

**Este artículo ha sido publicado en la Revista de Educación Física. Espacio y Tiempo, 41-42 (2004). Págs 33-42.**

## **UNA NUEVA PROPUESTA PARA LA INICIACION AL ATLETISMO EN EL COLEGIO**

### **1. INTRODUCCIÓN.**

El atletismo como contenido curricular dentro de la Educación Primaria esta plenamente justificado (Delgado, Valero y Conde, 2003), considerando ideal su inclusión en el tercer ciclo, donde los juegos han de ir dando paso a los deportes por medio de juegos reglados, minideportes, deportes simplificados, predeportes, etc (Ministerio de Educación y Ciencia, 1991; 2003).

Sin embargo, se ha de abandonar la idea de que en el atletismo ha de primar el trabajo técnico mediante propuestas analíticas, donde el juego es el recurso a través del cual se libera la tensión acumulada por el trabajo rutinario y el medio para mantener la motivación mermada por una práctica atlética falta de interés por sus practicantes.

Tras la experiencia acumulada por el paso de los años formando parte del profesorado en el campo de la Educación, somos testigos de que muchos de los maestros y profesores, a la hora de iniciar a los niños en las disciplinas atléticas, la han presentado como actividades físicas competitivas individuales de gran rivalidad y de excesivo esfuerzo físico, centrada en retos a superar tales como cubrir un trayecto en el menor tiempo posible, alcanzar una distancia lo más alejada o superar un obstáculo como listón o vallas, lo cual aporta una visión sesgada de lo que realmente puede llegar a ser. La iniciación al atletismo dentro del colegio ha de ser interpretada como algo más, medio para desarrollar valores como la superación personal, el trabajo en equipo, el respeto a los demás y a las normas, desarrollada en un entorno agradable que aporta experiencias positivas en el campo deportivo y genera una serie de hábitos físico-deportivos saludables, y que facilita la comprensión y aplicación práctica de una serie de conceptos físicos y mecánicos, medidas y distancias.

Partiendo de los tres ámbitos básicos del aprendiz como son el comportamental, el cognitivo y el afectivo (Rink, 2001), desde la iniciación al atletismo se le ha dado especial relevancia al dominio de la conducta-comportamiento, donde estaríamos hablando de la mejora de las habilidades físicas tanto condicionales como la fuerza, la resistencia, la velocidad y la amplitud de movimiento, como coordinativas, saltos, desplazamientos, lanzamientos, etc.

El dominio cognitivo, en cuanto a adquisición de unos conocimientos que repercuten positivamente en el aprendizaje del alumnado, han estado reservados única y exclusivamente al profesor – maestro, portador de los mismos y centro del proceso de aprendizaje-enseñanza, concepción equivocada que ha colocado al alumnado en un segundo plano, quienes únicamente han de interpretar correctamente las tareas propuestas por el profesor para repetir las hasta la saciedad y conseguir la automatización de una concreta disciplina atlética.

El tercer dominio, el denominado afectivo, ha sido erróneamente puesto en practica por el profesorado, intentando llevar al colegio el deporte adulto, sin

adaptaciones adecuadas a los intereses y necesidades del alumnado y centrado en estudiantes con mejores aptitudes físicas, provocando insatisfacción y falta de motivación en el alumnado en general. El concepto de iniciación deportiva, debería no sólo enfocarse a la mejora de los estudiantes en la realización deportiva, sino también mejorar su diversión y participación en los juegos, lo cual podría dirigir a un estilo de vida mas saludable y perdurable.

A raíz de estos planteamientos, se presenta el siguiente ejemplo de unidad didáctica para la iniciación al atletismo, que trata de introducir a los niños en el conocimiento del atletismo a través de una disciplina atlética como es la “marcha atlética” abarcando objetivos, contenidos, orientaciones metodológicas, evaluación y un conjunto de seis sesiones.

## 2. OBJETIVOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA “LA INICIACIÓN AL ATLETISMO A TRAVÉS DE LA MARCHA ATLETICA”.

1. Desarrollar las capacidades físicas básicas y destrezas motrices a través de la marcha atlética.
2. Valorar el atletismo como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar el tiempo libre.
3. Resolver problemas que exijan el dominio y conocimiento de la técnica y principios físicos y fisiológicos básicos que tienen en común los desplazamientos dentro del atletismo.

## 3. CONTENIDOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA “LA INICIACIÓN AL ATLETISMO A TRAVÉS DE LA MARCHA ATLÉTICA”.

### 3.1. Conceptuales.

- Conocimiento de los elementos técnicos que poseen en común los desplazamientos.
- Nociones básicas sobre las reglas y normas en la marcha atlética.
- Adquisición de una serie de conceptos relacionados con la física, anatomía y fisiología del deporte.

### 3.2. Procedimentales.

- Práctica adaptada de la marcha atlética, desarrollando las habilidades físicas relacionadas con los desplazamientos.
- Búsqueda de soluciones a los problemas motrices planteados de tipo técnico, principios físicos y fisiológicos.
- Vivencia de una serie de experiencias que aporten una idea global del deporte del atletismo.

### 3.3. Actitudinales.

- Interés por la práctica atlética aceptando los diferentes niveles de destreza, tanto en sí mismo como en los otros.

- Valoración de la actividad física como medio saludable y práctica durante el tiempo de ocio.
- Aceptación de las normas y reglas del atletismo y del papel que corresponda desempeñar a cada jugador.

#### 4. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS.

La sesión se divide en cuatro momentos diferentes, marcados por unas pautas de actuación concretas, que se van a ir repitiendo a lo largo de toda la unidad didáctica y que conllevan un cambio de mentalización en el profesor, siendo guía del proceso de enseñanza-aprendizaje y responsable directo en la creación de un clima adecuado para el desarrollo no sólo del dominio comportamental, sino también del cognitivo y afectivo del niño.

##### 4.1. Presentación global y planteamiento de problemas.

La primera fase de la sesión, se denomina “Presentación global y planteamiento de problemas”. Primeramente, el profesor realiza un sondeo sobre lo que saben los alumnos acerca de la disciplina a desarrollar, lo que se denomina detección de las ideas previas y experiencias de los estudiantes. En el caso de la marcha atlética, preguntas relacionadas con este tema podrían ser; quién de ellos ha practicado atletismo, alguno conoce la disciplina de la marcha atlética, han presenciado alguna competición de este tipo, has escuchado hablar acerca de algún marchador famoso en España, para poder terminar invitando a alguno de los niños a que intente representar el movimiento de la disciplina atlética. En caso contrario, el propio profesor puede ser quien haga de modelo a imitar, mientras que en el resto de las sesiones, un alumno voluntario o elegido por el profesor, será el encargado de recordar lo aprendido en las sesiones anteriores.

Otra forma de poder presentar la disciplina atlética son las llamadas fotoseriaciones (Valero y Conde, 2003) (figura 1), se trata de un resumen a través de imágenes de los elementos más importantes que componen el gesto atlético y que puede ser colgado en la pared para que todos los alumnos puedan observarlo y fijarse detenidamente en el mismo, no sólo en esta primera fase, sino también a lo largo de toda la sesión, cuando lo consideren oportuno.

Figura 1. Fotoseriación de la marcha atlética de Valero y Conde (2003).

Aún dentro de la primera fase, el profesor plantea una o dos cuestiones para que los alumnos a lo largo de la sesión intenten darle solución reflexionando sobre su propia práctica y compartiendo las ideas con otros compañeros, para cuando el profesor al final de la sesión vuelva a preguntar acerca de la misma hayan sido capaces de encontrarle respuesta. Preguntas que pueden plantearse son; por qué siempre tiene que haber una pie en contacto con el suelo, por qué cuando se adelanta un pie lo ha de hacer al mismo tiempo el brazo contrario, por qué ha de intentarse poner un pie justo delante del otro y no al lado, cuántos avisos dan los jueces a un marchador antes de eliminarlo y por qué lo eliminan, etc.

##### 4.2. Propuestas lúdico - analíticas.

Se plantean una serie de juegos modificados, a los que se les ha incluido una o varias reglas que hacen referencia al gesto técnico, lo que se ha denominado “cuña técnica” (Conde y Valero, 1997). De tal modo, que el profesor cuando plantea las actividades ha de prestar especial atención al cumplimiento de la cuña técnica, aportando feedbacks referidos a la misma. En las primeras propuestas y sesiones el número de cuñas técnicas será reducido (una o dos), para ir incrementándolos a medida que vayan dominándolos (ver ejemplos de sesiones en anexo).

#### 4.3. Propuestas globales.

Son juegos de carácter general, normalmente uno o dos, que tratan de dar una visión en conjunto de la disciplina atlética, aunando los diferentes elementos técnicos trabajados en la anterior fase. El profesor ya no se centra en dar feedbacks específicos del gesto atlético, sino de tipo general para que los niños sepan si están ejecutando bien el movimiento de la marcha atlética (ver últimas propuestas de cada sesión).

Tanto en esta fase como en la anterior, el profesor además de aportar feedbacks va pasando por los distintos grupos y guía a los alumnos hacia el descubrimiento de los problemas planteados al principio de la sesión y a otros nuevos que les han ido surgiendo a los propios niños.

#### 4.4. Reflexión y puesta en común.

Última fase de la sesión en la que el profesor reúne a todo el grupo con la intención de realizar una valoración final y escueta de lo que ha acontecido durante la sesión, replanteando los problemas que se hicieron al inicio de la misma, para que sean los mismos niños quienes aporten respuestas y soluciones. Se aprovecha para realizar comentarios acerca de las actividades que más y menos les han gustado, sugerencias y solución a problemas comunes en la adquisición de la técnica.

### 5. SESIONES.

Ver anexo con seis sesiones de iniciación a la marcha atlética.

### 6. EVALUACIÓN.

Se tiene en cuenta los tres ámbitos en el aprendizaje del niño, el comportamental, mediante la ejecución de la habilidad atlética y que tradicionalmente ha sido al único al que se le ha prestado atención, el cognitivo, a través de la adquisición de unos conocimientos básicos de reglamento y de técnica, y el actitudinal-afectivo, por medio del comportamiento de los niños ante la práctica deportiva, respetando a compañeros y adversarios, reglas y material.

### 7. CONCLUSIONES.

La propuesta presentada para la iniciación del atletismo en el colegio, pretende ser una alternativa a la enseñanza tradicional reservada únicamente para los alumnos con mejores cualidades, apostando no sólo por la adquisición de unas habilidades motrices y la mejora de unas capacidades físicas, sino también, por el desarrollo cognitivo del niño, a través del aprendizaje de unos contenidos físicos, técnicos y

reglamentarios, así como la mejora del aspecto afectivo y social, con planteamientos lúdicos y motivantes cercanos a los intereses de los niños, adaptados a todos los individuos y que buscan alcanzar una formación integral del alumno.

## 8. BIBLIOGRAFÍA.

Conde, J.L. y Valero, A. (1997). Modelo Renovador de Iniciación deportiva al Atletismo. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 5, 109-121.

Delgado, M., Valero, A. y Conde, J.L. (2003). Justificación del atletismo como contenido curricular de Primaria basándose en una propuesta práctica. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 5, 21-26.

Ministerio de Educación y Ciencia (1991). *Real Decreto 1006/1991 de 14 de junio, por el que se establecen las enseñanzas mínimas en la Educación Primaria*. Madrid. (B.O.E. de 26 de junio).

Ministerio de Educación y Ciencia (2003). *Real Decreto 830/2003 de 27 de junio, por el que se establecen las enseñanzas comunes de la Educación Primaria*. Madrid. (B.O.E. de 2 de julio).

Rink, J. E. (2001). Investigating the assumptions of pedagogy. *Journal of Teaching in Physical Education*, 20, 112-128.

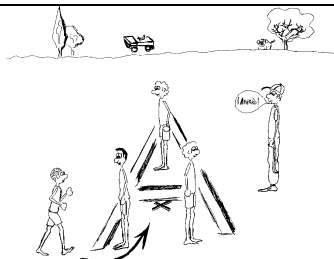
Valero, A. y Conde, J.L. (2003). *La iniciación al atletismo a través de los juegos. El enfoque Ludotécnico en el aprendizaje de las disciplinas atléticas*. Aljibe. Archidona.

# 1ª SESIÓN MARCHA ATLÉTICA

**MATERIAL NECESARIO:** cintas de tela o papel, picas, cuerdas, conos, estafetas, aros y cronómetro.

**Cuñas técnicas:**

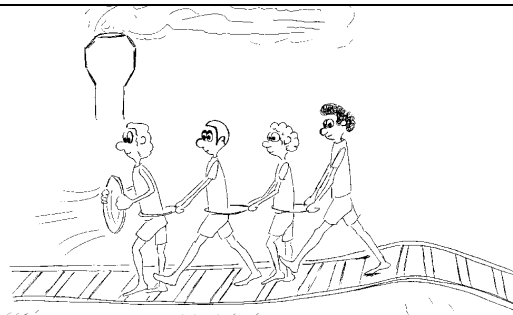
1. Siempre hay una pierna en contacto con el suelo y todos los apoyos se realizan en línea recta.



1. Grupos de 8-10 chicos se desplazan libremente por el espacio realizando **marcha atlética<sup>CT</sup>**. Cuando el profesor dice una palabra, los niños aceleran su marcha para buscar al resto de los componentes de su grupo y formar lo antes posible la inicial de la palabra que ha dicho el profesor.

**Cuñas técnicas:**

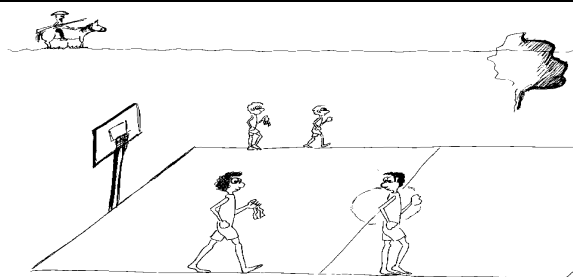
1. Desplazarse colocando los apoyos uno delante del otro, en línea recta.



2. En grupos de 6-8, los jugadores van formando un tren enlazados a través del aro que lleva cada uno en su cintura, **marchando por encima de las líneas<sup>CT</sup>** que están dibujadas en el terreno.

**Cuñas técnicas:**

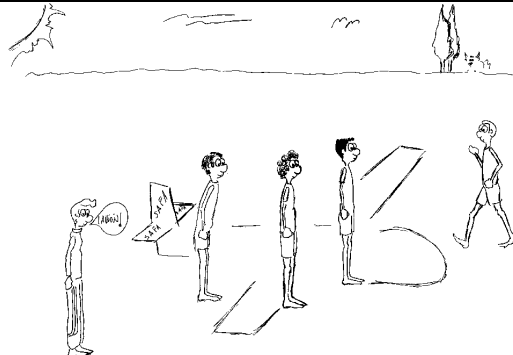
2. La pierna que entra de talón se mantiene extendida.



3. El gran grupo se desplaza sin salirse de las líneas que hay marcadas en el suelo y uno del grupo se la queda **marchando<sup>CT</sup>** con un ramillete de cintas en la mano, debiendo intentar alcanzar a sus compañeros para hacerles entrega de una cinta. Todos los compañeros que tienen cintas para salvarse, deben pillar a otro compañero y entregarle su cinta.

**Cuñas técnicas:**

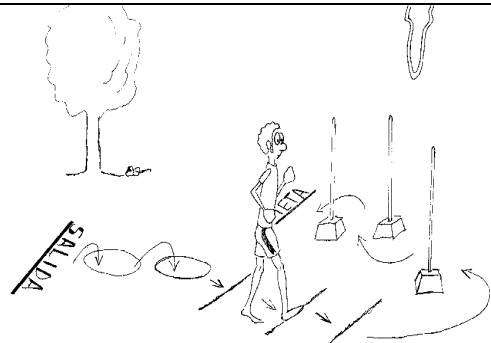
2. La pierna que entra de talón se mantiene extendida.



4. Grupos de 8-10 chicos, se desplazan libremente por el espacio realizando **marcha atlética<sup>CT</sup>**, cuando el profesor dice una palabra, los niños aceleran su marcha para buscar al resto de los componentes de su grupo y formar lo antes posible la imagen que le sugiera dicha palabra.

**Cuñas técnicas:**

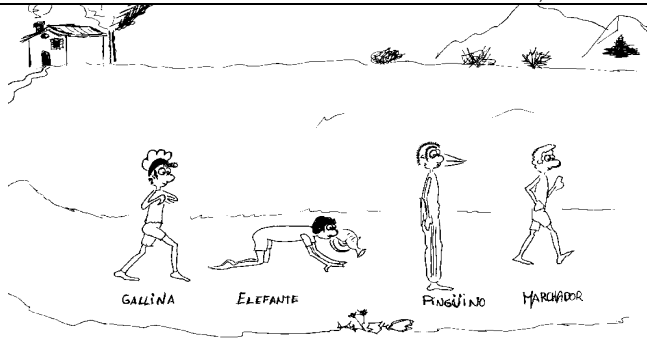
2. Pierna que entra al apoyo lo hace de talón y debe estar extendida al menos un momento.



5. Individual, cada jugador **marchando<sup>CT</sup>** ha de superar una serie de obstáculos (picas, cuerdas, aros, estafetas, conos) de los que está compuesto el circuito en el menor tiempo posible. Por ejemplo, pasar las estafetas en zig-zag, las cuerdas

**Cuñas técnicas:**

Todas: siempre hay una pierna en contacto con el suelo, la pierna que entra de talón se mantiene extendida al menos un momento,...



6. Individual. El gran grupo se desplaza por todo el espacio imitando el caminar de los animales que va diciendo el profesor. Por ejemplo, caminar como un pájaro, como un gorila, como un elefante, como un pingüino, etc. hasta llegar a caminar como un niño pequeño, una embarazada, un borracho, una persona

cruzando la pierna al lado contrario,...

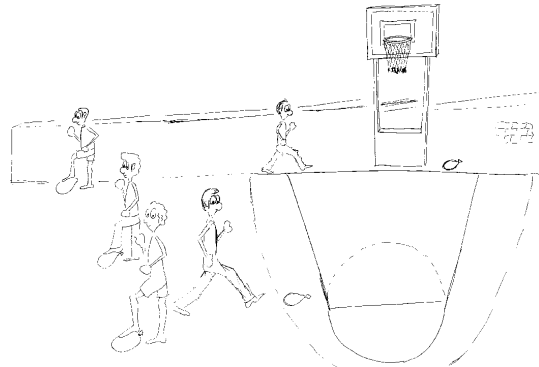
nerviosa, una persona tranquila y un **marchador<sup>CT</sup>**.

## 2ª SESIÓN MARCHA ATLÉTICA

**MATERIAL NECESARIO:** globos y pañuelo.

**Cuñas técnicas:**

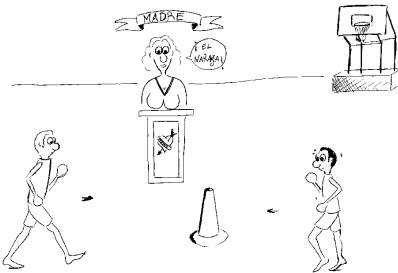
2. La pierna que entra al apoyo, lo hace de talón y debe estar extendida al menos un momento.



1. El gran grupo se desplaza por el espacio donde hay colocados una serie de globos. Cuando el profesor dice ¡ya!, deben pisarlos realizando la **acción de la pierna que entra extendida y de talón<sup>CT</sup>**. Se penaliza a los jugadores que no exploten el globo de este modo.

**Cuñas técnicas:**

3 y 4. Movimiento de tracción de la pierna de apoyo lo más rápido posible tras un movimiento pendular y a ras del suelo de la pierna de impulso.



3. En grupos de 6-8, desplazándose por el espacio **marchando lentamente<sup>CT</sup>**. Un compañero del grupo hace de madre y dice el color de un objeto que se encuentre en el espacio. Cada niño busca marchando rápido ese color en algún elemento de espacio, ganando aquel que llega antes al objeto que había pensado la madre.

**Cuñas técnicas:**

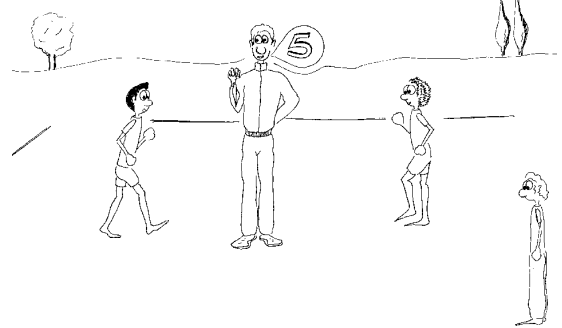
1 y 4. **Apoyos en línea con talón de pierna adelantada y punta de la pierna atrasada.**



5. El gran grupo se desplaza por la clase marchando y uno hace de madre, debiendo pillar a alguien del grupo. Los jugadores se pueden salvar si antes de ser tocados dicen "Stop marchador" y se **colocan en posición de doble apoyo en**

**Cuñas técnicas:**

2 y 4. Correcta entrada de talón en el apoyo y rápido movimiento de tracción.



2. El gran grupo se divide en dos equipos numerados, situados a ambos extremos del campo de juego. En el centro, el profesor con un pañuelo en una mano, dice un número y el jugador de cada equipo ha de **marchar lo más rápido posible<sup>CT</sup>** para coger el pañuelo y llevarlo a su extremo, mientras que el jugador que no tiene pañuelo intenta tocar al otro para ganar el punto.

**Cuñas técnicas:**

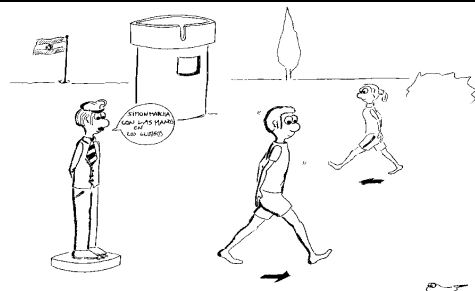
3 y 4. Movimiento de tracción de la pierna de apoyo rápido tras acción pendular a ras del suelo.



4. Grupos de 10-12 sentados en el suelo formando un círculo. El que se la queda va marchando despacio por detrás del círculo, en el momento en el que toca a un compañero sentado, éste ha de levantarse rápidamente y **marchando<sup>CT</sup>** alcanzar al compañero que le había tocado, antes de que éste consiga ocupar su sitio.

**Cuñas técnicas:**

Todas. El profesor va dando cuñas técnicas como marchar exagerando la entrada de talón, en línea recta, pierna de apoyo realiza un movimiento de tracción,...



6. Juego: El gran grupo se desplaza por el espacio mientras el profesor va dando consignas en la forma que han de marchar, como por ejemplo con las manos en los

equilibrio con la punta del pie atrasado y el talón del pie adelantado<sup>CT</sup>.

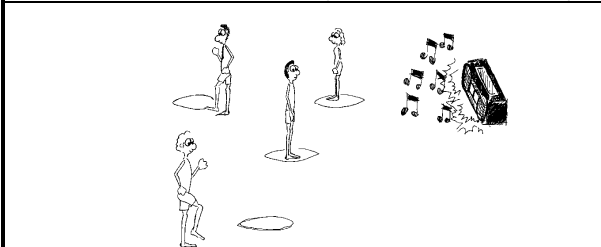
gluteos. Los chicos le hacen caso cada vez que antepone a la cuña técnica la frase: "Simón Marcha"<sup>CT</sup>.

### 3ª SESIÓN MARCHA ATLÉTICA

**MATERIAL NECESARIO:** música o pandero, aros y bolsa de alubias.

**Cuñas técnicas:**

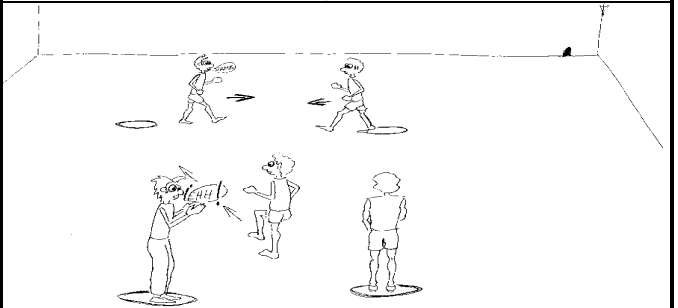
5. Caderas realizan movimiento en plano vertical de arriba-abajo.



1. El gran grupo se desplaza por el espacio alrededor de varios aros **marchando con las manos en la cintura**<sup>CT</sup> y al ritmo de la música. Cuando ésta cesa hay que ocupar un aro lo antes posible. Cada vez se van quitando más aros. Quien no ocupa aro ha de mantenerse en posición estática en alguna de las fases del marchador hasta que vuelve a sonar la música.

**Cuñas técnicas:**

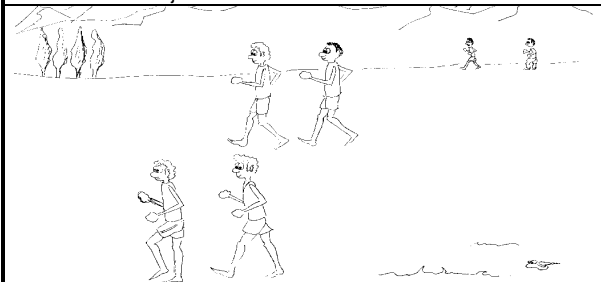
5. Caderas realizan movimiento en plano horizontal de adelante-atrás.



2. Grupos de 5 con 4 aros formando un cuadrado y un compañero en el centro. El juego consiste en ir los compañeros **marchando**<sup>CT</sup>, cambiando de esquinas sin que el jugador del centro le dé tiempo a ocupar un aro libre.

**Cuñas técnicas:**

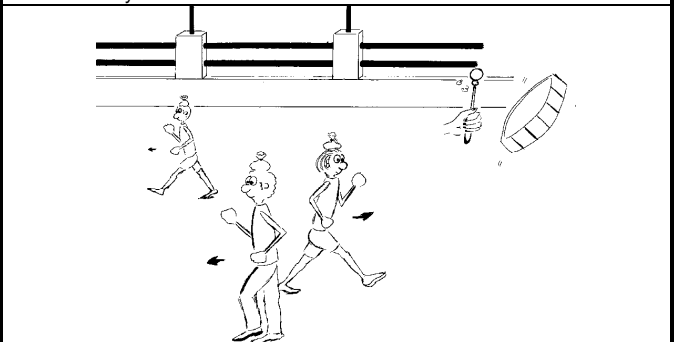
5. Movimiento de caderas en plano horizontal adelante-atrás y vertical arriba-abajo.



3. Por parejas, un compañero delante del otro va marchando realizando las acciones de **movimiento de caderas de arriba-abajo y de adelante-atrás**<sup>CT</sup>, debiendo su compañero imitar todas sus acciones. Cuando el profesor diga cambio, se intercambian los roles.

**Cuñas técnicas:**

6. La cabeza se mantiene en todo momento erguida evitando oscilaciones y con la mirada orientada al frente.

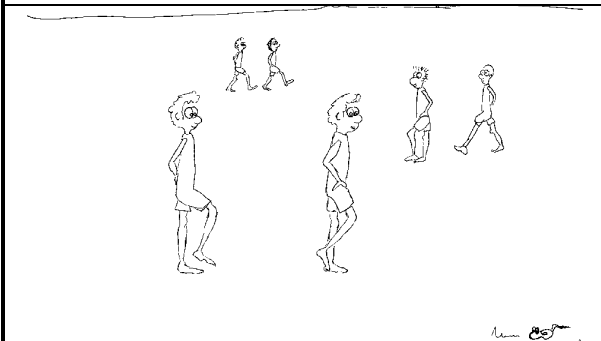


4. El gran grupo se desplaza por el espacio **marchando**<sup>CT</sup> con una bolsa de alubias u otro objeto pequeño a distintas velocidades según va indicando el profesor con un pandero que va golpeando.

**Cuñas técnicas:**

5. Los cazadores mueven la cadera en un plano horizontal de atrás-adelante.

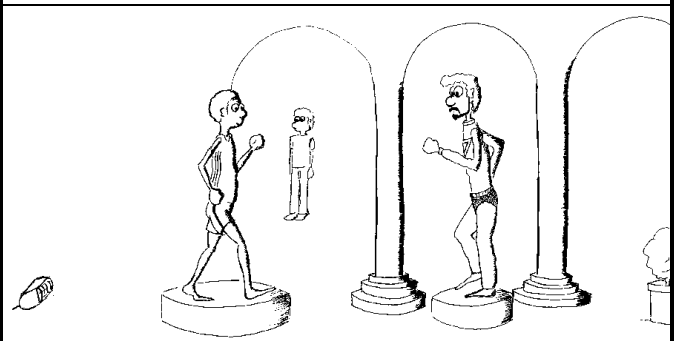
6. Las liebres mueven los hombros en un plano horizontal de adelante-atrás.



5. El gran grupo se desplaza **marchando por el espacio con las manos entrelazadas por detrás de la nuca**<sup>CT</sup>. Uno se la queda y hace de cazador llevando las manos pegadas a la cadera intentando coger a una liebre. Cuando contacta el cazador con

**Cuñas técnicas:**

Todas: entrada de talón y con pierna extendida, movimiento de caderas en plano vertical y horizontal, movimiento de hombros en plano horizontal, mirada dirigida al frente,...



6. Juego: 2 grandes grupos, uno de ellos hace de estatuas de **marchadores en sus diferentes fases**<sup>CT</sup> y el otro gran grupo visita el museo. Los marchadores tienen que permanecer totalmente inmóviles, mientras sus compañeros los van contemplando. Si algún visitante



otro chico (liebre) éste pasa automáticamente ha ser cazador, habiendo cada vez más cazadores.

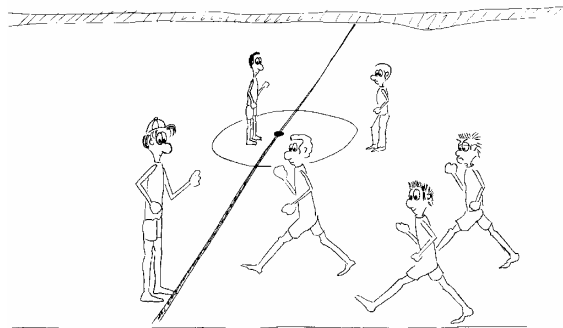
observa algún error técnico en la colocación de alguna estatua puede remodelarla "in situ".

## 4ª SESIÓN MARCHA ATLÉTICA

**MATERIAL NECESARIO:** pandero o música y hojas de periódico.

**Cuñas técnicas:**

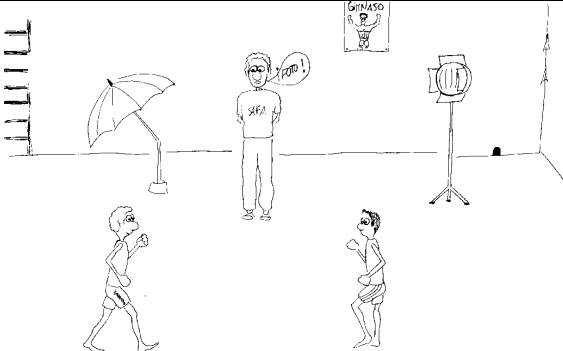
5. Las caderas se mueven en un plano horizontal adelante-atrás y vertical arriba-abajo.



1. El gran grupo. 2 compañeros se la quedan situados al lado de una línea, debiendo evitar que los compañeros que están en un extremo del campo se crucen al otro realizando **marcha<sup>CT</sup>**.

**Cuñas técnicas:**

7. Un brazo se lleva hacia delante simultáneamente al adelantamiento de la pierna del lado opuesto.



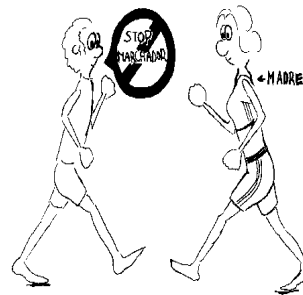
3. El gran grupo se desplaza andando por el espacio al ritmo de la música y a la voz de "Foto" del profesor, el alumno se coloca en **posición de marcha<sup>CT</sup>**.

**Cuñas técnicas:**

7 y 8. Colocar los brazos y hombros correctamente con respecto a la pierna que está adelantada. Tronco ligeramente inclinado hacia delante.

**Cuñas técnicas:**

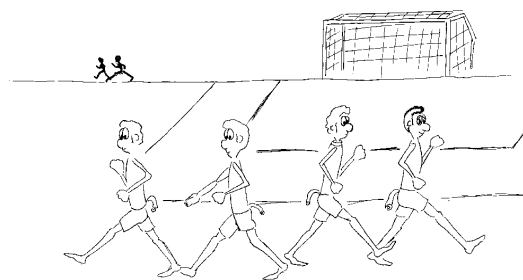
5 y 6. Movimiento de caderas en plano horizontal y vertical. Movimiento de hombros en plano horizontal de adelante – atrás.



2. El gran grupo se desplaza por la clase **marchando<sup>CT</sup>** y uno hace de madre, debiendo alcanzar a otro del grupo. Un jugador se puede salvar si antes de ser tocado dice "Stop marchador" y se coloca en posición de doble apoyo en equilibrio.

**Cuñas técnicas:**

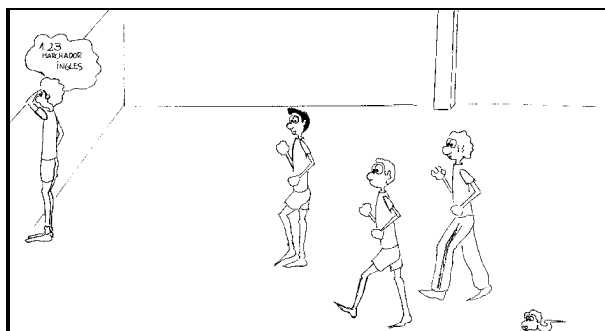
7 y 8. Colocar los brazos y hombros correctamente con respecto a la pierna que se adelanta.



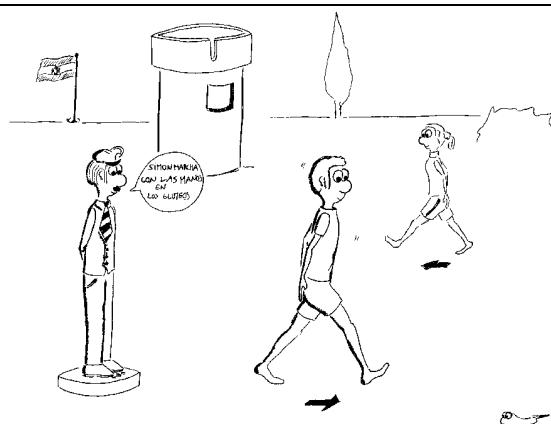
4. Gran grupo, todos los jugadores tienen una hoja de periódico enrollada y colocada en la parte posterior de la cintura, a la altura de los glúteos. Cada jugador **marchando<sup>CT</sup>** ha de conseguir quitarle a los compañeros el mayor número de papeles de periódico.

**Cuñas técnicas:**

Todas: desplazamiento en línea recta, entrada del pie de la pierna de apoyo de talón, movimiento de hombros en plano horizontal, movimiento de cadera en plano vertical y horizontal, mirada dirigida al frente, tronco ligeramente inclinado hacia delante,...



5. Grupos de 6-8 situados a unos 15-20 metros con respecto a una pared, uno hace de madre colocándose de cara a la pared. Mientras dice la frase "1, 2, 3, marchador inglés" el grupo avanza debiendo quedar **inmóviles<sup>CT</sup>** cuando la madre haya acabado la frase. Si ve a algún jugador en movimiento, éste vuelve a la línea de salida.



6. Juego: El gran grupo se desplaza por el espacio mientras el profesor va dando consignas en la forma que han de marchar. Los chicos le hacen caso cada vez que anteponga a la **cuña técnica** la frase "**Simón Marcha<sup>CT</sup>**".

## 5ª SESIÓN MARCHA ATLÉTICA

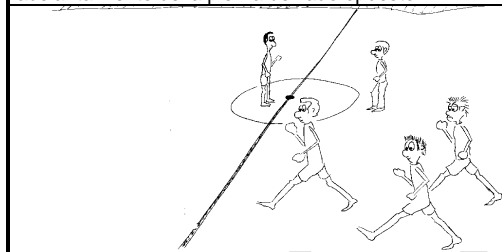
**MATERIAL NECESARIO:** pandero y picas.

**Cuñas técnicas:**

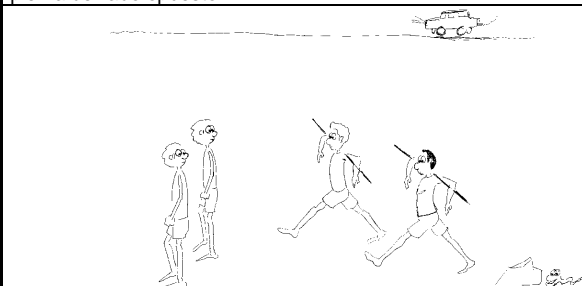
7. Un brazo se lleva hacia delante simultáneamente al adelantamiento de la pierna del lado opuesto.

**Cuñas técnicas:**

7. Un brazo se lleva hacia delante simultáneamente al adelantamiento de la pierna del lado opuesto.



1. El gran grupo situado en un extremo del espacio, un jugador en el centro del mismo y orientado hacia el grupo. Los jugadores que están en un extremo deben pasar **marchando<sup>CT</sup>** al otro lado sin ser cogidos por el jugador que hay en el centro y que no puede salirse de una zona establecida. Los jugadores que son cogidos pasan a ser cazadores.



2. El gran grupo. Uno la queda **marchando con las manos entrelazadas en la nuca<sup>CT</sup>** mientras el resto de los compañeros **marchan con una pica sobre los hombros<sup>CT</sup>**. Cuando quien la queda toca a algún compañero, éste se tiene que desplazar como él hasta que al final la queden todos.

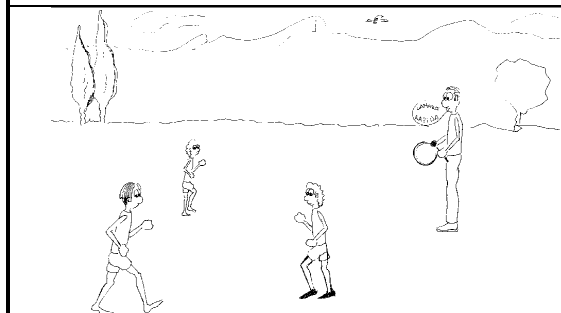
**Cuñas técnicas:**

8. Brazos hacia atrás codos tienden a abrirse y separarse del cuerpo. Brazos hacia delante, las manos se acercan al cuerpo.

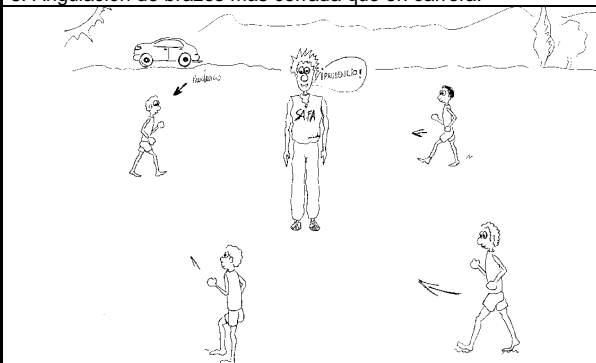
**Cuñas técnicas:**

7. Un brazo hacia delante simultáneamente al adelantamiento de la pierna del lado opuesto.

8. Angulación de brazos más cerrada que en carrera.



3. El gran grupo se desplaza por el espacio **marchando<sup>CT</sup>** a diferentes velocidades en función del ritmo que marque el profesor a través del golpeo del pandero y de las frases "cámara lenta", "cámara media" o "cámara rápida"; las cuales va alternando.



4. El gran grupo se desplaza por el espacio, el profesor dice un nombre y todos los jugadores **marchan<sup>CT</sup>** hacia el compañero o compañeros con dicho nombre. Cuando el jugador sea cogido se inicia el juego de nuevo.

**Cuñas técnicas:**

7. Un brazo hacia delante simultáneamente al adelantamiento de

**Cuñas técnicas:**

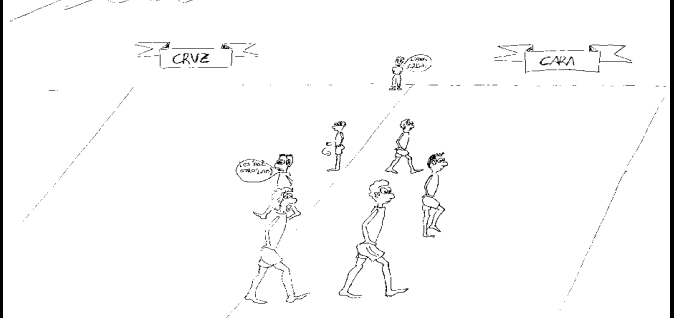
Todas: entrada del pie de talón, movimiento de hombros y cadera,

la pierna del lado opuesto.  
8. Angulación de brazos más cerrada que en carrera.



5. Grupos de 7. 5 se sitúan en círculo, separados dando vueltas **marchando<sup>CT</sup>** alrededor de un jugador que está en el centro y que debe intentar no ser atrapado por otro compañero situado en el exterior del círculo. El jugador del exterior no puede chocar al introducirse en el círculo con los compañeros que giran. El compañero perseguido puede salirse del círculo cumpliendo con las mismas premisas que el perseguidor.

adelantamiento del brazo contrario al de pierna, brazos tienden a juntarse delante del tronco y a separarse por detrás,...



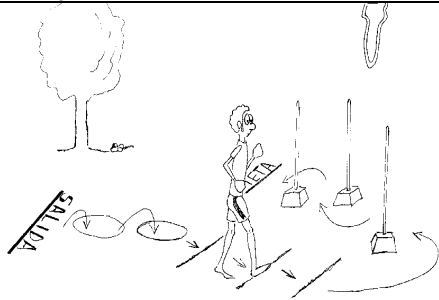
6. Juego: El gran grupo dividido en dos equipos en mitad del campo y situados por parejas colocados espalda con espalda con una separación de un metro, formando dos filas a lo ancho del terreno. Un equipo es "cara" y el otro "cruz". A la voz del profesor que dice "listos, cara" o "listos, cruz", el equipo de la palabra mencionada tiene que perseguir **marchando<sup>CT</sup>** al otro.

## 6ª SESIÓN MARCHA ATLÉTICA

**MATERIAL NECESARIO:** picas, cuerdas, aros, estafetas, conos, cronómetro y hojas de periódico.

**Cuñas técnicas:**

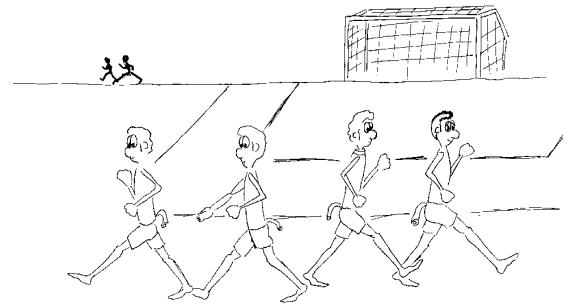
9. Tronco ligeramente inclinado hacia delante.



1. Individual, cada jugador **marchando<sup>CT</sup>** ha de superar una serie de obstáculos (picas, cuerdas, aros, estafetas, conos) de los que está compuesto el circuito en el menor tiempo posible. Por ejemplo, pasando las picas adaptando la amplitud de la zancada a la distancia a la que se están situadas las picas,...

**Cuñas técnicas:**

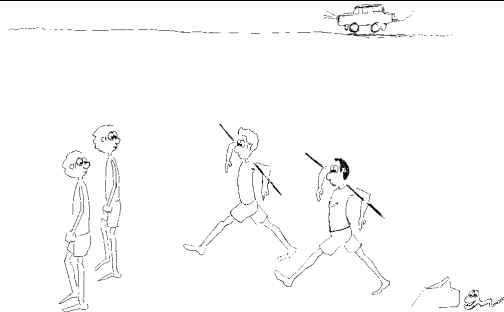
9. Tronco ligeramente inclinado hacia delante.



2. Gran grupo, cada jugador tiene una hoja de periódico enrollada y colocada en la parte posterior de la cintura, a la altura de los glúteos. Cada jugador **marchando<sup>CT</sup>** ha de conseguir quitarle a los compañeros el mayor número de papeles de periódico.

**Cuñas técnicas:**

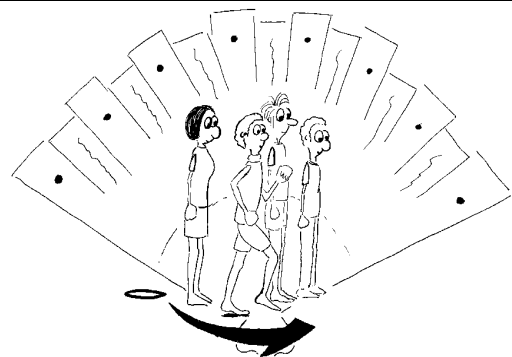
9. Tronco realiza una torsión para compensar el avance de las caderas.



3. El gran grupo dividido en dos equipos y colocados la mitad de cada equipo en cada extremo del terreno. El juego consiste en hacer un relevo realizando **marcha<sup>CT</sup>** con las manos entrelazadas por detrás de la nuca y sujetando una pica. Gana el equipo cuyos jugadores tardan menos tiempo en realizar el relevo.

**Cuñas técnicas:**

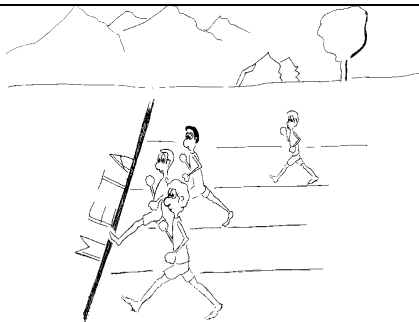
9. Torsión e inclinación de tronco exagerada en el inicio del avance desde atrás a delante.



4. En grupos de 6-8. Los jugadores formando una fila india, realizan competiciones con otros grupos de un lado a otro del terreno de juego a través de "abanicos" consistentes en **pasar marchando<sup>CT</sup>** del último de la fila al primero. Una vez que el marchador llega al principio de su fila, levanta la mano y sale de nuevo el último.

**Cuñas técnicas:**

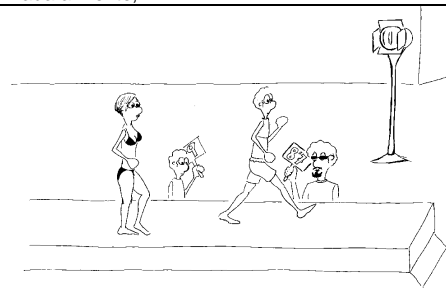
9. Tronco realiza una torsión para compensar el avance de las caderas.



5. Gran grupo. Todos los jugadores detrás de una línea formando una fila. A la voz del profesor han de realizar una carrera de **marcha<sup>CT</sup>** hasta una línea situada a unos 20 metros de la línea de salida.

**Cuñas técnicas:**

Todas: apoyos en línea y entrada de talón, movimiento de hombros y cadera, torsión del tronco y ligera inclinación hacia delante, cabeza erguida y mirada al frente,...



6. Juego: En grupos de 10-12 jugadores, sentados uno al lado del otro, han de ir pasando uno a uno **marchando<sup>CT</sup>**, de modo natural y relajado. Cada compañero que forma parte del jurado, emite una votación del gesto técnico y se suman, comparándose las puntuaciones entre los participantes.