PROPÓSITO:

Que los estudiantes ejecutan el correcto gesto de caminar y correr por medio de ejercicios de desplazamientos

MOTIVACIÓN:

Estimados estudiantes, en la siguiente guía va a encontrar actividades que se van a realizar durante las próximas dos semanas, dentro de la misma van a encontrar los textos o contenidos con el fin de apoyar el desarrollo de la misma y favorecer la comprensión del tema.

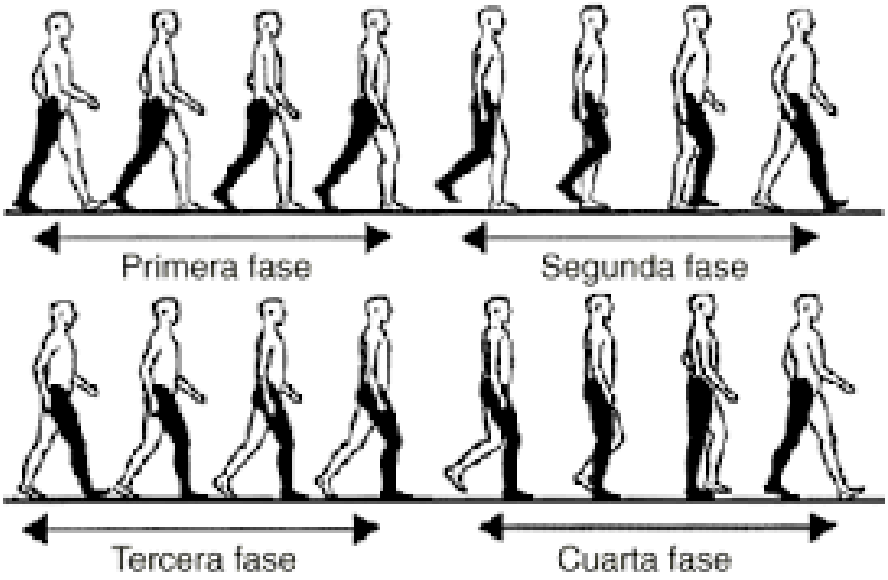
- Que observas en la imagen
- Que pruebas del atletismo observas



EXPLICACIÓN:

CAMINAR: Estar viajando; desplazarse de un lado a otro moviendo los pies; descender o moverse según su curso natural; andar, a pie.

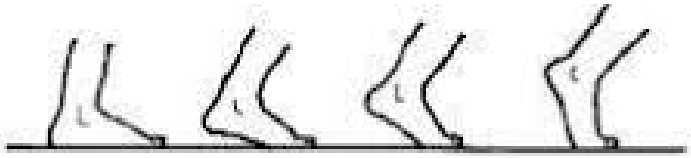
LA TÉCNICA CORRECTA AL CAMINAR



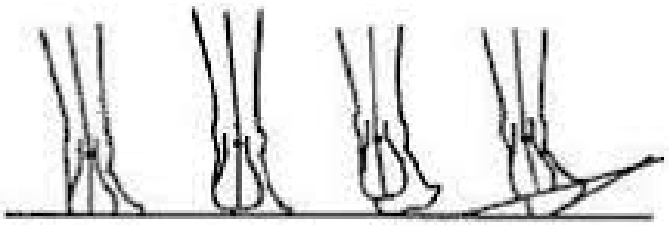
Aunque caminar es algo natural para que surta un efecto beneficioso debemos practicar y perfeccionar la técnica para evitar errores que puedan generar posibles lesiones.

Algunas recomendaciones para mejorar su técnica al caminar son:

- Cuide su postura: el tronco debe estar erguido para mantener el equilibrio corporal. Si caminamos hacia adelante, nuestros músculos lumbares y abdominales soportarán el peso del cuerpo. Si en cambio caminamos inclinados hacia atrás generaremos presión sobre la parte trasera de las caderas. Para corregir su postura párese lateralmente a un espejo y observe la posición de sus caderas y hombros. Estas, deben estar alineadas. También levante su pecho y tensione ligeramente el abdomen y los glúteos.
- Vista al frente: No olvide mirar hacia adelante. No se acostumbre a caminar mirando el suelo ya que generará presión sobre su cuello y puede chocar con objetos o personas que se encuentren en su camino. Puede bajar la cabeza cada tanto para evitar contracturas musculares.
- Hombros relajados: evite subirlos al incrementar el ritmo ya que desperdiciará energía.
- Balancee sus brazos: así conseguirá realizar un menor esfuerzo y facilitará la aspiración óptima de oxígeno. Se deben mantener cercanos al cuerpo y flexionados en un ángulo cercano a 90 grados. En las subidas deberá flexionar más los brazos y en las bajadas relajarlos. Los brazos se deben mover de forma inversa a las piernas. Se calcula que balancear los brazos podría hacer que gaste entre 5 y 15% más de calorías.









- Las manos relajadas: evite apretar el puño. Tampoco es adecuado ir con las manos abiertas. Debemos mantenerlas semicerradas.
- Cuide su pisada: lo correcto es apoyar talón – pie – punta. Evite caminar con la punta de los pies. Esto tiende a ocurrir cuando tenemos el Tendón de Aquiles acortado. Imagine que tiene que empujar la tierra que tiene debajo del pie hacia atrás. La punta del pie debe mirar hacia adelante.
- Flexione ligeramente la rodilla al apoyar el talón.
- No dé pasos demasiado largos. A mayor número de zancadas mayor velocidad.
- Empiece con una velocidad moderada.
- Respire de manera consciente y uniforme. Inspire aire siempre por la nariz y nunca por la boca. Espire por la boca.
- Practique su técnica al caminar. Logrará mayores beneficios y evitará lesioneR

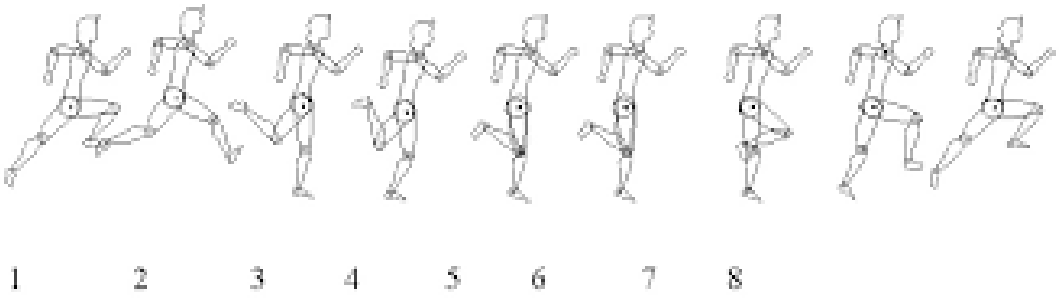
REALIZA UN ESQUEMA CONCEPTUAL EN TU CUADERNO DE COMO CORRER

CORRER: Correr es la manera más rápida de desplazamiento a piede una persona. A la acción y efecto se denomina carrera. Se define deportivamente como un paso en el cual en un determinado momento ninguna de las extremidades motrices del ser se encuentra en contacto con el suelo.



Mejorar tu postura como corredor te puede ayudar a correr más rápido y de una forma más eficiente. Te sentirás más cómodo y reducirás el estrés en tu cuerpo, por lo que también reducirás notablemente el riesgo de padecer lesiones.

Tienes que empezar a componer tu postura correcta desde arriba hasta abajo, empezando por la posición de tu cabeza y por la de tu mirada, hasta la forma en que aterrizan tus pies en el suelo en cada zancada. Tienes que fijar tu atención esencialmente en 4 zonas de tu cuerpo.



1. Cabeza y Mirada

Tu cabeza debe estar recta para mantener una correcta alineación con el tronco y la pelvis. De esta manera también conseguirás que el aire que respiras fluya de forma adecuada.

Tu mirada debe dirigirse siempre hacia el frente, nunca hacia tus pies, sino a unos 10-20 cm de tu posición. De esta forma, podrás ver bien el camino y sus irregularidades y te obligarás a tener el cuello firme y la barbilla elevada. Si bajas la barbilla y la mirada estarás cerrando levemente la tráquea y eso te va a impedir respirar correctamente.

2. Brazos, Hombros y Manos

Como ya te comentábamos en otro artículo en el que nos centrábamos en el movimiento de los brazos al correr, para un correcto braceo debes prestar especial atención a tus hombros, codos y manos. Te recomiendo que le eches un vistazo si necesitas mejorar especialmente este punto.

Tus brazos deben ir en paralelo y no debes cruzarlos, puesto que solo conseguirás un gasto energético adicional totalmente innecesario. Los codos deben estar flexionados unos 90 grados. Por un lado, cuando lleves un brazo hacia atrás trata de que se eleve hasta casi la altura del hombro, y por otro, cuando lo lleves hacia adelante trata de que se quede a la altura de la línea de tu cuerpo.

Los hombros son los que inician el movimiento pendular del braceo, pero deben estar relajados. No debes ejercer presión, ni tensarlos o encogerlos hacia arriba en ningún momento.

Finalmente, mantén rectas tus muñecas y deja que tus manos estén relajadas sin caer en la languidez o en la rigidez de los dedos. Apretar los puños, sobre todo en momentos de mayor intensidad, es un error habitual que debes evitar.

3. Espalda, Abdomen y Caderas

Tu espalda debe estar completamente erguida y debes mantener cierta presión en los abdominales, sin dejar que la zona lumbar se curve.

Con una postura adecuada de la espalda conseguirás compensar el movimiento de los brazos y de las piernas de forma correcta. Como mucho puedes inclinarte levemente hacia adelante, pero no demasiado, porque entonces es cuando aparecerá la fatiga.

La zona abdominal y lumbar, que forman parte del core, te ayudarán a mantener la estabilidad y el equilibrio mientras corres. Las caderas, que son la base del core, tienden a desplazarse de lado a lado al correr, pero ese movimiento no debe ser demasiado brusco. Lo más recomendable es que la pelvis se mantenga en posición vertical y que evites una excesiva rotación del tronco en cada zancada.

4. Piernas, Rodillas y Pies

Mientras que los velocistas necesitan elevar bastante las rodillas para conseguir un mayor impulso y una mayor potencia, los corredores de fondo deberán evitar elevarlas demasiado.

Una carrera de resistencia eficiente requiere una ligera elevación de la rodilla, una rápida rotación de la pierna y una zancada más bien corta. Si levantas las rodillas más de 30 grados, recuerda que corres el riesgo de padecer el Síndrome de la Cintilla Iliotibial.

Para conseguir realizar una correcta zancada, los pies deben aterrizar directamente debajo del cuerpo y no por delante de él. Cuando el pie golpea el suelo, tu rodilla debe estar ligeramente flexionada para que pueda doblarse de forma natural con el impacto.

Para correr adecuadamente, tus tobillos y tus pies deben impulsarte hacia adelante con potencia. Debes sentir como los músculos de la pantorilla te propulsan. A cada paso, el pie debe aterrizar en el suelo ligeramente y con toda la planta del pie (nunca con el talón o la punta del pie). Y los dedos de tus pies deben apuntar hacia adelante y nunca hacia los lados.

Recuerda que un buen aterrizaje es aquel que no hace mucho ruido al realizarse el impacto, sino aquel que es suave y flexible.

brevemente a continuación analizamos las fases de correr:

- 1.- Impulso
- 2.- Fase aérea
- 3.- Amortiguamiento
- 4.- Sostén
- 5.- Acción de tronco y brazos

1.- Impulso

Una vez superada la fase de amortiguamiento y sostén (entendida como fase activa de la zancada donde va a manifestarse la fuerza que nos permite correr), la impulsión se realiza con el metatarso, evitando el contacto de todo el pie con el suelo. Esto se realiza así para evitar un mayor rozamiento con el suelo y para mejorar la reactividad de la musculatura implicada en la impulsión. La pierna de impulso realizará éste completamente extendida, aunque esta extensión puede tener una mayor o menor duración dependiendo de las características del atleta y de la distancia a recorrer.

2.- La fase aérea

La descripción de la parábola que forma esta fase, está determinada en la impulsión (tanden) y por la altura de la rodilla de la pierna libre, que actúa como timón en el aire. La fase aérea comienza cuando el centro de gravedad pasa delante de la cabeza de los metatarsianos de la pierna de impulso y termina cuando el pie de la pierna libre toma contacto con el suelo.

3.-Amortiguamiento

El pie toma contacto con el suelo nuevamente con el metatarso, generalmente por su parte externa (realizando una ligera rotación). Aunque esta ligera rotación del pie es una constante en muchos atletas, no es un gesto que debamos enseñar sino más bien un resultado de la biomecánica del atleta. Si antes mencionábamos el momento de impulso como la fase activa, el amortiguamiento es la fase negativa puesto que produce una deceleración. Esta deceleración está condicionada por la mayor o menor calidad del complejo articular tobillo-rodilla-cadera. Por lo tanto parte de nuestros esfuerzos como “docentes de la técnica de carrera” tienen que ir encaminados a disminuir esta fase.

4.- Sostén

Esta fase tiene como principio el amortiguamiento antes citado y como final el inicio de la impulsión. Es una fase donde la cadera realiza un recorrido desde el aterrizaje hasta la nueva impulsión. El sostén tiene que tener el menor recorrido posible, pues este recorrido supone una deceleración de la velocidad. El contacto del pie en el suelo y la tensión de la cadena pie-tobillo-cadera va ser de vital importancia para que este momento no influya negativamente en el desarrollo de la carrera.

5.- Acción de tronco y de brazos

Estos pueden beneficiar o dificultar el desarrollo normal de la carrera. De la correcta colocación de tronco (en la vertical o ligeramente inclinado hacia delante) y de la acción coordinada de brazos (cuyo movimiento será convergente por delante y divergente por detrás, con una angulación de 90 grados en todo momento y un recorrido descrito por el puño desde la barbilla hasta el encuentro del mismo con la cadera) dependerá la eficacia de la acción de brazos en carrera. La posición de la mano es semicerrada (relajada) y, junto con los brazos, su función es la de equilibrar y compensar la acción de piernas y tronco en carrera.

EJERCICIOS:

DESCARGE LA GUIA

a38cd2bb9a-caminar-y-correr.pdf

Realizar un video realizando la actividad

PROPOSITO: Fuerza, Acondicionamiento general y habilidades motoras.

EQUIPOS: P) Marcadores de piso.

DEMOSTRACIÓN Y GUÍA: ¡Excelente Calentamiento! Ahora vamos a jugar “Sigamos al Líder” por

toda la habitación haciendo movimientos circulares con los brazos. con aplausos para llevar a los atletas alrededor de la habitación en la que marcha.

- Anime a los atletas para hacer pivotar los brazos y las elevarlas rodillas.
- Marche por la habitación, siguiendo una marca (señales para el suelo).
- Repita con “Seguir al Líder”: correr y caminar hacia atrás.

3.- PASOS LATERALES

EQUIPO: Marcadores de piso, barra de equilibrio corta y barra de equilibrio larga.

DEMOSTRACIÓN Y GUÍA: Hagamos algunos pasos laterales.

- hacer pasos laterales de izquierda a derecha hacia las marcas de piso.
- Haga pasos hacia la derecha sobre las marcas.
- Haga pasos hacia la izquierda sobre las marcas.
- Utilice los mismos pasos para pasar por las barras de equilibrio cortas y largas.

EVALUACIÓN:

Va a reflexionar respecto a cómo se sintió y qué tanto aprendió en el desarrollo de esta guía didáctica:

¿Qué aprendió?

_____
_____

¿Qué le gustó?

_____
_____

¿Qué se le dificultó?

_____
_____

BIBLIOGRAFÍA: