batida, manteniendo la velocidad.
- Enfocar el salto en un amplio desplazamiento horizontal en lugar de altura excesiva.

### **Configuración del espacio:**

---

1. Dividir el área de trabajo en dos secciones:
  - Una pista de 20 metros para la primera parte del circuito.
  - El foso de salto para la segunda parte de la actividad.
2. Organizar dos grupos equilibrados, dividiendo a los participantes en filas.

### **Descripción de la actividad:**

---

#### **Primera Parte: Familiarización con el Circuito**

1. Los grupos se dividen en dos filas paralelas.
2. Cada participante realiza el circuito dos veces para practicar.
3. Circuito inicial:
  - Carrera de aproximación hasta una cuerda en el suelo (línea de batida).
  - Salto con apoyos en dos aros dispuestos después de la cuerda.
  - Superación de una barrera de conos pequeños al final del circuito.

- Los participantes corren hacia el profesor para agarrar un cono que sostiene en la mano.
4. Se ofrece una variante sencilla y otra más avanzada para ajustar la dificultad.

### **Segunda Parte: Competición por Parejas**

1. Manteniendo los mismos grupos, se forman parejas enfrentadas.
2. En la pista de salto, los participantes ejecutan un salto completo al foso.
3. Se otorgan puntos según la amplitud del salto y la correcta ejecución técnica.
4. La pareja con más puntos al finalizar la ronda será la ganadora.

### **Variaciones y adaptaciones:**

---

- **Espacio:** Ampliar o reducir el circuito según las necesidades del grupo.
- **Materiales:** Ajustar la separación entre los aros o la altura de los conos para adaptarse a las capacidades de los participantes.
- **Competencia en equipo:** En lugar de parejas, sumar los puntos de todo el equipo para fomentar la colaboración.

Nombre de la actividad:

## **"Circuito y Competencia: Domina el Triple Salto"**



10 minutos (5 minutos por actividad)

### **Edad/Características de los participantes:**

---

- Niños de 11-12 años.
- Alumnos en etapa de iniciación en la técnica del triple salto.

### **Materiales y equipamiento:**

---

- Aros.
- Conos para la competencia final.

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

- Introducir y mejorar la técnica del triple salto progresivamente.
- Practicar las fases del salto: hop, step y jump.

### **Configuración del espacio:**

---

1. **Primera actividad:** Dos filas paralelas con un circuito de aros en cada una.
2. **Segunda actividad:** Dos fosos de arena con tres aros marcando las fases del salto.

### **Descripción de la actividad:**

---

#### **Actividad 1: Circuito de Aros (5 minutos)**

1. Dividir a los participantes en dos grupos, asignando una fila a cada grupo.
2. Los alumnos avanzan a través de un circuito de aros, practicando la técnica del triple salto:
  - Dos saltos con la misma pierna (hop).
  - Cambio a la otra pierna en el tercer salto (step).
  - Finalizar cayendo con ambos pies (jump).
3. Se corrige la postura y coordinación en cada intento.

#### **Actividad 2: Práctica en el Foso y Competencia (5 minutos)**

1. Dividir a los participantes en cuatro grupos, dos por cada foso.
2. Cada alumno realiza el triple salto completo en el foso, utilizando tres aros como referencia para las fases.

3. Tras finalizar la práctica, los grupos compiten para formar una pirámide de conos al final del foso:
  - Cada salto exitoso permite colocar un cono.
  - Gana el equipo que complete primero la pirámide.

#### **Variaciones y adaptaciones:**

---

- Ajustar la distancia entre los aros para adaptarse a las capacidades de los participantes.
- Introducir un sistema de puntuación para premiar tanto la técnica como la distancia alcanzada en los saltos.
- Reducir las fases del salto para los principiantes, enfocándose solo en hop y step.

Nombre de la actividad:

## **"Iniciación al Triple Salto: Técnica y Competencia"**



20 minutos (5 minutos de explicación y 5 minutos para cada fase)

### **Edad/Características de los participantes:**

---

- Dirigido a jóvenes de 18-25 años en etapa de iniciación al triple salto.
- Ideal para grupos de 15-20 participantes.

### **Materiales y equipamiento:**

---

- Aros para marcar las fases iniciales del salto.
- Conos para delimitar las áreas de carrera y los objetivos de la competición.
- Una cuerda para simular la tabla de batida.
- Foso de arena para la ejecución del salto.

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

- Introducir la técnica básica del triple salto.
- Trabajar la coordinación y las habilidades motrices básicas.
- Fomentar la cooperación entre compañeros en un contexto competitivo.

### **Configuración del espacio:**

---

1. Ubicar el primer cono a 25 metros del foso para marcar el inicio de la carrera.
2. Colocar una cuerda a unos 7-8 metros como tabla de batida.
3. Detrás de la cuerda, disponer dos aros para guiar los pasos iniciales del triple salto.
4. Fuera del foso, situar dos conos a diferentes distancias para el desafío final.

### **Descripción de la actividad:**

---

#### **Parte 1: Práctica Analítica del Triple Salto**

1. Los participantes realizan la carrera de aproximación, con énfasis en los tres últimos pasos.
2. Ejecutan el triple salto básico:
  - **Hop:** Saltar a la pata coja, cayendo con el mismo pie que realiza la batida.

- **Step:** Cambiar al otro pie para el segundo salto.
  - **Jump:** Finalizar con un salto hacia adelante, aterrizando con ambos pies.
3. Recibir retroalimentación específica para ajustar la técnica.

### **Parte 2: Salto Completo**

1. Eliminar los aros y realizar el triple salto completo desde la carrera hasta el foso.
2. Enfatizar la secuencia fluida y la correcta transición entre las fases del salto.

### **Parte 3: Competencia en Equipos**

1. Dividir la clase en dos equipos.
2. Los participantes intentan alcanzar los conos fuera del foso en sus saltos.
3. Sistema de puntuación:
  - Ejecución correcta del triple salto: 1 punto.
  - Alcanza el primer cono: 1 punto.
  - Alcanza el segundo cono: 2 puntos.
4. Gana el equipo con mayor puntuación acumulada.

### **Variaciones y adaptaciones:**

---

- Ajustar la distancia de carrera y de los conos según las necesidades individuales.
- Para principiantes absolutos, mantener los aros durante más tiempo para guiar las fases del salto.
- Modificar la tabla de batida con marcas más visibles o accesibles para facilitar la técnica.

Nombre de la actividad:

## **"Al Cielo con Ella: Descubre el Triple Salto"**



15 minutos

### **Edad/Características de los participantes:**

---

- Diseñada para personas en etapa de iniciación al triple salto.
- Apta para adolescentes y jóvenes con habilidades motoras básicas.

### **Materiales y equipamiento:**

---

- 9 conos.
- 3 barras.
- 6 aros.

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

- Trabajar y aprender la técnica progresiva del triple salto.
- Dominar la secuencia de las fases: zancada, hop, step y jump.

### **Configuración del espacio:**

---

1. Usar tres calles de la pista de atletismo, asignando una fila de alumnos a cada calle.
2. Disponer los conos, barras y aros según las progresiones descritas en las actividades.

### **Descripción de la actividad:**

---

La actividad se desarrolla en cuatro etapas progresivas, cada una enfocada en una fase específica del triple salto:

#### **Primera Actividad: Trabajo de Zancada**

1. Colocar tres conos alineados en cada calle.
2. Los alumnos realizan zancadas amplias, superando los conos uno por uno.
3. Enfatizar la coordinación de brazos y piernas para preparar la batida.

#### **Segunda Actividad: Hop y Step Inicial**

1. Al final de los conos, colocar dos aros en línea para delimitar las zonas de los primeros saltos.
2. Los participantes realizan los dos primeros saltos del triple salto:
  - Primer salto (hop) con la misma pierna desde la batida inicial.
  - Segundo salto (step) con la pierna contraria.

3. Los aros sirven como referencia para aterrizar con precisión en cada salto.

### **Tercera Actividad: Último Salto con Barrera**

1. Colocar una barra horizontal entre el último cono y el primer aro.
2. Los alumnos deben superar la barra con un salto inicial, aterrizar en el primer aro (step) y culminar en el segundo aro (jump).
3. Este ejercicio refuerza la técnica del cambio de pierna y el salto final.

### **Cuarta Actividad: Triple Salto Completo en el Foso**

1. Los participantes ejecutan el triple salto completo, integrando carrera, batida, hop, step y jump.
2. La actividad culmina con un salto al foso, trabajando la técnica de vuelo y caída.

### **Variaciones y adaptaciones:**

---

- **Participantes con discapacidad o limitaciones físicas:**
  - Ayudar al profesor con el rastrillo para nivelar la arena.
  - Supervisar y corregir la técnica de sus compañeros como observadores activos.
- Ajustar las distancias entre conos y aros para adaptarse al nivel de habilidad del grupo.
- Reemplazar la barra por una cuerda para reducir el riesgo de tropezar.

Nombre de la actividad:

## **"Triple Salto en Progresión: Domina el Foso"**



10-15 minutos

### **Edad/Características de los participantes:**

---

- Niños de 10 a 12 años.
- Adecuado para principiantes en la técnica del triple salto.

### **Materiales y equipamiento:**

---

- Foso de arena.
- Conos para marcar distancias.
- Aros para trabajar la secuencia de pasos.

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

- Practicar las fases del triple salto: hop, step y jump.
- Mejorar la técnica de batida y la coordinación motriz.
- Aprender a amortiguar la caída correctamente para prevenir lesiones.

### **Configuración del espacio:**

---

1. Dividir a los participantes en 3-4 grupos, asignando una calle a cada grupo para evitar contacto entre ellos.
2. Configurar los conos y los aros en secuencia, guiando las fases iniciales del triple salto.

### **Descripción de la actividad:**

---

#### **Fase 1: Trabajo en Estático**

1. Los participantes practican la secuencia de los tres saltos (hop, step y jump) desde una posición estática:
  - **Hop:** Salto con la misma pierna.
  - **Step:** Cambio a la pierna contraria.
  - **Jump:** Salto final hacia adelante con ambas piernas juntas.
2. Usar conos como guía visual para facilitar la coordinación y la dirección.

#### **Fase 2: Carrera Progresiva con Aros**

1. Introducir una carrera previa, colocando aros en el suelo para focalizar la atención en cada fase del salto.

2. Los participantes deben realizar zancadas amplias antes de la batida, asegurándose de pisar dentro de los aros en cada salto.

### **Fase 3: Triple Salto Completo al Foso**

1. Aumentar la distancia de carrera, eliminando los aros para simular un salto real.
2. Finalizar el triple salto con una caída controlada en el foso, aterrizando primero con los talones y luego deslizando el cuerpo para prevenir lesiones.

### **Fase 4: Competencia entre Grupos**

1. Organizar una competencia en la que los participantes ejecutan el triple salto completo, evaluando técnica y distancia.
2. Gana el grupo que muestre mejor técnica y mayor alcance combinado.

### **Variaciones y adaptaciones:**

---

- Realizar repeticiones con ambas piernas en la primera fase para determinar cuál domina mejor la técnica.
- Colocar conos más cerca del foso para aquellos que tengan dificultades en alcanzar la distancia completa.
- Establecer niveles de dificultad:
  - Nivel básico: Mantener aros como guía.
  - Nivel avanzado: Incrementar la distancia de carrera y retirar los aros.

Nombre de la actividad:

## **"¡Salta por Encima!"**



15 minutos

### **Edad/Características de los participantes:**

---

- Estudiantes de 13 años.
- Ideal para grupos en iniciación a la técnica del triple salto.

### **Materiales y equipamiento:**

---

- Conos para marcar las zonas de salida y los puntos de caída.
- Aros para delimitar las zonas de aterrizaje en cada fase del salto.

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

- Practicar el triple salto de manera lúdica y progresiva.
- Mejorar la coordinación y técnica en las fases de hop, step y jump.

### **Configuración del espacio:**

---

1. Utilizar 3-4 calles de la pista de atletismo.
2. Colocar 3 aros consecutivos en cada calle para guiar las fases del salto.

### **Descripción de la actividad:**

---

#### **Fase 1: Explicación Inicial (5 minutos)**

1. Breve introducción sobre las fases del triple salto:
  - **Hop:** Salto inicial con la misma pierna.
  - **Step:** Cambio a la pierna contraria.
  - **Jump:** Salto final hacia adelante con ambas piernas.
2. Realizar una demostración práctica y permitir preguntas.

#### **Fase 2: Práctica Progresiva (5 minutos)**

1. Dividir a los alumnos en grupos asignados a cada calle.
2. Los participantes deben realizar el triple salto cayendo en los aros dispuestos en las zonas de aterrizaje.
3. Proporcionar retroalimentación sobre la postura y la secuencia de los pasos.

#### **Fase 3: Incremento de la Dificultad (5 minutos)**

1. En una de las calles, aumentar la distancia entre los aros para desafiar a los alumnos más avanzados.
2. Introducir la carrera previa antes del salto en calles seleccionadas.

**Competencia Final (opcional):**

- Realizar una competición dentro de cada calle para determinar quién ejecuta el salto más largo y técnicamente correcto.

**Variaciones y adaptaciones:**

---

- Reducir las distancias entre los aros para alumnos con menor habilidad motriz.
- Añadir un componente cooperativo, como sumar las distancias de todo el grupo, para fomentar la colaboración.
- Sustituir los aros por marcas en el suelo si los participantes tienen dificultades con los aterrizajes.

Nombre de la actividad:

## **"Triple Salto con Mini Vallas y Competición"**



15 minutos

### **Edad/Características de los participantes:**

---

- Universitarios de 19 años, con habilidades iniciales o intermedias en el triple salto.
- Grupos grandes de 20-25 personas.

### **Materiales y equipamiento:**

---

- 4 mini vallas.
- 4 conos o chinchetas que puedan tomarse en el aire.
- Foso de arena.

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

- Desarrollar movimientos técnicos específicos del triple salto.
- Mejorar la coordinación, velocidad y potencia.
- Concienciar sobre la importancia de la técnica correcta y postura óptima.
- Aplicar conceptos técnicos en un entorno práctico.

### **Configuración del espacio:**

---

1. Dividir el grupo en dos equipos.
2. Usar tres calles hacia el foso, colocando dos mini vallas en cada una:
  - Primera valla, 8-10 metros antes del foso, detrás de una línea imaginaria delimitada con conos.
  - Segunda valla, justo antes del foso.
3. Reservar la calle central como área de seguridad.

### **Descripción de la actividad:**

---

#### **Primera Parte: Práctica Guiada**

1. Los participantes realizan el triple salto siguiendo la secuencia técnica:
  - **Hop:** Mismo pie en el despegue y aterrizaje.
  - **Step:** Cambio a la pierna contraria.
  - **Jump:** Salto final con ambos pies hacia el foso.
2. Utilizar las mini vallas como referencia para ajustar los saltos.

3. Para facilitar la coordinación, los alumnos deben decir en voz alta: "derecha, derecha, izquierda" (o viceversa).
4. Repetir el ejercicio varias veces, recibiendo retroalimentación del monitor.

### **Segunda Parte: Competición por Equipos**

1. Cada equipo selecciona a un representante que sostendrá un cono a la altura que considere para desafiar a los saltadores del equipo contrario.
2. Los participantes del equipo rival intentan tocar o agarrar el cono durante el **jump** final.
3. Cada salto exitoso suma puntos para el equipo.
4. Al finalizar dos rondas completas, se hace un recuento de puntos.

### **Desafío Final:**

1. Los representantes de cada equipo realizan un salto decisivo:
  - El cono para el equipo perdedor se coloca a 2 metros del foso.
  - El cono del equipo ganador se coloca a 2.5 metros.
2. Este salto vale 2-3 puntos, según lo estime el monitor, brindando una oportunidad al equipo perdedor de ganar o empatar.

### **Variaciones y adaptaciones:**

---

- Reforzar la técnica verbalizando los movimientos para afianzar la coordinación.
- Ajustar la altura y posición de las vallas según el nivel de los participantes.
- Para alumnos avanzados, eliminar las vallas y trabajar directamente con marcas en el suelo.

### **Beneficios adicionales:**

---

- Fomenta el aprendizaje progresivo mediante una práctica guiada y competitiva.
- Refuerza el trabajo en equipo y la motivación a través de dinámicas lúdicas.
- Permite ajustar la dificultad para desafiar a los participantes de distintos niveles.

Nombre de la actividad:

## **"Saltos Competitivos con Mini Vallas"**



15 minutos

### **Edad/Características de los participantes:**

---

- Universitarios de aproximadamente 19 años.
- Diseñado para grupos grandes (20-25 participantes).

### **Materiales y equipamiento:**

---

- 4 vallas bajas.
- 4 conos o chinchetas que puedan ser tocadas en el aire.
- Foso de arena.

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

- Perfeccionar la técnica del triple salto, incluyendo el hop, step y jump.
- Desarrollar coordinación, velocidad y potencia.
- Concienciar sobre la importancia de una técnica adecuada para evitar errores y mejorar el rendimiento.

### **Configuración del espacio:**

---

1. Usar tres calles hacia el foso, colocando dos vallas en cada una, dejando libre la calle central como área de seguridad.
2. Marcar una línea imaginaria con conos a unos 8-10 metros del foso, donde se debe realizar el primer salto (hop).
3. Colocar la primera valla detrás de la línea de los conos y la segunda justo antes del foso.

### **Descripción de la actividad:**

---

#### **Primera Parte: Técnica y Práctica Individual**

1. Los participantes se dividen en dos grupos y se alinean en filas a 25 metros del foso.
2. Cada participante realiza el triple salto siguiendo la secuencia: hop, step y jump, usando las vallas como referencias.
3. Para quienes tengan dificultad en la coordinación, se utiliza el estímulo sonoro diciendo: "derecha, derecha, izquierda" (o viceversa) mientras ejecutan el salto.
4. Cada alumno repite varias veces la secuencia hasta dominarla, recibiendo retroalimentación del monitor.

## **Segunda Parte: Competición por Equipos**

1. Se retiran las vallas, pero se mantiene la línea de conos.
2. Cada grupo elige a un representante que sostendrá un cono a la altura que considere, para desafiar a los saltadores del equipo contrario.
3. Los participantes de cada grupo realizan dos saltos intentando tocar o coger el cono en el aire durante el jump. Cada acierto suma un punto para su equipo.
4. Tras dos rondas, se cuenta el puntaje.

### **Ronda Final:**

1. Los representantes de ambos equipos realizan un salto decisivo:
  - El representante del equipo perdedor coloca su cono a 2 metros del foso.
  - El representante del equipo ganador coloca su cono a 2.5 metros del foso.
2. Este salto final vale entre 2 y 3 puntos (a determinar por el monitor) y permite al equipo perdedor empatar o ganar si el salto es exitoso.

### **Variaciones y adaptaciones:**

---

- Usar marcas visuales adicionales en el suelo para facilitar el aprendizaje de las fases del salto.
- Reducir las distancias de las vallas para principiantes o personas con menor capacidad física.
- Ajustar la altura del cono en la competencia según las habilidades del grupo.

Nombre de la actividad:

## **"Triple Salto con Vallas y Desafío Final"**



15 minutos

### **Edad/Características de los participantes:**

---

- Universitarios de 19 años, con conocimientos básicos en técnica de triple salto.
- Grupos grandes (20-25 participantes).

### **Materiales y equipamiento:**

---

- 4 vallas bajas.
- 4 conos o chinchetas que puedan tocarse o agarrarse en el aire.
- 1 foso de arena.

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

- Desarrollar movimientos técnicos específicos del triple salto: hop, step y jump.
- Mejorar coordinación, velocidad y potencia.
- Aplicar conceptos técnicos en la pista con retroalimentación directa.

### **Configuración del espacio:**

---

1. Configurar tres calles hacia el foso:
  - Dos vallas en cada calle, con la primera detrás de una línea imaginaria a 8-10 metros del foso, marcada con conos.
  - La segunda valla se coloca justo antes del foso.
2. Dejar la calle central libre como área de seguridad.
3. Colocar las filas de los participantes a 25 metros del foso.

### **Descripción de la actividad:**

---

#### **Primera Parte: Técnica Progresiva con Vallas (10 minutos)**

1. Dividir a los participantes en dos grupos.
2. Explicar la técnica del triple salto y usar las vallas como guías:
  - **Hop:** Mismo pie para el despegue y aterrizaje.
  - **Step:** Cambio al pie opuesto.
  - **Jump:** Salto final con ambos pies hacia adelante.

3. Los participantes realizan varios intentos, ajustando la coordinación. Si hay dificultad, usar estímulo sonoro: “derecha, derecha, izquierda” para reforzar la secuencia.
4. Proporcionar retroalimentación personalizada tras cada intento.

### **Segunda Parte: Competencia en Equipos (5 minutos)**

1. Se eliminan las vallas, pero se mantiene la línea de conos.
2. Cada grupo elige a su mejor saltador para sostener un cono:
  - El saltador del equipo contrario intentará tocar o coger el cono en el aire durante el “jump.”
  - Cada éxito suma un punto para el equipo.
3. Cada participante realiza dos rondas de saltos.

### **Ronda Final: Desafío Decisivo**

1. Los mejores saltadores de cada equipo ejecutan un salto adicional:
  - El cono del equipo perdedor se coloca a 2 metros del foso.
  - El cono del equipo ganador se coloca a 2.5 metros.
2. Este salto vale entre 2 y 3 puntos según decida el monitor, permitiendo al equipo perdedor empatar o ganar.

### **Variaciones y adaptaciones:**

---

- Reducir la distancia entre las vallas para principiantes o ajustar la altura según las capacidades del grupo.
- Introducir retroalimentación grupal para reforzar el aprendizaje colaborativo.
- Adaptar la altura o posición del cono para garantizar accesibilidad.

Nombre de la actividad:

## **"Dominando el Hop: Práctica Progresiva"**



10-15 minutos

### **Edad/Características de los participantes:**

---

- Dirigido a adolescentes de 13 a 16 años (ESO).
- Grupos de aproximadamente 16 participantes.

### **Materiales y equipamiento:**

---

- 8 conos.

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

- Aprender y perfeccionar el salto a la pata coja (hop).
- Dominar la coordinación de brazos y cuerpo para un impulso eficaz.
- Practicar la carrera y el salto en una estructura progresiva.

### **Configuración del espacio:**

---

1. Usar 4 calles de la pista de atletismo.
2. Colocar dos conos por calle:
  - El primero marca el punto de batida.
  - El segundo indica el objetivo de aterrizaje.
3. Aumentar progresivamente la distancia entre los conos según la fila:
  - La calle izquierda tiene los conos más cercanos.
  - La calle derecha, los conos más lejanos.

### **Descripción de la actividad:**

---

1. **Preparación Inicial:**
  - Dividir a los participantes en 4 filas, asignando una calle por grupo.
  - Explicar el salto a la pata coja: el mismo pie realiza el despegue y la caída, acompañado por un impulso coordinado de brazos y cuerpo.
2. **Ejecución del Salto:**
  - Los participantes toman carrerilla desde el inicio de la calle.
  - Al llegar al primer cono, realizan la batida y ejecutan el hop.
  - El objetivo es alcanzar el segundo cono aterrizando con el mismo pie de batida.

### 3. Progresión y Repetición:

- Repetir el ejercicio varias veces para perfeccionar la técnica.
- Ajustar las distancias entre conos en cada fila tras 3-4 intentos:
  - En las filas con distancias más cortas, avanzar el segundo cono para aumentar el desafío.

#### **Variaciones y adaptaciones:**

---

- **Dificultad incrementada:**
  - Para alumnos avanzados, aumentar la distancia entre conos o incluir un salto adicional tras aterrizar.
- **Apoyo para principiantes:**
  - Crear una fila adicional con distancias reducidas para quienes necesiten más práctica.
  - Ofrecer explicaciones individualizadas y retroalimentación cercana.

#### **Beneficios adicionales:**

- Refuerza la técnica de una fase crucial del triple salto: el hop.
- Introduce una estructura progresiva que se adapta al nivel de cada participante.
- Promueve la confianza y el aprendizaje técnico en un ambiente motivador.

Nombre de la actividad:

## **"Triple Salto Juanito"**



10-15 minutos

### **Edad/Características de los participantes:**

---

- Niños de 10 a 12 años.
- Ideal para grupos heterogéneos en la etapa inicial de aprendizaje del triple salto.

### **Materiales y equipamiento:**

---

- Aros para trabajar la caída en cada fase del salto.
- Conos para marcar la carrera de aproximación.
- Picas para delimitar los equipos y el espacio.

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

- Mejorar la técnica del triple salto mediante una serie de progresiones.
- Practicar una secuencia adecuada de ejercicios para dominar el hop, step y jump.
- Competir para motivar a los alumnos y fomentar el esfuerzo técnico.

### **Configuración del espacio:**

---

1. Usar la pista de atletismo para dividir el área en zonas delimitadas con picas.
2. Configurar espacios específicos para cada grupo, con conos y aros colocados según los ejercicios asignados.
3. Designar un área para el salto final hacia los aros o el foso.

### **Descripción de la actividad:**

---

#### **Fase 1: Progresión de Saltos**

1. Dividir la clase en dos grupos y asignarles tareas progresivas de fuerza y técnica:
  - **Ejercicio 1:** Saltos a la pata coja (hop) en una línea de aros.
  - **Ejercicio 2:** Salto con una pierna seguido por un salto con la pierna contraria (step).
  - **Ejercicio 3:** Saltar con ambas piernas juntas (jump), cayendo dentro de los aros dispuestos en el suelo.

#### **Fase 2: Carrera de Aproximación y Triple Salto Completo**

1. Tras completar los ejercicios, realizar una carrera de aproximación que termine con el triple salto (hop, step, jump).
2. Los participantes deben caer dentro de los aros, controlando la técnica de batida y caída.

### **Fase 3: Competencia Final**

1. Cada grupo selecciona a sus mejores ejecutantes, quienes competirán en una ronda final.
2. Usar un metro o conos para medir la distancia del salto y evitar trampas.
3. Si el grupo muestra avances significativos, permitir la práctica final en el foso.

### **Variaciones y adaptaciones:**

---

- Si hay participantes con discapacidad, ajustar la distancia entre conos y reducir la altura de los saltos en la zona de fuerza.
- Introducir pausas entre ejercicios para reforzar la técnica individual mediante retroalimentación personalizada.
- Sustituir los aros por marcas en el suelo si los participantes tienen dificultades para coordinar los aterrizajes.

Nombre de la actividad:

## **"¿Cuántos puntos puedes ganar?"**



8-10 minutos, incluyendo el tiempo de explicaciones

### **Edad/Características de los participantes:**

---

- Diseñado para alumnos de 13-14 años (2º de ESO).
- Grupos de 15-20 estudiantes, adaptado para nivel inicial en el triple salto.

### **Materiales y equipamiento:**

---

- Aros.
- Vallas pequeñas.
- Conos bajos (chinchetas).

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

- Fomentar el compromiso motor del alumnado.
- Reforzar la técnica de los apoyos en el triple salto.
- Introducir un sistema de puntuaciones lúdico para motivar a los participantes.
- Proporcionar retroalimentación activa durante la práctica.

### **Configuración del espacio:**

---

1. Usar una parte de la pista de atletismo, como la zona de los 100 metros lisos.
2. Distribuir aros y vallas en las calles según el circuito.
3. Delimitar el área de salto al final del recorrido.

### **Descripción de la actividad:**

---

#### **Parte 1: Carrera de relevos**

1. Dividir a los participantes en equipos.
2. Colocar aros de diferentes colores en las calles del circuito:
  - Según el color del aro, los participantes deben apoyar el pie derecho o izquierdo.
3. En cada turno, un participante realiza el recorrido sorteando las vallas y siguiendo las reglas de los apoyos.
4. Al finalizar, corre de vuelta para chocar la mano con el siguiente compañero.

## **Parte 2: Triple salto competitivo**

1. Al terminar la carrera de relevos, cada equipo elige un representante como saltador.
2. Los participantes ejecutan un triple salto al final del recorrido.
3. Se mide la distancia del salto, otorgando puntos según los resultados.
4. El equipo que alcance 3 puntos primero será el ganador.

### **Variaciones y adaptaciones:**

---

- Cambiar el material según las necesidades, como sustituir vallas por líneas marcadas en el suelo.
- Modificar la forma de avanzar en el circuito, como saltos a pies juntos o zancadas amplias.
- Añadir estímulos auditivos durante la carrera para cambiar el estilo de avance.
- Rotar a los representantes para asegurar que todos participen como saltadores.

Nombre de la actividad:

## **"Triple Salto: Llenos de Arena"**



15 minutos (9 minutos para la primera parte y 6 minutos para la segunda parte)

### **Edad/Características de los participantes:**

---

- Adolescentes de 17-18 años sin experiencia previa en el triple salto.

### **Materiales y equipamiento:**

---

- 12 vallas de baja altura.
- 7 conos.
- Una cuerda para marcar distancias.

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

- Aprender progresivamente la técnica del triple salto.
- Perder el miedo al foso de arena y automatizar la caída para evitar lesiones.
- Introducir la competición como elemento motivador.

### **Configuración del espacio:**

---

#### **1. Primera parte:**

- Tres postas distribuidas:
  - **Posta 1:** Competición en equipos con vallas.
  - **Posta 2:** Práctica de caída en el foso desde una posición estática.
  - **Posta 3:** Carrera y batida sin salto al foso.
- Cada posta tiene un área específica y suficiente espacio para rotaciones seguras.

#### **2. Segunda parte:**

- Toda la clase en el área del foso.
- Organizar filas para realizar el triple salto desde diferentes distancias de la tabla de batida.

### **Descripción de la actividad:**

---

#### **Primera Parte: Rotaciones por Postas (9 minutos)**

##### **1. Posta 1: Competición con vallas:**

- Los equipos se alinean en filas.
- Cada participante realiza la secuencia:

- Hop (primera valla).
  - Step (segunda valla).
  - Jump (tercera valla).
  - Al completar el ciclo, recogen un cono del "taco" central y vuelven al inicio.
  - Gana el equipo con más conos.
2. **Posta 2: Caída controlada en el foso:**
- Desde una posición cercana al foso, los alumnos practican la fase de caída:
    - Aterrizar con los talones.
    - Llevar las piernas hacia adelante evitando que las manos toquen la arena.
3. **Posta 3: Carrera y batida:**
- Practicar la carrera inicial y la batida, ajustando la longitud de los pasos:
    - Zancadas amplias al principio.
    - Incrementar la frecuencia cerca de la tabla de batida.

### **Segunda Parte: Triple Salto Completo y Competición (6 minutos)**

1. Organizar grupos según la distancia elegida desde la tabla de batida hasta el foso.
2. Realizar el triple salto completo con tres intentos por alumno.
3. Competir entre grupos, otorgando puntos por la mayor distancia alcanzada (sin saltos nulos).

### **Variaciones y adaptaciones:**

---

- **Movilidad reducida:** Los alumnos pueden partir desde el foso, practicando únicamente el vuelo y la caída.
- **Tabla de batida adaptada:** Permitir que los alumnos coloquen su propia tabla según su capacidad.
- Reducir la altura de las vallas o aumentar el espacio entre ellas para principiantes.

Nombre de la actividad:

## **"Circuitos Competitivos para el Triple Salto"**



10-12 minutos

### **Edad/Características de los participantes:**

---

- Niños y niñas de 10 a 12 años.
- Grupos divididos en dos equipos, con adaptaciones para niveles variados de habilidad motriz.

### **Materiales y equipamiento:**

---

- 12 aros.
- 8 conos.
- Foso de arena (opcional).

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

- Mejorar la coordinación y técnica del triple salto mediante circuitos dinámicos.
- Enseñar la progresión de los pasos antes del salto al foso.
- Fomentar la cooperación y la competencia sana en equipo.

### **Configuración del espacio:**

---

1. Dividir a los participantes en dos equipos.
2. Cada equipo tendrá su fila organizada con conos para marcar la salida y el recorrido.
3. Preparar tres circuitos en paralelo:
  - Circuito 1: Dos saltos a pie de péndulo y saltos a la pata coja.
  - Circuito 2: Salto a pie de péndulo con aros como referencias.
  - Circuito 3: Salto step sobre conos con carrera previa.

### **Descripción de la actividad:**

---

#### **Circuito 1: Saltos Iniciales**

1. Realizar dos saltos a pie de péndulo.
2. Continuar con dos saltos a pata coja con el pie izquierdo, dos con el derecho, y un último con el izquierdo.
3. Finalizar con una caída controlada entre dos conos, cayendo con ambos pies.

### **Circuito 2: Coordinación con Aros y Conos**

1. Piso inicial con el pie izquierdo en un aro.
2. Realizar un paso amplio hacia los conos, tocando ambos pies en cada cono.
3. Completar con un salto amplio en los dos últimos aros y caer con los dos pies entre los conos.

### **Circuito 3: Salto con Carrera Previa**

1. Tomar un poco de carrera antes de los aros.
2. Realizar el step:
  - Primer y segundo aro con el pie izquierdo.
  - Tercer aro con el derecho.
3. Finalizar con una caída controlada entre dos conos o, si el nivel es suficiente, caer en el foso.

### **Competencia por Equipos**

---

- Los equipos compiten completando los circuitos lo más rápido posible.
- Al final de cada circuito, el participante que llegue primero al cono lo toma y gana un punto para su equipo.

### **Variaciones y adaptaciones:**

---

- **Incrementar el desafío:** Añadir más aros o aumentar la distancia entre ellos.
- **Simplificar para principiantes:** Reducir los saltos y permitir que caminen en lugar de correr.
- **Para alumnos con dificultades motrices:** Proveer soporte en pareja o permitir avanzar a ritmo pausado.

Nombre de la actividad:

## **"Amplitud y Precisión en el Triple Salto"**



25 minutos

### **Edad/Características de los participantes:**

---

- Diseñada para estudiantes de 1º de CAFYD (Ciencias de la Actividad Física y el Deporte).
- Adaptada a un grupo de 20 alumnos en etapa de iniciación al triple salto.

### **Materiales y equipamiento:**

---

- 7 conos.
- Aros para delimitar zonas de caída.

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

- Conocer y practicar la técnica básica del triple salto: hop, step y jump.
- Mejorar la amplitud y precisión en los saltos iniciales.

### **Configuración del espacio:**

---

- Utilizar el ancho de tres calles de la pista de atletismo.
- Espacio requerido: 100 metros de largo.
- Configurar dos áreas para la actividad:
  - **Primera área:** Conos y aros alineados para trabajar la amplitud del salto con la misma pierna.
  - **Segunda área:** Línea de salida con tres aros consecutivos para practicar la secuencia del triple salto.

### **Descripción de la actividad:**

---

#### **Primera Parte: Amplitud con la Misma Pierna (10 minutos)**

1. Colocar 7 conos en una línea, con un aro frente a cada cono.
2. La distancia entre los conos y aros aumenta progresivamente, forzando al alumno a extender la amplitud de cada salto.
3. Los alumnos ejecutan el hop (primer salto) manteniendo la misma pierna para el despegue y la caída.
4. Retroalimentar sobre la postura y la coordinación de los brazos para aumentar la eficacia del salto.

### **Segunda Parte: Secuencia Completa del Triple Salto (10 minutos)**

1. Colocar conos marcando la línea de salida y tres aros consecutivos en el suelo.
2. Los alumnos practican la transición entre hop (mismo pie), step (pierna contraria) y jump (salto final con ambos pies).
3. Incrementar progresivamente la dificultad al ampliar la distancia entre los aros.
4. Introducir el foso de arena para alumnos que demuestren dominio de la técnica.

### **Variaciones y adaptaciones:**

---

- **Mayor dificultad:** Incrementar la distancia entre aros y trasladar el salto final al foso de arena para practicar la caída.
- **Lesionados o con movilidad limitada:** Participar en la organización y corrección técnica de los compañeros, fomentando su involucramiento.
- **Principiantes:** Reducir las distancias o eliminar el salto final, enfocándose en las fases iniciales del movimiento.

Nombre de la actividad:

## **"El Salto de la Cabra"**



15 minutos

### **Edad/Características de los participantes:**

---

- Diseñada para adolescentes entre 12 y 16 años.
- Adecuada para grupos en iniciación o desarrollo básico del triple salto.

### **Materiales y equipamiento:**

---

- Cintas o conos para marcar las fases del salto (despegue, vuelo y aterrizaje).

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

- Realizar una sesión lúdica que fomente la técnica del triple salto.
- Aprender y perfeccionar las fases del triple salto: hop, step y jump.

### **Configuración del espacio:**

---

1. Usar las calles de la pista y el foso de arena para dividir las áreas de práctica.
2. Disponer las cintas o conos en el terreno para delimitar las marcas de las fases del salto.

### **Descripción de la actividad:**

---

#### **Fase 1: Familiarización y Ejercicios Previos**

1. Comenzar con ejercicios de **saltos a la pata coja**, alternando ambas piernas para fortalecer la coordinación y la fuerza.
2. Realizar un salto de longitud básico, trabajando en el impulso y la caída.

#### **Fase 2: Triple Salto Progresivo**

1. Cada jugador se coloca en la línea de inicio:
  - Desde la marca de despegue, realiza el primer salto (**hop**) con el mismo pie, intentando aterrizar lo más cerca posible de la marca de vuelo.
  - Desde la marca de vuelo, realiza el segundo salto (**step**) con la pierna contraria, buscando acercarse a la marca de aterrizaje.
  - Desde la marca de aterrizaje, ejecuta el tercer salto (**jump**) con ambos pies, intentando alcanzar la mayor distancia.

2. Medir la distancia total desde la línea de inicio hasta el punto de aterrizaje del tercer salto.

### **Fase 3: Competencia**

1. Cada jugador tiene tres intentos para realizar el triple salto completo.
2. Determinar al ganador con base en la mayor distancia lograda tras los tres intentos.
3. Asignar puntos adicionales por precisión:
  - Aterrizar lo más cerca posible de las marcas intermedias (vuelo o aterrizaje).

### **Variaciones y adaptaciones:**

---

- Reducir las distancias entre las marcas para participantes con menor fuerza o coordinación.
- Introducir ejercicios de salto sin carrera para alumnos principiantes.
- Incorporar colchonetas en lugar de arena para trabajar exclusivamente las fases iniciales del salto.

### **Beneficios adicionales:**

---

- Refuerza la técnica mediante una progresión clara y estructurada.
- Introduce un componente competitivo y motivador.
- Promueve la seguridad al enfatizar el control en cada fase del salto.

Nombre de la actividad:

## **"¡El Suelo es Lava!"**



10 minutos

### **Edad/Características de los participantes:**

---

- Niños de 10 a 12 años.
- Primer día de clases en una escuela municipal, ideal para grupos grandes de hasta 20 alumnos.

### **Materiales y equipamiento:**

---

- 10 conos para delimitar zonas de juego y referencias.

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

- Introducir el triple salto de manera lúdica.
- Familiarizar a los participantes con las fases iniciales: hop y step.
- Promover el respeto entre compañeros y las indicaciones del profesor.

### **Configuración del espacio:**

---

- Usar las calles 5, 6, 7 y 8 de la pista de atletismo.
- Si no es posible, adaptar el espacio en cualquier zona disponible de la pista, delimitando áreas con conos.

### **Descripción de la actividad:**

---

#### **Fase 1: Juego de "Pillapilla" con Hop y Step (5 minutos)**

1. Dividir la clase en dos grupos de 10 alumnos.
2. En un espacio limitado, jugar a una versión modificada de "pillapilla":
  - Todos deben desplazarse utilizando dos apoyos consecutivos con el mismo pie, alternando: derecha-derecha, izquierda-izquierda.
  - El jugador que sea atrapado pasa a ser "la queda".
3. Enfocar el juego en practicar las fases de **hop** y **step** mientras se divierten.

#### **Fase 2: Progresión Técnica (3 minutos)**

1. Dividir a los grupos nuevamente y trabajar en secuencia:
  - **Hop:** Practicar el primer salto con el mismo pie.
  - **Hop + Step:** Añadir el cambio de pierna tras el primer salto.

- **Hop + Step + Jump:** Completar la secuencia con el salto final hacia adelante.
- 2. Ofrecer retroalimentación personalizada para mejorar la técnica en cada fase.

### **Fase 3: Competencia Final (2 minutos)**

1. Usando los mismos equipos, realizar una pequeña competición sin puntos de referencia ni aros.
2. Los alumnos deben realizar el triple salto completo y se mide su desempeño en términos de distancia y técnica.

### **Variaciones y adaptaciones:**

---

- **Diversidad física:**
  - Cambiar las reglas para incluir diferentes estilos de desplazamiento (e.g., zancadas).
  - Adaptar el rol de alumnos con limitaciones, permitiéndoles ser monitores o ayudantes del profesor.
- **Terreno:** Ajustar el espacio o trasladar la actividad a una superficie adecuada para la seguridad del grupo.

Nombre de la actividad:

## **"El Suelo es Lava: Iniciación al Triple Salto"**



10 minutos

### **Edad/Características de los participantes:**

---

- Niños de 10 a 12 años.
- Actividad diseñada para el primer día de clases en una escuela municipal.

### **Materiales y equipamiento:**

---

- 10 conos para delimitar áreas de juego.

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

- Introducir de forma lúdica el triple salto (hop, step y jump).
- Fomentar la familiarización con las fases iniciales del salto.
- Promover el respeto a compañeros y a las indicaciones del profesor.

### **Configuración del espacio:**

---

1. Utilizar las calles 5, 6, 7 y 8 de la pista de atletismo, o adaptar el juego a un espacio disponible en la pista.
2. Delimitar las zonas de juego con los conos para garantizar seguridad y orden.

### **Descripción de la actividad:**

---

#### **Parte 1: Pillapilla con Condiciones**

1. Dividir a la clase en dos grupos de 10 participantes.
2. Cada grupo juega a una versión adaptada de "pillapilla":
  - Los alumnos deben desplazarse pisando dos veces con el mismo pie (derecha-derecha, izquierda-izquierda).
  - El jugador que sea atrapado se convierte en "la queda."
3. El espacio de juego está limitado para mantener la dinámica activa.
4. Este juego se enfoca en trabajar los dos primeros pasos del triple salto: **hop** y **step**.

#### **Parte 2: Progresión Técnica Guiada**

1. Dividir a los grupos nuevamente en dos.
2. Realizar una progresión técnica bajo la guía del profesor:
  - Primero practicar el **hop** (salto a la pata coja con el mismo pie).

- Después integrar el **hop + step** (cambio a la pierna contraria).
- Finalmente, completar el **hop + step + jump** (salto final con ambos pies).

### **Parte 3: Competencia por Equipos**

1. Mantener los mismos equipos para una pequeña competición.
2. Cada participante realiza el triple salto completo, ya sin puntos de referencia visuales como conos o aros.
3. Se premia al equipo que logre mayor consistencia técnica y distancia acumulada en sus saltos.

### **Variaciones y adaptaciones:**

---

- Cambiar las reglas o materiales del juego según las capacidades del grupo.
- Reducir la dificultad para participantes con movilidad limitada, permitiendo desplazamientos más sencillos.
- Asignar roles activos como monitores o ayudantes a los alumnos que no puedan realizar la práctica física.

Nombre de la actividad:

## **"Zancadas y Altura en el Triple Salto"**



20 minutos

### **Edad/Características de los participantes:**

---

- Niños y niñas de 13-14 años.
- Grupos que están en la etapa inicial del aprendizaje del triple salto.

### **Materiales y equipamiento:**

---

- Aros.
- Conos.
- Una pica.
- Un peto.

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

- Practicar y perfeccionar la secuencia de pasos del triple salto: hop, step y jump.
- Conseguir la altura necesaria en el último salto sin perder velocidad.

### **Configuración del espacio:**

---

- Utilizar las calles de la pista de atletismo previas al foso.
- Dividir la actividad en dos postas específicas con materiales diferenciados:
  - Posta 1: Aros dispuestos en las calles de la pista.
  - Posta 2: Conos ubicados frente al foso.

### **Descripción de la actividad:**

---

#### **Parte 1: Secuencia de Pasos con Aros**

1. Colocar una serie de aros en línea para trabajar la progresión de los apoyos:
  - Nivel 1: 3 aros.
  - Nivel 2: 6 aros.
  - Nivel 3: 9 aros.
2. Los participantes practican las fases del salto:
  - **Hop:** Primer apoyo con la misma pierna.
  - **Step:** Cambio a la pierna contraria en el segundo salto.
  - **Jump:** Salto final hacia adelante con ambos pies juntos.

3. El foco estará en mantener una técnica adecuada, respetando la progresión y evitando perder velocidad entre los pasos.

### **Parte 2: Altura en el Último Apoyo**

1. Colocar conos para marcar los pasos previos antes del salto.
2. Frente al foso, el monitor sostiene una pica con un peto en la parte superior como objetivo.
3. Los participantes realizan los pasos previos y, al llegar al último salto (**jump**), deben intentar alcanzar el peto con la cabeza.
4. Se evaluará la coordinación entre velocidad, altura y técnica de aterrizaje en el foso.

### **Variaciones y adaptaciones:**

---

- **Sin materiales:** Si no se dispone de aros suficientes, usar conos o vallas para marcar las distancias.
- **Mayor dificultad:** Incrementar la altura del peto o la distancia entre aros para alumnos más avanzados.
- **Simplificación:** Reducir el número de pasos para participantes con menor capacidad técnica, permitiendo trabajar solo el hop y el jump.



# Capítulo 6

---

## SALTO DE ALTURA

**Autores/as:**

Fco. Horacio Sánchez-Trigo

Ángel Carnero-Díaz

Gemma María Gea-García

Miguel Ángel Guerrero-Puerta

El salto de altura es una disciplina emblemática del atletismo que combina potencia, técnica y precisión para superar una barra horizontal sin ayuda de implementos. Esta prueba se caracteriza por la búsqueda de una trayectoria parabólica óptima, lograda mediante una carrera de aproximación, una batida explosiva y una técnica de vuelo específica. Para entrenadores y docentes de educación física, el salto de altura representa una excelente herramienta pedagógica para desarrollar cualidades físicas fundamentales como la fuerza, la velocidad y la flexibilidad.

Los orígenes del salto de altura se remontan a las competencias atléticas de la Antigua Grecia, aunque la modalidad moderna comenzó a tomar forma en el siglo XIX, con la introducción de técnicas específicas como el salto en tijera y, posteriormente, el estilo Fosbury Flop, popularizado por Dick Fosbury en los Juegos Olímpicos de 1968. Este estilo revolucionario, que consiste en superar la barra con un giro del cuerpo y la espalda hacia abajo, sigue siendo el estándar en las competencias actuales debido a su eficacia biomecánica.

El salto de altura consta de cuatro fases fundamentales:

- 1. La carrera de aproximación:** Es el inicio del salto y tiene como objetivo generar la velocidad y el ángulo necesarios para una batida eficiente. Se realiza en una trayectoria curva, lo que permite al atleta orientar su cuerpo hacia el giro requerido para el estilo Fosbury Flop.
- 2. La batida:** Es la fase clave del salto, donde la velocidad horizontal generada en la carrera se convierte en impulso vertical. Esto requiere una coordinación precisa entre el pie de apoyo, la extensión de la pierna de batida y el movimiento de los brazos para maximizar la altura alcanzada.
- 3. El vuelo:** Durante esta fase, el cuerpo sigue una trayectoria parabólica mientras el atleta adopta una postura arqueada que facilita superar la barra con la menor pérdida de altura posible.
- 4. La caída:** Se realiza generalmente sobre una superficie blanda que amortigua el impacto. Es importante que el atleta controle

su cuerpo durante esta fase para evitar lesiones y asegurar una ejecución limpia.

Desde una perspectiva biomecánica, el salto de altura implica una compleja interacción entre la fuerza, la velocidad y la técnica. El uso de la trayectoria curva en la carrera, el ángulo de despegue y la postura durante el vuelo son factores determinantes para el éxito. Los entrenadores deben trabajar en optimizar la relación entre estas variables mediante ejercicios específicos y análisis detallados del desempeño.

El entrenamiento del salto de altura debe centrarse en el desarrollo de capacidades físicas como la fuerza explosiva, la coordinación y la flexibilidad. Ejercicios de pliometría, trabajo técnico en la batida y prácticas repetitivas de la secuencia de salto son esenciales para perfeccionar la técnica. En el ámbito educativo, se recomienda introducir la disciplina mediante progresiones didácticas, comenzando con saltos simples sobre cuerdas o barras bajas y avanzando hacia técnicas más complejas, como el Fosbury Flop, una vez que los estudiantes dominen los fundamentos.

En el contexto escolar, el salto de altura no solo es una herramienta para desarrollar habilidades físicas, sino también para fomentar valores como la perseverancia, la confianza y el análisis del propio rendimiento. La disciplina requiere un alto grado de concentración y autoconciencia, cualidades que pueden ser trasladadas a otros ámbitos deportivos y personales.

Desde una perspectiva pedagógica, el docente o entrenador debe adoptar un enfoque adaptado a las características del grupo, priorizando la seguridad y la progresión técnica. Esto incluye el uso de superficies adecuadas para la caída, ajustes en la altura de la barra y la enseñanza de técnicas básicas antes de introducir estilos más avanzados.

Este capítulo incluye tareas prácticas para enseñar y entrenar esta modalidad, garantizando un aprendizaje efectivo y seguro.

Nombre de la actividad:

## **¡Alto Vuelo en Salto de Altura!**



30-45 minutos

### **Edad/Características de los participantes:**

---

10-20 años; adecuada para principiantes en la técnica de salto de altura.

### **Materiales y equipamiento:**

---

- 10 conos para marcar el espacio y orientar el acercamiento.
- 1 listón o barra ajustable de altura.
- Colchoneta de aterrizaje amplia y segura, adecuada para amortiguar las caídas en salto de altura.

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

- Comprender y practicar las fases del salto de altura.
- Familiarizarse con el aterrizaje sobre la espalda y las escápulas, generando confianza en el movimiento.
- Iniciar la técnica del estilo de salto de altura tipo Fosbury Flop.

### **Configuración del espacio:**

---

1. Delimitar un área de práctica segura para el salto de altura, con la colchoneta ubicada al final de la zona de carrera.
2. Colocar los conos para guiar el trayecto de aproximación y el punto de impulso, marcando una ligera curva en la última fase de la carrera.
3. Ajustar el listón o barra a una altura inicial baja, fácil de superar para los principiantes, y asegurarse de que esté colocada de manera que caiga sin ofrecer resistencia.

### **Descripción de la actividad:**

---

Esta actividad de iniciación al salto de altura se enfoca en la progresión gradual de la técnica de salto para que los estudiantes aprendan el Fosbury Flop en pasos estructurados.

1. **Carrera de aproximación:** Comienza con una carrera directa hacia el listón con la intención de tocarlo o rozarlo ligeramente. Este ejercicio ayuda a los participantes a medir la distancia y la velocidad de la aproximación. El aterrizaje es sencillo, sin necesidad de saltar aún.
2. **Primer salto de aproximación:** Repitiendo la carrera de aproximación, los participantes ahora realizan un salto sencillo hacia

el listón o la colchoneta, con una altura mínima o sin listón. Aquí se les pide que pasen una pierna a la vez, practicando un despegue controlado desde la pierna exterior (la opuesta al listón).

3. **Salto hacia atrás desde parados:** Colocándose de pie junto al listón y frente a la colchoneta, los estudiantes ensayan el salto hacia atrás sin carrera, enfocándose en el movimiento de arquear el cuerpo y caer sobre la espalda. Este ejercicio es crucial para que adquieran confianza en el aterrizaje seguro sobre las escápulas.
4. **Salto completo:** Integrando todos los pasos previos, los participantes realizarán el salto completo. Esto implica una carrera de aproximación en ligera curva hacia el listón, el impulso desde la pierna exterior y el giro del cuerpo hacia atrás para pasar el listón de espaldas, completando el salto con un aterrizaje sobre la colchoneta. El objetivo es que los estudiantes experimenten y consoliden la técnica en un ambiente controlado y seguro.

#### **Variaciones y adaptaciones:**

---

- **Competencia amistosa:** Una vez que todos los participantes dominen los pasos básicos, se puede organizar una competencia de salto de altura, incrementando gradualmente la altura del listón. Esto motiva a los alumnos a aplicar la técnica en un contexto divertido y competitivo.
- **Adaptación de altura:** Para los estudiantes que aún están desarrollando confianza en el salto hacia atrás, se puede comenzar sin listón o a una altura muy baja, elevándola progresivamente según los avances de cada alumno.
- **Ayuda para el aterrizaje:** Si algunos participantes sienten inseguridad al caer sobre las escápulas, un instructor puede guiar el salto o ayudar a practicar el aterrizaje desde una altura menor antes de integrar la carrera completa.

Esta actividad proporciona una introducción accesible y lúdica a la técnica del salto de altura, asegurando que los estudiantes adquieran confianza en cada fase del movimiento y se familiaricen con el estilo Fosbury Flop, fundamental en el salto de altura moderno.

Nombre de la actividad:

## **¡A Salto Completo!**



20-30 minutos

### **Edad/Características de los participantes:**

---

A partir de 12 años, adaptable para diferentes edades y niveles.

### **Materiales y equipamiento:**

---

- Listón ajustable con postes de sujeción.
- Colchonetas amplias para asegurar una caída segura en todas las fases del salto.

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

- Comprender y ejecutar las fases del salto de altura.
- Mejorar la técnica específica del salto de altura, con énfasis en el control de cada fase.
- Adaptar la técnica de salto al lado dominante del participante (diestro o zurdo).

### **Configuración del espacio:**

---

1. Crear tres áreas específicas para la práctica de cada fase del salto: una para la carrera de aproximación, otra para el despegue y el paso del listón, y una última para practicar el aterrizaje.
2. Distribuir a los alumnos en filas en función de su lateralidad (diestros o zurdos), de modo que se aproximen al listón desde su lado más cómodo.
3. Colocar las colchonetas cerca del área de salto y ajustar la altura del listón según el nivel de los participantes.

### **Descripción de la actividad:**

---

Esta práctica se desglosa en las fases fundamentales del salto de altura para facilitar la asimilación de la técnica antes de realizar el salto completo.

1. **Fase de carrera:** Comenzar con la carrera de aproximación desde el lado dominante (izquierda o derecha, según el pie de despegue). El objetivo es familiarizarse con la velocidad y la angulación necesarias para una buena preparación al salto.
2. **Fase de despegue (batida) y paso del listón:** Desde un punto próximo a la colchoneta, los participantes practican el despegue,

enfocándose en saltar verticalmente y elevar la pierna externa. En un inicio, esta fase se puede realizar sin listón, para que los alumnos se concentren en la mecánica del salto sin preocuparse por la altura.

3. **Fase de caída:** Los estudiantes practican el aterrizaje sobre la colchoneta, enfatizando el rol de las escápulas y la espalda en la caída para garantizar la seguridad. En esta fase se pueden realizar caídas suaves desde posiciones cercanas a la colchoneta.
4. **Salto completo:** Una vez que los estudiantes se sientan cómodos en cada fase individual, se les invita a integrar todas las fases en un salto completo. Comienzan la carrera en curva, aplican la batida y el paso del listón, y terminan con una caída controlada. La altura del listón se puede ajustar según el nivel de los participantes para ofrecer un reto progresivo.

### Variaciones y adaptaciones:

---

- **Ajuste de altura del listón:** Según el nivel o capacidad del alumno, el listón puede mantenerse bajo o incluso eliminarse para centrarse en la técnica sin el obstáculo visual.
- **Práctica sin carrera:** Para participantes con dificultades en la carrera de aproximación, se puede iniciar el salto desde una posición estática para trabajar el despegue sin velocidad.
- **Competencia final opcional:** Si el grupo ha avanzado en la técnica, una competencia amistosa donde se eleva el listón progresivamente motivará a los alumnos a desafiar sus habilidades de salto de manera segura y divertida.

Esta actividad permite que los estudiantes dominen cada fase del salto de altura, ganando confianza y técnica antes de intentar la ejecución completa, adaptando la dificultad según las necesidades de cada participante.

Nombre de la actividad:

## **¡Supera el Listón!**



20-25 minutos

### **Edad/Características de los participantes:**

---

Adaptada para principiantes en salto de altura; ideal para alumnos de primaria y estudiantes de Educación Física, en grupos de hasta 20 participantes.

### **Materiales y equipamiento:**

---

- Aros para marcar el recorrido de aproximación.
- Cuerda para definir una trayectoria sin riesgo antes de usar un listón.
- Colchoneta amplia para un aterrizaje seguro.

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

- Aprender a superar el listón sin derribarlo, desarrollando control sobre el salto.
- Comprender y aplicar la técnica básica de salto de altura en progresión.

### **Configuración del espacio:**

---

1. Dividir el grupo en cuatro filas, cada una alineada en una "calle" o trayectoria de aproximación.
2. Colocar los aros en forma curva a lo largo de cada trayecto, guiando a los participantes hacia el salto.
3. Ubicar la colchoneta y la cuerda (o listón, si es adecuado para el nivel de los participantes) al final de cada recorrido para el aterrizaje.

### **Descripción de la actividad:**

---

Esta actividad se organiza en tres fases, permitiendo a los estudiantes comprender y practicar el salto de altura de manera progresiva.

1. **Parte 1: Postura y técnica básica (5 minutos):** Los alumnos comienzan sin carrera, realizando saltos consecutivos en el lugar para interiorizar la postura y el movimiento de brazos y piernas. El objetivo es que practiquen el impulso y la postura final de despegue, enfocándose en cómo se deben alinear el cuerpo y extremidades para superar el listón.

2. **Parte 2: Carrera de aproximación (5 minutos):** Introducir la carrera curva de aproximación colocando aros en línea curva hacia la colchoneta. Los participantes practican la carrera siguiendo esta trayectoria, acercándose a la zona de salto sin realizarlo aún, concentrándose en el ritmo y la velocidad necesarios para un salto controlado.
3. **Parte 3: Salto completo (10 minutos):** Los alumnos integran la carrera con el salto completo. Siguen la trayectoria curva de los aros, impulsándose al final para superar la cuerda (o listón). Cada participante practica el salto y el aterrizaje en la colchoneta, poniendo en práctica lo aprendido en las fases previas.

### **Variaciones y adaptaciones:**

---

- **Progresión de altura:** A medida que los participantes se sientan más seguros, se puede ir elevando gradualmente la cuerda o listón para aumentar el desafío.
- **Práctica de corrección:** Un alumno con movilidad reducida o lesionado puede colaborar en el rol de asistente, ayudando a supervisar y corregir la técnica de otros compañeros.
- **Recorrido de menor dificultad:** Si algún participante necesita un nivel de dificultad reducido, puede realizar el salto desde una distancia menor o sin el uso de aros en la carrera de aproximación.

Esta actividad asegura que los alumnos comprendan las fases del salto de altura y se sientan cómodos antes de enfrentar el listón completo, avanzando paso a paso con ajustes en altura y técnica.

Nombre de la actividad:

## ***Atrapa la estrella***



15-20 minutos

### **Edad/Características de los participantes:**

---

Recomendado para estudiantes de 14 a 16 años; ideal para grupos de nivel intermedio en atletismo, familiarizados con las bases del salto de altura.

### **Materiales y equipamiento:**

---

- Colchonetas o almohadillas de seguridad para el área de aterrizaje.
- Barra de salto de altura, ajustable a diferentes alturas.
- Cinta adhesiva para marcar el área de impulso y la zona de caída.
- Pequeños peluches o pelotas, que representarán las "estrellas".

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

- Mejorar la técnica de salto de altura, trabajando la fase de aproximación y el impulso.
- Desarrollar la coordinación y confianza al saltar.
- Fomentar el trabajo en equipo y la cooperación.
- Adaptarse a la progresión de altura en cada intento, fortaleciendo la resiliencia y la precisión.

### **Configuración del espacio:**

---

1. **Área de carrera:** marque con cinta adhesiva el espacio para la aproximación al salto, dejando al menos 5 metros de carrera para tomar impulso.
2. **Área de salto:** coloque la barra de salto de altura a una altura accesible para que todos los participantes logren un primer intento exitoso.
3. **Zona de aterrizaje:** distribuya las colchonetas alrededor del área de caída para proteger a los participantes al aterrizar y reducir el riesgo de lesiones.

### **Descripción de la actividad:**

---

1. **Calentamiento inicial:** Los participantes deben calentar con ejercicios de estiramiento y de coordinación para preparar sus músculos y articulaciones antes del salto.

2. **Práctica de salto sin barra:** Antes de intentar el salto con barra, los estudiantes realizarán algunos saltos sobre la colchoneta sin la barra. Esto les permite ensayar la carrera de aproximación y familiarizarse con el movimiento sin temor a golpear la barra.
3. **Primer intento con barra:** Coloque la barra de altura a una altura baja y accesible. Cada participante toma su turno para correr, saltar sobre la barra e intentar derribar la "estrella" (peluche o pelota) que se ha colocado justo por encima de la barra.
4. **Puntuación:** Si un participante derriba solo la "estrella" y la barra permanece en su sitio, el equipo recibe un punto. Si al intentar derribar la "estrella", también toca la barra y esta cae, no se otorga punto.
5. **Incremento de altura:** Después de una ronda completa, aumenta la altura de la barra. Repite el proceso, permitiendo que cada participante vuelva a intentar el salto.
6. **Rondas y ganador:** Al final de todas las rondas, el equipo con más puntos será declarado ganador.

#### **Variaciones y adaptaciones:**

---

- **Ajuste de altura:** Adapta la altura de la barra en función de las habilidades y nivel de los participantes. Los principiantes pueden saltar a alturas más bajas y, para los estudiantes avanzados, se pueden hacer incrementos mayores en cada ronda.
- **Estrellas móviles:** Para aumentar la dificultad, puedes hacer que "la estrella" se equilibre ligeramente usando un hilo o cuerda, para agregar un elemento de desafío adicional en la precisión del salto.
- **Compensación de equipo:** Si el grupo tiene diferentes niveles de habilidad, organice los equipos de forma equilibrada para que todos los estudiantes puedan contribuir.

Esta actividad, además de ser un ejercicio de técnica de salto, introduce una dinámica lúdica y competitiva que mantiene la motivación, facilitando el aprendizaje en un ambiente seguro y colaborativo.

Nombre de la actividad:

## ***Salto y palmada en acción***



15-20 minutos

### **Edad/Características de los participantes:**

---

Estudiantes de entre 10 y 12 años, nivel inicial-intermedio en atletismo, que comienzan a familiarizarse con la técnica de salto de altura.

### **Materiales y equipamiento:**

---

- 8 aros para marcar la secuencia de la fase de aproximación.
- Colchoneta o área de aterrizaje seguro.
- Barra de salto de altura ajustable (alternativamente, se puede usar una cuerda o cinta para los primeros intentos).

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

- Ejecutar el salto de altura con una técnica adecuada y progresiva.
- Desarrollar confianza y mejorar la altura del salto en cada intento.
- Fomentar el disfrute y el trabajo en equipo en una actividad competitiva y divertida.

### **Configuración del espacio:**

---

1. **Zona de carrera:** Organiza a los estudiantes en dos filas ubicadas a 10-15 metros de la colchoneta.
2. **Área de batida:** Coloca 4 aros en los últimos metros de la carrera de aproximación, espaciándolos de manera que cada participante realice sus cuatro últimos apoyos dentro de cada aro antes del salto.
3. **Zona de salto y aterrizaje:** Ajusta la barra o cuerda a una altura inicial accesible. Coloque la colchoneta justo detrás de la barra para asegurar un aterrizaje seguro.

### **Descripción de la actividad:**

---

1. **Calentamiento inicial:** Realiza un calentamiento de movilidad y ejercicios de coordinación que preparan a los estudiantes para los saltos, como estiramientos de piernas y ejercicios de zancadas.
2. **Tarea 1 - Carrera de aproximación y técnica de batida:**
  - Cada participante corre hacia los aros ubicados en la fase final de la carrera. Los últimos cuatro pasos antes del salto deben

realizarse dentro de cada aro, lo que ayuda a desarrollar la técnica de batida y la precisión en el ritmo de carrera.

- Al llegar al último aro, el participante debe saltar y dar una palmada en la barra sin tocarla ni derribarla. Esto les permite trabajar en la altura y el control sin el miedo inicial de golpear la barra.

### 3. Tarea 2 - Competencia en grupos:

- Una vez los estudiantes se sienten cómodos con la carrera y el salto de aproximación, organiza una competencia en equipos.
- Cada equipo intentará saltar y realizar el ejercicio de la palmada. Los dos mejores de cada grupo avanzan a una ronda final, donde tendrán 3 oportunidades de salto, incrementando la altura de la barra en cada intento.
- La competencia continúa hasta que se declara un ganador, promoviendo la superación en cada salto.

4. **Finalización:** Al concluir la actividad, ofrece retroalimentación a los participantes, destacando los puntos fuertes de cada uno y brindando sugerencias de mejora en la técnica.

### Variaciones y adaptaciones:

---

- **Altura ajustable:** Modifica la altura de la barra según el nivel de habilidad, permitiendo que cada estudiante pueda completar el salto exitosamente.
- **Aros adicionales:** Para estudiantes más avanzados, puedes agregar aros adicionales o espaciarlos de diferentes maneras para desafiar su coordinación y precisión en la aproximación.
- **Ejercicio de precisión:** Sustituye la barra por una cuerda o cinta en movimiento para que los estudiantes practiquen la altura y control, trabajando su precisión al tocarla sin derribarla.

Esta combina actividad técnica, diversión y trabajo en equipo, permitiendo que los estudiantes avancen en su habilidad de salto de altura de una manera motivadora y segura.

Nombre de la actividad:

## **Primer Vuelo en el Salto de Altura**



15-20 minutos

### **Edad/Características de los participantes:**

---

Niños y niñas de 10 a 12 años, en su primer día en una escuela de atletismo, nivel inicial, sin experiencia previa en salto de altura.

### **Materiales y equipamiento:**

---

- Listón o cuerda ajustable para marcar el área de salto.
- 6 conos para marcar la zona de aproximación y organizar la clase en subgrupos.

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

- Familiarícese con el salto de altura y sus fases fundamentales.
- Mejorar la técnica de aproximación y batida en el salto.
- Practicar el respeto a las indicaciones del profesor ya los compañeros, promoviendo un ambiente seguro y colaborativo.

### **Configuración del espacio:**

---

1. **Pista de salto:** Si es posible, utilice las calles de la pista (5, 6, 7 y 8) para organizar la actividad. Si no, adapte la actividad en una zona amplia de la pista que permita realizar la aproximación y el salto con seguridad.
2. **Zona de aproximación:** Marca conos el área donde los estudiantes comenzarán la carrera de aproximación, asegurando suficiente espacio para el despegue y aterrizaje.
3. **Área de salto:** Coloque el listón o cuerda a baja altura en una zona central para practicar el salto.

### **Descripción de la actividad:**

---

1. **Explicación inicial:**
  - El profesor describe las fases del salto de altura: **carrera de aproximación, batida, vuelo, franqueo del listón y caída**.
  - Se explicará que, aunque todas las fases son importantes, nos centraremos en la **aproximación** y la **batida** en esta sesión.
2. **Tarea 1 - Práctica de carrera de aproximación y batida:**
  - Los estudiantes comienzan a trabajar en una zona abierta. Correrán en línea recta, realizando una **aproximación** de 4-5 pasos hacia adelante.

- Al llegar al último paso, harán un **giro** hacia la izquierda o derecha (según su pierna dominante) y saltarán usando solo una pierna, la del lado contrario al que giran.
- Esta fase del ejercicio se practica sin necesidad de saltar sobre el listón; el objetivo es que los estudiantes se acostumbren a la sensación de despegue y al uso de la pierna exterior para el impulso.

### 3. Tarea 2 - Práctica sobre el listón:

- Después de practicar la aproximación y batida, se trasladan al área de salto.
- Los estudiantes se dividen en dos grupos, según prefieran saltar hacia el lado derecho o izquierdo, para reducir el riesgo de colisiones.
- Cada participante realiza una **aproximación simulada** (sin saltar) hacia el listón para familiarizarse con la técnica.
- Finalmente, todos intentan saltar sobre el listón, usando la técnica practicada. La altura del listón se mantiene baja para fomentar la confianza.

### 4. Retroalimentación y práctica adicional:

- Después de cada intento, el profesor proporciona retroalimentación sobre el ritmo de la carrera, el uso de la pierna exterior y la postura durante el salto.
- Los participantes repiten la secuencia varias veces para consolidar la técnica.

### Variaciones y adaptaciones:

- **Altura ajustable del listón:** La altura puede modificarse para que todos los estudiantes logren saltar exitosamente y sin miedo.
- **Variantes para capacidades diversas:** Para estudiantes con habilidades físicas limitadas o diferentes, se pueden realizar saltos de menor altura, trabajar en el equilibrio con ejercicios de despegue y batida en suelo plano, o practicar lanzamientos de objetos ligeros para mantener el movimiento coordinado.
- **Eliminación del listón:** Para los participantes que aún se sientan inseguros, elimine el listón y enfoque la actividad solo en la técnica de aproximación y batida.

Esta actividad introductoria permite a los estudiantes experimentar el salto de altura en un ambiente seguro y estructurado, donde cada fase se practica de forma individual antes de realizar el salto completo. La progresión gradual y el enfoque en la técnica son clave para desarrollar la confianza y mejorar la habilidad en futuros intentos.

Nombre de la actividad:

## ***Salto de Altura "Saltamontes"***



15-20 minutos

### **Edad/Características de los participantes:**

---

14 a 15 años, adecuado para adolescentes en fase de iniciación o con experiencia limitada en salto de altura.

### **Materiales y equipamiento:**

---

- Conos para delimitar las filas de partida.
- Colchoneta para la recepción y seguridad en el salto.
- Cuerda para establecer una altura de referencia en los saltos iniciales.

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

- Comprender y practicar la técnica básica del salto de altura.
- Familiarícese con el uso de materiales y superficies utilizadas en salto de altura.
- Progresar en el dominio del salto mediante diferentes fases de aproximación y aterrizaje.

### **Configuración del espacio:**

---

1. Disponer la colchoneta en la zona de salto de longitud de la pista de atletismo.
2. Colocar dos filas de conos frente a la colchoneta, de modo que orienten el trayecto de carrera previa al salto.
3. Ubicar la cuerda a una altura inicial accesible y segura para todos los participantes, permitiendo un ajuste progresivo en altura.

### **Descripción de la actividad:**

---

La actividad "Saltamontes" se organiza en fases progresivas de práctica, cada una enfocada en un aspecto diferente del salto de altura. Los alumnos se disponen en dos filas detrás de los conos y avanzan de forma alterna, asegurando una rotación constante para mantener el ritmo y la continuidad.

1. **Primera fase:** Cada participante realiza una carrera corta y termina el salto sentándose en la colchoneta. Este paso inicial ayuda a ganar confianza y sentir la zona de caída.
2. **Segunda fase:** Los alumnos efectúan una carrera y salto, aterrizando sobre una pierna en la colchoneta, idealmente con la pierna

extendida. Esta fase desarrolla la fuerza y el equilibrio en la pierna de caída.

3. **Tercera fase:** Ahora, los participantes realizan el salto de espaldas, practicando el giro en el aire que caracteriza el salto de altura.
4. **Cuarta fase:** Similar al ejercicio anterior, pero los estudiantes deben caer de espaldas, preparándose para la caída controlada en la colchoneta.
5. **Quinta fase:** Se introduce la cuerda como altura de referencia. Los alumnos deben saltar sobre la cuerda utilizando su propio estilo, sin un enfoque en la técnica formal.
6. **Sexta fase:** Se incorpora un trampolín pequeño para ayudar en el impulso inicial. Este paso permite que los estudiantes se sientan en altura, utilizando el trampolín como ayuda para alcanzar una elevación mayor.
7. **Séptima fase:** Los alumnos intentan un salto completo de altura sin ayuda del trampolín, enfocándose en la técnica practicada.
8. **Octava fase:** Finalmente, se organiza una competencia amistosa, en la que cada participante trata de superar la altura de la cuerda. La cuerda se sube progresivamente en cada ronda para desafiar el alcance de los estudiantes.

### **Variaciones y adaptaciones:**

---

- **Ajuste de altura progresiva:** Comenzar con la cuerda a una altura baja y accesible, aumentándola a medida que los participantes desarrollen confianza y habilidad.
- **Uso de un obstáculo más bajo:** Para estudiantes con menor habilidad, reemplace la cuerda por una marca visual (como una línea en la colchoneta) que puedan intentar cruzar sin la presión de una altura establecida.
- **Competencia por niveles:** Dividir a los alumnos en pequeños grupos según su habilidad para que compitan entre ellos, permitiendo que todos participen en un entorno de reto adecuado.
- **Variación en la carrera previa:** Incluir ejercicios de carrera en zigzag o en diferentes ángulos para mejorar la flexibilidad en la fase de aproximación al salto.

Este conjunto de actividades brinda una estructura progresiva y adaptable para que los estudiantes desarrollen, paso a paso, la técnica y confianza necesarias en el salto de altura.

Nombre de la actividad:

## ***Cuidado y No te Pases de Listón***



20-25 minutos

### **Edad/Características de los participantes:**

---

Estudiantes de 10 a 12 años, con variado nivel de habilidad en atletismo, pertenecientes a una escuela deportiva municipal.

### **Materiales y equipamiento:**

---

- 10 aros o conos para marcar zonas de aproximación y técnica.
- 2 mini vallas para trabajar la técnica de batida.
- 1 cuerda o listón como referencia de altura.
- 1 colchoneta de caída.
- 2 pelotas de tenis o palos para práctica de salto.

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

- Aprender la técnica correcta del salto de altura mediante ejercicios progresivos.
- Incluir a estudiantes con diferentes niveles de habilidad, promoviendo el aprendizaje colaborativo.
- Practicar la aproximación, batida y caída en una secuencia estructurada.

### **Configuración del espacio:**

---

1. **Zona de entrenamiento en pista:** Usa la pista de atletismo para montar dos circuitos idénticos con espacio para zancadas, conos/aros para la aproximación y mini vallas para practicar la batida.
2. **Zona de colchoneta:** Configura un área con la colchoneta reglamentaria para que los estudiantes practiquen los últimos apoyos, el salto y la caída.
3. **Área de salto de altura:** Utiliza la zona oficial de salto de altura para una competencia adaptada, incorporando el listón y el elemento del tiempo para simular un entorno competitivo.

### **Descripción de la actividad:**

---

La actividad se divide en tres tareas progresivas que guían a los estudiantes en el aprendizaje de la técnica del salto de altura.

1. **Tarea 1 - Circuito de aproximación y batida:**
  - Divide al grupo en dos filas de aproximadamente 7 participantes y asigna a cada fila uno de los circuitos.

- En la primera sección del circuito, los estudiantes realizan **zancadas largas** en una zona libre de obstáculos, trabajando la extensión de las piernas.
- Luego, en la zona de conos o aros, realiza una **aproximación en curva** para simular la entrada al salto. Esto les ayuda a experimentar el ángulo y la dirección de los últimos pasos.
- Finalmente, saltan sobre una mini valla para practicar la **batida** (el impulso de despegue). En la zona de aterrizaje, dos ayudantes sostienen una cuerda o pelotas a cierta altura para que los alumnos intenten alcanzar un punto de referencia en el salto.

## 2. Tarea 2 - Práctica en la colchoneta:

- En la zona de colchoneta, los estudiantes practican los **últimos cuatro apoyos** en la carrera de aproximación, enfocándose en la técnica talón-planta-punta en el último paso.
- Trabajan en formar un arco con el cuerpo mientras saltan y practican la **caída de espalda** sobre la colchoneta, lo que permite a los estudiantes familiarizarse con la posición de vuelo y el aterrizaje seguro.

## 3. Tarea 3 - Competencia adaptada:

- En la última tarea, los estudiantes se trasladan a la zona oficial de salto de altura y participan en una **competencia adaptada**. Aquí, se presenta el listón y el cronómetro para simular el ambiente de una competencia real.
- Se les da un tiempo limitado para realizar el salto, lo cual añade un componente de desafío.
- La altura del listón se ajusta según el nivel de habilidad de cada estudiante, evitando que aquellos menos experimentados queden fuera al inicio.

### Variaciones y adaptaciones:

---

- **Altura ajustable del listón:** Para adaptarse a todos los niveles, aumenta o reduce la altura del listón en cada intento según el progreso de los estudiantes, permitiendo que todos participen sin desmotivarse.
- **Mini vallas opcionales:** Si algunos estudiantes encuentran difícil saltar las mini vallas, sustituye estos obstáculos por aros en el suelo para trabajar la técnica sin saltos elevados.
- **Desafío de precisión:** Para estudiantes más avanzados, agregue el desafío de tocar un objeto elevado (como una pelota o cuerda) durante el salto, lo que mejora su control y coordinación.

Esta actividad progresiva es ideal para que los estudiantes de diferentes niveles mejoren su técnica de salto de altura de manera divertida y estructurada, integrando elementos de competencia y trabajo en equipo.

Nombre de la actividad:

## **Progresión de Salto de Altura: De la Caída al Vuelo**



15-20 minutos

### **Edad/Características de los participantes:**

---

10 a 12 años, ideal para niños que están en una etapa de aprendizaje inicial en la técnica de salto de altura.

### **Materiales y equipamiento:**

---

- Colchoneta para asegurar una recepción segura en los saltos.
- Listón de salto ajustable para progresar en la altura.

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

- Introducir y practicar la técnica del salto de altura de manera progresiva y segura.
- Trabajar en el control de la carrera y la coordinación de la fase de batida.
- Fomentar un ambiente de diversión y confianza en la práctica de un salto completo.

### **Configuración del espacio:**

---

1. Organizar a los alumnos en dos o tres filas, frente a la colchoneta y el listón de salto.
2. Coloque la colchoneta en la zona de aterrizaje y ajuste el listón a una altura mínima para los ejercicios iniciales.
3. Espaciar las filas para que los alumnos puedan realizar la progresión de saltos con seguridad y en rotación continua.

### **Descripción de la actividad:**

---

Esta actividad está diseñada para que los estudiantes dominen la técnica del salto de altura mediante una secuencia de pasos progresivos. Cada paso desarrolla una habilidad específica, permitiendo a los alumnos adquirir confianza y control de sus movimientos.

1. **Caída de espaldas en la colchoneta:** Los alumnos comienzan por familiarizarse con la sensación de caer de espaldas sobre la colchoneta. Este ejercicio ayuda a vencer el miedo a la caída ya practicar una postura adecuada de aterrizaje.

2. **Salto de espaldas sin carrera:** A continuación, los participantes intentan un salto suave de espaldas sobre el listón, que se mantiene a una altura mínima. Esta etapa se realiza sin carrera, enfocándose en el giro de la cadera y la orientación del cuerpo.
3. **Ajuste de la batida:** Los alumnos practican la fase de batida (el último paso antes del salto) sin realizar el salto completo. Se concentran en ajustar sus pasos y aprender el impulso adecuado para elevarse, afinando la coordinación entre la carrera y la batida.
4. **Carrera de aproximación con batida:** En este paso, los estudiantes realizan una carrera de aproximación más completa, finalizando con la batida. Este ejercicio combina la carrera y el impulso, ayudando a perfeccionar la transición entre ambos.
5. **Salto completo sin listón:** Los participantes intentan ahora un salto completo sin el listón, lo cual les permite enfocarse en el movimiento sin la preocupación de derribarlo. Esto refuerza la confianza y permite ensayar la postura en el aire y la caída.
6. **Salto con el listón:** Finalmente, se coloca el listón a una altura baja y los estudiantes realizan el salto completo, enfocándose en combinar todos los elementos aprendidos: carrera, batida, salto, y caída controlada de espaldas.

#### **Variaciones y adaptaciones:**

---

- **Ajuste de la altura del listón:** Para los estudiantes más avanzados o con mayor confianza, el listón se puede elevar gradualmente.
- **Ejercicio de carrera en diferentes ritmos:** Para afinar la carrera de aproximación, se pueden realizar ejercicios que varíen el ritmo y la velocidad antes de la batida.
- **Caída controlada sin salto:** Para los más principiantes, se puede practicar solo la caída sin el salto completo, lo que ayuda a familiarizarse con la posición de aterrizaje.
- **Competencia amistosa:** Organizar una ronda final en la que los estudiantes intenten superar el listón a la mayor altura alcanzable para ellos, manteniendo siempre la seguridad y la técnica adecuada.

Esta actividad de progresión brinda a los alumnos la oportunidad de aprender de forma gradual y segura la técnica de salto de altura, asegurando que dominen cada paso antes de avanzar al siguiente.

Nombre de la actividad:

## **Salto de Altura: Perfeccionando la Aproximación**



15-20 minutos

### **Edad/Características de los participantes:**

---

Estudiantes universitarios de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, se familiarizan con los fundamentos del atletismo y en formación técnica avanzada.

### **Materiales y equipamiento:**

---

- Aros para marcar pasos de zancada y secuencia de carrera.
- Conos para delimitar áreas de trabajo y guiar la aproximación.
- Barra de salto de altura ajustable y colchoneta de aterrizaje para prácticas finales.

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

- Aprender y perfeccionar la técnica de salto de altura, con énfasis en la carrera de aproximación.
- Desarrollar la coordinación entre extremidades inferiores y superiores durante la aproximación y el impulso.
- Aplique los fundamentos biomecánicos para optimizar la técnica del salto.

### **Configuración del espacio:**

---

1. **Pista de atletismo:** Usa la pista como espacio para la aproximación y las secuencias de zancada, ubicando los aros y conos en un área amplia.
2. **Zona de salto:** Configure el área de salto con el listón a baja altura y una colchoneta para los ejercicios finales de salto y caída controlados.

### **Descripción de la actividad:**

---

La actividad se centra en la fase previa al salto de altura mediante una progresión de tres ejercicios. Los estudiantes se dividen en tres grupos, rotando entre las estaciones para experimentar y consolidar cada fase del movimiento.

#### **1. Ejercicio 1 - Zancadas largas:**

- Coloca cuatro aros en una línea recta a una distancia que permita a cada estudiante realizar zancadas largas entre ellos, utilizando alternativamente cada pierna de apoyo en cada aro.

- El objetivo es trabajar la **extensión de las piernas y la coordinación en la carrera de aproximación** . Los participantes deben concentrarse en mantener una postura erguida y en equilibrar los brazos de manera sincronizada con el movimiento de las piernas.
2. **Ejercicio 2 - Aproximación en diagonal con salto explosivo:**
- Coloca tres aros en una disposición diagonal para simular los últimos pasos de la aproximación al salto. Los participantes deberán recorrer esta secuencia, enfocándose en el ritmo y control de cada paso en la curva.
  - Al final de la diagonal, cada participante realiza un **salto en vertical explosivo**, como si intentara alcanzar una altura máxima, sin necesidad de superar una barra. Este salto prepara la acción de despegue que ejecutarán al final de la actividad.
3. **Ejercicio 3 - Salto de altura sobre el listón:**
- Finalmente, en la zona de salto, coloque la barra a una altura baja, adecuada para que los estudiantes puedan aplicar todos los elementos aprendidos previamente.
  - En esta fase, los participantes realizan la secuencia completa: aproximación en diagonal, batida explosiva, franqueo del listón y caída en la colchoneta. Este ejercicio integra todos los elementos técnicos y les permite consolidar la técnica de salto.
  - Cada estudiante tiene la oportunidad de repetir el salto varias veces para afianzar el movimiento.

### **Variaciones y adaptaciones:**

---

- **Distancia entre los aros:** Ajusta la distancia entre los aros según la longitud de las piernas y la capacidad de zancada de cada estudiante. Esto personaliza el ejercicio para adaptarse a la biomecánica individual.
- **Altura de la barra:** Modifica la altura del listón en el último ejercicio para que todos puedan completar el salto con éxito, especialmente durante los primeros intentos.
- **Enfoque en el salto vertical:** Para estudiantes que necesiten mejorar su explosividad, realice ejercicios adicionales de salto en vertical en lugar de la aproximación completa.

Esta progresión ayuda a los estudiantes a comprender la importancia de la carrera de aproximación y la batida en el salto de altura. El enfoque en la coordinación y biomecánica garantiza una ejecución técnica correcta, mientras que las adaptaciones permiten a cada participante mejorar en función de sus habilidades físicas.

Nombre de la actividad:

## ***Dominando el Salto de Altura***



12-15 minutos

### **Edad/Características de los participantes:**

---

Para un grupo de 20 participantes, de entre 12 y 14 años, ideal para aquellos en etapas iniciales de aprendizaje de la técnica de salto de altura.

### **Materiales y equipamiento:**

---

- 10 aros para marcar la carrera de aproximación y los puntos de batida.
- 2 colchonetas para la recepción segura tras el salto.

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

- Introducir a los alumnos en la técnica básica del salto de altura.
- Practicar la coordinación y la precisión en la carrera de aproximación y en la fase de batida.
- Generar una comprensión gradual de las distintas fases del salto de altura.

### **Configuración del espacio:**

---

1. En la pista de atletismo, organiza dos grupos de trabajo de 10 participantes cada uno.
2. Colocar los aros en una curva disposición, formando la trayectoria de carrera previa al salto. Los aros deben estar distribuidos de manera que guíen el ritmo y la dirección de la aproximación.
3. Situe las colchonetas en el área de aterrizaje para proporcionar una recepción segura.

### **Descripción de la actividad:**

---

La actividad está diseñada para introducir y afianzar los pasos del salto de altura mediante una secuencia de ejercicios.

1. **Ejercicio de aproximación curva:** Los alumnos inician la actividad practicando la carrera de aproximación en curva. Para esto, deben correr pisando dentro de los aros dispuestos en forma curva hacia la colchoneta. Este ejercicio los ayuda a acostumbrarse a la curva típica en el salto de altura, mejorando el control del cuerpo y el ajuste del ritmo.

2. **Ejercicio de batida en aros:** En la segunda fase, los participantes practican la fase de batida (impulso previo al salto) pasando por cada aro. En cada paso dentro de un aro, deben simular el gesto de batida, lo cual ayuda a coordinar la secuencia de pasos ya entender el impulso necesario.
3. **Salto de altura completo:** Después de practicar la aproximación y la batida, los estudiantes realizan saltos completos hacia las colchonetas. Se integran todos los elementos trabajados: la carrera en curva, la batida y el salto hacia la colchoneta. Esto les permite experimentar el salto completo mientras consolidan la técnica practicada en los ejercicios previos.

### **Variaciones y adaptaciones:**

---

- **Reducción del equipo:** Si solo se dispone de una colchoneta, unificar el grupo en una sola fila y alternar los intentos de salto.
- **Altura ajustable:** Para aquellos con mayor experiencia o confianza, se puede colocar un listón a una altura accesible para animar a los estudiantes a intentar superarlo.
- **Competencia por técnica:** Al final, los estudiantes pueden observarse y evaluarse en pequeños grupos para identificar mejoras en su técnica.
- **Carrera de aproximación libre:** Para alumnos avanzados, se puede permitir una aproximación libre (sin aros) para que cada uno adapte su ritmo y distancia, fomentando el desarrollo de su propio estilo en la carrera y batida.

Esta actividad de progresión facilita que los alumnos desarrollen un conocimiento completo y seguro de la técnica del salto de altura, avanzando paso a paso y comprendiendo cada fase del movimiento.

Nombre de la actividad:

## **Progresión de Altura: Salto Seguro y Divertido**



20 a 25 minutos (5 minutos en la primera fase, 8 minutos en la segunda y 8 minutos en la tercera)

### **Edad/Características de los participantes:**

---

Niños y niñas entre 10 y 12 años en etapa de iniciación al salto de altura.

### **Materiales y equipamiento:**

---

- 1 colchoneta grande para la zona de caída.
- 2 soportes para la cuerda o listón.
- 1 cuerda (que puede ajustarse en altura) para simular el listón de salto.
- 10 aros para marcar la secuencia de la aproximación.

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

- Aprender la técnica básica del salto de altura, familiarizándose con la caída, la batida y el salto completo.
- Fomentar la seguridad y la confianza en los movimientos de salto.
- Desarrollar coordinación en la carrera de aproximación y control en el despegue.

### **Configuración del espacio:**

---

1. **Primera fase:** Coloca la colchoneta en el centro y organiza a los estudiantes alrededor, asegurando un espacio de seguridad entre ellos.
2. **Segunda fase:** Divide a los participantes en dos filas, según su pierna dominante, situados al inicio de una línea de aros para trabajar la aproximación y la batida.
3. **Tercera fase:** Forma una sola fila para la práctica del salto completo sobre el listón.

### **Descripción de la actividad:**

---

La actividad está dividida en tres fases progresivas, que guiarán a los participantes desde la caída hasta el salto completo, ayudándoles a familiarizarse con cada componente del salto de altura.

1. **Primera fase - Toma de contacto con la colchoneta y práctica de caída:**
  - Los participantes se colocan de espaldas a la colchoneta.

- Desde esta posición, cada estudiante salta hacia atrás, simulando el franqueo del listón y practicando la **caída de espalda** de forma segura.
  - Este ejercicio permite que los niños se sientan cómodos con la sensación de caer en la colchoneta, desarrollando confianza y reduciendo el miedo a la caída en el salto de altura.
2. **Segunda fase - Carrera de aproximación y batida:**
- Organiza los aros en una trayectoria curva para representar la **aproximación** en diagonal, que ayuda a los estudiantes a practicar el ritmo de pasos previos al salto.
  - Cada participante sigue la línea de aros, enfocándose en un ritmo adecuado y en una batida controlada en el último aro antes de la colchoneta.
  - El objetivo es trabajar la **coordinación en la carrera** y la fuerza en la pierna de batida, terminando cada intento con una caída controlada en la colchoneta.
3. **Tercera fase - Ejecución completa del salto de altura:**
- Coloque la cuerda a una altura inicial de 80 cm para el salto completo.
  - Los estudiantes realizan la carrera de aproximación, batida y salto sobre la cuerda, completando el ejercicio con una caída en la colchoneta.
  - En esta fase, los participantes aplican todo lo practicado, coordinando la aproximación y el salto sobre el listón.

### **Variaciones y adaptaciones:**

---

- **Altura de la cuerda:** Ajusta la altura del listón según la habilidad de cada estudiante para fomentar una experiencia positiva.
- **Número y tamaño de aros:** Puedes variar el número o el tamaño de los aros en la segunda fase, adaptándolos a las necesidades de cada niño para mejorar su precisión en la aproximación.
- **Cantidad de colchonetas:** Si el grupo es grande, aumenta el número de colchonetas para que todos los participantes tengan suficiente espacio y se sientan seguros.

Esta actividad progresiva es ideal para que los estudiantes se familiaricen de manera segura y divertida con el salto de altura, brindando la oportunidad de practicar cada elemento técnico de forma independiente antes de realizar el salto completo.

Nombre de la actividad:

## **Desarrollo Completo del Salto de Altura**



15-20 minutos

### **Edad/Características de los participantes:**

---

18 a 20 años, adecuado para adolescentes que inician la técnica en el salto de altura y cuentan con una base física en fuerza, velocidad y coordinación.

### **Materiales y equipamiento:**

---

- Colchoneta para la recepción en el área de salto.
- Conos para delimitar áreas y marcar inicio y fin de la carrera de aproximación.
- Carriles de la pista de atletismo para realizar la trayectoria de carrera en curva.
- Listón de salto ajustable a diferentes alturas.

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

- Desarrollar y perfeccionar la técnica del salto de altura, desde la carrera hasta la fase de vuelo.
- Fortalecer habilidades específicas de carrera, batida y coordinación en el salto.
- Fomentar la confianza y reducir el miedo en la práctica del salto de altura.

### **Configuración del espacio:**

---

1. Dividir a los alumnos en dos grupos, ubicándolos en estaciones separadas para trabajar simultáneamente la carrera de aproximación y la fase de vuelo.
2. Prepare uno de los carriles de la pista para realizar una carrera en curva (trazado en forma de 8) y utilice conos para marcar las zonas de inicio y fin.
3. Coloque una colchoneta y el listón en el área de salto para practicar la fase de vuelo.

### **Descripción de la actividad:**

---

La actividad se organiza en tres ejercicios progresivos para familiarizar a los alumnos con los elementos clave del salto de altura: carrera de aproximación, fase de vuelo y salto completo.

### 1. **Ejercicio 1: Técnica de carrera y batida**

Los alumnos practican una carrera en curva en forma de "8", terminando en un salto vertical con los brazos elevados para simular la batida. Este ejercicio fortalece la capacidad de controlar la zancada y ajustar el ángulo de aproximación, fundamentales para el salto de altura. Para los diestros, la pierna de batida es la izquierda. Este ejercicio se realiza en los carriles de la pista, permitiendo a los estudiantes experimentar cómo se debe realizar la carrera curva y un salto inicial controlado.

### 2. **Ejercicio 2: Fase de vuelo y técnica de caída**

En el segundo ejercicio, los alumnos se enfocan en la fase de vuelo. Comienzan posicionados de espaldas al listón, que se coloca a una altura baja, y practican el salto hacia atrás sin derribarlo. Este ejercicio refuerza la confianza en la caída y en el control de su cuerpo al sobrepasar el listón. Después, el listón se eleva y se añade un paso de aproximación antes de la batida para afianzar la técnica de vuelo y la postura en el aire.

### 3. **Ejercicio 3: Salto de altura completo**

Finalmente, los estudiantes combinan los elementos de carrera, batida y vuelo en un salto completo, comenzando con la carrera en curva, seguida de la batida, para pasar por encima del listón sin tocarlo. El listón se coloca inicialmente a una altura baja, y se incrementa gradualmente conforme los participantes logran superar la altura. Este ejercicio integra y consolida las habilidades practicadas en los dos ejercicios anteriores.

### **Variaciones y adaptaciones:**

---

- **Adaptación para estudiantes con miedo:** Para aquellos que sientan inseguridad, realice el salto con el listón a una altura muy baja o sin listón inicialmente, permitiéndoles familiarizarse con el movimiento de salto sin presión.
- **Competencia de técnica:** Organizar una competencia amigable en la que se evalúe la técnica, no solo la altura alcanzada, para motivar el progreso en la técnica.
- **Demostración:** Un alumno o el instructor puede realizar una demostración para inspirar confianza en el resto de los participantes.
- **Repeticiones guiadas:** Dividir a los alumnos en parejas o tríos para que observen y brinden retroalimentación, mejorando la comprensión del movimiento desde la observación de pares.

Este enfoque paso a paso permite a los estudiantes construir la técnica de salto de altura con confianza y claridad, abordando cada fase del salto de forma práctica y con apoyo visual y demostrativo.

Nombre de la actividad:

## **Progresiones a Salto de Altura: Domina el Vuelo Paso a Paso**



20-25 minutos

### **Edad/Características de los participantes:**

---

Estudiantes de 12 a 13 años, en nivel intermedio de iniciación al salto de altura.

### **Materiales y equipamiento:**

---

- Colchonetas para la zona de caída y práctica.
- Cuerda elástica para simular el listón en ejercicios iniciales y progresivos.
- Cajón sobreelevado para la familiarización con la caída desde una altura mayor (opcional).

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

- Aprender la técnica progresiva de salto de altura, enfatizando en la coordinación y seguridad.
- Desarrollar confianza en la caída y el uso correcto de la pierna de batida.
- Practicar la aproximación, el despegue y el franqueo del listón.

### **Configuración del espacio:**

---

1. **Zona de colchonetas:** Ubica varias colchonetas alineadas para que los estudiantes se familiaricen con la caída y el aterrizaje seguro.
2. **Área de salto:** Coloque la cuerda elástica a baja altura para los ejercicios de franqueo y tijera, asegurando un espacio libre para la carrera y el aterrizaje.
3. **Distribución en grupos:** Divide a los estudiantes en grupos pequeños para facilitar la rotación y reducir los tiempos de espera, permitiendo una mejor fluidez en los ejercicios.

### **Descripción de la actividad:**

---

La sesión se compone de cinco ejercicios progresivos que llevan a los estudiantes de la familiarización con el medio hasta la técnica completa de salto.

#### **1. Familiarización con el medio:**

- **Ejercicio 1:** Los estudiantes se colocan de pie sobre una colchoneta y se dejan caer hacia atrás, en posición de “muerto”, con el cuerpo alineado y la espalda recta. El objetivo es aterrizar con todo el cuerpo a la vez, evitando sentarse. Esto se repite desde una altura mayor usando un cajón, aumentando así la confianza en la caída.

- **Ejercicio 2:** Aumentando el nivel, los estudiantes realizan una carrera de 3-4 pasos para saltar y caer sobre una colchoneta, primero sentándose y luego dejándose caer hacia atrás. Esto les ayuda a controlar la caída ya posicionar el cuerpo adecuadamente.
2. **Saltar a tocar un objetivo:**
    - Los estudiantes realizan una corta carrera y toman impulso sobre una pierna para alcanzar un objeto suspendido a diferentes alturas. Aunque el objetivo es tocar el objeto, el foco está en lograr una altura máxima en el salto y desarrollar fuerza en el impulso.
  3. **Salto superando un obstáculo:**
    - Este ejercicio consiste en realizar una carrera de 3-5 pasos en línea recta, con batida sobre una pierna para superar una cuerda elástica a baja altura. Se enfatiza en flexionar la pierna de batida hacia el cuerpo y mantener el tronco erguido. El aterrizaje se practica alternando entre la pierna de batida y la pierna libre.
  4. **Carrera y batida con familiarización en la colchoneta:**
    - Desde una carrera de aproximación de 3-5 pasos en línea recta a 30-40 grados del listón, los estudiantes practican la batida, manteniendo el tronco erguido y cayendo sobre la colchoneta con la pierna libre hacia adelante. Este ejercicio ayuda a trabajar la coordinación ya familiarizarse con la fase de vuelo y caída.
  5. **Salto con técnica de tijeras:**
    - Con la misma carrera que en el ejercicio anterior (añadiendo 1 o 2 pasos si es necesario), los estudiantes practican la técnica de tijera, asegurándose de aterrizar sobre ambos pies y terminando en posición vertical. Esta técnica sirve como base para progresar hacia técnicas de salto más avanzadas.

### **Variaciones y adaptaciones:**

---

- **Altura de la cuerda elástica:** Ajusta la altura de la cuerda para que cada estudiante logre superarla de acuerdo con su nivel de habilidad y confianza.
- **Cajón sobreelevado:** Para aquellos que ya dominan la caída, puedes aumentar la altura del cajón desde donde practican el aterrizaje.
- **Número de pasos en la carrera:** En los últimos ejercicios, puedes aumentar los pasos de carrera para permitir un mayor impulso, siempre que el estudiante mantenga el control en el aterrizaje.

Esta serie de ejercicios progresivos ayuda a los estudiantes a desarrollar confianza y control en el salto de altura, llevándolos paso a paso desde la familiarización con la caída hasta la ejecución de la técnica completa.



# Capítulo 7

---

## LANZAMIENTO DE PESO

**Autores/as:**

Fco. Horacio Sánchez-Trigo  
Gemma María Gea-García  
Miguel Ángel Guerrero-Puerta  
Ángel Carnero-Díaz

El lanzamiento de peso es una de las modalidades clásicas del atletismo, caracterizada por la combinación de fuerza explosiva, técnica precisa y coordinación para impulsar una esfera metálica a la mayor distancia posible desde un área reglamentada. Aunque a primera vista puede parecer una disciplina puramente física, el lanzamiento de peso es un ejemplo claro de cómo el rendimiento depende de la interacción eficiente entre biomecánica, táctica y preparación mental. Para entrenadores y docentes de educación física, esta disciplina ofrece una excelente oportunidad para trabajar tanto capacidades físicas fundamentales como habilidades técnicas avanzadas.

El lanzamiento de peso tiene sus raíces en las prácticas deportivas de la Antigua Grecia y Roma, donde se empleaban piedras en competencias similares. En su forma moderna, fue incluido en el programa de los primeros Juegos Olímpicos en 1896, consolidándose como una de las pruebas más icónicas del atletismo. En las competencias actuales, el peso varía en función de la categoría: 7,26 kg para hombres y 4 kg para mujeres en el nivel senior, con pesos adaptados para categorías juveniles y escolares.

El lanzamiento de peso puede realizarse utilizando dos técnicas principales:

- 1. La técnica de deslizamiento (glide):** Introducida en la década de 1950, esta técnica consiste en un desplazamiento lineal hacia atrás en el círculo de lanzamiento, seguido de una rotación rápida para ejecutar el impulso.
- 2. La técnica de giro (rotational):** Inspirada en el lanzamiento de disco, esta técnica, más reciente y compleja, implica un giro completo dentro del círculo antes de la fase de impulso. Aunque ofrece la posibilidad de mayores distancias, su enseñanza suele reservarse para atletas avanzados.

En ambos casos, el movimiento puede dividirse en cuatro fases principales:

- 1. La posición inicial:** El lanzador se coloca en el círculo de lanzamiento con el peso apoyado contra el cuello y el codo elevado, manteniendo una postura equilibrada que permita iniciar el movimiento con estabilidad.

- 2. El desplazamiento o giro:** Dependiendo de la técnica utilizada, esta fase implica un deslizamiento hacia atrás o un giro completo dentro del círculo, generando inercia y preparando el cuerpo para el impulso final.
- 3. El impulso y el lanzamiento:** Es la fase clave, donde la fuerza generada se transfiere al peso a través de una extensión explosiva de las piernas, el tronco y el brazo de lanzamiento.
- 4. La recuperación:** Una vez realizado el lanzamiento, el atleta debe mantener el equilibrio y evitar salir del círculo hasta que el peso toque el suelo, asegurando la validez del intento.

Desde una perspectiva biomecánica, el lanzamiento de peso es un ejemplo claro de cómo el rendimiento depende de la aplicación eficiente de la fuerza. La generación de velocidad angular o lineal, el posicionamiento adecuado del cuerpo y la transferencia de energía cinética al peso son elementos esenciales que los entrenadores deben considerar al trabajar con sus atletas.

El entrenamiento del lanzamiento de peso debe enfocarse en el desarrollo de la fuerza máxima y explosiva, la coordinación y la técnica. Ejercicios como levantamientos olímpicos, trabajo pliométrico y simulaciones de lanzamiento permiten a los atletas mejorar las capacidades físicas específicas necesarias para la disciplina. Además, el análisis técnico y la corrección de errores comunes, como la falta de sincronización o el desequilibrio en el lanzamiento, son fundamentales para optimizar el rendimiento.

En el contexto educativo, el lanzamiento de peso puede ser introducido mediante progresiones metodológicas adaptadas, utilizando implementos más ligeros o materiales blandos para garantizar la seguridad y facilitar el aprendizaje técnico. Estas progresiones deben centrarse en la enseñanza de la postura inicial, los movimientos básicos de impulso y el control del lanzamiento, antes de avanzar hacia técnicas más complejas.

Este capítulo explorará actividades para enseñar y entrenar esta modalidad.

Nombre de la actividad:

## **Progresión de Precisión: Lanzamiento por Etapas**



10-15 minutos

### **Edad/Características de los participantes:**

---

10 a 20 años, adaptable según habilidades y nivel de experiencia.

### **Edad/Características de los participantes:**

---

De 10 a 20 años, en nivel inicial o intermedio, ideal para grupos mixtos y variados.

### **Materiales y equipamiento:**

---

- 2 bolas de peso de diferentes tamaños (adaptadas a los participantes).
- 2 pelotas de tenis.
- 3 conos o marcadores para dividir las zonas de puntuación.

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

1. Familiarizarse con las fases básicas del lanzamiento de peso.
2. Comprender las reglas esenciales de esta disciplina atlética.
3. Mejorar la técnica y la distancia de lanzamiento mediante una práctica progresiva.
4. Fomentar la competición sana a través de un enfoque lúdico.

### **Configuración del espacio:**

---

1. Marcar una zona de lanzamiento en un área segura, preferentemente en una cancha o espacio al aire libre.
2. Dividir el área de caída del peso en tres zonas, cada una delimitada por conos.
  - Zona 1: cerca, puntaje 1.
  - Zona 2: intermedia, puntaje 2.
  - Zona 3: más lejana, puntaje 3.

### **Descripción de la actividad:**

---

#### **Fase 1: Calentamiento técnico (5 minutos)**

- Realizar el gesto técnico del lanzamiento de peso sin utilizar objetos, enfocándose en la postura inicial, el desplazamiento del peso al hombro y el impulso final.

- Repetir el movimiento varias veces hasta que los participantes se sientan cómodos.

### **Fase 2: Lanzamiento progresivo (10 minutos)**

1. Comenzar con lanzamientos utilizando pelotas de tenis, para priorizar la técnica sobre la fuerza.
  - Lanzar desde la línea de salida y observar el área alcanzada.
2. Pasar a las bolas de peso. Realizar lanzamientos completos hacia las zonas marcadas.

### **Fase 3: Competición amistosa (5-10 minutos)**

- Organizar a los participantes en dos equipos.
- Cada participante realizará un lanzamiento en cada ronda, sumando puntos según la zona alcanzada.
- Alternar turnos entre los equipos, manteniendo la seguridad y observando la técnica de cada participante.

### **Variaciones y adaptaciones:**

---

- **Participantes más jóvenes o principiantes:** usar únicamente pelotas de tenis o bolas de peso ligeras.
- **Mayor desafío:** aumentar la distancia de las zonas de puntuación o reducir su tamaño.
- **Adaptaciones físicas:** ofrecer bolas de menor peso o permitir lanzamientos desde una posición estática para aquellos con movilidad limitada.

Esta actividad permite que los participantes aprendan y perfeccionen su técnica de lanzamiento de peso en un entorno seguro y motivador, combinando el desarrollo técnico con un componente competitivo y divertido.

Nombre de la actividad:

## **Lanza y mejora: Técnica y Precisión**



15 minutos (4 minutos de explicación y 11 minutos para la práctica en tres fases)

### **Edad/Características de los participantes:**

---

Niños de 12 años en nivel de iniciación, aunque puede adaptarse a otras edades.

### **Materiales y equipamiento:**

---

- 1 foso de arena.
- 4 bolas de peso (2 de cada peso para variedad).
- 4 bolas de tenis.

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

1. Aprender y familiarizarse con la técnica básica del lanzamiento de peso.
2. Perfeccionar la ejecución técnica para lograr mayor precisión y distancia en el lanzamiento.

### **Configuración del espacio:**

---

- Organizar a los participantes en tres grupos de tamaño similar.
- Asignar a cada grupo un área de práctica en línea con el foso de arena, asegurando suficiente espacio para movimientos seguros.
- Disponer el material (bolas de tenis y pesos) en cada estación para facilitar la transición entre fases.

### **Descripción de la actividad:**

---

1. **Introducción (4 minutos):** Explica las fases del lanzamiento de peso: posición inicial, impulso, y técnica de empuje. Realiza una breve demostración, destacando la postura correcta y el uso de fuerza desde las piernas y el tronco.
2. **Fase 1: Gesto del lanzamiento (3 minutos):** Cada grupo practica exclusivamente el gesto técnico sin material. Se busca trabajar la coordinación y el posicionamiento corporal.
3. **Fase 2: Lanzamiento con bola de tenis (4 minutos):** Los participantes practican con una bola de tenis para enfocarse en la técnica, sin preocuparse por el peso. Se recomienda repetir el movimiento varias veces para ganar confianza.

4. **Fase 3: Lanzamiento con peso (4 minutos):** Cada participante utiliza las bolas de peso adaptadas a su nivel. En esta fase, se permite que cada uno escoja el tipo de lanzamiento que prefiera (tradicional o adaptado según su fuerza).

#### **Variaciones y adaptaciones:**

---

- **Distancia:** Ajusta la distancia objetivo según el nivel de los participantes.
- **Peso:** Cambia el peso de las bolas según la capacidad de cada participante.
- **Dificultad:** Añade desafíos como superar marcas previas o integrar lanzamientos en equipo.
- **Seguridad:** Si hay participantes con limitaciones físicas, adapta el material a pelotas más ligeras o permite lanzar desde una posición fija.

**Notas finales:** Asegúrate de supervisar y corregir posturas para evitar lesiones. Fomenta un ambiente motivador donde los niños celebren los avances individuales y en equipo.

Nombre de la actividad:

## **¡A la cuerda del lanzamiento!**



25 minutos

### **Edad/Características de los participantes:**

---

De 10 años en adelante, adaptable para grupos escolares (primaria y secundaria) o estudiantes de iniciación deportiva. Actividad diseñada para grupos de hasta 20 personas.

### **Materiales y equipamiento:**

---

- 1 cuerda por pareja de participantes.
- Bolas de peso adaptadas a la edad y fuerza de los participantes.
- Conos o marcadores para delimitar zonas y registrar distancias alcanzadas.

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

1. Introducir la técnica básica del lanzamiento de peso.
2. Familiarizar a los participantes con las fases del lanzamiento de peso de manera progresiva.
3. Desarrollar la coordinación, fuerza y precisión del movimiento.
4. Fomentar la corrección técnica entre compañeros para garantizar la seguridad y la efectividad.

### **Configuración del espacio:**

---

1. Ubicar un área segura y delimitada (césped o pista deportiva).
2. Designar una zona de lanzamiento con suficiente espacio para practicar la técnica y registrar las distancias alcanzadas.
3. Colocar conos en las zonas de caída para medir los resultados y motivar la competitividad amistosa.

### **Descripción de la actividad:**

---

#### **Fase 1: Introducción (5 minutos)**

- Explicación técnica inicial:
  - Posición del cuerpo y del pie dominante.
  - Colocación del peso en el hombro dominante.
  - Extensión del brazo en el lanzamiento.
- Demostración práctica del instructor o un participante avanzado.

**Fase 2: Trabajo en parejas con cuerda (5 minutos)**

- Cada pareja se posiciona con una cuerda:
  - El participante 1 sostiene un extremo de la cuerda delante; el participante 2, el otro extremo detrás.
  - El participante 1 realiza el gesto técnico del lanzamiento manteniendo la cuerda tensa sin que toque su cuerpo, lo que asegura la correcta alineación y el movimiento fluido.
  - Cambian roles para practicar ambos la técnica.

**Fase 3: Lanzamiento completo y competición (15 minutos)**

1. Cada participante realiza lanzamientos completos con bolas de peso, siguiendo las indicaciones técnicas.
2. Tras cada lanzamiento, se coloca un cono donde cae la bola para registrar distancias.
3. Organizar una pequeña competición:
  - Cada participante tiene dos intentos para superar su mejor marca.
  - Se otorgan puntos según las zonas alcanzadas, con apoyo de los conos como referencia.

**Variaciones y adaptaciones:**

---

- **Mayor precisión:** utilizar aros o círculos pequeños como objetivos específicos.
- **Adaptaciones para lesiones o movilidad limitada:** el participante lesionado puede actuar como entrenador, observando y corrigiendo la técnica de sus compañeros.
- **Diversificación del grupo:** incluir bolas de diferente peso y establecer categorías según la capacidad física o experiencia.

Esta actividad combina aprendizaje técnico, trabajo colaborativo y un elemento competitivo que motiva a los participantes a superar sus límites. Es ideal para iniciar a los alumnos en el lanzamiento de peso mientras se aseguran de ejecutar movimientos seguros y efectivos.

Nombre de la actividad:

## **Lanza y Acierta: Dominando el Peso**



10-15 minutos

### **Edad/Características de los participantes:**

---

Niños y adolescentes entre 11 y 14 años, adaptable según habilidades.

### **Materiales y equipamiento:**

---

- Conos o cinta adhesiva para marcar la línea de lanzamiento.
- Aros, cajas, cubetas, u otros objetivos de diferentes tamaños.
- Bolas de peso de distintos tamaños para variar la dificultad.

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

1. Mejorar la técnica de lanzamiento de peso de manera dinámica y entretenida.
2. Desarrollar la precisión, coordinación y concentración en un entorno lúdico.
3. Fomentar el trabajo en equipo y la competición amistosa.

### **Configuración del espacio:**

---

1. **Línea de lanzamiento:** Marca una línea con conos o cinta adhesiva en el suelo.
2. **Distribución de objetivos:** Coloca los aros, cubetas o cajas a distintas distancias y en posiciones variadas desde la línea de lanzamiento. Los objetivos más lejanos o pequeños deben ser más desafiantes y otorgar más puntos.
3. **Zona de seguridad:** Define un área donde los participantes esperen su turno sin interferir.

### **Descripción de la actividad:**

---

1. **Calentamiento (5 minutos):**
  - Realiza una breve explicación y demostración de la técnica correcta para lanzar el peso.
  - Los participantes hacen lanzamientos iniciales progresivos, comenzando con pesos más ligeros y aumentando gradualmente.
2. **División en equipos (2 minutos):**

- Dos participantes seleccionados al azar juegan "piedra, papel o tijeras" para formar los equipos.
  - Asegúrate de equilibrar los equipos según habilidades.
3. **Lanzamiento a objetivos (8 minutos):**
- Cada equipo se turna para lanzar desde la línea, buscando acertar en los objetivos.
  - Cada participante tiene un número limitado de intentos (por ejemplo, 3 lanzamientos por ronda).
  - Los puntos se asignan en función del objetivo alcanzado: los más pequeños o distantes valen más.
4. **Sumatoria de puntos (final):**
- Al finalizar, suma los puntos de cada equipo y declara un ganador. Refuerza el aprendizaje destacando las mejores técnicas observadas durante el juego.

#### **Variaciones y adaptaciones:**

---

- **Nivel de dificultad:** Ajusta el peso de las bolas y la distancia de los objetivos según la edad y habilidad de los participantes.
- **Tipo de objetivos:** Cambia los objetivos por elementos más creativos, como pelotas colgantes o zonas marcadas en el suelo.
- **Modalidad de puntos:** Introduce bonificaciones por precisión extra o por lanzamientos consecutivos exitosos.
- **Juego individual:** Si se desea trabajar individualmente, cada participante compite consigo mismo para superar su puntaje anterior.

**Notas finales:** Este juego es ideal para desarrollar habilidades motoras finas y gruesas mientras se disfruta de un ambiente competitivo saludable. Recuerda destacar la importancia de la técnica sobre la fuerza para prevenir lesiones y mejorar el rendimiento.

Nombre de la actividad:

## **Lanzamiento de Peso: ¡Allá va!**



20-25 minutos

### **Edad/Características de los participantes:**

---

10-12 años, ideal para principiantes en atletismo, como estudiantes en su primer día de clases en una escuela municipal.

### **Materiales y equipamiento:**

---

- 10 pelotas de tenis.
- 5 bolas de peso o implementos similares.
- Conos o chinchetas para delimitar áreas.
- Espacio amplio al aire libre o en un gimnasio con zonas de lanzamiento delimitadas.

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

1. Aprender y practicar la técnica básica de lanzamiento de peso.
2. Familiarizarse con las reglas y seguridad de esta disciplina.
3. Trabajar la coordinación entre el movimiento del cuerpo y el impulso.
4. Desarrollar respeto por las indicaciones del profesor y los compañeros.

### **Configuración del espacio:**

---

- Delimitar varias zonas circulares de lanzamiento utilizando chinchetas o conos, en caso de no contar con un área específica para lanzamientos.
- Asegurar que las áreas de lanzamiento estén separadas para evitar accidentes.
- Mantener una zona de espera bien señalizada, fuera del alcance de los lanzamientos.

### **Descripción de la actividad:**

---

1. **Calentamiento y técnica básica:**
  - Iniciar con una explicación breve y clara sobre la técnica de lanzamiento, enfocándose en la seguridad.
  - Sin objetos en las manos, practicar el movimiento base: llevar la mano desde el hombro hacia delante y arriba. Repetir 5-10 veces para asimilar el gesto técnico.

- Introducir un desplazamiento mínimo hacia adelante, integrando el movimiento corporal al impulso.
2. **Práctica con pelotas de tenis:**
- Repetir los movimientos con una pelota de tenis, primero sin lanzarla y luego lanzando suavemente. Esto permite que los alumnos se adapten a la coordinación sin riesgo de lesiones.
3. **Técnica circular básica:**
- Posicionarse de espaldas al área de lanzamiento.
  - Extender la pierna contraria al brazo dominante hacia atrás.
  - Girar el cuerpo llevando el brazo libre hacia adelante para ganar impulso, ejecutando el movimiento previamente practicado.
  - Repetir varias veces con una pelota ligera antes de intentar con las bolas de peso.
4. **Competición controlada:**
- Dividir a los alumnos en dos grupos.
  - Realizar una competición amistosa para medir la distancia alcanzada, asegurándose de que solo lanza un participante a la vez mientras los demás permanecen fuera del área de lanzamiento.
  - Reforzar las normas de seguridad y el respeto por los turnos.

### **Variaciones y adaptaciones:**

---

- **Para principiantes con limitaciones físicas:** Usar pelotas más ligeras, como de espuma, y reducir la complejidad de los movimientos.
- **Para aumentar la dificultad:** Añadir más desplazamiento en el lanzamiento o introducir giros adicionales para trabajar la técnica avanzada.
- **En espacios reducidos:** Sustituir los lanzamientos reales por movimientos simulados con seguimiento técnico por parte del profesor.
- **Elementos lúdicos:** Incorporar una historia imaginaria, como lanzar "bombas mágicas" hacia objetivos señalados con conos.

Esta actividad asegura que los participantes se familiaricen con el lanzamiento de peso de manera progresiva, divertida y segura, fomentando tanto habilidades técnicas como valores de respeto y trabajo en equipo.

Nombre de la actividad:

## **Lanzamiento Maestro: Progresión del Peso**



50-60 minutos

### **Edad/Características de los participantes:**

---

Adolescentes de 14-15 años. Ideal para principiantes con interés en atletismo.

### **Materiales y equipamiento:**

---

- Pesos de diferentes categorías (según nivel y edad).
- Conos para delimitar zonas opcionales.
- Cuerdas para marcar círculos de lanzamiento en el suelo.

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

- Introducir al alumnado en la técnica del lanzamiento de peso.
- Experimentar y aplicar los fundamentos básicos del lanzamiento.
- Mejorar la coordinación, fuerza y control postural.
- Practicar progresivamente los movimientos del lanzamiento completo.

### **Configuración del espacio:**

---

- Utilizar una pista de atletismo para el calentamiento inicial y los pasos preliminares.
- Habilitar una zona específica para el lanzamiento, marcando círculos con cuerdas o delimitadores para mantener seguridad.
- Separar áreas de práctica por parejas o grupos pequeños para evitar interrupciones.

### **Descripción de la actividad:**

---

#### **Progresión para enseñar el lanzamiento de peso:**

1. **Ejercicio inicial: flexión y salto hacia atrás**
  - Colocarse de pie con las piernas ligeramente separadas.
  - Realizar una flexión de pierna seguida de un pequeño salto hacia atrás, extendiendo la pierna no apoyada.
  - Repetir con ambas piernas para identificar la posición más cómoda.
  - Este paso fomenta el equilibrio y la movilidad inicial necesaria para el lanzamiento.

**2. Práctica sobre una línea recta:**

- Sobre una línea marcada, repetir el salto hacia atrás evitando desviarse.
- Añadir un pequeño giro del tronco al completar el salto.
- Esto ayuda a reforzar la alineación y preparar la posición del lanzamiento.

**3. Lanzamiento hacia arriba por parejas:**

- Formar parejas con un peso por grupo.
- Desde una posición estática, lanzar el peso hacia arriba, buscando altura y no distancia.
- Este ejercicio desarrolla la técnica básica de empuje y fuerza ascendente.

**4. Lanzamiento desde diferentes posiciones:**

- En posición frontal a la zona de lanzamiento, realizar lanzamientos para practicar el impulso directo.
- Progresar a lanzamientos de espaldas, girando el tronco para impulsar el peso.
- Este paso introduce la mecánica de rotación usada en lanzamientos avanzados.

**5. Lanzamiento completo en círculo:**

- Colocarse en el círculo de lanzamiento, aplicando los movimientos aprendidos.
- Realizar lanzamientos completos con énfasis en la técnica.
- Este paso consolida los aprendizajes y simula una situación real de competición.

**Variaciones y adaptaciones:**

---

- **Grupos de trabajo:** Si hay menos materiales que alumnos, dividirlos en grupos para compartir el equipo y alternar roles (lanzador, observador, registrador de distancias).
- **Pesos más ligeros:** Para alumnos con menos fuerza o habilidad, utilizar pesos más ligeros o pelotas medicinales.
- **Zonas delimitadas:** Ampliar las áreas de práctica si el grupo es grande, asegurando que cada participante tenga espacio seguro para trabajar.

Esta actividad combina teoría y práctica progresiva, permitiendo que los estudiantes ganen confianza y dominen las habilidades básicas del lanzamiento de peso en un ambiente seguro y motivador.

Nombre de la actividad:

## **Progresión de Poder: Lanzamiento Paso a Paso**



20 minutos (5 minutos por etapa)

### **Edad/Características de los participantes:**

---

Niños/as de 12 años en su primer año de escuela de atletismo.

### **Materiales y equipamiento:**

---

- 3 pelotas de tenis.
- 2 aros.
- Varios pesos o balas adecuados para la edad y fuerza de los participantes.

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

1. Practicar y perfeccionar la técnica básica del lanzamiento de peso.
2. Corregir errores comunes a través de ejercicios progresivos.
3. Desarrollar habilidades de precisión, fuerza y coordinación de manera lúdica.

### **Configuración del espacio:**

---

1. **Juego inicial:** Zona libre en la pista de lanzamiento.
2. **Técnica estática:** Organiza a los participantes en fila horizontal con 1 metro de separación, mirando hacia el instructor.
3. **Lanzamiento de altura:** Divide a los participantes en dos filas cerca de los fosos de lanzamiento, con un compañero sosteniendo un aro en posición elevada.
4. **Competición de lanzamiento:** Los participantes se colocan en filas detrás de los fosos para realizar lanzamientos normales.

### **Descripción de la actividad:**

---

1. **Juego: Salva al compañero (5 minutos):**
  - Tres participantes son seleccionados como "pilladores".
  - Los demás intentan evitar ser atrapados lanzando una pelota de tenis a sus compañeros. Quien tiene la pelota está protegido y no puede ser atrapado.
  - Las pelotas se lanzan imitando el agarre del peso, ayudando a familiarizarse con la técnica.
2. **Técnica estática: Primer paso (5 minutos):**

- En fila horizontal, cada participante practica el desplazamiento inicial del lanzamiento: retroceso con una pierna seguido del impulso con la otra.
  - El instructor corrige posturas y movimientos para asegurar una ejecución adecuada.
- 3. Lanzamiento con altura: Lanza alto (5 minutos):**
- En grupos, uno de los compañeros sostiene un aro lo más alto posible al final del foso.
  - Cada participante lanza el peso con el objetivo de que pase a través del aro, enfocándose en alcanzar mayor altura.
- 4. Competición amistosa: Lanzamiento normal (5 minutos):**
- Los participantes realizan lanzamientos uno tras otro, intentando superar la distancia del compañero previo.
  - El enfoque está en aplicar lo aprendido en las etapas anteriores.

#### **Variaciones y adaptaciones:**

---

- **Facilitación:** Usa pelotas de tenis o lanza desde una posición estática para participantes con limitaciones físicas o fuerza limitada.
- **Aumento de dificultad:** Incrementa el tamaño del peso o eleva la altura del aro para avanzar en el desafío.
- **Diversión adicional:** Introduce más "pilladores" o asigna puntajes por precisión en el juego inicial.

**Notas finales:** Esta actividad combina juego, técnica y competición para mantener el interés y mejorar habilidades progresivamente. Supervisa de cerca para asegurar la seguridad y la correcta ejecución, reforzando siempre el aprendizaje técnico con feedback positivo. ¡Inspira a los participantes a alcanzar sus metas!

Nombre de la actividad:

## **¡Cuidado con el Peso!**



20 minutos

### **Edad/Características de los participantes:**

---

10-12 años, niños y niñas de una escuela deportiva municipal con niveles variados de habilidad en atletismo.

### **Materiales y equipamiento:**

---

- 10 pelotas de tenis.
- 20 conos para delimitar espacios.
- 1 peso reglamentario (o equivalente).
- Zona de lanzamiento específica para la actividad lúdica.

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

1. Ejecutar correctamente la técnica de lanzamiento de peso.
2. Desarrollar habilidades técnicas mediante actividades progresivas y lúdico-analíticas.
3. Integrar alumnos con diferentes niveles técnicos en una misma actividad.
4. Promover la cooperación y la seguridad en el aprendizaje.

### **Configuración del espacio:**

---

- **Espacio inicial:** Área reducida para prácticas analíticas, delimitada con conos.
- **Zona de lanzamiento:** Espacio específico para el lanzamiento final, respetando medidas de seguridad.
- **Distribución:** Trabajar en parejas, cada una con su área asignada para practicar lanzamientos a corta distancia.

### **Descripción de la actividad:**

---

1. **Introducción a la técnica analítica:**
  - Organizar a los alumnos en parejas. Cada pareja utilizará una pelota de tenis y un área delimitada.
  - Practicar lanzamientos estáticos y frontales, enfatizando el movimiento correcto: mano desde el hombro hacia adelante y arriba.
  - Repetir 8-10 veces para asimilar el gesto técnico.

## 2. Progresión técnica:

- **Lanzamiento lateral:** Realizar lanzamientos desde una posición lateral al compañero, manteniendo el control y alineación del cuerpo.
- **Desplazamiento lineal:** Integrar un pequeño desplazamiento hacia adelante con una extensión controlada hacia atrás, sin peso o con pelotas de tenis.
- **Pivote sobre tobillos:** Agregar un giro controlado al ejercicio, enfocándose en la estabilidad y el uso del brazo libre para generar impulso.

## 3. Ejecución completa:

- Una vez que los alumnos han interiorizado las progresiones, practicar el movimiento completo del lanzamiento con un peso reglamentario o similar.
- Asegurarse de que los lanzamientos se realicen con una correcta postura y sin prisa, reforzando siempre la seguridad.

## 4. Competición lúdica:

- En la zona específica de lanzamiento, realizar una competición amistosa en la que cada alumno intente superar su propio récord de distancia.
- Garantizar turnos ordenados y supervisar que nadie esté en el área de lanzamiento mientras se realiza un intento.

## Variaciones y adaptaciones:

---

- **Reducir la dificultad:** Usar pelotas de espuma o materiales más ligeros para alumnos con menor fuerza o coordinación.
- **Aumentar el desafío:** Introducir movimientos más complejos, como un giro completo antes del lanzamiento.
- **Espacios limitados:** Sustituir los lanzamientos reales por ejercicios de simulación en parejas, con seguimiento técnico del profesor.
- **Incluir desafíos adicionales:** Integrar elementos de puntería, como lanzar hacia un objetivo delimitado por conos.

Esta actividad permite a los alumnos avanzar de manera segura y progresiva en la técnica de lanzamiento de peso, mientras disfrutan de un enfoque colaborativo y adaptado a sus habilidades.

Nombre de la actividad:

## **¡Lanzadores en Acción! Progresión Básica del Peso**



15-20 minutos

### **Edad/Características de los participantes:**

---

Niños de 10-12 años. Ideal para una introducción al atletismo.

### **Materiales y equipamiento:**

---

- Pesas de lanzamiento adecuadas para niños (pueden usarse pelotas de diferentes pesos si es necesario).
- Conos para delimitar áreas de trabajo.
- Espacio abierto, como una cancha o campo, que permita movimientos seguros.

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

- Aprender los fundamentos del lanzamiento de peso.
- Practicar la postura, el agarre y la técnica de lanzamiento.
- Fomentar la diversión y el aprendizaje colaborativo a través del atletismo.

### **Configuración del espacio:**

---

- Dividir a los participantes en 2 o 3 grupos pequeños, asignando a cada grupo un área delimitada con conos para practicar.
- Marcar un área segura alrededor de cada zona de lanzamiento para evitar accidentes.
- Designar un espacio común para la demostración inicial.

### **Descripción de la actividad:**

---

#### **1. Demostración inicial:**

- El instructor realiza una explicación breve y clara sobre las técnicas básicas del lanzamiento de peso:
  - **Posición inicial:** Cómo pararse correctamente en el círculo de lanzamiento, con los pies alineados y el peso del cuerpo equilibrado.
  - **Agarre de la pesa:** Mostrar cómo sostener la pesa contra el cuello con la palma hacia arriba y los dedos extendidos.

- **Movimiento de impulso:** Demostrar cómo flexionar las piernas y girar el tronco para generar fuerza.
- **Técnica de lanzamiento:** Explicar cómo empujar la pesa con el brazo, usando la fuerza del cuerpo para lanzarla con precisión.

## 2. Práctica grupal:

- Cada grupo se coloca en su zona asignada y comienza a practicar bajo supervisión.
- Los alumnos se turnan para lanzar la pesa y luego observar a sus compañeros, buscando aprender de sus movimientos.
- El instructor recorre las zonas, ofreciendo retroalimentación individualizada y destacando aspectos positivos.

## 3. Observación y ajuste:

- Después de unos minutos, el instructor reúne a los grupos para comentar avances y realizar ajustes colectivos si es necesario.
- Anima a los estudiantes a corregir errores comunes, como una postura incorrecta o falta de impulso.

## Variaciones y adaptaciones:

---

- **Material adaptado:** Utilizar pelotas más ligeras o de espuma para estudiantes más jóvenes o con menos fuerza.
- **Competición amistosa:** Organizar una mini competición de distancia o precisión para motivar a los participantes.
- **Simplificación:** Para los más pequeños, eliminar el giro del tronco, enfocándose solo en el empuje desde una posición estática.
- **Incremento de dificultad:** Para grupos más avanzados, añadir la técnica de rotación completa antes del lanzamiento.

Esta actividad combina enseñanza técnica y trabajo colaborativo, promoviendo un ambiente dinámico y divertido donde los estudiantes desarrollan confianza en sus habilidades atléticas.

Nombre de la actividad:

## **Lanzamiento Progresivo: Técnica y Fuerza**



10 minutos (adaptable según el grupo)

### **Edad/Características de los participantes:**

---

Estudiantes universitarios del grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, asignatura Atletismo I.

### **Materiales y equipamiento:**

---

- Pelotas de tenis.
- Bolas de lanzamiento de diferentes pesos.
- Conos para organizar el espacio.

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

1. Aprender y ejecutar correctamente la técnica del lanzamiento de peso.
2. Desarrollar coordinación efectiva entre miembros superiores e inferiores.
3. Mejorar la estabilidad y fuerza a través de ejercicios progresivos.

### **Configuración del espacio:**

---

1. **Zona inicial:** Área para ejercicios en parejas.
2. **Zona técnica:** Coloca tres conos para organizar a los participantes en filas.
3. **Área de lanzamiento:** Espacio seguro para realizar lanzamientos con pelota de tenis y bolas de peso.

### **Descripción de la actividad:**

---

1. **Ejercicio 1: Patada de glúteo (2 minutos):**
  - En parejas, uno de los estudiantes realiza una patada de glúteo desde posición de pie, manteniendo el tronco paralelo al suelo.
  - El compañero supervisa y corrige la postura.
2. **Ejercicio 2: Resistencia dinámica (2 minutos):**
  - Se repite el ejercicio anterior, pero el compañero aplica resistencia a la patada, ayudando a fortalecer y estabilizar los músculos involucrados.
3. **Simulación técnica (3 minutos):**

- Los estudiantes se colocan en tres filas alineadas con los conos y practican el gesto técnico del lanzamiento sin utilizar la pelota. Enfatiza la coordinación y el control del movimiento.

#### 4. Lanzamiento progresivo (3 minutos):

- Los participantes realizan lanzamientos con pelotas de tenis, centrándose en la técnica.
- Aquellos que demuestren dominio avanzan al uso de bolas más pesadas, buscando mejorar tanto la distancia como la precisión.

#### Variaciones y adaptaciones:

---

- **Niveles de dificultad:** Ajusta el peso de las bolas según las capacidades individuales.
- **Resistencia alternativa:** En lugar de aplicar resistencia manual en el ejercicio de patada, utiliza bandas elásticas para mayor estabilidad.
- **Tiempo:** Aumenta la duración para grupos grandes o si algunos estudiantes necesitan más práctica en una fase específica.
- **Modalidad avanzada:** Introduce lanzamientos con giro para participantes con técnica avanzada.

**Notas finales:** Esta actividad es ideal para estudiantes que requieren una comprensión detallada de la técnica de lanzamiento de peso. Supervisa de cerca cada etapa para asegurar la correcta ejecución y maximizar el aprendizaje práctico. ¡Recuerda destacar la importancia de la postura y la coordinación para prevenir lesiones y alcanzar el rendimiento óptimo!

Nombre de la actividad:

## ***Diviértete con el Lanzamiento de Peso***



10-15 minutos

### **Edad/Características de los participantes:**

---

12-14 años, jóvenes en etapa de iniciación en atletismo.

### **Materiales y equipamiento:**

---

- 10 aros.
- 10 pelotas de tenis.
- Pesos reglamentarios (opcional para la última fase).

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

1. Practicar la técnica básica de lanzamiento de peso de manera lúdica.
2. Introducir conceptos básicos de precisión y coordinación en el lanzamiento.
3. Fomentar la cooperación y el trabajo en equipo.

### **Configuración del espacio:**

---

- **Ubicación:** Pista de atletismo o área amplia al aire libre.
- **Distribución:** Dividir a los participantes en pequeños grupos o parejas. Cada grupo tendrá un espacio delimitado por aros y usará pelotas de tenis para las prácticas iniciales.
- **Aros:** Colocar los aros en el suelo o que los compañeros los sostengan, manteniendo una distancia razonable y segura.

### **Descripción de la actividad:**

---

1. **Juego de “pilla-pilla” técnico:**
  - Los participantes se mueven libremente por la zona de juego. Quienes tengan una pelota no pueden ser atrapados.
  - Para evitar ser pillados, deben pasar la pelota siguiendo la técnica de lanzamiento de peso: mano desde el hombro hacia adelante y arriba.
  - Cambian de roles (atrapadores y lanzadores) después de un tiempo determinado.
2. **Lanzamiento a los aros:**

- Formar parejas. Un miembro sostiene un aro o lo coloca en el suelo, mientras el otro realiza lanzamientos intentando encestar la pelota en el aro.
- Enfatizar el uso de la técnica correcta: postura del cuerpo, extensión del brazo y control del impulso.
- Después de algunos intentos, cambiar roles.

### 3. Ejecución completa del lanzamiento:

- En una fase final, los participantes realizan el movimiento completo con técnica adecuada hacia objetivos más lejanos o con pesos reglamentarios, si están disponibles.
- Supervisar la postura y enfatizar la seguridad en todo momento.

### Variaciones y adaptaciones:

---

- **Materiales alternativos:** Sustituir los pesos reglamentarios por pelotas más ligeras para principiantes.
- **Adaptación al nivel:** Reducir la distancia al aro para participantes con menor fuerza o precisión.
- **Aumentar la dificultad:** Colocar los aros en posiciones elevadas o en movimiento para añadir un reto.
- **Dinámicas grupales:** Transformar el juego inicial en una competición entre equipos para fomentar la colaboración.

Esta actividad combina elementos lúdicos con progresión técnica, haciendo que el aprendizaje del lanzamiento de peso sea divertido y accesible para los jóvenes mientras desarrollan sus habilidades básicas.

Nombre de la actividad:

## **Progresión Pesada: Dominando el Peso**



20 minutos (juego: 6 minutos, técnica libre: 6 minutos, técnica completa: 8 minutos)

### **Edad/Características de los participantes:**

---

Niños y niñas de 10 a 12 años en etapa de iniciación atlética.

### **Materiales y equipamiento:**

---

- 4 pesos (pueden variar en tamaño y masa según el nivel de habilidad).
- 4 pelotas de tenis.

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

- Enseñar la técnica adecuada del lanzamiento de peso.
- Garantizar la seguridad durante la actividad.
- Promover el aprendizaje colaborativo y la competición amistosa.

### **Configuración del espacio:**

---

- **Primera etapa:** Espacio plano donde las parejas puedan practicar sin interferencias.
- **Segunda y tercera etapa:** Círculo de lanzamiento reglamentario o delimitado con cuerdas.
  - Una persona realiza el lanzamiento mientras los demás esperan a una distancia segura.

### **Descripción de la actividad:**

---

#### **La actividad se desarrolla en tres etapas progresivas:**

##### **1. Juego de resistencia por parejas:**

- Los participantes trabajan en parejas.
- Se toman de la mano dominante que usarán para sujetar el peso.
- Uno realiza movimientos de agrupamiento, basculación y salto hacia atrás, mientras el otro ofrece resistencia controlada.
- El objetivo es mejorar la fuerza y el control del salto hacia atrás, que será clave en el lanzamiento.

##### **2. Técnica básica con pelota de tenis:**

- Dentro del círculo de lanzamiento, los participantes practican la técnica de lanzamiento utilizando una pelota de tenis.

- El enfoque está en desarrollar precisión y postura correcta.
- El profesor observa y da retroalimentación específica para mejorar los movimientos.

### 3. Lanzamiento completo con peso:

- Los participantes aplican lo aprendido en un lanzamiento completo con el peso asignado.
- El instructor guía y corrige los detalles técnicos, reforzando los principios aprendidos.

#### **Variaciones y adaptaciones:**

---

- **Ajustes en el peso:** Usar pesos más ligeros o de forma diferente para adaptarse al nivel de los participantes.
- **Ampliar áreas de práctica:** Si el grupo es grande, habilitar varias zonas para evitar tiempos de espera prolongados.
- **Desafío de distancia o precisión:** Introducir un objetivo adicional para mantener el interés y fomentar la motivación.
- **Trabajo en grupos pequeños:** Para grupos con más participantes, dividirlos en estaciones con diferentes aspectos técnicos.

Esta progresión combina trabajo en equipo, aprendizaje técnico y aplicación práctica en un formato dinámico y adaptable, adecuado para niños en etapas iniciales del atletismo.

Nombre de la actividad:

## **"Lanzadores en Acción: Dominando el Peso"**



60 minutos (15 minutos por estación + 15 minutos para el lanzamiento completo y la competición)

### **Edad/Características de los participantes:**

---

Adolescentes de 18-20 años, nivel inicial en lanzamiento de peso, con una base física básica.

### **Materiales y equipamiento:**

---

- Pesas de diferentes pesos (adaptadas al nivel de los participantes).
- Marcadores para delimitar las áreas de lanzamiento y caída.
- Área abierta o pista de lanzamiento reglamentaria.
- Conos u objetos para dividir las postas.
- Equipo de protección (opcional, según el entorno y la seguridad).

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

1. Comprender la postura inicial y la posición corporal para el lanzamiento de peso.
2. Practicar el agarre correcto del peso, promoviendo un manejo seguro y eficaz.
3. Desarrollar la técnica de empuje y transferencia de energía en el lanzamiento.
4. Mejorar la coordinación y el control del cuerpo en movimientos parciales y completos.
5. Implementar lo aprendido en un contexto competitivo para fomentar la motivación.

### **Configuración del espacio:**

---

1. **División por estaciones:** El área se dividirá en cuatro postas, cada una dedicada a un ejercicio técnico.
2. **Distribución de los participantes:** Los 15-20 estudiantes se agruparán en cuatro equipos equilibrados. Cada equipo rotará por las estaciones en intervalos definidos.
3. **Supervisión:** El entrenador se ubicará en una posición central o rotará para supervisar a los grupos, asegurándose de que se sigan las indicaciones correctamente.
4. **Zona de competición:** Al finalizar las estaciones, se habilitará un área principal para el lanzamiento completo.

### **Descripción de la actividad:**

---

La actividad se centra en el aprendizaje progresivo del lanzamiento de peso, dividiendo la técnica en cuatro componentes principales: postura, agarre, empuje y giro.

#### 1. **Posta 1: Postura inicial**

- Los alumnos ensayan la posición de partida, con los pies bien apoyados, las rodillas semiflexionadas y el peso distribuido uniformemente. Se corrigen detalles como el alineamiento del tronco y la posición de los brazos.

#### 2. **Posta 2: Agarre del peso**

- Se enseña cómo sujetar el peso correctamente, apoyándolo contra el cuello y asegurándose de que los dedos lo rodeen sin tensión excesiva. Se realizan ejercicios de práctica estática.

#### 3. **Posta 3: Empuje del peso**

- Desde la posición inicial, los estudiantes practican el empuje dinámico, prestando atención a la extensión de las piernas y brazos, y al uso del núcleo para transferir energía.

#### 4. **Posta 4: Giros parciales**

- Aquí se enfocan en el control corporal, practicando pequeños giros para entender cómo involucrar la cadera y la parte superior del cuerpo en el lanzamiento.

### **Fase final: Lanzamiento completo y competición**

Tras completar las postas, cada equipo pasa a la zona de lanzamiento principal. Los alumnos ejecutan tres lanzamientos con técnica completa. El equipo que consiga mayor distancia total con lanzamientos válidos gana la competición.

### **Variaciones y adaptaciones:**

---

1. **Pesas más ligeras:** Para principiantes o aquellos con menor fuerza, se pueden usar implementos más livianos o incluso objetos alternativos como balones medicinales.
2. **Adaptación para limitaciones físicas:** Se pueden modificar las postas para trabajar únicamente en el rango de movimiento, con énfasis en ejercicios sin impacto.
3. **Mayor desafío:** Para alumnos avanzados, incrementar el peso o realizar lanzamientos desde posiciones más exigentes (como el giro completo).
4. **Modalidad individual:** Si el grupo es pequeño, se puede practicar individualmente en una sola pista, dividiendo el tiempo entre aprendizaje y práctica.

Esta estructura asegura que los alumnos no solo adquieran técnica, sino que también disfruten el proceso a través de la competición, fomentando la motivación y el espíritu de equipo.

Nombre de la actividad:

## ***Defiende el Faro: Juegos de Lanzamiento***



45 minutos

### **Edad/Características de los participantes:**

---

Niños de educación primaria, ideal para niveles de iniciación en atletismo.

### **Materiales y equipamiento:**

---

- Balones de ritmo o simuladores de peso.
- Pivotes.
- Aros.

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

- Mejorar la coordinación y la precisión en el lanzamiento.
- Practicar la técnica básica del lanzamiento de peso.
- Fomentar la colaboración y la estrategia en equipo.

### **Configuración del espacio:**

---

- Dividir el área en estaciones según los juegos descritos.
- Mantener todos los materiales organizados a un lado para facilitar los cambios entre actividades.
- Agrupar a los participantes en equipos de 6-8 integrantes.

### **Descripción de la actividad:**

---

#### **La actividad incluye una serie de juegos y dinámicas:**

##### **1. Juego del pivote:**

- Los participantes forman un círculo con un defensor en el centro protegiendo un pivote.
- Los del círculo se pasan una pelota intentando distraer al defensor para golpear el pivote.
- Si el defensor intercepta el balón, el último que lo lanzó pasa al centro.

##### **2. Intercepta los pases:**

- Similar al anterior, pero ahora el defensor debe interceptar pases entre los jugadores.
- Las reglas indican que no se puede pasar el balón a los compañeros contiguos.

**3. El plato volador:**

- Por parejas, un jugador en posición de lanzamiento lanza una pelota al aire mientras su compañero, en la dirección opuesta, intenta golpearla con otra pelota lanzada al mismo tiempo.
- Este ejercicio mejora la sincronización y la precisión.

**4. Carrera de lanzamientos:**

- Grupos de cuatro, cada jugador con una pelota en una esquina del área de juego.
- A la señal del profesor, deben lanzar la pelota hacia otro compañero, siguiendo un patrón predeterminado.
- Gana el grupo que complete el circuito en el menor tiempo.

**5. Lanzamiento al aro en movimiento:**

- Los jugadores, en fila, lanzan una pelota para intentar hacerla pasar por un aro lanzado al aire por el profesor.
- El objetivo es anticipar la trayectoria y lanzar con precisión.

**6. Juego de postura:**

- Por parejas, un jugador adopta una posición específica de lanzamiento mientras el otro, con los ojos vendados, trata de imitarla mediante el tacto.
- Al acertar, se intercambian los roles.

**Variaciones y adaptaciones:**

---

- **Dificultad del material:** Usar pelotas de menor peso o aros de mayor tamaño según las habilidades del grupo.
- **Distancia de lanzamiento:** Ajustar la distancia entre compañeros o entre los jugadores y el aro.
- **Niveles de complejidad:** Introducir elementos adicionales, como tiempo límite o restricciones en los movimientos, para desafiar a grupos más avanzados.
- **Formato inclusivo:** Modificar las reglas para incluir a participantes con necesidades especiales (e.g., permitir lanzamientos desde una posición fija).

Esta actividad ofrece variedad, diversión y progresión, asegurando un aprendizaje dinámico mientras fomenta la participación y el desarrollo técnico del lanzamiento.



# Capítulo 8

---

## LANZAMIENTO DE JABALINA

**Autores/as:**

Fco. Horacio Sánchez-Trigo  
Miguel Ángel Guerrero-Puerta  
Ángel Carnero-Díaz  
Gemma María Gea-García

El lanzamiento de jabalina requiere fuerza, velocidad, coordinación y precisión para lanzar una jabalina lo más lejos posible dentro de un sector reglamentado. A diferencia de otras modalidades de lanzamiento, la jabalina es un implemento aerodinámico diseñado para volar largas distancias, lo que añade un componente único de técnica y control a esta disciplina. Para entrenadores y docentes de educación física, el lanzamiento de jabalina representa una oportunidad para desarrollar habilidades específicas y trabajar aspectos integrales del movimiento humano, como la biomecánica, la sincronización y la explosividad.

El lanzamiento de jabalina tiene sus raíces en las prácticas de caza y guerra de la prehistoria, donde la habilidad de arrojar lanzas era esencial para la supervivencia. En su forma moderna, esta disciplina fue incluida en los Juegos Olímpicos desde su inicio en 1896 (para hombres) y en 1932 (para mujeres). Las normas actuales estipulan que la jabalina debe aterrizar dentro de un sector de 28,96 grados y ser lanzada desde una pista con una zona de impulso específica. Las jabalinas tienen diferentes pesos y medidas según la categoría: 800 gramos para hombres y 600 gramos para mujeres en competencias adultas, con variantes adaptadas para niveles juveniles y escolares.

### **Aspectos técnicos del lanzamiento de jabalina**

El lanzamiento de jabalina se compone de varias fases clave, que requieren una perfecta integración de la técnica y las capacidades físicas del lanzador:

- 1. La carrera de aproximación:** Es la fase inicial, donde el lanzador genera velocidad progresiva mientras mantiene una posición controlada de la jabalina. La carrera se divide en dos etapas: una fase inicial de aceleración y una fase de ajuste, donde el atleta prepara su cuerpo para el impulso final.
- 2. La fase de transición:** En esta etapa, el lanzador realiza pasos cruzados, permitiendo que su cuerpo gire ligeramente hacia atrás para cargar energía elástica y colocar la jabalina en una posición óptima de lanzamiento.
- 3. El impulso y el lanzamiento:** Es la fase decisiva, en la que el lanzador transfiere la velocidad horizontal generada durante la

carrera a la jabalina mediante un movimiento explosivo de los músculos del tren inferior, el tronco y el brazo. La posición del cuerpo, el ángulo de salida y la estabilidad en el pie de apoyo son cruciales para maximizar la distancia alcanzada.

- 4. La recuperación:** Después de soltar la jabalina, el lanzador debe frenar su impulso sin salir de la zona de lanzamiento, asegurando la validez del intento.

El lanzamiento de jabalina es una disciplina que ejemplifica la aplicación eficiente de las leyes biomecánicas. Factores como el ángulo de lanzamiento (entre 30° y 36° en condiciones ideales), la transferencia de energía cinética del cuerpo a la jabalina y la estabilidad durante el impulso son determinantes en el rendimiento. La fuerza explosiva, la flexibilidad del hombro y la capacidad de generar velocidad en la carrera son componentes clave que los entrenadores deben trabajar con sus atletas.

En el ámbito educativo, el lanzamiento de jabalina puede ser introducido mediante progresiones metodológicas adaptadas a las habilidades de los estudiantes y al contexto de enseñanza:

1. Comenzar con lanzamientos básicos utilizando implementos de menor peso o materiales blandos para garantizar la seguridad.
2. Trabajar la técnica de agarre, posición inicial y movimientos de lanzamiento desde posiciones estáticas.
3. Introducir la carrera de aproximación y las fases de transición mediante ejercicios segmentados que faciliten la integración progresiva de las fases del lanzamiento.
4. Realizar prácticas completas en distancias cortas, antes de avanzar a lanzamientos de mayor alcance.

El lanzamiento de jabalina es una disciplina rica en matices técnicos y educativos que ofrece una experiencia única tanto para atletas como para estudiantes. Este capítulo incluye una colección de actividades para enseñar y entrenar esta modalidad, garantizando un aprendizaje efectivo y seguro.

Nombre de la actividad:

## ***“Domina el Vuelo: Lanzamiento de Jabalina”***



20-25 minutos (explicación inicial y tres fases progresivas)

### **Edad/Características de los participantes:**

---

- Diseñado para principiantes en lanzamiento de jabalina.
- Adecuado para alumnos de primaria avanzada y secundaria, o estudiantes de Ciencias del Deporte.
- Grupos de aproximadamente 20 participantes.

### **Materiales y equipamiento:**

---

- Conos para delimitar los pasillos.
- Cuerda para marcar la transición a la fase acíclica.
- Jabalinas (o versiones más ligeras para principiantes).

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

1. Aprender la técnica básica del lanzamiento de jabalina.
2. Comprender y practicar el reglamento asociado a la disciplina.
3. Dominar las fases del lanzamiento: carrera cíclica, transición a carrera acíclica y ejecución del lanzamiento.
4. Mejorar la coordinación y la fuerza explosiva en el lanzamiento.

### **Configuración del espacio:**

---

1. **Zona inicial:** Crear pasillos paralelos con conos en una zona de césped cercana a la pista de atletismo.
2. **Zona de transición:** Colocar una cuerda al final de los pasillos para marcar el inicio de la carrera acíclica.
3. **Zona de lanzamiento:** Al final del pasillo, habilitar un área para los lanzamientos finales.

### **Descripción de la actividad:**

---

#### **1. Introducción (5 minutos):**

- Explicación breve de la técnica y las reglas del lanzamiento de jabalina.
- Demostración de las fases clave: posición inicial, carrera cíclica, transición a carrera acíclica y lanzamiento.

#### **2. Fase 1: Carrera cíclica (5-10 minutos):**

- Los alumnos corren por el pasillo delimitado, manteniendo una postura adecuada y un ritmo controlado.
- Primero lo realizan sin jabalina para familiarizarse con el espacio y la técnica de carrera.
- Luego repiten con la jabalina, practicando la postura correcta y deteniéndose antes del lanzamiento.

### **3. Fase 2: Carrera acíclica (5 minutos):**

- Los participantes trabajan exclusivamente la transición a la carrera acíclica, practicando la colocación correcta de la jabalina y la postura del cuerpo.
- Se detienen antes del lanzamiento para garantizar que dominen esta fase.

### **4. Fase 3: Lanzamiento completo (10 minutos):**

- Los alumnos realizan el ciclo completo: carrera cíclica, transición a carrera acíclica, y lanzamiento final.
- Cada participante tiene varias oportunidades para mejorar su técnica y distancia.
- Gana quien logre el lanzamiento más lejano con una ejecución técnica correcta.

### **Variaciones y adaptaciones:**

---

#### **1. Alumnos lesionados o con limitaciones:**

- Pueden colaborar como asistentes del instructor, ayudando a corregir técnica o supervisando las fases de la actividad.

#### **2. Material alternativo:**

- Usar jabalinas de entrenamiento o versiones más ligeras para participantes más jóvenes o principiantes.

#### **3. Espacios reducidos:**

- Reducir la longitud de los pasillos y realizar lanzamientos a menor distancia.

### **Seguridad:**

---

- Asegurarse de que los lanzamientos se realicen únicamente cuando todos los alumnos estén fuera de la zona de peligro.
- Supervisar constantemente para prevenir lanzamientos incorrectos o posturas peligrosas.

Esta actividad equilibra aprendizaje técnico y práctica, ofreciendo una introducción progresiva y segura al lanzamiento de jabalina, con un enfoque lúdico y competitivo para motivar a los participantes.

Nombre de la actividad:

## **"Cazadores de Mamuts: Lanzamiento de Jabalina"**



10-15 minutos (incluye calentamiento, práctica técnica y competición)

### **Edad/Características de los participantes:**

---

- **Edad recomendada:** 15-16 años.
- **Características:** Jóvenes con capacidad para trabajar en equipo, interesados en desarrollar técnica y precisión en el lanzamiento.

### **Materiales y equipamiento:**

---

- Jabalinas o pértigas que simulen una jabalina.
- Conos para delimitar zonas.
- Aros, muñecos u otros objetivos.

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

1. Perfeccionar la técnica y la precisión en el lanzamiento de jabalina.
2. Desarrollar habilidades de coordinación y concentración.
3. Fomentar la competición amistosa y el aprendizaje lúdico.

### **Configuración del espacio:**

---

1. Marcar una línea de lanzamiento con cinta adhesiva o conos, ajustando la distancia para la edad y habilidad de los participantes.
2. Distribuir objetivos (aros, muñecos, etc.) a distintas distancias y ubicaciones desde la línea de lanzamiento, asignando diferentes valores según su dificultad.

### **Descripción de la actividad:**

---

#### **1. Calentamiento técnico (5 minutos):**

- Realizar lanzamientos progresivos, comenzando con implementos más ligeros e incrementando el peso.
- Practicar la técnica básica, enfatizando el agarre y la postura inicial.

#### **2. Progresión en carrera y lanzamiento (5 minutos):**

- Introducir los pasos previos al lanzamiento:
  - Correr de manera controlada hacia la línea de lanzamiento.
  - Sincronizar la pisada final con el impulso del brazo para lanzar la jabalina.
- Practicar en grupos pequeños para asegurar una supervisión efectiva.

### 3. Competición de "cazar mamuts" (5-10 minutos):

- Cada participante tiene un número fijo de lanzamientos desde la línea designada.
- **Reglas:**
  - Golpear objetivos más pequeños o más lejanos otorga mayor puntuación.
  - Cada lanzamiento se califica según el objetivo alcanzado.
  - Los puntos se suman al final para determinar el ganador.
- Asegurarse de que los participantes roten rápidamente para mantener la actividad dinámica.

#### Variaciones y adaptaciones:

---

##### 1. Edad o habilidad:

- Usar implementos más ligeros o más cortos para principiantes o participantes más jóvenes.
- Acercar los objetivos para quienes necesiten un reto menos exigente.

##### 2. Incremento de dificultad:

- Introducir objetivos móviles para participantes avanzados.
- Aumentar las distancias progresivamente durante la competición.

##### 3. Inclusión:

- Permitir lanzamientos desde posición estática para alumnos con limitaciones físicas.
- Adaptar las reglas para asegurar que todos los participantes puedan contribuir al juego.

Esta actividad combina técnica y diversión, promoviendo el desarrollo de habilidades específicas del lanzamiento de jabalina mientras se fomenta un ambiente competitivo y cooperativo.

Nombre de la actividad:

## **“Lanza con Fuerza y Precisión”**



10-15 minutos (dos tareas: práctica y competición)

### **Edad/Características de los participantes:**

---

Niños de 10 a 12 años en etapa de iniciación al lanzamiento de jabalina.

### **Materiales y equipamiento:**

---

- 8 conos grandes y 8 conos pequeños para delimitar áreas de lanzamiento.
- Picas (o material alternativo seguro) como sustituto de la jabalina.

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

1. Practicar el lanzamiento de jabalina utilizando material seguro y adaptado.
2. Desarrollar precisión en los lanzamientos dentro de un área delimitada.
3. Aumentar progresivamente la fuerza y la distancia en el lanzamiento.
4. Fomentar la diversión y el espíritu competitivo en un entorno seguro.

### **Configuración del espacio:**

---

1. **Zona de lanzamiento:** Usar un campo de fútbol para minimizar riesgos de daños al material.
2. **Área segura:** Colocar conos rojos alrededor del espacio de lanzamiento para indicar las zonas peligrosas y evitar que los alumnos crucen hasta la señal del instructor.
3. **Dos filas:** Organizar a los alumnos en dos filas paralelas fuera de la zona de lanzamiento.

### **Descripción de la actividad:**

---

#### **Tarea 1: Práctica de precisión (5-7 minutos):**

1. Los alumnos, divididos en dos filas, lanzan picas hacia el interior del área delimitada por conos.
2. El objetivo es que los lanzamientos caigan dentro del espacio señalado, trabajando en la precisión del gesto técnico.
3. Solo después de que el docente dé la señal, los alumnos podrán recoger las picas, garantizando la seguridad.

#### **Tarea 2: Competición de distancia (5-8 minutos):**

1. Los alumnos compiten por parejas: el número 1 de una fila contra el número 1 de la otra, y así sucesivamente.
2. Cada pareja lanza buscando la mayor distancia posible.
3. Se otorga un punto al participante que logre el lanzamiento más lejano de cada enfrentamiento.
4. Al final de la ronda, la fila con más puntos gana y puede asignar un pequeño castigo lúdico (como una tarea divertida o ejercicio físico sencillo) al otro equipo.

### **Variaciones y adaptaciones:**

---

1. **Material alternativo:** Sustituir las picas por pelotas o aros si existe riesgo de daño o rotura del material.
2. **Distancia reducida:** Acortar el área de lanzamiento para principiantes o grupos menos avanzados.
3. **Participación inclusiva:** Los alumnos con limitaciones físicas pueden supervisar la puntuación, organizar el material o participar en roles no activos.

### **Seguridad:**

---

- Enfatizar que nadie debe cruzar las líneas de seguridad delimitadas por los conos rojos hasta la autorización del docente.
- Supervisar constantemente para evitar lanzamientos simultáneos o fuera del área designada.

Esta actividad combina aprendizaje técnico, práctica segura y dinámicas competitivas para motivar a los alumnos, fomentando el desarrollo de habilidades en lanzamiento de jabalina de manera adaptada y divertida.

Nombre de la actividad:

## **"Progresión en el Arte del Lanzamiento de Jabalina"**



15 minutos (ejercicios secuenciales para enseñar la técnica de lanzamiento)

### **Edad/Características de los participantes:**

---

- **Edad recomendada:** 14-15 años.
- **Características:** Nivel inicial en el lanzamiento de jabalina, con interés en aprender esta disciplina de manera progresiva.

### **Materiales y equipamiento:**

---

- Jabalinas (o implementos equivalentes como palos).
- Espacios: pista de atletismo, campo de rugby y zona de lanzamiento de jabalina.

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

1. Introducir de manera progresiva la técnica básica del lanzamiento de jabalina.
2. Desarrollar habilidades de coordinación y control corporal durante el lanzamiento.
3. Fomentar el interés por esta disciplina menos conocida del atletismo.

### **Configuración del espacio:**

---

1. **Espacio amplio:** Usar la pista de atletismo o el campo de rugby para las fases iniciales de la progresión.
2. **Zona de lanzamiento oficial:** Para la práctica final del lanzamiento completo.

### **Descripción de la actividad:**

---

#### **1. Introducción teórica (2 minutos):**

- Explicar la técnica básica del lanzamiento:
  - Posición inicial.
  - Postura lateral.
  - Coordinación de la carrera y el lanzamiento.
- Destacar la importancia de la seguridad al manejar la jabalina.

#### **2. Progresión técnica (10 minutos):**

- **Paso 1:** Desplazarse caminando mientras se sostiene la jabalina de manera cómoda, practicando skipping.

- **Paso 2:** Caminar con la jabalina apoyada en el cuello, realizando pasos laterales.
- **Paso 3:** Avanzar sosteniendo la jabalina en posición inicial, alternando con una postura lateral tras unos pasos.
- **Paso 4:** Adoptar posición lateral y desplazarse en carrera, cruzando dos veces la pierna por delante y una por detrás.
- **Paso 5:** Desde posición lateral, realizar 2-3 pasos laterales y adoptar postura de lanzamiento.
- **Paso 6:** Practicar el lanzamiento completo, enfocándose en la técnica correcta y manteniendo la seguridad.

### 3. Lanzamientos completos (3 minutos):

- Realizar lanzamientos completos un par de veces por participante.
- Supervisar y corregir errores técnicos durante la ejecución.

### Variaciones y adaptaciones:

---

#### 1. Uso compartido del material:

- En caso de disponer de pocas jabalinas, dividir a los alumnos en grupos para compartirlas.

#### 2. Nivel básico:

- Reemplazar la jabalina con palos más ligeros o seguros para principiantes.

#### 3. Mayor dificultad:

- Aumentar la distancia o velocidad durante la progresión para alumnos más avanzados.

#### 4. Inclusión:

- Simplificar los movimientos para participantes con limitaciones, enfocándose en ejercicios estáticos o con menor coordinación.

Esta actividad asegura una progresión estructurada y segura, permitiendo a los alumnos desarrollar confianza y habilidad en el lanzamiento de jabalina mientras exploran esta disciplina en un ambiente controlado.

Nombre de la actividad:

## ***“La Jabalina de Oro”***



20 minutos (10 minutos para una tarea analítica y 10 minutos para una competición adaptada)

### **Edad/Características de los participantes:**

---

Niños de 10 a 12 años pertenecientes a una escuela deportiva municipal, con niveles variados de experiencia en atletismo.

### **Materiales y equipamiento:**

---

- 10 aros o conos para delimitación.
- 1 cuerda para marcar fases.
- 6 picas o jabalinas (o materiales alternativos).
- 8 conos grandes para organizar zonas de puntuación.

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

1. Aprender la ejecución correcta del lanzamiento de jabalina a través de una metodología lúdico-analítica.
2. Adaptar la actividad a diferentes niveles técnicos dentro del grupo, fomentando la participación inclusiva.
3. Desarrollar coordinación y técnica en las fases cíclica y acíclica del lanzamiento.
4. Fomentar la diversión y el aprendizaje progresivo mediante la competición.

### **Configuración del espacio:**

---

1. **Zona de práctica inicial:**
  - Dos o tres pasillos paralelos en un área amplia, simulando la pista de lanzamiento de jabalina.
  - Cuerda para marcar la transición entre fases cíclica y acíclica.
  - Aros para delimitar los apoyos cruzados.
  - Zona de puntuación al final del pasillo, con áreas que otorguen 1 o 2 puntos según la distancia alcanzada.
2. **Zona de competición adaptada:**
  - Área oficial para lanzamientos de jabalina, con elementos señalizadores para facilitar la ejecución.

### **Descripción de la actividad:**

---

#### **1. Tarea analítica en pasillos (10 minutos):**

- **Organización:** Dividir al grupo en dos o tres equipos, cada uno asignado a un pasillo.
- **Desarrollo:**
  1. Los participantes realizan de 6 a 10 apoyos cíclicos mientras sostienen la jabalina paralela al suelo y sobre la cabeza.
  2. Al llegar a la cuerda, cambian a la fase acíclica (apoyos cruzados delimitados por aros).
  3. Desde la señal final, lanzan la jabalina hacia una zona de puntuación, sumando 1 o 2 puntos según la distancia alcanzada.
  4. La competición es por equipos y no se prioriza la velocidad, sino la técnica correcta.

## 2. Competición adaptada (10 minutos):

- **Organización:** El grupo se traslada a la zona oficial de lanzamiento de jabalina.
- **Desarrollo:**
  1. Los participantes realizan lanzamientos siguiendo las reglas básicas de la disciplina.
  2. Se colocan elementos señalizadores para facilitar la ejecución y asegurar la técnica correcta en cada intento.
  3. La puntuación se adapta al nivel del grupo, priorizando la progresión técnica y la diversión.

## Variaciones y adaptaciones:

---

1. **Zona de puntuación:** Aumentar el área de puntuación en la primera tarea para incentivar lanzamientos exitosos y elevar la motivación.
2. **Material alternativo:** Usar materiales más ligeros (como palos de espuma) si los participantes tienen menor fuerza o coordinación.
3. **Participación inclusiva:** Ajustar las distancias y roles para incluir a todos los participantes, como árbitros o asistentes en caso de limitaciones físicas.

## Seguridad:

---

- Supervisar constantemente para evitar que los participantes crucen las líneas de seguridad.
- Garantizar que todos los lanzamientos se realicen de manera ordenada y bajo la supervisión del instructor.

“La Jabalina de Oro” combina aprendizaje técnico y diversión, ofreciendo una experiencia completa para que los alumnos progresen en su habilidad de lanzamiento mientras trabajan en equipo y compiten en un entorno inclusivo y seguro.

Nombre de la actividad:

## **"Lanzadores en Progreso: Técnica Divertida con Jabalina"**



15-20 minutos (Ejercicios técnicos seguidos de una competición amistosa)

### **Edad/Características de los participantes:**

---

- **Edad recomendada:** 10-12 años.
- **Características:** Niños con interés en aprender habilidades básicas de lanzamiento, disfrutando de actividades dinámicas y lúdicas.

### **Materiales y equipamiento:**

---

- Churros y picas para simular jabalinas.
- Conos para delimitar la zona de lanzamiento.
- Espacio abierto (como una pista o campo deportivo).

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

1. Desarrollar las bases de la técnica de lanzamiento de jabalina.
2. Familiarizarse con los tipos de agarre y la secuencia de movimientos del lanzamiento.
3. Disfrutar de una actividad lúdica mientras se adquieren nuevas habilidades deportivas.

### **Configuración del espacio:**

---

1. Dividir a los alumnos en 2 o 3 grupos para facilitar la rotación en los ejercicios.
2. Delimitar las áreas de lanzamiento con conos para garantizar la seguridad.
3. Asegurar una distancia adecuada entre los grupos para evitar interferencias.

### **Descripción de la actividad:**

---

#### **1. Introducción a la técnica y tipos de agarre (3-5 minutos):**

- Explicar y demostrar cómo agarrar correctamente la jabalina (simulada con churros o picas):
  - **Agarre americano:** Sostener el implemento con los dedos índice y pulgar.
  - **Agarre finlandés:** Sujetarlo con los dedos medio y pulgar.
- Mostrar la postura inicial y la importancia del equilibrio durante la carrera y el lanzamiento.

**2. Progresión técnica (10 minutos):**

- **Fase 1: Carrera inicial**
  - Practicar la carrera recta con el churro o pica en posición inicial, asegurando un movimiento relajado.
- **Fase 2: Carrera acíclica**
  - Introducir pasos cruzados (2-3 repeticiones por participante) para ganar impulso antes del lanzamiento.
- **Fase 3: Lanzamiento básico**
  - Realizar lanzamientos desde posición estática, enfocándose en la extensión completa del brazo y la dirección.

**3. Competición amistosa (5 minutos):**

- Cada participante realiza al menos dos lanzamientos para sumar puntos según la distancia o precisión.
- Pueden competir dentro de sus grupos o por equipos.
- Destacar la participación activa y la correcta aplicación de la técnica en lugar de la distancia lograda.

**Variaciones y adaptaciones:**

---

1. **Material alternativo:**
  - Usar pelotas pequeñas o implementos más ligeros si los participantes tienen dificultades con los churros o picas.
2. **Distancia ajustada:**
  - Reducir el área de lanzamiento para grupos con menor experiencia.
3. **Mayor desafío:**
  - Introducir objetivos específicos, como aros o marcas en el suelo, para mejorar la precisión.
4. **Inclusión:**
  - Permitir lanzamientos desde posición estática o adaptaciones en la secuencia de movimientos según las necesidades individuales.

Esta actividad combina el aprendizaje progresivo con una dinámica lúdica, permitiendo a los participantes disfrutar mientras desarrollan habilidades esenciales del lanzamiento de jabalina.

Nombre de la actividad:

## **"Aros y Jabalinas: Precisión en Equipo"**



12 minutos (progresión técnica, práctica en parejas y competición)

**Duración:** 12 minutos (

### **Edad/Características de los participantes:**

---

Niños y adolescentes de 12 a 14 años en etapa de iniciación al lanzamiento de jabalina.

### **Materiales y equipamiento:**

---

- 10 jabalinas adaptadas para mayor seguridad.
- 10 aros para la práctica de precisión.

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

1. Introducir a los participantes en la técnica básica del lanzamiento de jabalina.
2. Trabajar la precisión y el control en un ambiente seguro.
3. Fomentar el compromiso motor y la cooperación entre compañeros.

### **Configuración del espacio:**

---

1. **Zona inicial:** Área de césped o pista dedicada a lanzamientos de jabalina.
2. **Espacio de práctica:** Los alumnos trabajan en parejas, con suficiente distancia entre grupos para garantizar seguridad.
3. **Zona de competición:** Se delimita un espacio con marcas visibles para evaluar los lanzamientos.

### **Descripción de la actividad:**

---

#### **1. Progresión técnica inicial (3 minutos):**

- Los participantes practican el gesto técnico del lanzamiento de jabalina sin usar el implemento.
- Enfocarse en la postura inicial, el movimiento del brazo y la transferencia de peso entre piernas.

#### **2. Práctica de precisión en parejas (5 minutos):**

- Los alumnos se organizan en parejas. Uno sostiene un aro a una distancia moderada, mientras el otro intenta que la jabalina pase a través del aro.
- Cambian roles después de varios intentos.

- Se enfatiza la técnica correcta y el control, no solo la fuerza.

### **3. Competición final por equipos (4 minutos):**

- Los participantes se dividen en equipos y realizan lanzamientos hacia una zona de puntuación delimitada.
- Gana el equipo con más lanzamientos dentro de la zona o con la mayor distancia acumulada, siempre respetando la técnica.

#### **Variaciones y adaptaciones:**

---

1. **Material alternativo:** Usar picas o implementos más ligeros si los participantes tienen menor fuerza o experiencia.
2. **Distancia ajustable:** Reducir la distancia entre el lanzador y el aro para facilitar el éxito en la práctica.
3. **Rol inclusivo:** Los alumnos que no puedan lanzar pueden supervisar el cumplimiento de la técnica o ayudar en la organización del material.

#### **Seguridad:**

---

- Supervisar constantemente para garantizar que los lanzamientos se realicen solo cuando todos los participantes estén fuera de las zonas de peligro.
- Usar jabalinas adaptadas para minimizar riesgos.

Esta actividad combina progresión técnica, práctica lúdica y competición, ofreciendo un aprendizaje integral del lanzamiento de jabalina en un entorno seguro y motivador.

Nombre de la actividad:

## **"Progresión en el Lanzamiento de Jabalina: Técnica y Precisión"**



20 minutos (dividida en tres etapas progresivas para enseñar la técnica)

### **Edad/Características de los participantes:**

---

- **Edad recomendada:** 10-12 años.
- **Características:** Nivel inicial, en etapa de iniciación al lanzamiento de jabalina.

### **Materiales y equipamiento:**

---

- 9 picas (para simular jabalinas).
- 3 jabalinas oficiales (para la etapa final).
- 9 conos pequeños (como obstáculos).

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

1. Enseñar la técnica básica del lanzamiento de jabalina de forma progresiva y segura.
2. Promover una competición saludable para motivar el aprendizaje.
3. Fomentar el control, equilibrio y coordinación durante las fases del lanzamiento.

### **Configuración del espacio:**

---

1. Usar una superficie plana de 30 metros que simule el pasillo de lanzamiento.
2. Dividir a los participantes en 3 filas, orientadas hacia la zona de caída.
3. Colocar conos como obstáculos cada 3 metros, a partir de los 15 metros.

### **Descripción de la actividad:**

---

#### **1. Etapa 1: Carrera frontal con pica (4 minutos):**

- Cada alumno sostiene una pica sobre el hombro en posición estable.
- Realiza una carrera frontal por el pasillo de lanzamiento, evitando que la pica se balancee.
- Enfocarse en:
  - Control del implemento.
  - Postura recta y pasos firmes.
- Realizar 5 repeticiones antes de pasar a la siguiente etapa.

**2. Etapa 2: Carrera acíclica (4 minutos):**

- Comenzar con una carrera frontal.
- A partir del primer obstáculo (15 metros), cambiar a un desplazamiento lateral (fase acíclica).
- Simular el ajuste de la posición para el lanzamiento.
- Practicar 5 repeticiones, asegurándose de una transición fluida entre las fases.

**3. Etapa 3: Lanzamiento completo (12 minutos):**

- Usar jabalinas oficiales y realizar lanzamientos completos hacia la zona de caída.
- Supervisar que los alumnos apliquen lo aprendido en las fases anteriores:
  - Control durante la carrera.
  - Ajuste en la fase acíclica.
  - Lanzamiento con extensión completa del brazo y postura adecuada.
- Completar 5 lanzamientos por alumno, evaluando técnica y seguridad.

**Variaciones y adaptaciones:**

---

**1. Modificaciones para principiantes:**

- Reducir el número de obstáculos o la longitud del pasillo de lanzamiento.
- Usar implementos más ligeros o cortos para facilitar el manejo.

**2. Incrementar la dificultad:**

- Introducir objetivos específicos en la zona de caída para mejorar la precisión.
- Añadir más obstáculos o aumentar la distancia entre ellos.

**3. Inclusión:**

- Permitir lanzamientos estáticos para participantes con dificultades motoras.
- Ajustar las repeticiones o el peso de las jabalinas según las necesidades individuales.

Esta actividad asegura una progresión lógica y estructurada hacia el lanzamiento completo, promoviendo habilidades técnicas y motivación en un ambiente seguro y colaborativo.

Nombre de la actividad:

## ***“Jabalina: Desafiando la Distancia”***



20 minutos (progresión técnica de agarres, carrera, lanzamiento y recuperación)

### **Edad/Características de los participantes:**

---

Adolescentes de 18-20 años en etapa de iniciación al lanzamiento de jabalina.

### **Materiales y equipamiento:**

---

- Jabalinas (o material alternativo como picas).
- Pelotas pequeñas (como de tenis) para práctica segura.
- Área oficial de lanzamiento de jabalina, con delimitaciones de seguridad.

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

1. Aprender los diferentes tipos de agarre de la jabalina y encontrar el más cómodo.
2. Comprender y ejecutar correctamente las fases técnicas: carrera cíclica, acíclica, lanzamiento y recuperación.
3. Identificar y corregir movimientos incorrectos que puedan causar lanzamientos nulos.
4. Familiarizarse con los fundamentos técnicos y de seguridad del lanzamiento de jabalina.

### **Configuración del espacio:**

---

1. **Zona inicial:** Todos los participantes juntos, para practicar los agarres y ejercicios preliminares.
2. **División en grupos:** Tres áreas separadas pero cercanas, para trabajar la fase de carrera y preparatoria, con supervisión simultánea del docente.
3. **Zona de lanzamiento:** Espacio oficial para trabajar el lanzamiento y la recuperación.

### **Descripción de la actividad:**

---

#### **1. Práctica de agarres (5 minutos):**

- **En grupo:** Los alumnos practican los diferentes agarres (agarre americano, agarre finlandés, agarre en pinza).
- **En parejas:** Uno sostiene la jabalina mientras el otro corre hasta su posición y prueba los agarres, determinando cuál le resulta más cómodo.

#### **2. Fase de carrera y preparatoria (7 minutos):**

- **Fase cíclica:**

- Los alumnos corren con la jabalina paralela al suelo y la mano de agarre por encima de la cabeza, realizando entre 6 y 10 pasos amplios.
- **Fase acíclica:**
  - Practican los cinco pasos finales:
    1. **Paso 1:** Pierna izquierda adelante, jabalina comienza a moverse hacia atrás.
    2. **Paso 2:** Pierna derecha avanza, jabalina alineada con la cara.
    3. **Paso 3:** Pie izquierdo apoya con el talón externo, jabalina detrás con palma hacia arriba.
    4. **Paso 4:** Pierna derecha cruza hacia la izquierda, alineando caderas y hombros con la jabalina.
    5. **Paso 5:** Bloqueo con la pierna izquierda mientras la derecha empuja hacia adelante, arqueando el tronco para preparar el lanzamiento.

### 3. Fase de lanzamiento (5 minutos):

- **Con pelotas:** Usan pelotas pequeñas para realizar la técnica completa: carrera, preparación y lanzamiento.
- **Con jabalinas:** Después de dominar la técnica, realizan lanzamientos con jabalinas, enfocándose en la seguridad.

### 4. Práctica de recuperación (3 minutos):

- Una vez lanzada la jabalina, trabajan en amortiguar el impulso:
  - Pierna libre adelante para mantener el equilibrio, rodillas y caderas flexionadas, evitando salirse del arco reglamentario.

### Variaciones y adaptaciones:

---

1. **Material alternativo:** Usar pelotas o picas para practicar de manera más segura en etapas iniciales.
2. **División en subgrupos:** Reducir el tamaño de los equipos para aumentar el tiempo de práctica por participante.
3. **Instrucciones simplificadas:** Proporcionar explicaciones claras y ejemplos visuales para mejorar la comprensión de cada fase.

### Seguridad:

---

- Asegurar que los lanzamientos se realicen solo bajo supervisión directa.
- Mantener a los participantes fuera de las zonas de peligro.
- Usar implementos adaptados en las primeras prácticas para reducir riesgos.

Esta actividad brinda una introducción sólida y progresiva al lanzamiento de jabalina, combinando aprendizaje técnico con énfasis en la seguridad, ideal para participantes en sus primeras experiencias con esta disciplina.

Nombre de la actividad:

## **"Progresión para Pequeños Lanzadores de Jabalina"**



20-30 minutos (ejercicios progresivos para aprender la técnica básica del lanzamiento)

### **Edad/Características de los participantes:**

---

- **Edad recomendada:** Niños de educación primaria (8-12 años).
- **Características:** Nivel básico, ideal para desarrollar habilidades iniciales en una actividad lúdica y estructurada.

### **Materiales y equipamiento:**

---

- Jabalinas (adecuadas para la edad y tamaño de los participantes).
- Conos para delimitar estaciones de trabajo.

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

1. Introducir a los niños en las bases del lanzamiento de jabalina.
2. Desarrollar coordinación, equilibrio y control durante los movimientos previos y el lanzamiento.
3. Progresar hacia una técnica de lanzamiento completa mediante ejercicios guiados.

### **Configuración del espacio:**

---

1. Dividir el área de la pista en **4 estaciones**, marcadas con conos.
2. Asignar a los participantes en 4 grupos de 5 personas, rotando entre las estaciones según la progresión de los ejercicios.

### **Descripción de la actividad:**

---

#### **Ejercicio 1: Movimiento básico (5 minutos)**

- Posición inicial: Piernas abiertas a la altura de los hombros, brazos extendidos.
- Sostener la jabalina con ambas manos desde la empuñadura.
- Realizar movimientos de adelante hacia atrás, curvando ligeramente la espalda.
- Objetivo: Familiarizarse con la manipulación de la jabalina y la coordinación básica.

#### **Ejercicio 2: Movimiento de rodillas (5 minutos)**

- Posición de rodillas, con la jabalina sostenida por ambas manos.
- Repetir los movimientos de adelante hacia atrás, enfatizando la curva de la espalda.

- Objetivo: Introducir la estabilidad y control del tronco durante el movimiento.

### **Ejercicio 3: Simulación estática de lanzamiento (5 minutos)**

- Posición inicial: De pie, jabalina en la mano derecha.
- Rotar el tronco hacia la derecha y luego regresar al centro.
- Extender el brazo derecho completamente, simulando el lanzamiento.
- Objetivo: Aprender la secuencia del giro del tronco y la extensión del brazo.

### **Ejercicio 4: Simulacro dinámico (5-7 minutos)**

- Realizar pasos controlados, comenzando con la pierna derecha.
- Jabalina sostenida con el brazo derecho formando un ángulo de 90 grados.
- Rotar el tronco hacia el lado derecho y simular el lanzamiento.
- Objetivo: Combinar desplazamiento y rotación del tronco para mejorar la coordinación.

### **Ejercicio 5: Lanzamiento completo (5-7 minutos)**

- Correr lateralmente con la jabalina sobre el hombro.
- Realizar un lanzamiento completo, aplicando la técnica aprendida: extensión del brazo, rotación del tronco y bloqueo del pie de apoyo.
- Objetivo: Integrar todos los elementos de la técnica en un lanzamiento real.

### **Variaciones y adaptaciones:**

---

#### **1. Para principiantes:**

- Utilizar implementos más ligeros o cortos para facilitar el manejo.

#### **2. Avanzados:**

- Añadir objetivos en la zona de caída para trabajar la precisión del lanzamiento.

#### **3. Espacios pequeños:**

- Reducir el número de estaciones o simplificar los movimientos a ejercicios estáticos.

#### **4. Inclusión:**

- Adaptar los movimientos a las capacidades individuales, enfocándose en la seguridad y participación activa.

Esta actividad permite que los niños progresen de manera segura y divertida hacia la técnica completa del lanzamiento de jabalina, fomentando el aprendizaje práctico y el disfrute del atletismo.

Nombre de la actividad:

## **“Lanzamiento de Jabalina: Técnica en Progresión”**



15 minutos (5 ejercicios progresivos enfocados en el desplazamiento y la técnica)

### **Edad/Características de los participantes:**

---

Grupo de adolescentes de 14 a 15 años en etapa inicial de aprendizaje del lanzamiento de jabalina.

### **Materiales y equipamiento:**

---

- 20 picas como sustituto de la jabalina para práctica segura.
- 8 conos para delimitar zonas de trabajo y recorrido.

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

1. Desarrollar una técnica correcta del lanzamiento de jabalina, desde la carrera hasta la fase final.
2. Asimilar el desplazamiento en sus dos fases: carrera cíclica y apoyos finales.
3. Explorar diferentes agarres para identificar el más cómodo y eficiente.
4. Coordinar el movimiento del tronco y brazos con el desplazamiento para lograr lanzamientos efectivos.

### **Configuración del espacio:**

---

1. **Zona inicial:** Espacio amplio para los tres primeros ejercicios, donde se trabajarán aspectos de desplazamiento y técnica sin lanzamientos reales.
2. **Zona delimitada con conos:** Dos conos marcan el inicio y la zona de simulación de lanzamiento en el cuarto ejercicio.
3. **Zona de lanzamiento:** Un área específica con césped para realizar los lanzamientos completos en el quinto ejercicio.

### **Descripción de la actividad:**

---

#### **1. Ejercicio 1: Exploración de desplazamiento y agarres (3 minutos):**

- Los alumnos sujetan una pica a la altura del hombro, paralela al suelo, mientras caminan o corren.
- Cambian a los apoyos finales: cruzan los pasos, giran el torso y adoptan la posición de lanzamiento con el codo apuntando a la dirección del lanzamiento.
- Prueban tres tipos de agarre:

- Con el pulgar e índice.
- Con el pulgar y el dedo corazón.
- En forma de tenaza.

## 2. Ejercicio 2: Giro del tronco (3 minutos):

- Sujetan la pica por detrás de la cabeza y practican giros de 90° hacia el brazo ejecutor.
- Trabajan el cruce de las piernas y la coordinación entre el giro del tronco y los brazos.

## 3. Ejercicio 3: Transición entre fases de desplazamiento (3 minutos):

- Se coloca un cono a 3 metros como referencia.
- Al llegar al cono, los alumnos cambian de la carrera cíclica a los apoyos finales, simulando la transición de las fases del lanzamiento.

## 4. Ejercicio 4: Simulación de lanzamiento (3 minutos):

- Desde un cono de salida, los alumnos realizan el desplazamiento completo (carrera cíclica, apoyos finales y gesto del lanzamiento).
- Simulan el lanzamiento sin soltar la pica, enfatizando la técnica.

## 5. Ejercicio 5: Lanzamiento completo (3 minutos):

- En una zona de césped, los alumnos realizan el lanzamiento completo desde el cono previamente colocado, aplicando todas las fases trabajadas.

## Variaciones y adaptaciones:

---

1. **Apoyo adicional:** Si un alumno tiene dificultades para moverse, se asignará un compañero que lo ayude con el equilibrio, sujetándolo del brazo.
2. **Material alternativo:** Usar pelotas de tenis o implementos más ligeros para reducir la complejidad en la fase inicial.
3. **Reducción de distancia:** Acortar los recorridos en caso de que los alumnos tengan menor resistencia o coordinación.

## Seguridad:

---

- Supervisar constantemente para evitar movimientos peligrosos.
- Asegurarse de que los lanzamientos solo se realicen en la zona designada y con todos los participantes fuera del área de peligro.

Esta actividad ofrece una introducción técnica y progresiva al lanzamiento de jabalina, permitiendo a los alumnos trabajar de manera segura en cada fase del movimiento, desde la preparación hasta el lanzamiento completo.

Nombre de la actividad:

## **"Progresión al Lanzamiento Completo de Jabalina"**



10 minutos (tres fases progresivas para aprender la técnica)

### **Edad/Características de los participantes:**

---

- **Edad recomendada:** Niños de 10-12 años.
- **Características:** Principiantes en el lanzamiento de jabalina, con habilidades básicas de coordinación.

### **Materiales y equipamiento:**

---

- Jabalinas de entrenamiento adaptadas a la edad y capacidades de los participantes.

### **Objetivos de aprendizaje:**

---

1. Comprender y asimilar las fases del lanzamiento de jabalina.
2. Practicar de manera segura la técnica, progresando hacia el movimiento completo.
3. Desarrollar control y precisión durante el lanzamiento.

### **Configuración del espacio:**

---

1. Organizar a los participantes en **2-3 filas**, asegurando turnos claros para evitar riesgos.
2. Delimitar la zona de caída, garantizando que esté libre antes de cada lanzamiento.

### **Descripción de la actividad:**

---

#### **Fase 1: Marcación de fases sin lanzamiento (3 minutos):**

- Los alumnos practican los movimientos básicos del lanzamiento sin soltar la jabalina:
  - **Posición inicial:** Sostener la jabalina correctamente sobre el hombro.
  - **Rotación del tronco:** Girar hacia el lado dominante y regresar al centro.
  - **Extensión del brazo:** Simular el lanzamiento, enfocándose en la técnica.
- **Objetivo:** Interiorizar las fases clave antes de realizar el lanzamiento real.

**Fase 2: Lanzamiento parcial (3 minutos):**

- Practicar solo la fase final del movimiento, desde la posición de impulso hasta la liberación de la jabalina.
- Enfatizar:
  - Extensión completa del brazo.
  - Soltar la jabalina en el momento correcto para maximizar la distancia y precisión.

**Fase 3: Lanzamiento completo (4 minutos):**

- Realizar el movimiento completo de lanzamiento:
  - Comenzar con una corta carrera frontal.
  - Ajustar el tronco y el brazo antes de liberar la jabalina.
  - Lanzar solo cuando la zona de caída esté despejada para garantizar la seguridad.

**Variaciones y adaptaciones:**

---

**1. Implementos:**

- Usar jabalinas más ligeras o cortas para alumnos con menor fuerza o coordinación.

**2. Dificultad:**

- Reducir la distancia de lanzamiento para principiantes o aumentar la distancia para alumnos avanzados.

**3. Inclusión:**

- Permitir movimientos estáticos para aquellos con limitaciones físicas.

**4. Tiempo adicional:**

- Extender las fases para grupos que requieran más práctica en cada paso.

Esta actividad introduce a los alumnos de manera estructurada y segura en el lanzamiento de jabalina, asegurando que comprendan la técnica antes de realizar el movimiento completo.



## BIBLIOGRAFÍA

- Campos Granell, J., & Gallach Lazcorreta, J. E.** (2004). *Las técnicas de atletismo: Manual práctico de enseñanza*. Editorial Paidotribo.
- Ginciene, G., & Matthiesen, S. Q.** (2017). O modelo do Sport Education no ensino do atletismo na escola. *Movimento*, 729-742.
- Gómez-Mármol, A. G., Luquín, A. C., & Valero-Valenzuela, A.** (2014). Análisis comparativo de diferentes modelos de enseñanza para la iniciación al atletismo. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 16(2), 104-121.
- Gómez-Mármol, A., Calderón-Luquín, A., & Valero, A.** (2014). Análisis comparativo de diferentes modelos de enseñanza para la práctica del atletismo. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 16, 104-121.
- Mestre, U., & Castro, R.** (2002). Programa de superación para la enseñanza del atletismo en el nivel escolar. *EfDeportes*.
- Parra, M. L., Valero-Valenzuela, A., & Parra, J. F. J.** (2024). La evaluación formativa en el modelo ludotécnico: El proceso de evaluación del paso de vallas en el Atletismo. In *Evaluación formativa y compartida en Educación física: fundamentos y experiencias prácticas en todas las etapas educativas* (pp. 417-440). Universidad de León.
- Polischuk, V.** (2007). *Atletismo. Iniciación y perfeccionamiento*. Editorial Paidotribo.
- Rius Sant, J.** (2005). *Metodología y técnicas de atletismo*. Editorial Paidotribo.
- Santana Silva, C. H., Ramalho de Oliveira, B. R., & Poton Martins, R.** (2023). Atletismo e o modelo sport education: uma revisão sistemática. *Intercontinental Journal of Sport Management*, 13(3).
- Valero-Valenzuela, A., & Conde, J. L.** (2003). *La iniciación al atletismo a través de los juegos: El enfoque ludotécnico en el aprendizaje de las disciplinas atléticas*. Editorial Aljibe.
- Valero-Valenzuela, A., & Gómez-Mármol, A.** (2019). *Fundamentos del atletismo: Claves para su enseñanza*. Editorial Pila Teleña.
- Valero-Valenzuela, A., Gómez-Mármol, A., & González, A. P.** (2016). Temporalización en la enseñanza del atletismo a través del modelo ludotécnico. *Aula de Encuentro*, 18(2).

