



# ESCUELA CAI – GRAN CANARIA

## TEMPORADA 2018-2019

---

### **ESTRUCTURA DEL PROGRAMA**

#### **Edad 6-10 años:**

- Etapa fundamental donde debemos incidir especialmente en el trabajo de coordinación psicomotriz (conocimiento global y elemental del atletismo).
- Debemos aplicar destrezas variadas y en situaciones diferentes a modo de juegos, partiendo de los desplazamientos, de los saltos y por último de los lanzamientos.
- No debemos aplicar ejercitaciones de fuerza específicamente, pero si tareas de coordinación donde se aprovechen la fuerza propia de los menores.
- En esta franja de edad no debemos de hablar de distancias a recorrer y sí de tiempo de trabajo continuo, que debe ser de duración corta, entre otros motivos porque el aparato locomotor y de sostén aún no está desarrollado totalmente.
- La flexibilidad debemos trabajarla de forma moderada utilizando ejercicios de movilidad articular en la fase de calentamiento.

#### **Edad 11-13 años:**

- En esta franja de edad hay un incremento notorio del aprendizaje motor hacia las diferentes técnicas. Tenemos que realizar aprendizajes globales de las acciones técnicas básicas y orientadas a competiciones.
- En esta etapa debemos dar un significado especial al trabajo de velocidad de reacción y de desplazamiento.
- El trabajo de resistencia aeróbica se debe hacer progresivamente y nunca llegar a duraciones continuas de trabajo de más de 15-20 minutos a intensidades moderadas (40-50%) y recordando que las superficies blandas, como la hierba, son las más indicadas para este tipo de trabajos.
- Debemos desarrollar la coordinación a base de recorridos, circuitos, incluyendo a modo de ejemplo actividades gimnásticas.



### **Edad 14-16 años:**

- En esta franja se deben trabajar todos los movimientos o acciones técnicas, pasando progresivamente de situaciones globales a específicas y combinaciones de las mismas cada vez más complejas y variadas.
- Se puede iniciar el trabajo de fuerza explosiva, ya sean ejercicios con el propio cuerpo o pelotas medicinales ligeras y pequeños saltos.
- Al finalizar esta etapa, los jóvenes adquieren valores altísimos en la velocidad de reacción y de desplazamiento, por lo tanto debemos aprovechar esta situación para combinar acciones técnicas, sin dejar de vista la velocidad.
- La resistencia aeróbica se debe trabajar de forma significativa en esta etapa, básicamente para aumentar el volumen cardiaco y el número de glóbulos rojos que nos los encargados de transportar el oxígeno.
- Iniciaremos trabajos continuos variables. **Nunca se debe aplicar específicamente cargas de resistencia anaeróbica**, sólo de forma esporádica cuando realiza alguna competición y en la última fase.
- Debemos crear hábitos de trabajo continuo de flexibilidad, aumentando y manteniendo los índices individuales.

**COMISIÓN TÉCNICA CAI – GRAN CANARIA**