CIDIDA

CENTRO INTERNACIONAL DE DOCUMENTACIÓN INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO DEL ATLETISMO FUNDACIÓN

FEDERACIÓ CATALANA d'ATLETISME

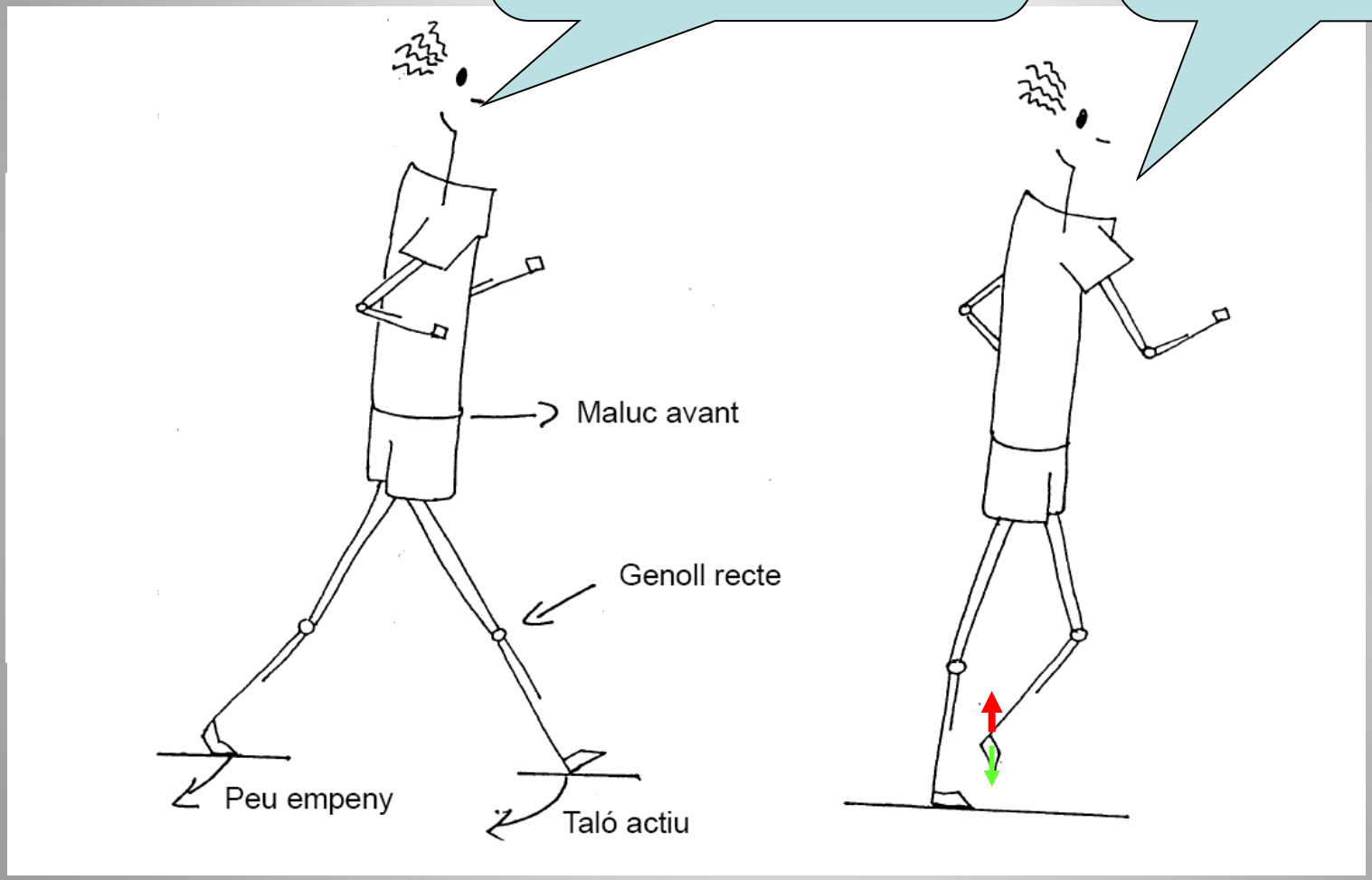
Didáctica de la marcha atlética

Joan Rius i Sant

- Iniciar a la marcha desde la infancia.
- Cada semana los más pequeños han de marchar mínimo durante un minuto al día.
- Realizarlo en forma de juegos

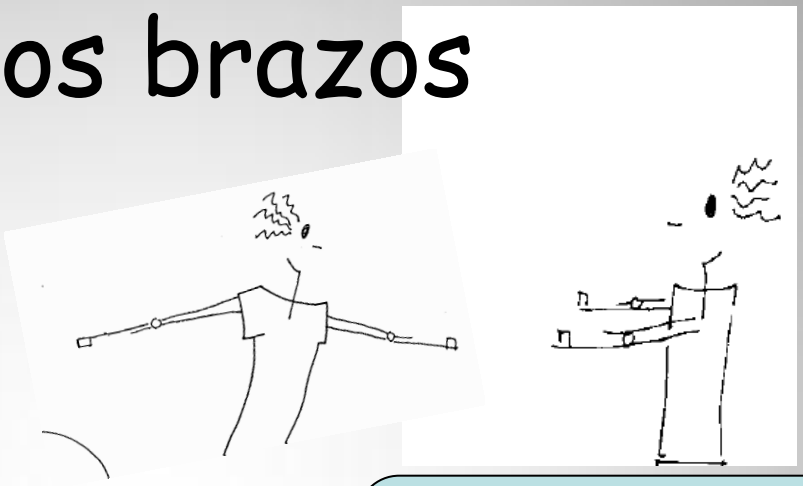
Hay que insistir en estos elementos técnicos

El pie va hacia adelante cerca del suelo, no sube el talón

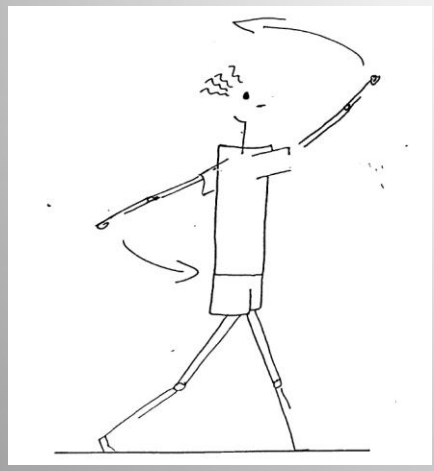


Sobre el terreno, acciones de brazos a diferentes ritmos

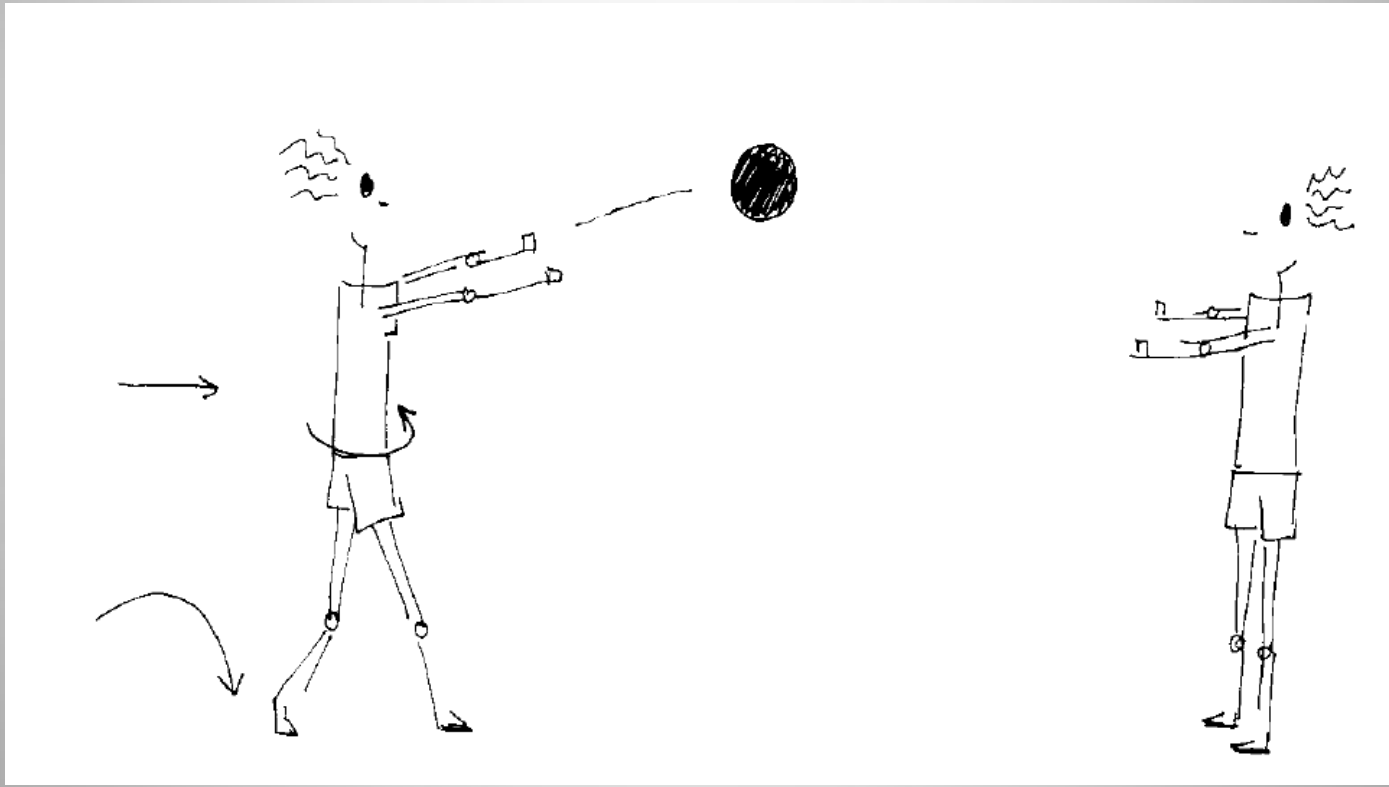
Marchar modificando la posición de los brazos



¡Tronco recto y mirada al frente!

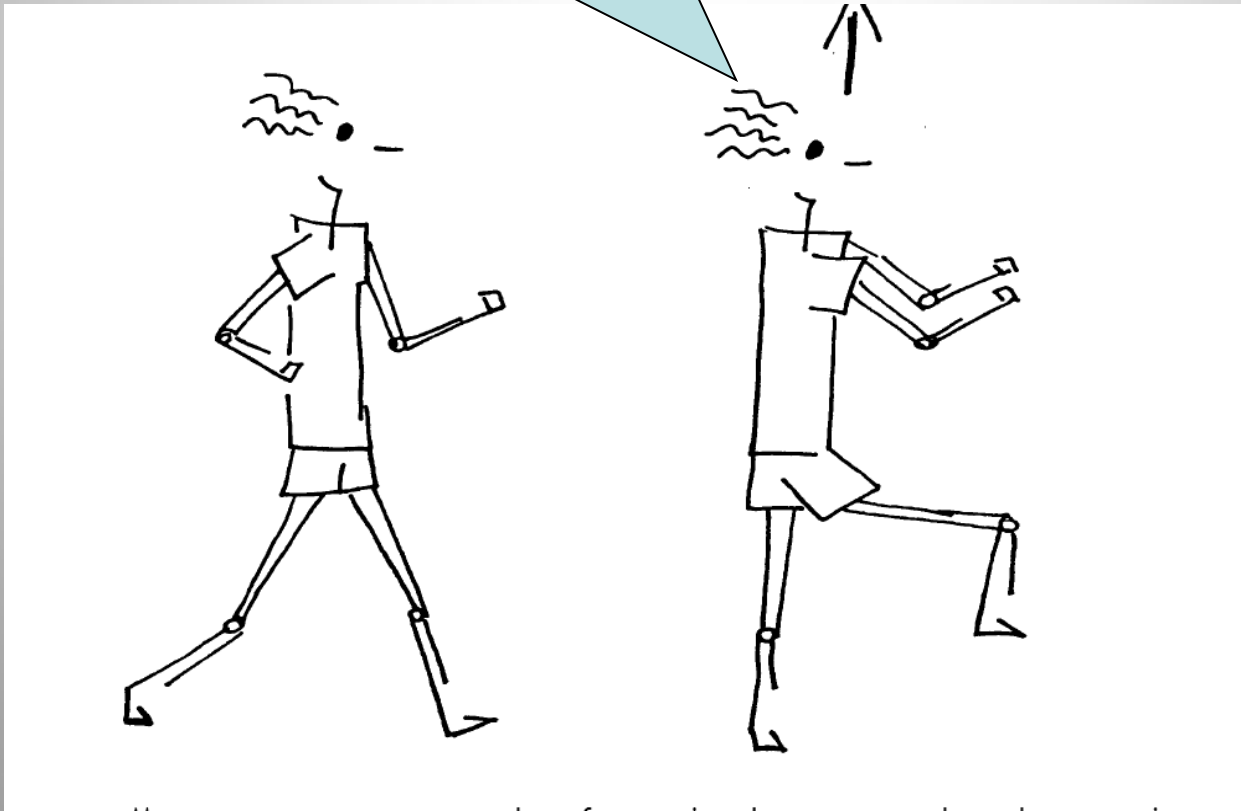


Marchar transportando una pelota y pasarla al compañero



Marchar y enlazar con un salto vertical

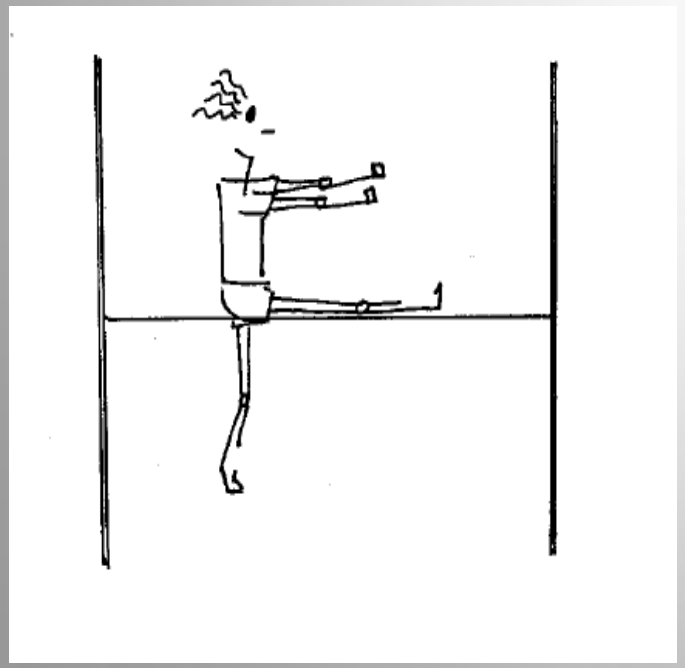
Estos juegos sirven, además, para aprender a colocar las caderas en los saltos

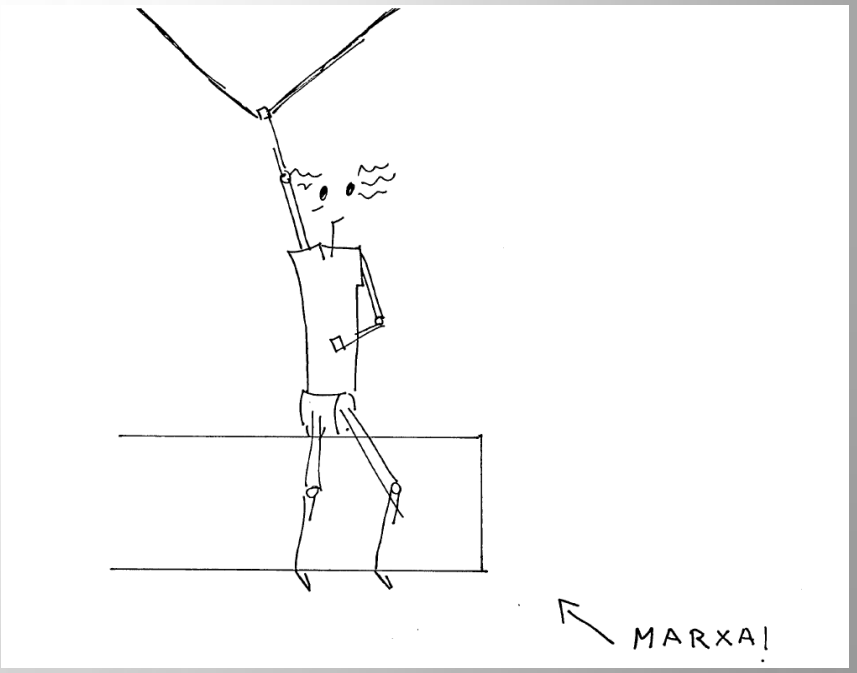


Acercarse marchando y:

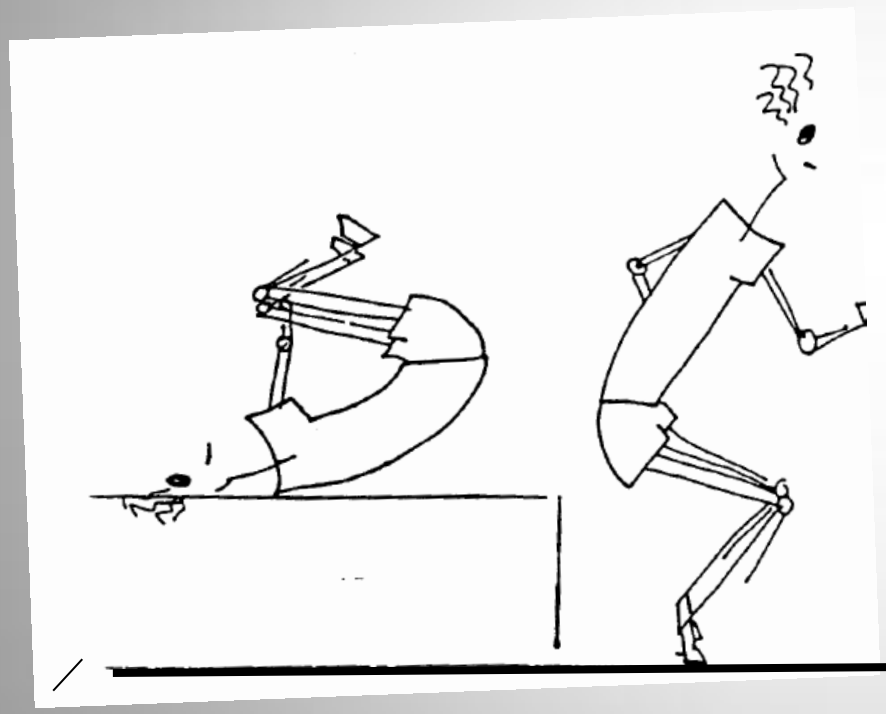
Saltar altura a tijera.

Saltar pero agarrar la goma elástica y caer sentado sobre la colchoneta.

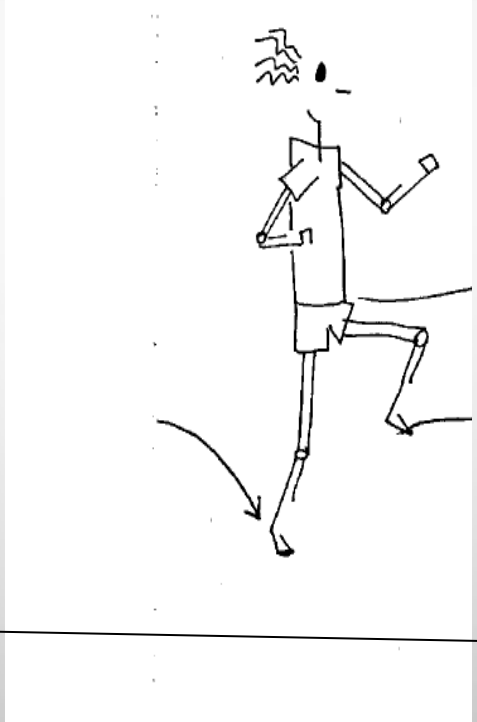




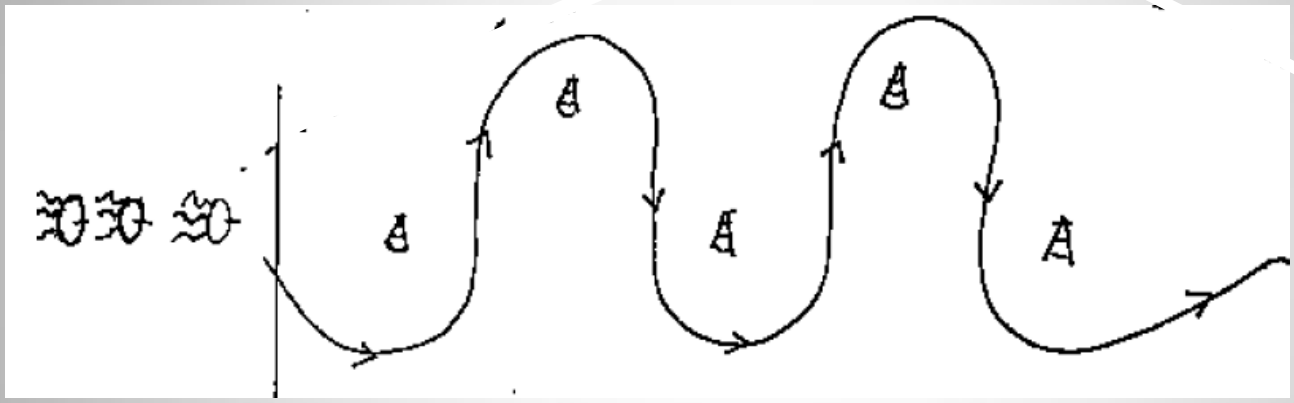
Voltereta y salir marchando

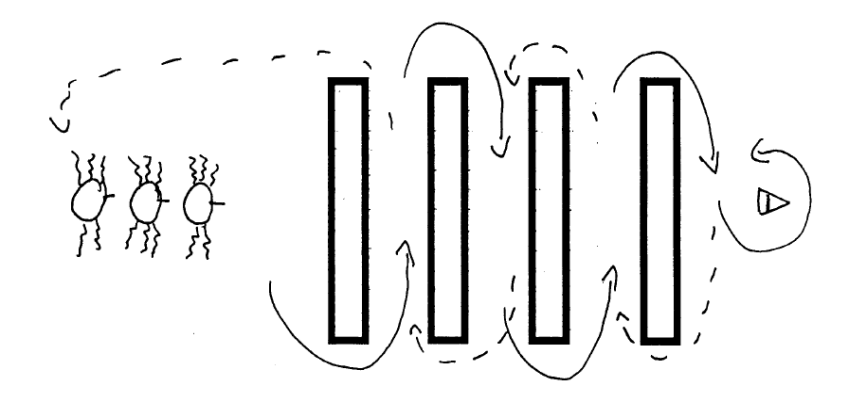


Aproximación marchando y salto



Marchar por circuitos en zig-zag



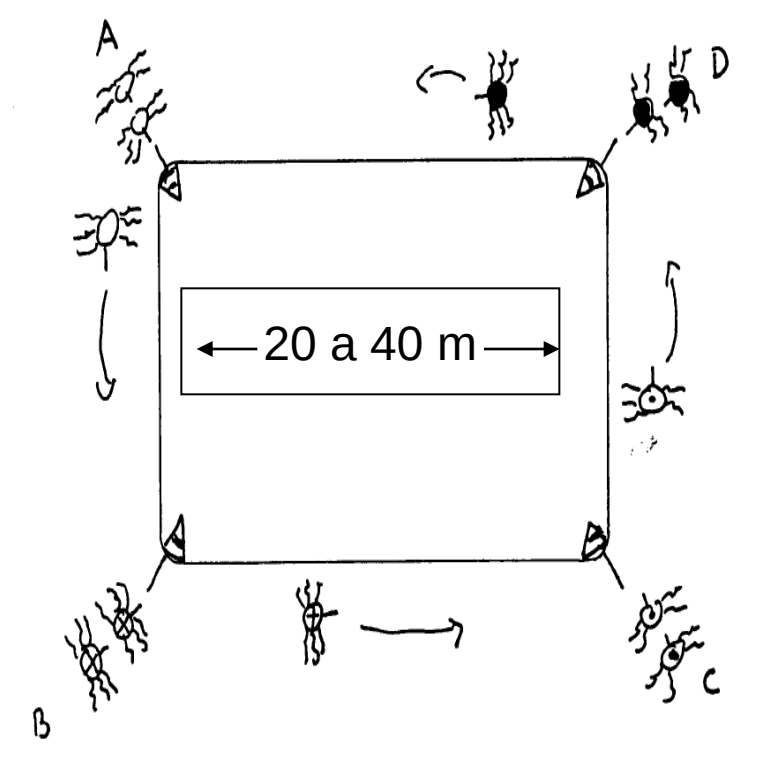


Los juegos de: Pilla-pilla, el de cortar hilo y todos los juegos en general que se hacen corriendo se pueden hacer marchando.

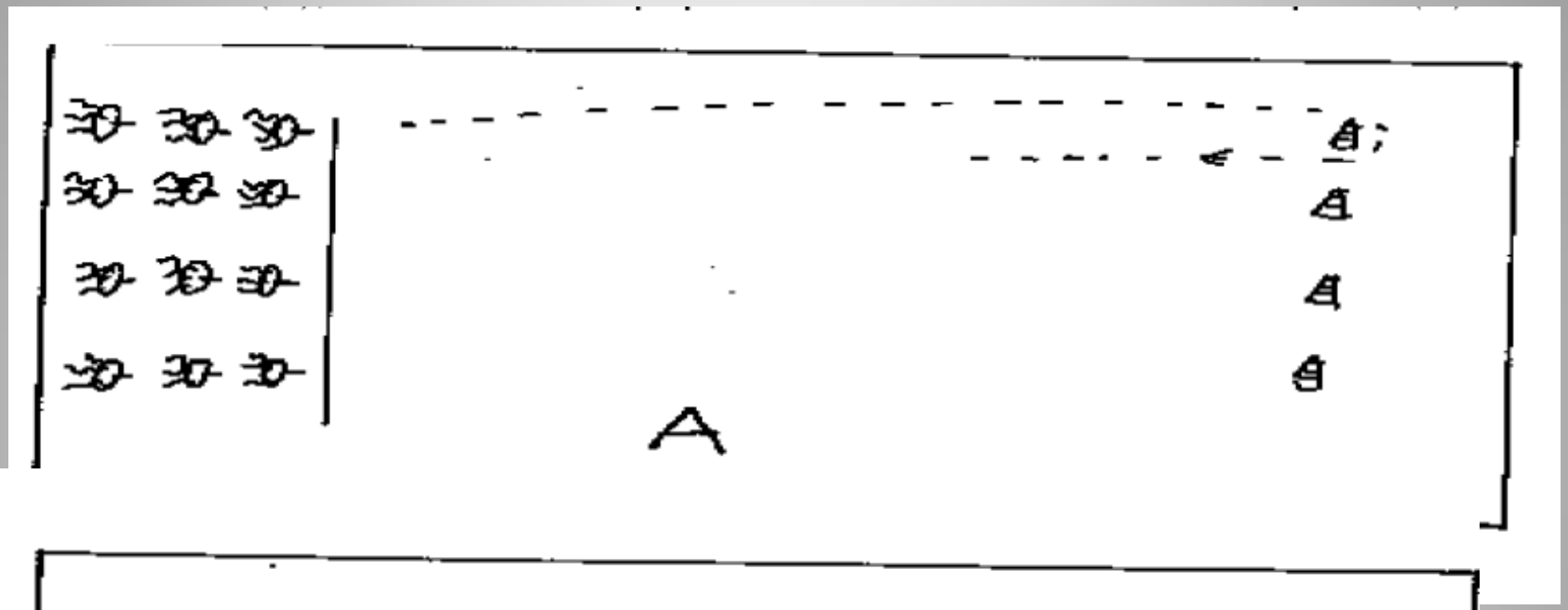
¡Anda, vamos! Que luego iremos a jugar a fútbol haciendo marcha

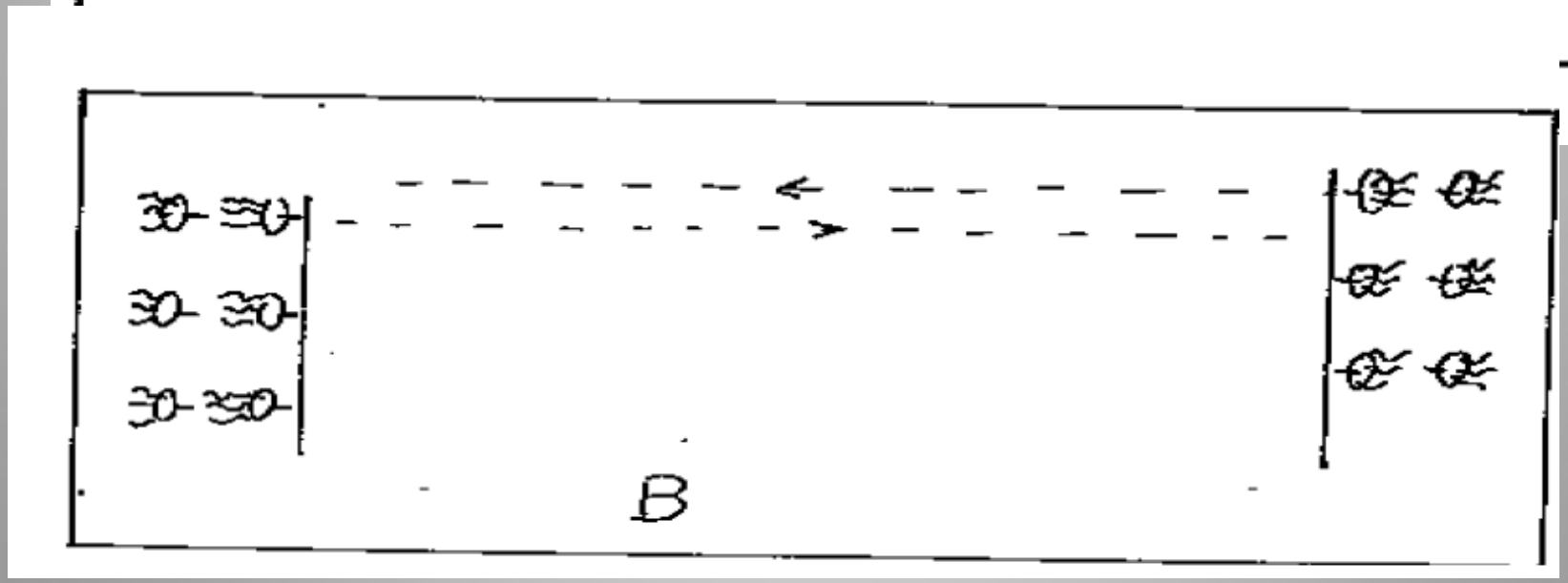
Persecución americana

Cada equipo ha de atrapar al que tiene delante, el jugador que es atrapado queda eliminado. Cuando pasan "x" minutos gana el equipo que ha capturado más jugadores. Cuando un jugador marcha incorrectamente, debe sentarse en el suelo y contar hasta cinco antes de poder seguir jugando.



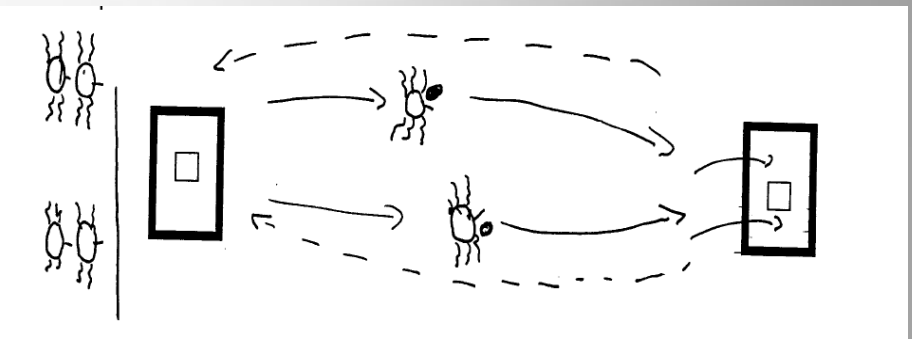
Relevos





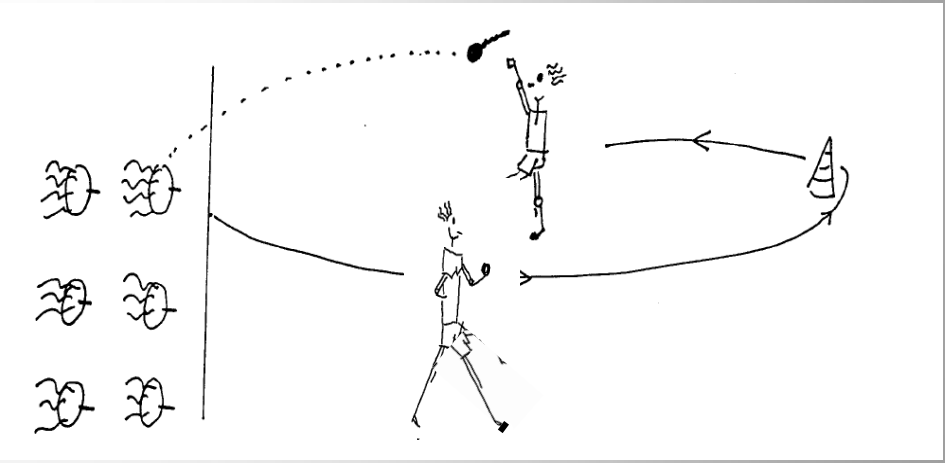
Relevos

- Marchando botando el balón de baloncesto, tirar a tocar tablero, coger el rebote, volver, lanzar y tocar tablero. El compañero coge el rebote y repite el recorrido. Si uno marcha incorrectamente, debe retroceder y repetir el lanzamiento.



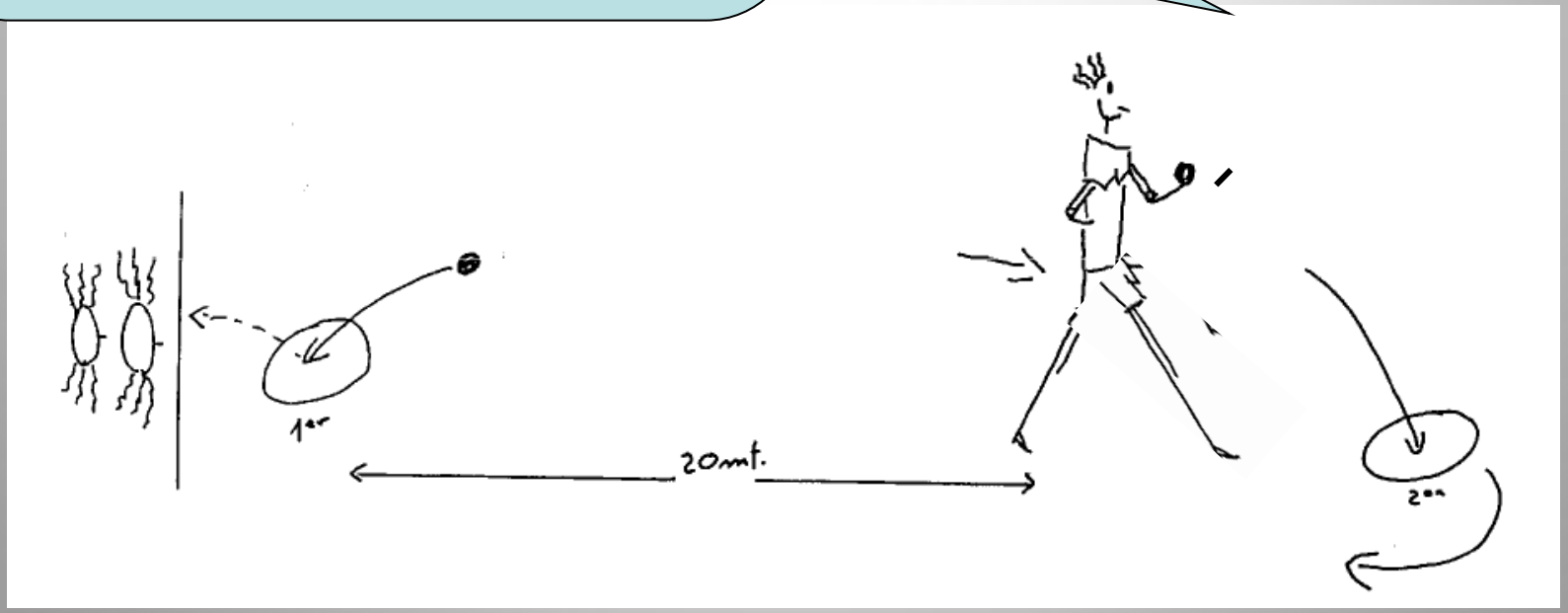
Relevos

- Hacer el recorrido con una pelota o un saquito de arena como testigo. Al regresar, el jugador le lanza al compañero. El compañero no puede salir hasta que no ha cogido la pelota. No se puede recoger si no ha pasado la línea.



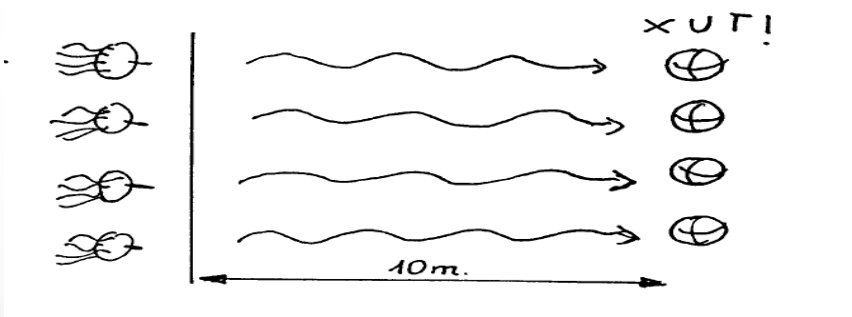
Relevos

Marchar con una pelota de tenis en la mano. Hacerla botar dentro del círculo 2, recuperarla y regresar marchando. Pasarla al compañero haciendo un pase picado que deberá botar dentro del círculo 1

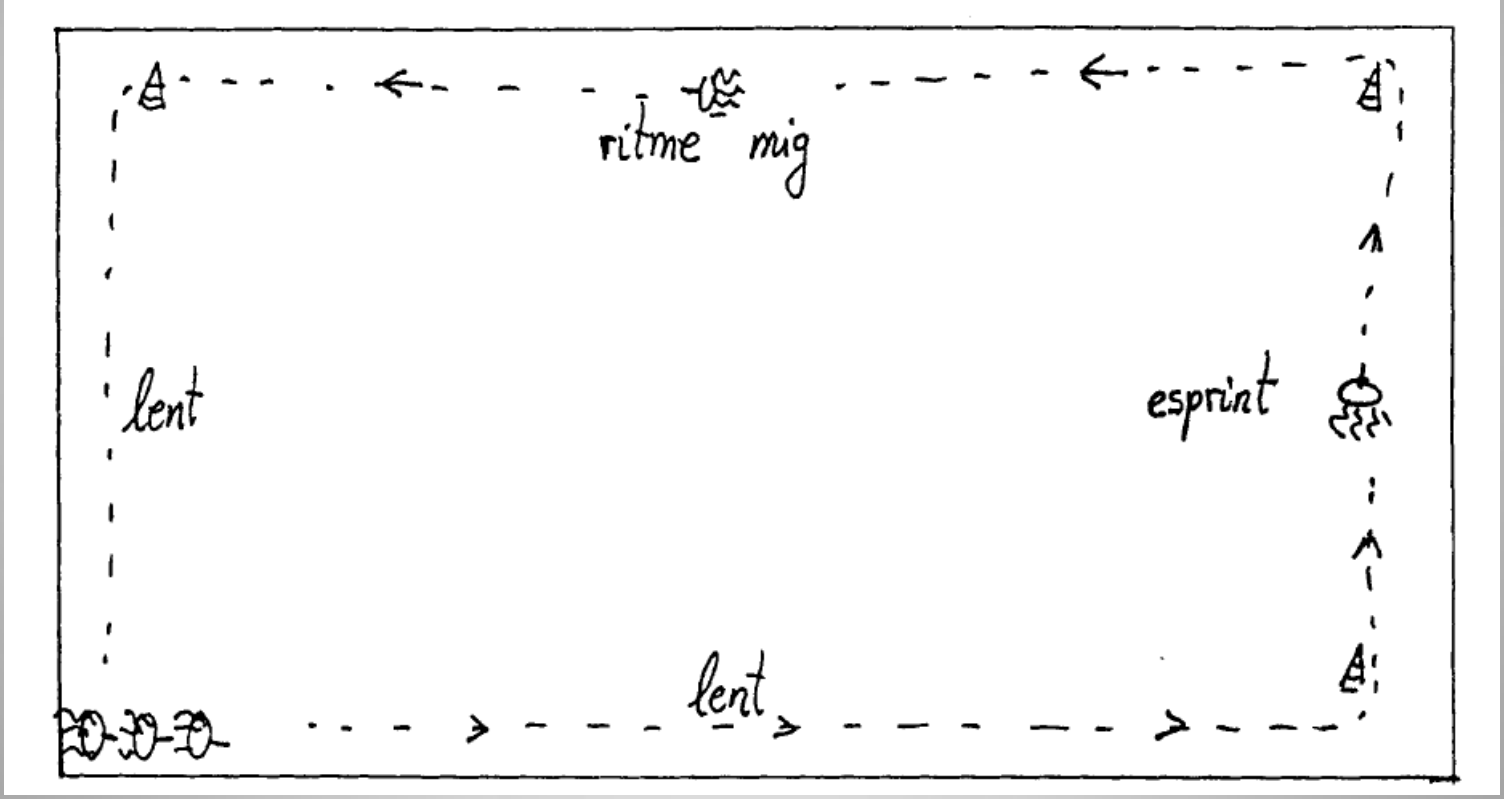


Sprint

- Salir marchando. ¿Quién es el primero en chutar el balón?



Recorridos con cambios de ritmo



Marchar colocando los pies siempre sobre la línea

Progresiones

- A medida que se va alcanzando una técnica adecuada se empezará a hacer marcha tanto de forma continua como fraccionada. Igualmente se harán progresiones y sprints.
- Es fundamental que en la infancia y prepubertad se incida en la frecuencia.

No se debe pasar de 200 metros marchando sino se hace con una técnica sin grandes errores. Si se automatizan defectos serán muy difícil de corregir. Hay que esperar a hacer kilómetros hasta que no se tenga buena técnica.

Sentido del ritmo

- Es muy importante trabajar diferentes ritmos y desde pequeños....

Didáctica de la marcha atlética

- Autor: Joan Rius i Sant
  jriussant@telefonica.net
- Fotografías: Joan Rius i Sant
  Josep Mª Padullés Riu
  Archivo y donaciones
- Dibujos: Maite Górriz Farré

CIDIDA

CENTRO INTERNACIONAL DE DOCUMENTACIÓN INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO DEL ATLETISMO FUNDACIÓN

FEDERACIÓ CATALANA d'ATLETISME