

Potenciando el correr

Johan Camilo Murillo

Wilder Geovanny Valencia Sánchez



Potenciando el correr

Johan Camilo Murillo jhocamimu@hotmail.com

Wilder Geovanny Valencia Sánchez wilder87@edufisica.udea.edu.co

Estudiantes de cuarto semestre de licenciatura.
Universidad de Antioquia, Instituto Universitario de Educación Física.
Medellín - Colombia, febrero de 2008.

Autoriza la publicación: Profesor **Néstor Guillermo Díaz**
Curso Expresiones Motrices IV

POTENCIAR LA HABILIDAD MOTRIZ BASICA DE CORRER

La carrera es el desarrollo y consolidación de una de las habilidades motrices básicas, el caminar, la cual es *conditio sine qua non* para su adecuada ejecución.

Aunque tienen considerablemente diferencias observables, las dos parten de la posición erguida y tienen una estructura cíclica similar. Refiriéndose al caminar Hornillos señala que la distancia de un apoyo a otro se denomina *paso*. *La zancada es la distancia ampliada* entre dos apoyos, cuando se refiere a la carrera y representa una ampliación natural de caminar.

Durante la ejecución de la carrera existe una fase de vuelo, como consecuencia del mayor nivel de intervención de los músculos extensores del miembro inferior, aspecto que lo diferencia de la marcha, donde que no se produce suspensión. En general los hombres cuando caminan de prisa, tienen pasos mayores que las mujeres, por la relación con la estatura.

Se puede decir que el correr es una ampliación de las posibilidades del ser humano con respecto al manejo de su cuerpo, de acuerdo a sus necesidades evolutivas y adaptativas desde hace miles de años. El desarrollo de esta habilidad se prolonga hasta nuestro días para mejorar la posibilidad, ya no como medio de supervivencia sino como medio de movilización, para trasladarnos de un lugar a otro de forma más rápida y coordinada, o bien utilizada como actividad física, para la práctica de un deporte en especial o con fines lúdicos.

Como se ha señalado, correr es el perfeccionamiento del caminar, es caminar con mayor velocidad, cambiando los patrones motores básicos, pasando de un estadio a otro.

Ahora, ahondando en el correr, según Wickstrom el factor distintivo de la acción de correr es una fase en la que el cuerpo se lanza al espacio sin apoyarse en ninguna de las dos piernas. Según Slocum y James, “correr es, en realidad, una serie de saltos muy bien coordinados, en los que el peso del cuerpo, primero se sostiene en un pie, luego lo hace en el aire, después vuelve a sostenerse en el pie contrario, para volver a hacerlo en el aire”.

Correr no es más que una serie saltos consecutivos, coordinados, con gran equilibrio, a distintas velocidades (baja, media, alta, máxima), en los que cambia la amplitud del movimiento y sus patrones característicos dependiendo de la velocidad.

A medida que la marcha del niño mejora se siente más seguro y comienza a intentar otros medios de locomoción para moverse con más eficiencia en su ambiente. Las actividades de juego corrientes de un niño brindan muchas oportunidades para correr. Cuando esas experiencias lúdicas se organizan en competencias, deportes y actividades recreativas, correr resulta indispensable para una participación exitosa.

Tomando como referencia a Mc Clenaghan y Gallahue, la carrera parece al principio una marcha rápida, como se mencionó, pues no hay un momento claramente observable en que los pies dejen de tocar el suelo, sin ningún apoyo. Al principio el patrón de la carrera se caracteriza por movimientos pocos coordinados e inestables.

El correr es una parte natural del desarrollo locomotor humano que aparece a temprana edad, pero es tan solo entre los 18 a 24 meses, según Gesell, que cumple con los requisitos mínimos para considerarse como tal. También menciona que para el perfeccionamiento de esta habilidad se cumple el *entrelazamiento recíproco*, que consiste en el paso de periodos maduros a periodos inmaduros, es decir, de caminar adecuadamente comienza a correr rudimentariamente como si existiera un retroceso, para volver a desarrollar el patrón maduro.

Alrededor de los 18 meses de edad, el niño ha desarrollado la estabilidad indispensable para una marcha correcta. Según Mc Clenaghan y Gallahue a medida que el niño aumenta la velocidad de sus desplazamientos, se le hace cada vez más difícil mantener el equilibrio. Para compensarlo el niño a menudo sufre regresiones y adopta algunas de las características de la marcha inmadura, tales como el aumento de la base de sustentación y los brazos extendidos. Fue Rarick quien señaló que a medida que el equilibrio aumenta, disminuye la base de sustentación y el tiempo de apoyo es menor.

Las tendencias evolutivas en el patrón del correr según Wickstrom son:

1. Aumento de la longitud de la zancada.
2. Disminución de la cantidad relativa de movimiento vertical en cada zancada.
3. Aumento de la extensión de la cadera, la rodilla y el tobillo en el impulso.

4. Aumento de la proporción de tiempo de la fase de suspensión de la zancada.
5. Aumento de la aproximación del talón a los glúteos en el balanceo de la pierna hacia adelante.
6. Aumento en la impulsión de la altura de la rodilla adelantada.
7. Disminución de la distancia relativa del pie de apoyo adelantado con respecto al centro de gravedad del cuerpo.

Los cambios al correr son muy importantes antes de los cuatro años, aunque la etapa madura es hasta los siete, donde el niño realiza una integración de todos los componentes del movimiento en una acción bien coordinada e intencionada. El movimiento recuerda el patrón motor de un adulto hábil.

A medida que se va perfeccionando esta habilidad el movimiento exagerado de piernas y brazos, disminuye progresivamente. En el ciclo completo cada pierna pasa por una fase de apoyo y otra de recuperación, y la secuencia completa produce dos periodos de ausencia de apoyo; los brazos, al doblarse por el codo, forman un ángulo más recto.

Para dar mayor claridad sobre el patrón maduro retomaremos las características planteadas por Wickstrom:

1. La rodilla y el tobillo de la pierna de apoyo se doblan ligeramente después de que el pie haya tomado contacto con el suelo.
2. La acción de la cadera, la rodilla y el tobillo de la pierna de apoyo llevan al cuerpo a la fase de suspensión, impulsando al cuerpo hacia delante y hacia arriba.
3. Cuando la pierna que se recupera se balancea hacia adelante con la rodilla muy elevada, la parte inferior de la pierna se flexiona y el talón se acerca a los glúteos.
4. La extensión de la cadera y la rodilla de la pierna que se recupera obliga al pie a moverse hacia atrás con rapidez y a apoyarse casi plano en el suelo, a la altura del centro de la gravedad del cuerpo.
5. El tronco se mantiene ligeramente inclinado hacia delante durante todo el patrón de la zancada.
6. Los brazos se balancean, describiendo un arco amplio en un plano vertical-oblicuo, de modo sincrónico y opuesto a la acción de las piernas.

Las siguientes son partes del patrón básico teniendo como base el mismo autor:

- *La inclinación del tronco hacia adelante:*
Los seres humanos se adaptan, según la velocidad, para sobrepasar eficazmente la mayor resistencia del aire que encuentra al correr a máxima velocidad y colocar la pelvis en impulsión, de modo que le permita la flexión y extensión completas y eficaces de las piernas.

- *La acción de los brazos:*
La acción de los brazos al correr es compensatoria y sincrónica con respecto a la de las piernas, puesto que al aumentar la aceleración y por tanto la velocidad, las piernas se mueven de modo amplio y vigoroso, los brazos se tienen que mover de manera parecida.
Esta acción de los brazos sirve básicamente para mantener el equilibrio y es el rasgo más individualizado, es decir, cada persona mueve los brazos de forma particular, siendo una de las variables del patrón de la carrera que también cambia según la velocidad con que se realice.
- *Contacto del pie:*
El pie de apoyo toma contacto con el suelo aproximadamente a la altura del centro de gravedad del cuerpo; su contacto con el suelo, al apoyarse, es casi plano.
- *Acción de la pierna de apoyo:*
Inmediatamente después de que el pie de apoyo tome contacto con el suelo, la rodilla de la pierna de apoyo se flexiona ligeramente para obtener el movimiento hacia abajo del centro de gravedad y permitir que el peso del cuerpo se desplace hacia adelante con suavidad y con mínimo de movimiento ascendente y descendente inútil.
- *Acción de la pierna durante la fase de recuperación:*
La fuerza del impulso de la pierna de apoyo produce una corta continuación de la extensión de la cadera tras el despegue. Casi después de despegar, la pierna de apoyo pasa por la importante fase de recuperación o balanceo. La rodilla comienza a balancearse hacia adelante con rapidez, a medida que la parte inferior de la pierna se flexiona y se lleva el talón cerca del glúteo.

El principal factor responsable del aumento de la velocidad en la carrera es el ritmo de la zancada; a medida que aumenta el ritmo de la zancada, disminuye su tiempo de ejecución. Según Dittmer la velocidad depende además de un porcentaje menor de tiempo en contacto con el suelo y una flexibilidad mayor en las extremidades inferiores.

Según Mc Clenaghan y Gallahue, el patrón de la marcha en la niñez se perfecciona paulatinamente, de movimientos incoordinados y pocos estables se transforma en un patrón altamente integrado y eficiente. Durante el proceso del desarrollo se van produciendo cambios notables en la carrera, a medida que el niño va adquiriendo habilidad para integrar acciones corporales más complejas en un movimiento coordinado:

- Los pasos se igualan y se alargan a medida que las piernas son capaces de integrar el golpe de contacto con el suelo
- El patrón se suaviza a medida que las piernas son capaces de integrar el golpe de contacto con el suelo

- El pie que arrastra y retorna es elevado antes de ser impelido hacia adelante con mayor velocidad y altura
- Los brazos se utilizan con mayor efectividad al balancearse en oposición a las piernas y, cuando el equilibrio aumenta, el niño puede aumentar el grado de inclinación corporal durante los primeros pasos de la carrera.

Estos autores mencionan que durante la niñez temprana el patrón de la carrera pasa a través de tres estadios de desarrollo: *Inicial, elemental y maduro*. Cada estadio sucesivo requiere mayor fuerza, coordinación y equilibrio a medida que el patrón se perfecciona y el desempeño mejora. El desarrollo de este patrón se puede resumir de la siguiente manera:

- *El estadio inicial del patrón de la carrera* se caracteriza por pasos rígidos y disparejos, con aumento de la base de sustentación para conseguir mayor equilibrio. La pierna que retorna presenta escaso balanceo y una rotación exagerada hacia afuera para alcanzar la posición de apoyada. Los dedos del pie giran hacia afuera al golpear el suelo, apoyando toda la planta del pie. La extensión de la pierna de apoyo es incompleta, y no se observa ningún momento de pérdida de contacto con el suelo pues el niño permanece en contacto permanente con la superficie sobre la que corre. Los brazos se mantienen rígidos con escasa flexión en los codos y tienden a estar extendidos para ayudar en el mantenimiento del equilibrio.
- *La etapa elemental del patrón de la carrera* puede reconocerse por un aumento en el largo de los pasos a medida que la carrera se hace más veloz. La pierna que retorna se balancea describiendo un arco mayor con una leve rotación hacia afuera. El pie toca tierra directamente y apoyando más los dedos. Antes de una pequeña etapa sin apoyo, la pierna de apoyo se extiende de manera más completa. Los brazos se balancean desde los codos en oposición en las piernas.
- *Durante la etapa madura* la pierna que retorna es flexionada cada vez más y el pie se aproxima más a las nalgas al comenzar el movimiento hacia adelante. El muslo de la pierna en movimiento avanza con rapidez adelante y hacia arriba describiendo un arco mayor. La pierna de apoyo se extiende completamente en la cadera, rodilla y el tobillo. La fase sin apoyo se observa claramente y la pierna de apoyo experimenta una pequeña flexión al tocar tierra para absorber el golpe producido por el contacto. Se emplea menor tiempo en la posición de apoyo y se utiliza mayor porcentaje de tiempo en la propulsión que en el retorno. Los brazos se mueven describiendo un arco mayor desde los hombros y se encuentran doblados, se mueven describiendo un arco mayor desde los hombros y se encuentran doblados en los codos aproximadamente en ángulo recto.

Después de haber abordado la parte conceptual sobre los patrones de movimiento que se efectúan al correr desde la etapa primitiva a la etapa madura, y partiendo de esta base se proponen algunas actividades y juegos que buscan estimular el desarrollo de este patrón, por medio de una gran variedad de experiencias estimulantes que posibiliten su desarrollo. Pueden ser utilizados en las clases de educación física o algunos como juegos recreativos, lúdicos y dinámicos, porque la mejor forma de enseñarle a un niño es por medio de su estado natural y habitual de mayor aprendizaje significativo, el juego, a través del cual, tal vez sin saberlo a veces, el profesor posibilita el buen desarrollo locomotor.

Las actividades de estimulación se pueden realizar de forma individual, mediante preguntas fácticas para cambiar el método, relacionarse con el alumno, motivar, pues plantean retos de autosuperación y conciencia de los patrones motores básicos del correr:

¿Puedes...
¿Quién puede...
¿Será posible...

- ... Correr hacia adelante?
- ... Correr hacia atrás?
- ... Correr con los pies juntos?
- ... Correr con los dedos de los pies hacia afuera, adentro y luego hacia adelante?
- ... Correr sobre los bordes exteriores de los pies?
- ... Correr sobre los talones o los dedos de los pies?
- ... Correr cruzando un pie frente a otro?
- ... Correr con la parte superior de tu cuerpo flexionado hacia adelante, hacia el costado o hacia atrás?
- ... Correr elevando rodillas?
- ... Correr balanceando los brazos de modos diversos?
- ... Correr siguiendo un ritmo musical?
- ... Correr a distintas velocidades?
- ... Correr primero rápido y luego lentamente, primero con pasos cortos y luego rápidos?
- ... Correr con pasos largos?
- ... Correr según la letra o el número señalado?
- ... Correr mirando sobre el hombro derecho primero y luego sobre el izquierdo?
- ... Correr en la forma más suave o más lenta posible?
- ... Correr subiendo y bajando escalas?
- ... Correr entre obstáculos?
- ... Correr y detenerte al golpe de las manos?
- ... Correr con un ritmo lento?
- ... Correr y tocar el suelo alternadamente con las manos?

Resolución de problemas con un compañero mediante las mismas preguntas

¿Puedes...

¿Quiénes pueden...
¿Será posible...

- ... Encontrar modos diferentes de correr con un compañero?
- ... Correr alrededor del salón sin tocar a nadie?
- ... Correr atravesando el salón sin tocar a nadie?
- ... Correr junto a un compañero?
- ... Correr detrás de un compañero sin tocarlo?
- ... Correr mientras te sostienes de las manos con un compañero?
- ... Correr y cambiar de dirección ante la orden sin tocar a nadie?
- ... Correr y regresando a tu puesto ante una orden?
- ... Correr hacia atrás con tu compañero?
- ... Correr enfrentando a tu compañero?

Resolución de problemas con equipos y con pequeños elementos, en este caso aros.

¿Puedes...
¿Quiénes pueden...
¿Será posible...

- ... Correr con el aro de modos diversos?
- ... Correr alrededor de un aro colocado en el piso?
- ... Balancear el aro y correr a su alrededor mientras lo sostiene con una mano?
- ... Hacer rodar el aro y correr alrededor?
- ... Correr más rápido de lo que rueda el aro?
- ... Arrojar el aro, correr y atajarlo antes de que toque tierra?
- ... Correr atravesando una fila de aros sin tocarlos?
- ... Correr mientras arrojas y vuelves a tomar el aro?
- ... Con tu compañero correr uno al lado del otro mientras se arrojan aros mutuamente y los atajan?

Los movimientos fundamentales locomotores permiten a los pequeños moverse con su cuerpo con eficacia a través del espacio, el tiempo y explorar su medio.

El desarrollo del patrón motriz básico correr es indispensable para el perfeccionamiento de otros patrones motrices como brinca, galopar, saltar en un pie y patinar.

A continuación presentamos otras actividades, que están preparadas para entrenar componentes específicos del patrón de la carrera:

Puntos a enfatizar: Extensión completa de las piernas, mayor participación de las piernas, posición equilibrada.

Experiencia motriz: Carrera sobre las cuerdas

Ubicar una serie de cuerdas cortas sobre el piso, los niños deben correr entre ellas sin pisarlas. Cuando el niño aprenda a correr entre las sogas, aumenta en forma progresiva la separación entre ellas. Esto obligará al niño a aumentar el largo del paso y el tiempo de vuelo.

Adaptaciones y variantes

1. Varíe el espacio entre las cuerdas y haga correr a los niños de modo que adopten el paso a los cambios de distancia entre las cuerdas.
2. Haga correr a los niños manteniendo sus brazos en posiciones diferentes. ¿Qué sucede?
3. Haga correr a los niños hacia atrás en el camino de cuerdas.
4. Haga que los niños corran primero sobre los dedos de los pies, luego sobre los talones y finalmente apoyando todo el pie.

Puntos a enfatizar: Utilizar los brazos para mantener el equilibrio; las piernas deben moverse con rapidez.

Experiencia motriz: Ubicación de los obstáculos

Ubicar conos, aros, cuerdas, bastones o sillas de modo diverso por el piso. Hacer que los niños corran trayectos elegidos utilizando un patrón de carrera controlado.

Adaptaciones y variantes

1. Modificar el espacio entre los conos, aros, cuerdas, bastones o sillas y cambiar los patrones de incluir paradas, arranques, carreras en círculo, entre otros.
2. Hacer que los niños intenten sortear los obstáculos manteniendo los brazos en posiciones variadas. ¿Qué papel desempeñan los brazos?

Puntos a enfatizar: Controlar la carrera, levantar las piernas altas; el tiempo de salto, mantenimiento del equilibrio, uso de los brazos, extensión completa de las piernas.

Experiencia motriz: Carrera con obstáculos modificada.

Carrera de obstáculos empleando conos, sillas y cuerdas. Colgar la cuerda entre los conos. Sujetarla de los extremos de aquellos o a los brazos y respaldos de las sillas. Dejar suelto por lo menos uno de los extremos, de modo que si algún niño atropella la cuerda, no se lastima.

Al comienzo, colgar las cuerdas con soltura entre los conos para que puedan ser sorteadas con facilidad. Ubicar los obstáculos a distancia suficiente para que los niños cuenten con un tiempo de preparación entre cada obstáculo.

Adaptaciones y variantes.

1. Estirar gradualmente las cuerdas, de modo que para saltar con éxito se deba subir la pierna a mayor altura.
2. Variar la distancia entre los conos, aumentando así la dificultad de la carrera.
3. Variar el esquema en el cual se disponen los conos obligando de este modo a los niños a adaptar el patrón de carrera, levantar más las piernas y tomar la iniciativa con ambos pies.

Puntos a enfatizar: Balanceo de piernas desde la cadera; movimiento de brazos en el plano vertical.

Experiencia motriz: Carrera sobre las líneas.

Hacer que los niños corran sobre distintas líneas dibujadas sobre el piso. Los niños deberán tratar de apoyar los pies sobre las líneas, mientras mantienen la pierna derecha para apoyar el talón. Al comienzo, hacer que corran por una línea recta; para ello, dibujar dos líneas paralelas con una distancia entre ellas de 0.15m. y a medida que progresan, intentar en un círculo que varíe el diámetro de cada uno, con una distancia de 0.30m. entre los círculos concéntricos por donde circulan los niños; luego intentar en un círculo más grande; luego con un pequeño camino curvo, la abertura de las curvas varía según la habilidad, pero inicialmente puede ser aproximadamente de 6 m.

Adaptaciones y variantes.

1. Agregar una segunda línea paralela a la primera y a una distancia de 0.30m. Hacer que los niños pisen en el área encerrada por ambas líneas al correr. A medida que progresan, disminuir la distancia entre líneas.
2. Hacer que los niños corran sin emplear los brazos. ¿Qué sucede?
3. Hacer que los niños corran rápido, lentamente, hacia adelante, hacia atrás, entre otros.

Puntos a enfatizar: Extensión completa de piernas, buen vuelo, balanceo coordinado de brazos, carga controlada.

Experiencia motriz: Carrera en aros.

Ubicar aros en diversas posiciones en el piso y hacer que los niños vayan apoyando los pies en su interior cuando corren.

Los aros se pueden ubicar de distintas maneras, pero estas son algunas formas:

- Imaginar una línea recta o dibujarla y colocar los aros en ambos lados.
- En la misma línea recta colocar los aros uno tras otro a una distancia moderada, en secuencia, en línea recta.
- Luego realizar una letra V con los aros.

La carrera en aros puede ayudar a aumentar el largo del paso y la duración del vuelo.

Adaptaciones y variantes.

1. Cambiar los esquemas, pero experimentar en uno mismo la disposición para asegurar un mayor nivel de dificultad de los patrones.
2. Aumentar la distancia entre los aros para que los niños se vean obligados a aumentar la longitud del paso y la duración del vuelo.

Puntos a enfatizar: Los brazos se encuentran flexionados en ángulo recto, y se balancean desde el hombro en un plano vertical.

Experiencia motriz: Peso de los brazos.

Hacer que los niños sostengan objetos de igual peso en cada mano. Los objetos deben ser lo suficientemente pequeños como para ser sostenidos con facilidad y deberían pasar menos de medio kilo, una pelota de tenis sería lo más aconsejable. Los niños podrían intentar correr mientras sostienen los objetos.

Adaptaciones y variantes.

1. Hacer que los niños corran moviendo los brazos de distintas maneras y observar cómo el movimiento de los brazos incide sobre el movimiento de las piernas.
2. Cambiar el peso de los objetos.
3. Hacer que los niños corran cambiando rápidamente de dirección. ¿Qué papel desempeñan los brazos?

En cada una de las actividades se harán preguntas, que denominaremos toques de comprensión, para comprender mejor los patrones de movimiento que aparecen cuando se está corriendo; algunas pueden ser:

¿Cómo es el movimiento de las piernas?

¿Cuál es la diferencia entre caminar y correr?

¿Existe una fase de vuelo?

¿Cómo es el movimiento de los brazos, y para qué sirve?

Cuando muevo los brazos en posiciones diferentes, ¿qué sucede?

¿Qué pasaría si no tuviéramos brazos?

¿Cómo es el movimiento de las piernas y de los brazos?

Ahora veamos algunos juegos que potencian el correr y tienen por objetivos:

- Apoyar el metatarso
- Coordinar la acción de las piernas y brazos, consiguiendo un movimiento circular a través de una buena impulsión y elevación de la rodilla de la pierna libre.
- Mejorar la capacidad de reacción.

- Ajustar la amplitud y frecuencia de su zancada a la velocidad de desplazamiento, dependiendo de sus condiciones morfológicas.

Casa de inquilinos

Formando tríos. Dos jugadores de cada grupo se cogen de las manos y la tercera persona se coloca en medio, rodeada por los brazos de las anteriores. Este será el inquilino, y los que estén a sus lados serán, respectivamente, pared izquierda y derecha.

La persona que quede sin apartamento puede decir una de las siguientes expresiones: pared derecha, pared izquierda, inquilino, terremoto. En los tres primeros casos los alumnos que desempeñen ese papel tiene que cambiar de apartamento, momento que aprovechará el que no tiene sitio para ocupar uno. Si dice terremoto todos deberán cambiar y formar nuevos apartamentos.

De dos a dos, de tres a tres...

Los jugadores se dispersan por el espacio. Uno de ellos será el encargado de indicar la manera en la que se tienen que agrupar: De dos a dos; de tres a tres... Al oír el número, deberán buscar rápidamente los compañeros necesarios para formar un grupo con el número de jugadores indicado. El que se quede sin grupo será el que diga la forma de agruparse la siguiente vez.

Actividad lúdica

Desplazamiento con elevación de rodillas, intentando mantener las caderas altas y llevar los brazos paralelos.

Que no caiga la pica

Se organizan grupos de cuatro a seis jugadores formando un círculo. En el centro se sitúa un compañero con una pica en el suelo, sujeta con una mano. Nombra a uno del círculo y suelta la pica. El nombrado intenta coger la pica antes que caiga al suelo.

Actividad lúdica

Se efectúan impulsiones en sentido vertical u horizontal, intentando extender totalmente la pierna de impulso y elevar hasta la horizontal la rodilla de la pierna libre. Se puede hacer con distintos pasos, pares o impares, según nos interese que vaya cambiando de pierna de impulso o no.

Pillar con las manos arriba

Se enumeran los participantes del uno al cuatro. Todos los jugadores se desplazan por el centro del terreno. Al oír el número indicado, los jugadores correspondientes irán con la mano levantada a intentar tocar a los demás, que se dirigirán hacia los fondos y las bandas laterales del campo de juego para salvarse.

Actividad lúdica.

Desplazamiento llevando el talón a glúteos para luego elevar rodillas.

Petrificar

Los jugadores están distribuidos por un espacio delimitado. Uno, dos o tres de ellos, vestidos con petos de colores, deberán perseguir y tocar a los demás. Los jugadores tocados se quedan en su sitio con la parte tocada en contacto con el suelo y podrán ser liberados si otro jugador los toca. Después de un tiempo se cambia a los perseguidores.

Actividad lúdica

Desplazarse a saltos con las manos en las caderas, durante el vuelo tendrán que levantar la punta de los pies hacia arriba, para luego descender una vez que nos aproximamos al suelo.

El encuentro

Se puede alrededor de un patio o alrededor de un campo. Un jugador se la queda, y todos los demás forman un equipo. A la señal, el jugador que se queda correrá en un sentido alrededor del patio, mientras que el resto de participantes lo harán en sentido contrario. Cuando se encuentren, el jugador que está solo deberá intentar coger al mayor número de jugadores posibles. Los que son dados se unirán a él formando una cadena, para ir atrapando el resto.

Actividad lúdica

Correr entre varias cuerdas con un solo apoyo entre cada dos cuerdas. Las cuerdas están situadas a dos metros unas de otras, con el objeto de que el alumno tenga que abrir su zancada para lograrlo. A continuación se colocan aros muy juntos con la idea de trabajar la frecuencia y, por último, unas cuerdas separadas que los obliguen a ampliar la zancada.

Pisa-pisa

Se colocan todos los aros distribuidos por el suelo. El alumno perseguidor deberá tocar a otro. Los perseguidores solo podrán desplazarse en carrera pisando dentro de los aros.

La primera vez lo harán con los aros alejados (amplitud) y la segunda con los aros muy juntos (frecuencia).

Actividad lúdica

Los alumnos en parejas. Sobre una distancia de 20 metros, uno de ellos inicia la carrera desde la salida hasta la meta, mientras que el otro cuenta el número de apoyos, luego será el otro quien corra. En las siguientes carreras tendrán que conseguir correr con una zancada menos, luego con dos, y así sucesivamente. Una vez logrado el número mínimo, pasarán a correr cada vez con una zancada más.

La cinta sin fin

Los jugadores se colocan en grupos de ocho. Delante de cada fila se sitúan 12 aros separados a un metro y medio de distancia, y junto a ellos otros aros más pequeños. A la señal, los primeros de cada fila saldrán corriendo hasta el último aro, pisando dentro de cada uno de ellos, para luego colocarse en el aro pequeño, situado junto al último, desde donde darán la salida a su compañero. Previamente se habrá establecido el número de vueltas.

Se pueden emplear las siguientes preguntas para el análisis de la forma de correr, basados en Wickstrom:

1. ¿Está la pierna de apoyo prácticamente estirada al despegar?
2. ¿Se acerca el talón de la pierna libre al glúteo en la fase de recuperación?
3. ¿Se eleva bien la rodilla en la parte anterior del recorrido?
4. ¿Se apoya el pie bastante plano debajo del cuerpo?
5. ¿Está el tronco prácticamente vertical y la cabeza alineada?
6. ¿Se balancean ligeramente los brazos hacia la línea, con los codos flexionados?

HOJA DE REGISTRO. CARRERAS DE VELOCIDAD.

Hoja de registro si/no	<i>Corre con la cadera alta y elevando las rodillas</i>	<i>Impulsa correctamente</i>	<i>Apoya con la parte anterior del pie</i>	<i>Mantiene una buena relación entre la amplitud y la frecuencia de la zancada</i>	<i>Balancea con amplitud y con un movimiento contrario a la acción de las piernas</i>
ALUMNOS					
1.					
2.					
3.					
4.					

Hornillos presenta algunos consejos prácticos para correr técnicamente mejor:

- Cuando corras utiliza tu propio estilo. La eficacia de la carrera se irá perfeccionando a medida que vayas afianzando y regulando mejor los movimientos. Debes realizarla con la mayor naturalidad posible. Recuerda que estás practicando una de las habilidades más básicas y naturales del ser humano.
- Inspira el aire que precises, en función del esfuerzo pero sin forzar la espiración.
- A velocidades moderadas los pies contactan con el suelo del talón, aunque posteriormente lo hace toda la planta. Debes mantener los apoyos en línea, evitando las situaciones en las que se efectúan de lado o cruzados.
- Procura mantener la verticalidad del tronco, con los brazos acompañando a los movimientos de las piernas. La amplitud de tus pasos y la frecuencia (número de zancadas en la unidad de tiempo) deben buscar un equilibrio natural, sin forzar deliberadamente ninguna de las dos. El propio ritmo de carrera te exigirá un aumento de estas dos variables.
- Dirige la cabeza al frente, pero cuando practiques la carrera por lugares naturales debes prestar atención a las zonas en donde apoyes los pies.

Para finalizar, apoyados en el mismo autor, se debe cultivar la pasión por la práctica de la carrera, porque es muy sencillo y además trae múltiples beneficios para la salud, al igual que caminar, porque:

- Reducen los riesgos de afecciones cardiovasculares.
- Beneficia el sistema cardio-respiratorio.
- Mejora el sistema locomotor: músculos, articulaciones, huesos.
- Favorece la funcionalidad del sistema nervioso.
- Influye positivamente sobre el estado psicológico.
- Contribuye a mantener o rebajar el peso corporal.
- Provoca un nivel de cansancio que permite dormir mejor.

REFERENCIAS

- CURIEL, Dionisio Alonso; VECINO, Juan del Campo. Iniciación al atletismo en primaria. España: INDE, 2001.
- HORNILLOS BAZ, Isidoro. Andar y correr. España: INDE, 2000.
- MC CLENAGHAN, Bruce A; GALLAHUE, David L. Movimientos fundamentales, su desarrollo y rehabilitación. México: Medica panamericana, 2001.
- WICKSTROM, Ralph L. Patrones motores básicos. España: Alianza Editorial, Consejo Superior de Deportes, 1990.

