**Protocolo de Funcionamiento.**

**- Proyecto Escuelas formativas -**

**- Semana: 13 de abril**

**- Nº de ficha: 4**

**- Disciplina: ATLETISMO**

**-Profesor : Ignacio Olguin**

|  |  |
| --- | --- |
| **Nombre de la Actividad** | **Entrenamiento atletismo** |
| **Objetivo:** | **Desarrollar habilidades motoras básicas y coordinación.** |
| **Materiales:** |  |
| **Palo de escoba, silla, botellas con agua.** |
| **Instrucciones** | **Realizar ejercicios Generales** |
| **Primera parte:** **CALENTAMIENTO.*** **Movilidad articular general**
* **Skipping corto en el lugar 30 seg.**
* **Jumping jacks 30.seg**
* **Elongación general. 10 min. (tener en consideración elongaciones realizadas en los entrenamientos.)**

|  |
| --- |
|  Principal: trabajar 3 veces 30 segundos cada ejercicio. Descanso de 30 seg. * • “niña maría” (salticado)
* • Skipping alto. Apoyo metatarso.
* • Taloneo
* • “payasito”
* • Zarpazo (si dispone de espacio hacer gacela).
* Saltos a pies juntos (rebotes cortos)avanzando.

Saltos de cuerda: mayores de 13 años 3 repeticiones de 2 minutos. Menores de 13 años 3 repeticiones de 50 saltos. Vuelta a la calma:5 min, trote suave o caminata, elongación 10 min. |

 |