



Capacitación virtual:

«Del patio de la escuela a la pista de atletismo»

o Sede de E. Física



ABC

Movimiento

Atletismo

COORDINACION
AGILIDAD
EQUILIBRIO
VELOCIDAD
FUERZA
RESISTENCIA

CONCIENCIA
CORPORAL

CARRERAS
MARCHAS
SALTOS
LANZAMIENTOS

JUEGOS

COORDINACION
OCULO MANUAL

COORDINACION
OCULO PEDAL

Miniatletismo

ADAPTAR EL
ATLETISMO

A LA
NIÑEZ

PROGRESION
ADECUADA

MODIFICACION DE
REGLAS

ADAPTACION DE
IMPLEMENTOS
TAMAÑOS Y PESOS

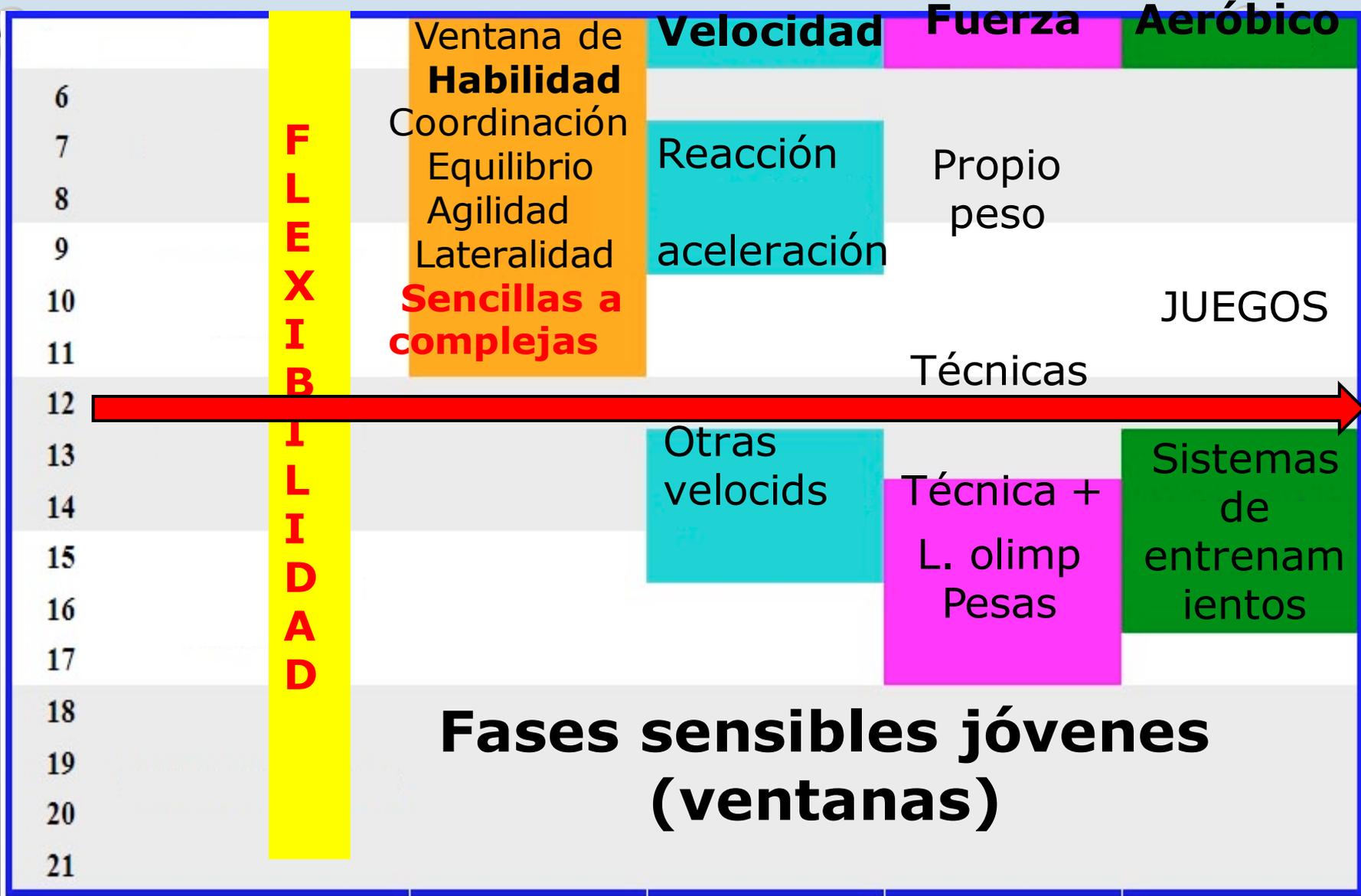
ADAPTAR
TECNICAS

Etapas desarrollo en la escuela

Etapa	Nombre de la Etapa	Edad Biológica Óptima
Etapa 0	Despertar del Movimiento	0 - 5/7
Etapa 1	Miniatletismo	5/7 - 11/12
Etapa 2	Pruebas Múltiples	11/12 - 13/14
Etapa 3	Desarrollo de Grupo de Pruebas	14/15 - 16/17
Etapa 4	Especialización	16/17 - 18/19
Etapa 5	Rendimiento	18/19 +
Etapa 6	Ejercicio para la vida	

Puntos a tener en cuenta en la escuela -1º ciclo

- o **VELOCIDAD** momento crucial, influencia positiva para esta edad (la de “reacción”, de aceleración)
- o **COORDINACIÓN** muy importante (con giros, equilibrio, de manera unilateral ...)
- o **FLEXIBILIDAD** y movilidad articular (siempre presente)
- o **FUERZA** (Solo la natural, con el propio cuerpo, trepar, empujar, reptar, tirar...)
- o **RESISTENCIA** siempre a través de los “juegos” (en edades de 6 a 8 años no entrenarla)



IMPORTANTE

- o Una falta de capacidad aeróbica, fuerza explosiva en la adolescencia puede compensarse, pero las deficiencias de frecuencia gestual, equilibrio o agilidad serán muy difíciles de reeducar, por eso la importancia de trabajarlos en edades tempranas

**VELOCIDAD
DE R. y A.**

4-5

VELOCIDAD DE REACCION

6-9

VELOCIDAD DE ACELERACION

10-13

VELOCIDAD MAXIMA

13-16

RESISTENCIA A LA VELOCIDAD



ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD CONTENIDOS DE LA PLANIFICACION

- ⇒ Técnica de la prueba
- ⇒ Zancada y frecuencia óptima
- ⇒ Salidas y aceleraciones
- ⇒ Fuerza explosiva y elástica
- ⇒ Capacidad anaeróbica aláctica (60 a 150m)y
- ⇒ Potencia anaeróbica aláctica.(de 20 a 60 m)
- ⇒ potencia anaeróbica láctica (3x300m) p 12-15´
- ⇒ Capacidad anaeróbica láctica (8x300 m-10x150m)
- ⇒ Potencia aeróbica

¡Muchas gracias!



Patricia Nadal