SALIDA DE TACOS

MATERIAL:

1ª PARTE: PRESENTACIÓN GLOBAL Y DESAFÍO

1. Detección de ideas previas: ¿Quién ha practicado atletismo?, ¿Habéis presenciado alguna competición?, ¿Dónde?, ¿Conocéis alguna disciplina de carreras lisas?, ¿Habéis escuchado hablar acerca de algún corredor famoso en España, o de algún amigo que lo practique?

2. Descripción disciplina atlética con cada una de las fases en las que se ha descompuesto la disciplina:

* Fase 1 Colocación de tacos: a 2 y 3 pies de la línea de salida.
* Fase 2 A sus puestos: manos detrás línea y separadas anchura de hombros. Rodilla pierna atrasada en el suelo.
* Fase 3 Listos: elevación caderas por encima de hombros. Hombros sobrepasan línea salida.
* Fase 4 Disparo: extensión enérgica de la pierna fuerte.

3. Ejemplificación gesto técnico a través de un alumno voluntario.

4. Pregunta desafío: ¿Con qué tipo salida tardáis menos tiempo en realizar una carrera de 50 metros? ¿de pie o desde los tacos?

2ª PARTE: PROPUESTAS LUDOTÉCNICAS

* 1. Grupos de 4-5 tratan de buscar la mejor forma de colocar los tacos entre sí y respecto a la línea de salida para realizar una salida de tacos. Transcurridos unos minutos cada grupo a través de un portavoz explican cuál es según ellos la mejor forma de colocarlos.
  2. Salidas desde diferentes posiciones:

De espaldas.

De frente pies a la misma altura.

Tendido supino, cabeza sobre la línea de salida.

Tendido prono, manos sobre glúteos.

Tendido supino, pies sobre la línea.

Tendido prono, pies sobre la línea.

Sentados con piernas abiertas y extendidas y manos en la nuca. Pies sobre la línea.

De rodillas, manos sobre la nuca.

Salida en dos apoyos y de pie.

Salida en tres apoyos.

Salida en cuatro apoyos.

5. Grupos de 4. Uno se coloca en posición de “a sus puestos”, “listos” y “disparo” y sus compañeros valoran si están realizando correctamente el gesto.

6. “Tacos humanos”. Pequeña competición por parejas.

Por parejas, un compañero realizará la medición para la salida de tacos y cuando esté en la postura correcta solicitará al otro compañero que se siente tras él, con las plantas de los pies apoyados en el suelo y en el lugar donde el primer corrector haya situado sus pies después de la medición. El corrector que hace de tacos irá cantando las voces de salida (a sus puestos, listos y sonido de pistola).

Material: NINGUNO Objetivo: Aprender a medir la distancia de los tacos con respecto a la línea de salida y aprender a marcas las posiciones de salida.

7. “Carretilla explosiva”.

Por parejas, detrás de una línea un jugador sujetará los pies del compañero que se encuentra suspendido de piernas manteniéndolas en las angulaciones de la posición de “a sus puestos” y manos justo detrás de la línea. A la voz del profesor el compañero que sujeta las piernas, las dejará caer al suelo en la posición de “listos” para que el corredor salga rápidamente a conseguir llegar a meta el primero.

Material: Tiza Objetivo: Mejorar la colocación de manos, brazos y hombros en la posición de “listos”.

8. “El despegue”.

Por tríos, un compañero se colocará sobre los tacos de salida en la posición de “listos” y los otros 2 compañeros a 2-3 metros más adelante y sujetando una goma elástica a la altura de la cintura. A la voz de sonido pistola el corredor en tacos de salida correrá rápidamente sin llegar a tocarla, debiéndola pasar por debajo.

Material: Goma elástica y tacos de salida. Objetivo: Mejorar la aplicación de fuerza, coordinar el movimiento de brazos y mejorar la transición de la postura de salida a la de carrera.

9. “Los ocupas”.

Por grupos de 7, a 20-30 metros de los cuales colocaremos 6 aros. Los jugadores se situarán detrás de la línea de salida y a la voz del profesor adoptarán las posiciones de “a sus puestos”, “listos” y voz de salida, intentando alcanzar uno de los aros situados en el otro extremo del terreno. El jugador que se quede sin aro acumulará una letra de la palabra “ocupa”.

Material: Aros y tiza Objetivo: Mejorar el tiempo de reacción, las diferentes posiciones de salida y la percepción espacial.

10. “La operación”.

El gran grupo se colocará detrás de una línea y numerados correlativamente de 5 en 5. El profesor marcará las voces de salida de “a sus puestos”, “listos” y dirá una operación matemática cuyo resultado no será superior a 5, debiendo salir hasta alcanzar una línea prefijada únicamente aquellos jugadores numerados con la resolución de la operación. Por ejemplo en la operación 4+3+2, sólo podrán salir numerados con la cifra 5.

Material: Tiza Objetivo: Mejorar las distintas posiciones de salida y desarrollar la rapidez de cálculo mental.

3ª PARTE: PROPUESTA GLOBAL

Carrera de 100 metros con salida de tacos.

4ª PARTE: REFLEXIÓN Y PUESTA EN COMÚN

* Se tarda menos tiempo saliendo de pie o con tres apoyos frente a la salida de tacos que requiere de entrenamiento para acostumbrarse y sacarle máximo rendimiento.