

## DESPLAZAMIENTOS

### ***CARRERA CON VELOCIDAD***

- ◆ Colóquense en fila tras la línea final, para salir por grupos y poder correr sin molestarse. Ubiquen un pie adelante y otro atrás, hamáquense hacia delante y atrás y salgan rapido cuando lo deseen.
- ◆ ¿Pueden partir rapido, disminuir la velocidad al llegar a la mitad del patio y volver a acelerar hasta el final?
- ◆ Partan lento y aumenten progresivamente la velocidad hasta llegar muy rapido al final del patio
- ◆ Acuéstense boca abajo y tras la línea. Cuando quieran levántense y partan a máxima velocidad.
- ◆ Ubíquense en posición de banco, apoyando en manos y rodillas tras la línea. Cuando deseen levántense y corran rápido hacia el final, allí resbalen con los pies hacia delante girando y cayendo sobre sus manos para volver a partir de regreso

*Vamos a aprender la técnica de partida correcta!!*

*Se pasa de acciones globales a una forma técnica adecuada al ciclo*

- ◆ Arrodillados apoyando las manos, ¿pueden hamacarse hacia delante y atrás?
  - ◆ Ahora eleven la cadera, extendiendo las rodillas echando el cuerpo hacia delante
  - ◆ Dejen los pies bien atrás, sin doblar las rodillas ni mover las manos ¿pueden dar pasos cortos hacia las manos? Luego regresen atrás.
  - ◆ Coloquen un pie adelante y otro atrás. Cambien alternadamente uno y otro sin despegar las manos.
  - ◆ Cada uno piense con que pie patean la pelota jugando al fútbol, o sea, el que corresponde a su pierna más hábil. Ahora ubiquenlo retrasado y el otro un poco mas adelante, con apoyo de manos. ¿Pueden elevar la cadera y bajarla varias veces sin extender totalmente las piernas?
  - ◆ Con la misma posición, salten despegando un poco ambos pies del suelo varias veces continuas.
  - ◆ Realicen la misma tarea anterior, pero en el momento que los pies tocan el suelo partan rapido, corriendo algunos metros.
  - ◆ Coloquen los pies en la forma indicada, eleven y desciendan la cadera varias veces y en una de ellas, cuando este arriba, salgan rapido.
  - ◆ Vamos a partir cuando yo les dé la señal. Cuando yo digo 1, las rodillas de la pierna retrasada se apoya en el suelo, cuando digo 2, elevan la cadera echando los hombros hacia delante y cuando escuchen 3, partan a toda velocidad...
- 
- ◆ Cuando ya estén partiendo bien de esta forma aprenderán a ubicarse mejor:
  - ◆ El pie adelantado se coloca a un pie y medio tras la línea de partida
  - ◆ Luego se apoya la rodilla de la pierna retrasada al lado de la punta del pie adelantado.
  - ◆ Las manos se ubican pegadas a la línea, formando un puente entre el pulgar y el resto de los dedos juntos.

- ◆ Los brazos quedan paralelos y perpendiculares al suelo.

Cuando diga “A sus marcas” adoptaran esta posición.

- ◆ Al escuchar listos elevan la cadera echando el cuerpo hacia delante sin doblar los brazos y dejando las piernas semiflexionadas. Por ultimo, al sonido o voz de largada salgan rápidamente.

Movimiento correcto de los brazos:

- ◆ Para no dejar los brazos atrás cuando salimos vamos a sostener una bolsita en la mano del lado de la pierna adelantada. En el momento de partir, levanten rápido ese brazo lanzando la bolsita hacia arriba y sigan corriendo.

### ***CARRERA CON CAMBIO DE DIRECCION Y VELOCIDAD***

*( distribuir latas, botellas o cualquier elemento a mano como buzos o mochilas, formando callejones estrechos y cambiantes)*

- ◆ ¿Pueden desplazarse entre todos los objetos sin tocarlos? Es que toca alguno sale 10 segundos afuera y vuelve.
- ◆ Elijan un tipo de objeto y desplácese en toda los demás, tratando de pasar al lado de los elegidos.
- ◆ Colóquense tras una línea final del patio. Traten de llegar al otro extremo a la mayor velocidad posible, pero sin saltar objetos ni perder el dominio del cuerpo.
- ◆ ¿Quién logra volver al otro extremo desplazándose de espaldas sin tocar los objetos?
- ◆ Ahora lateralmente
- ◆ Ahora presten atención a mis indicaciones: “a la izquierda”, “a la derecha” “atrás”

*Con un compañero:*

- ◆ Uno corre hacia delante en línea recta a media velocidad. El otro detrás acelera a colocarse a un costado, se desplaza luego lateralmente por detrás y acelera a ubicarse al otro costado. Así hasta llegar al final del patio.
- ◆ Idem pero el primero se desplaza de espaldas y realiza alternativamente uno o dos pasos hacia los costados para dificultar el desplazamiento del compañero.
- ◆ Uno de espaldas, el otro enfrentándolo. El primero se desplaza hacia atrás, cambiando de frente a la derecha, volviendo al centro, luego a la izquierda y así sucesivamente. Su compañero se desplaza tratando de estar siempre mirando el rostro del otro.
- ◆ Uno de espaldas, a cuatro o cinco metros del compañero que lo enfrenta. Este parte tratando de esquivarlo y llegar rapido al otro extremo. El primero se desplaza interponiéndose en el camino del que avanza; si este lo atropella, debe volver al punto de partida y reiniciar su “ataque”. ¿Quién de los dos tarda menos en llegar?

*Con tres compañeros:*

- ◆ Corran lentamente los tres en hilera, separados un metro entre sí, el último debe acelerar, pasar por el medio de sus compañeros sin tocarlos y ubicarse adelante. Al llegar sale el que quedo último y así sucesivamente.
- ◆ Corran uno al lado del otro hacia delante a media velocidad, uno por vez salgan hacia atrás y pasen zigzagueando entre sus dos compañeros por delante y por detrás hasta ocupar nuevamente su lugar.

- ◆ Juntos detrás de la línea final. Partan hacia delante velozmente, separándose. Después de cinco o seis metros, cambien de dirección para cruzarse con sus compañeros. Así varias veces hasta la línea final. Los cruces deben ser largos.
- ◆ Los tres parten juntos. Deben llegar hasta la línea media y desde allí retroceder zigzagueando de espaldas, con desplazamientos laterales. Deben mantener la misma línea y no chocarse, hasta regresar a la línea de partida.
- ◆ Partiendo de las líneas del arrea del handbal desplazándose lateralmente sin chocarse, a mi señal saldrán corriendo hacia la línea de enfrente, cruzándose con los compañeros. Regresen como quieran.

Idem pero un terceto espera en el área de enfrente desplazándose lateralmente. Deben llegar a enfrentarse uno a cada uno. A la señal parten los seis marcando y dificultando el desplazamiento de los que ahora atacan, hasta llegar al área de salida.

### **Velocidad:**

- colocar dos hileras a dos metros de distancia (el juego es en parejas) una será la hilera blanca y la otra negra, cuando diga BLANCO! Los de ésta hilera deberán salir corriendo hacia la línea lateral y su compañero deberá intentar tocarlo antes que llegue a dicha línea; buscar variantes, por ejemplo diciendo cosas a la vista, por ejemplo LA REMERA DE ALAN! Suponiendo que ésta es blanca entonces esa hilera será la perseguida;
- ídem anterior pero estando acostados boca abajo;
- ídem pero boca arriba;
- dibujar cinco líneas paralelas separadas unos 10 metros, realizar un TERMINATOR: correr a la primer línea, tocarla, volver al punto de partida, de allí correr a la tercer línea, volver a la segunda y así sucesivamente hasta llegar al final.