

FEDERACIÓN ANDALUZA DE MONTAÑISMO – DELEGACIÓN DE HUELVA

PROGRAMACIÓN TALLER DE CARRERAS POR MONTAÑA



PROGRAMA ESTÁNDAR TALLER PROVINCIAL PARA NIÑ@S DE CARRERAS POR MONTAÑA - HUELVA

PRESENTACIÓN

El fenómeno en que se han convertido las Carreras por Montaña es ya indiscutible. Este fenómeno es abordable desde diferentes puntos de vista: en el aspecto social, en el impacto turístico y como generador de riqueza en las zonas que recorre y por supuesto en el aspecto deportivo. No obstante, todo este impacto debe ser ajustado al respeto del entorno y el medio ambiente que lo envuelve, verdadero reclamo y protagonista del fenómeno, con el objetivo de lograr un desarrollo sostenible.

Aprovechando el medio rural y el entorno paisajístico en el que se encuentran ubicadas las zonas rurales de los municipios de Huelva y dado el auge que están teniendo estas competiciones en el medio natural, queremos dar vida a este proyecto.

Nuestro objetivo es potenciar este deporte realizando un taller / Clinic de 1,5 horas máximo en horario extraescolar donde dar a conocer las carreras por montaña, donde participen niñ@s de edades comprendidas entre los 7 y 16 años.

PROGRAMACIÓN CLINIC TRAIL

1. **Ejercicios de calentamiento** y previo al ejercicio. Dividir el grupo en dos, por desarrollo físico. Un monitor con cada grupo.
2. **Juegos predeportivos** para el desarrollo de las habilidades motrices básicas de (correr, saltar y lanzar). Es importante que todos estos juegos los realicemos en espíritu de equipo premiando la correcta realización de los ejercicios

2.1 Nombre Del juego: Relevo de velocidad y pase de valla.

- **Objetivo:** Mejorar las habilidades motrices deportivas (pase de la valla y relevo)
- **Materiales:** Valla u obstáculo de cualquier tipo y un cono o banderita, silbato.
- **Organización:** Se dividen en varios equipos donde la distancia a recorrer es de 40 m, en la primera parte se realiza una carrera plana y después giran alrededor de un cono hay 4 vallas u obstáculos a una distancia de 6 m cada una.
- **Desarrollo:** A la señal del profesor el niño (primero de forma individual) debe salir corriendo y después de realizar la carrera plana, al regresar deben vencer los obstáculos que se encuentran durante el regreso y ganará el equipo que lo haga en el menor tiempo posible.
- **Reglas:** Los equipos deben terminar con el recorrido y deben vencer los obstáculos que no pueden ser evadidos ganará el equipo que cumpla el trayecto en el menor tiempo posible.
- **Habilidad:** Arrancada y carrera entre vallas.
- **Indicaciones metodológicas:** Los niños deben mantener una postura adecuada en la carrera y deben pasar las vallas correctamente.
- **Variante del juego:** La carrera se puede realizar a una distancia menor y se puede aumentar o disminuir el número de las vallas.

2.2 Nombre Del juego: Carrera de Ida y vuelta sobre una escalera. (o elemento similar que permita elevar rodillas)

- **Objetivo:** mejorar la coordinación de pierna y brazo sobre la escalera.
- **Materiales:** elementos de para señalización, conos....
- **Organización:** Se colocan dos marcas visibles con un cono uno en la salida y el otro después de 10 metros y pasen el recorrido de la escalera, la distancia para ejecutar la carrera va hacer de 35 metros, 10 metros son salida hasta la escalera que serán 15m y 10 hasta el otro cono y giran alrededor de él y regresa a golpearle la mano a su compañero para continuar el juego.
- **Desarrollo:** A la señal del monitor, saldrán los niños de cada equipo realizando una carrera, luego de pasar la escalera realizando carrera elevando muslos deben seguir corriendo hasta darle la vuelta al cono que se encuentra al final y va a ganar el equipo que lo realice en menor tiempo posible.
- **Reglas:** El equipo debe terminar con el recorrido y deben realizar la carrera elevando muslos sin evadir ningún paso de escalera gana el equipo que haga la trayectoria en menor tiempo.
- **Habilidad:** Salida de pasos transitorios y la coordinación entre los pasos de la escalera.
- **Indicaciones metodológicas:** El niño debe salir en línea de salida y buena

habilidad a la hora de pasar el objetivo. Insistir en realizar el recorrido “sin trampas”

- **Variante del juego:** La carrera se realiza una distancia de 35 metros puede variarse y es interesante que el relevo, caso de tener equipos de tres componentes, se realice en la zona intermedia del recorrido, de forma que la carrera se pueda realizar en varias vueltas.

2.3 Nombre del juego: “La serpiente”

- **Objetivo:** Mejoramiento de la coordinación, disminución de la actividad física, trabajo en grupo, diversión
- **Materiales:** Cuerdas de 7m con una gaza cada 1m
- **Organización:** En un espacio restringido de 15x20m, dos equipos con jugadores cogidos a las gazas de una cuerda, todos por el mismo lateral de la cuerda, formando una “serpiente de corredores”.
- **Desarrollo:** A la señal del monitor la cabeza de una de las serpientes intenta alcanzar a cualquiera de las partes de la serpiente contraria.
- **Reglas:** si el participante cae, igualmente toca la mano del compañero al otro lado para que pueda iniciar el arranque ayudado por el profesor. El espacio se irá ampliando y modificando su entorno, incorporando zonas con obstáculos naturales que dificulten el movimiento de la serpiente.
- **Indicaciones metodológicas:** favorecer sincronía del equipo y respuesta de todos. Cortar el juego tantas veces como haga falta para que los niños lo desarrollen correctamente

2.4 Nombre: Venciendo rápido los obstáculos

- **Objetivo:** Realizar carrera individual y pase de obstáculos.
- **Materiales:** Silbato, cronómetro, objetos y obstáculos.
- **Organización:** Se divide el grupo en dos equipos (A y B), formados en hilera
- **Desarrollo:** El equipo (A) realiza un relevo de ida y vuelta a una distancia de 10 metros, con dos obstáculos que semejan una vallas en trayecto que debe de vencer a la ida el equipo (B) realiza un cambio de objetos, de un círculo para otro, estos se encuentran a 4 metros uno del otro, los objetos están colocados en el primer círculo, este está ubicado a 2 metros de distancia de la línea de salida, la repetición termina cuando el equipo (A) concluye su relevo completo, inmediatamente se intercambian las actividades de los equipos.
- **Reglas:**
 1. Gana el equipo que más objetos cambie.
 2. Es de carácter obligatorio pasar los dos obstáculos

2.5 Nombre del juego: **“El trabajo en cuestas”.**

- **Objetivo:** Desarrollar las habilidades del corredor de Trail tanto en subida como en descenso de pendientes en terreno natural.
- **Organización:** **GRUPO 1** y **GRUPO 2** trabajarán en sus niveles de exigencia. Nos trasladaremos a la zona asignada en el medio natural donde los monitores explicarán de forma conjunta las particularidades de la carrera tanto en pendiente positiva como en pendiente negativa en un medio natural incidiendo en los aspectos técnicos básicos: barbilla elevada, codos atrás, pasos más cortos en cuesta y adaptación del ritmo a la pendiente y longitud. En descenso, cuerpo ligeramente inclinado hacia delante, rodillas semiflexionadas y brazos compensando un movimiento fluido pasos rápidos y longitud de zancada adaptable a la pendiente y dificultad del terreno...
- **Desarrollo:** a la señal del monitor realizaremos series de en cuestas.

Estiramiento y vuelta a la normalidad, remarcar los valores de compañerismo y solidaridad entre los corredores, fomentar la cooperación y el respeto al medio natural como puntos importantes del día.

Breve repaso de aspectos técnicos utilizados en la sesión y fomentar la participación de los niños, que expresen cómo se han sentido, qué les ha gustado más..., fomentar en ellos trabajo en equipo bien hecho en el día.

Despedida

Aplauso final