**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. | | |