

**Prácticas corporales y Deportes: Iniciación al Atletismo en ASPO**  
**Educación Física**  
**Nivel Secundario-Ciclo Básico**  
**1º, 2º y 3º años.**

**Contenidos a trabajar:** Las prácticas corporales y motrices y las diferentes configuraciones de movimiento (deporte atletismo)

**Introducción:**



Desde que comenzó el “Aislamiento Social Preventivo Obligatorio”, en nuestras propuestas de Educación Física venimos trabajando con contenidos relacionados a conocer, explorar, experimentar, mejorar, controlar, etc. tus **capacidades condicionales** y **coordinativas**. Hemos dicho que nos gusta trabajar con la idea de una “**caja de herramientas**” y en ese sentido ya tenemos mucha información, sobre ejercicios para mejorar la fuerza, flexibilidad, agilidad, velocidad, coordinativos, etc. Desde hoy nos gustaría comenzar a trabajar con la **iniciación** a algunos **deportes**, sabemos que no podemos compartir nuestras actividades con otros/as, sólo con miembros de nuestras familias. Por ello, decidimos comenzar a ver algunas herramientas que te sirvan para mejorar la técnica de la carrera. Si bien la carrera forma parte del **atletismo**, sabemos que la usamos en todos los deportes, conocer, ejercitar la técnica nos permite tener muchos beneficios en los deportes y en la vida cotidiana.

Una de las partes fundamentales del entrenamiento para atletismo es la **técnica de carrera**. Con ella no solamente correrás mejor, sino que además lo harás de forma más segura, evitando lesiones que puedan presentarse durante los entrenamientos o las carreras e incluso la vida cotidiana.

Normalmente para un/a corredor/a amateur es suficiente con **incluir un día de entrenamiento de técnica de carrera a la semana**. No tienes por qué dedicar exclusivamente ese día tan solo a la técnica, sino que puedes combinarla con ejercicios de

fuerza (que recordamos que es imprescindible para ser un/a buen/a corredor/a y que venimos trabajando) o con un rodaje suave.

Para ponerte las cosas más sencillas te dejamos **6 ejercicios de técnica de carrera** que no pueden faltar en tus entrenamientos. Inclúyelos en tus rutinas y disfruta de los resultados. No se necesita mucho espacio, puedes hacerlo en el fondo de tu casa, o adentro, preparando un espacio. Incluso hay varios que puedes hacerlo sin desplazarte. Lo importantes es que los hagas.

En la imagen se ven las fases de la carrera, la manera correcta y los errores. Los ejercicios que te compartimos son para que mejores tu carrera.

### Impulso

**A** Comience por mantener la parte superior del torso recta (con una ligera inclinación hacia delante) y los brazos doblados en un ángulo de 90°.



**B** Recorra todo el arco del pie hasta la punta, al impulsarse. Las partes media y delantera del pie, se beneficiarán de la energía que ha sido almacenada en la pantorrilla y el tendón de aquiles.

### Medio vuelo

**A** Cuando corre, sus brazos le ayudan a mantener el balance. Manteniendo éstos en un ángulo de 90° aprox, ganará velocidad mientras ahorra energía.



**B** Use la energía para impulsarse hacia delante, no hacia arriba. Evite el movimiento vertical excesivo.

### Caída

**A** La rodilla debe estar un poco flexionada al caer el pie y la parte inferior de la pierna debe estar perpendicular al suelo.



**B** El contacto del pie con el suelo al caer, se debe dar tan cerca del cuerpo como se pueda. Evite caer con el pie muy lejos del eje central del cuerpo.



## Ejercicios

**1.- Caminar con los dedos** ¿Sabías que el dedo gordo es fundamental para los corredores? Más de lo que parece. Lesiones como la temida fascitis plantar suelen tener su origen en este dedo. Además, tiene un papel decisivo en la técnica del corredor. Con este sencillo ejercicio aumentarás su activación, fortalecerás las pantorrillas y entrarás en calor. Puedes hacerlo en un espacio reducido, ir y volver.

Camina sobre los dedos con las rodillas estiradas. No permitas que los talones giren hacia fuera, es un error común que evita la activación del dedo gordo.



**2.- Skipping bajo** Es un clásico de ejercicio para mejorar la técnica de carrera. Sirve para entrar en calor y para mecanizar la técnica de carrera ideal: zancadas cortas y apoyo frontal. ¿Cómo lo hacemos?: Apenas levantes los pies del suelo. Hazlo suave y fluido. No importa la distancia, céntrate en percibir la posición de tu cuerpo y el apoyo de los pies. También puedes hacerlo sin desplazarte, en el caso de no tener mucho espacio en casa.



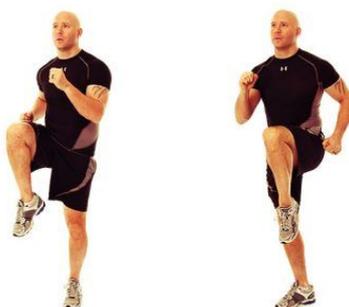
**3.- Talones al glúteo:** Útil para memorizar el final de la zancada. Fomenta la entrada del antepié. ¿Cómo lo hacemos? Lleva los talones al glúteo de forma coordinada. La postura debe ser correcta,

erguido. No más que tu un movimiento También puedes el caso de no casa.



intenta mantenerte fuerzas en exceso, importa postura sea correcta con fluido y coordinado. hacerlo sin desplazarte, en tener mucho espacio en

**4.- Zancadas** Este ejercicio de técnica sirve para trabajar la primera fase de la zancada y fomenta el apoyo correcto. Ejecución: Eleva las rodillas. Hazlo erguido, relajado y con buena estabilidad de la pelvis, no permitas que baile de arriba a abajo (muy frecuente en este ejercicio). Aquí no importa la distancia, importa la ejecución.



**5.- El paso del caballo** Un paso más en la coordinación. Ejercicio fundamental para entender e interiorizar como debes recoger la pierna y apoyar el pie. Sin bloqueos. Sin impactos bruscos. Cerca del centro de gravedad

¿Cómo hacemos? Similar al anterior. Eleva las rodillas, cuando estén a la altura de la cadera estira la pierna y recógela de forma fluida. Realízalo caminando hasta que coordines lo suficiente como para hacerlo corriendo. Recomendamos que aquí te desplaces. Te dejamos un link para que veas la técnica, trata de imitarla:



<https://youtu.be/i4BAnajYdgY>



**6.- Saltos de puntera:** Ejercicio de técnica de carrera que suelen practicar los velocistas. Si tienes experiencia puedes hacerlo con alta intensidad. Ayuda a mejorar la alineación del cuerpo. Favorece el apoyo frontal.

Ejecución: Piernas estiradas y rodillas bloqueadas. El movimiento comienza y finaliza sobre la base de los metatarsos. Mantén una correcta alineación del tronco. Te dejamos un enlace para que veas cómo se realiza.



<https://www.youtube.com/watch?v=rgke6ctSI2w>



### **IMPORTANTE: LOS 4 ERRORES TÉCNICOS MÁS COMUNES AL CORRER**

Los 4 errores más comunes que cometen los corredores en su manera de correr, y que son muy importantes que los tengas presentes para poder corregirlos adecuadamente:

**PISAR MAL:** Para un corredor la técnica ideal es caer al pisar en el medio del pie o por último en las puntas de los pies. Lamentablemente es muy normal por querer alargar la zancada, caer con el talón, frenando el movimiento, como también la fluidez de la carrera.

**BRACEO INADECUADO:** El braceo es vital para darle fluidez a la zancada, un mal braceo con las manos y hombros rígidos, o demasiada rotación hace estragos en el aporte, y más bien genera un desgaste energético importante. Los brazos es algo que no nos preocupamos generalmente en su correcta técnica, y si lo hiciéramos tendríamos tremendo beneficio.

**INCORRECTA POSTURA DEL CUERPO:** Un cuerpo muy inclinado, o muy recto, como además con otros patrones de rotación lateral inadecuados, hace que la zancada no fluya por mala técnica postural en general.

**RESPIRAR MAL:** Otro error muy recurrente de los corredores es tener mala técnica de respirar al correr, siendo vital tenerla para que nuestro cuerpo tenga el suficiente oxígeno en la sangre para mover nuestro cuerpo. Piensa que con un poco más de oxígeno el resultado puede ser mucho mejor, y por eso es tan importante practicar la correcta técnica de respirar





**Consigna:**

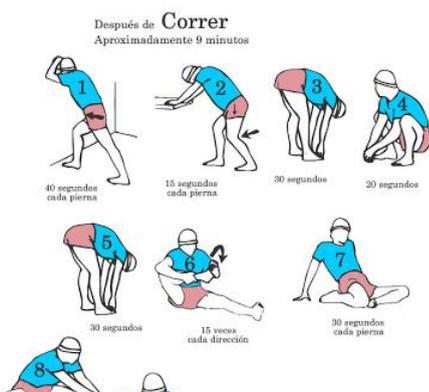
Realizar Los 6 ejercicios dos veces a la semana, de acuerdo a la dosificación que venimos trabajando, tal vez necesites hacer tres ejercicios un día y tres el otro, eso depende de tu condición física. Por eso es importante que vayas registrando en tu cuaderno y en la ficha.

Te proponemos realizar cada ejercicio entre 20 y 30 segundos y repetirlo entre 2 o 4 veces. Como nosotras no te conocemos es importante que lo planifiques bien, para no lesionarte.

¿Te animas a filmarte realizando estos ejercicios hoy, y luego de dos semanas?. Si no te podes filmar anotalo en tu cuaderno, cómo te sentís hoy y pasando dos semanas.

Si tienes un espacio en el cual puedas correr te invitamos a que te filmes corriendo y realices un análisis según lo leído: ¿cómo es tu técnica al correr? Recuerda escribir en tu diario de registro.

Como ya venimos trabajando siempre es fundamental comenzar con una **entrada en calor**, movilizandando articulaciones, pone la música que más te guste. Al terminar de realizar la actividad central te proponemos los siguientes ejercicios para la vuelta a la calma.



### **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.
- Roig, Xavier Palau (2010). “Unidad didáctica El Atletismo (I): a correr...” En: Revista Digital · Año 14 · N° 141 | Buenos Aires.
- <https://concepto.de/atletismo/#ixzz6MqaoxteL>
- <https://www.vitonica.com/carrera/tecnica-de-carrera-estos-son-los-once-ejercicios-que-no-te-pueden-faltar>