

Prácticas corporales y Deportes: Iniciación al Atletismo en ASPO

Educación Física

Nivel Secundario-Ciclo Orientado

4º, 5º y 6º años y 7º año Escuelas Técnicas

Eje: Corporeidad y Motricidad

Contenido a trabajar: Deporte Atletismo- Carrera



Introducción

La modalidad de Educación Física ofrece una vez más una alternativa para el acompañamiento a los docentes de propuestas pedagógicas para el dictado de clases en tiempo de Pandemia. La realidad de no contar con la presencia física de los alumnos nos desafía a considerar, revisar y seleccionar contenidos curriculares acordes y factibles de ser implementados, teniendo en cuenta las características y los inconvenientes que se plantean tan particulares en este nuevo escenario del proceso de enseñanza aprendizaje.

La constitución corporal y la conciencia corporal continúan tratándose con un nivel de mayor profundidad y extensión. Se busca que el alumno logre la experiencia vital y la continuidad del desarrollo corporal y motor.

La enseñanza de los contenidos seleccionados nos permitirá ampliar la comprensión de diferentes procesos de constitución corporal y motriz, sus fundamentos científicos y técnicos, como así también la puesta en práctica de dichos procesos.

Generalidades:

El Atletismo, como asignatura tiene gran importancia, su contenido sirve de preparación para la práctica de otros deportes. En su impartición, permite el trabajo diferenciado en los diferentes subgrupos de clase, según el rendimiento motor y el nivel de desarrollo de las habilidades técnica de los estudiantes en la clase de Educación Física, durante la enseñanza del Atletismo, en la cual se debe tener en cuenta un período determinado en la realización sistemática de actividades físicas, y se basa en los principios biológicos y físicos,

El Atletismo es un deporte con gran variedad de habilidades y destrezas básicas, donde sus distintas especialidades atléticas, suelen agruparse en carreras lisas y con vallas, la marcha atlética, los saltos, los lanzamientos y las pruebas combinadas (Paredes-Giménez & Barchín-Galiano, 2015). Por una parte, cuando hablamos de carreras, nos referimos a pruebas de capacidad anaeróbica a aeróbica. Por otra parte, los saltos se dividen en horizontal (longitud y triple salto) y vertical (altura y pértiga). Respecto a las modalidades de lanzamientos, éstos se rigen según artefactos diferentes y pesaje distinto (Peso, Martillo, Disco, Jabalina). Por último, las pruebas combinadas la forman varias modalidades divididas en varias pruebas, ya que consiste en realizar carreras, lanzamientos y saltos (Triatlón, Pentatlón, Heptatlón, Decatlón)

La carrera:

Si hablamos de Atletismo o de Running, la técnica de carrera y la mejora de esta no es solamente importante, sino que se vuelve imprescindible para entrenar y realizar un buen ejercicio.

Correr es "andar rápidamente, con tanto impulso que, entre un paso y el siguiente los pies quedan por un momento en el aire" seguramente de ahí que mucha gente se refiera a la capacidad que tenemos de volar en lugar de correr. Y es que según muchos ... 'Correr es como volar sin alas'.



Para correr son esenciales las ganas, pero una vez que las tenemos, se deben tener en cuenta más factores. Saber cómo correr mejora la velocidad, aumenta el rendimiento deportivo y evita lesiones.

"Si vas a empezar a correr... preocúpate primero de saber cómo has de hacerlo y protege tus articulaciones.



La Técnica de Carrera:

La técnica de carrera es la forma que tenemos de ejecutar los movimientos que intervienen en el gesto de la carrera. Una buena técnica de carrera vendría a ser el modelo ideal que un corredor puede realizar en el ciclo de su marcha desde el punto de vista biomecánico, motriz y energético.

Los mejores corredores no son aquellos que corren bien por naturaleza o que están mejor dotados físicamente. No hace falta ser muy delgado o tener las piernas muy largas. Los mejores son aquellos que economizan al máximo su entrenamiento y corren con un objetivo, sin perder la constancia y la determinación. Esa es la buena noticia de la técnica de carrera, que se puede aprender y (por supuesto) mejorar. Si entrenas tu técnica serán múltiples los beneficios que obtendrás y optimizarás al máximo tu rendimiento como corredor. En la siguiente imagen te mostramos cómo tiene que estar cada parte del cuerpo para una técnica de carrera correcta.

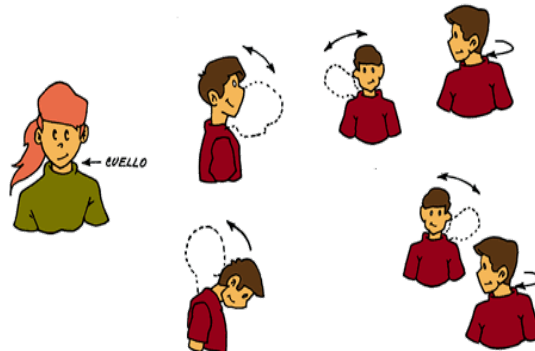




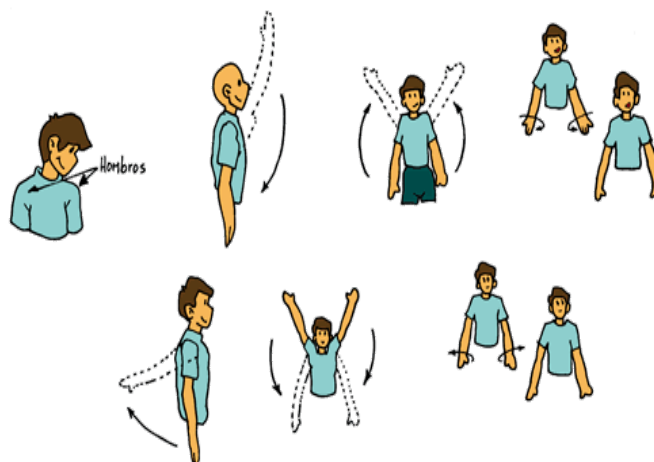
Te proponemos que antes de comenzar con los ejercicios para el mejor desempeño en la carrera, realices una rutina de ejercicios de movilidad general para acondicionar tu organismo a un mayor esfuerzo. Esta actividad puede durar entre 10 y 15 minutos.

Movilidades articulares antes de comenzar la actividad:

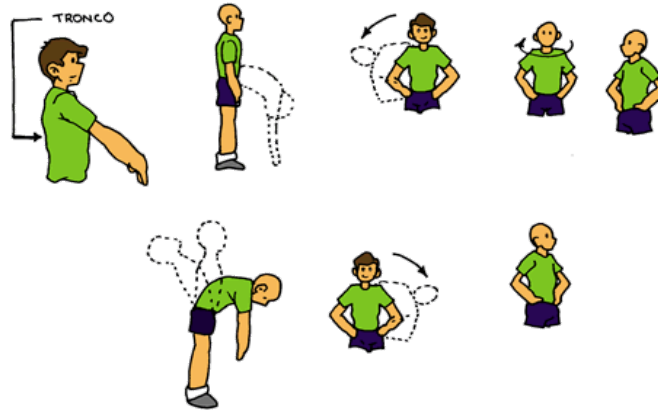
Cuello:



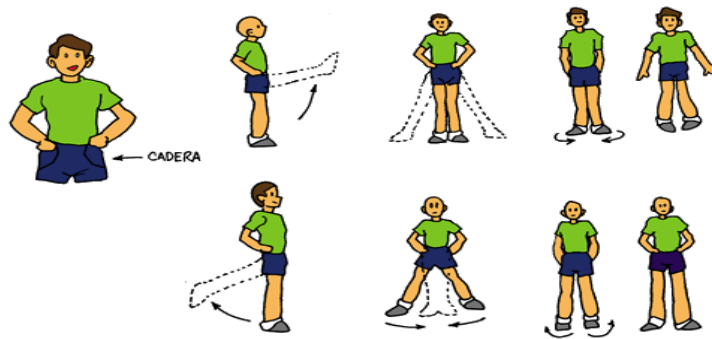
Tronco:



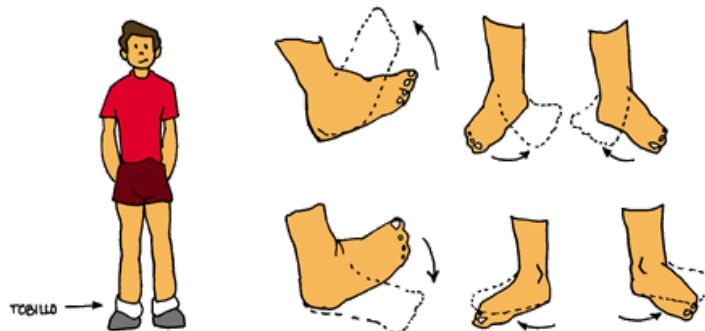
Cadera:



Rodillas:



Tobillos:



Actividad Principal : Después de realizar las movilidades articulares,te proponemos:

-Caminar

-Trotar



-Trotar llevando talones a los glúteos



-Trotar llevando rodillas arriba



-La carretilla es un buen juego siempre que se evite que el tronco caiga. Hay que mantener recta la espalda



-Subir escaleras caminando. En cada paso, alcanzar el máximo de escalones posible.



-Skipping.



-Subida al banco.



Acción de brazos:

- Además de bracear a diferentes ritmos, se puede hacer con peso liviano.



© Can Stock Photo

.-Bracear sentados.



Coordinaciones

- Combinar los ejercicios anteriores
- Se pueden hacer todo tipo de modificaciones en ellos.



! Es importante tener en cuenta que vas a realizar estas ejercitaciones tres veces a la semana durante 40 minutos, contando la entrada en calor, por lo que te recomendamos que si te sientes cansado/a selecciones algunos ejercicios un día y los que quedan para otro y así vayas alternando el entrenamiento. Te sugerimos que realices cada ejercicio entre 20-30 segundos y lo repitas entre 2 y 4 veces. Las pausas entre cada serie dependerá de tu condición física. Te aconsejamos que sean de 2 minutos.

Recorda terminar la actividad con ejercicios de estiramiento.



A continuación te proponemos los siguientes links para mejorar la técnica de la carrera:

<https://youtu.be/SkvBOyAucC8>

<https://youtu.be/RdrvntfsD1w>



Para tener en cuenta:

Las personas con capacidades diferentes también pueden realizar este deporte, dentro de muchos otros que fueron adaptados de acuerdo a la discapacidad que posea.

Atletismo adaptado.- Las actividades atléticas adaptadas tienen el mismo reglamento federativo, pero con algunas modificaciones, dependiendo del tipo y grado de discapacidad, así también como de las ayudas que necesiten los atletas para poder cumplir sus objetivos.

Tipos de discapacidad que pueden practicarlo

Ciegos y deficientes visuales.

Discapacitados Intelectuales.

Paralíticos Cerebrales.

Discapacitados físicos: amputados. y otras discapacidades (“les autres”).

Lesionados Medulares.

Sordos



Bibliografía:

- Ministerio de Educación Tucumán. Ciclo básico y Ciclo Orientado (2015) Diseño Curricular Jurisdiccional Educación Física.
- Ministerio de Educación de la Nación (2011) Núcleos de Aprendizaje Prioritarios. Ciclo Básico. Educación Secundaria. Educación Física.
- Dr. Ulises Mestre Gómez Msc. Rolando Castro Marcelo
castromarcelo2001@yahoo.com

<https://www.triatlonnoticias.com/entrenamientos-triatlon/tecnica-de-carrera/>

