

## JORNADA 1 - PRESENTACIÓN DEL TALLER -

- Lo primero daros las gracias por vuestra asistencia.
- Hoy será una sesión informativa para explicaros cómo será el taller.
- Es gratuito.
- Horario del taller → Lunes, miércoles y viernes de 11:30 a 12:00  
En principio había puesto los martes, pero he hecho un cambio para que así todo aquel que quiera pueda ir a la biblioteca.
- Duración del taller → Son 10 días  
Acaba el viernes 15 de diciembre  
El lunes día 18 de diciembre habrá una pequeña celebración, con un estu-  
pendo Roscón de Reyes hecho por mi madre y el sorteo de un premio,  
para todos los que hayan completado el taller
- ¿Qué vamos a ver en el taller?
  - El calentamiento: su importancia y ejercicios.  
Fundamental para preparar los músculos y no lesionarnos.
  - Series.
  - Ejercicio de fuerza y coordinación.
  - Qué es la velocidad
  - Fartlek → Significa juego de velocidad en sueco.  
Es un sistema de entrenamiento que consiste en hacer  
cambios de ritmo. Se usa para mejorar la resistencia.
  - Cuotas, relevos... ¡y mucho más!
- Necesito saber quién está interesado en el taller para organizar los grupos.

- Todos vais a mejorar vuestra velocidad. El secreto es entrenar, ser constantes y esforzarse. ¡Y encima nos divertiremos mucho juntos!
- ¿Tenéis alguna pregunta?
- Gracias a todos por venir.

## JORNADA 2 - IMPORTANCIA DEL CALENTAMIENTO -

- Deberéis ser conscientes de la importancia que tiene. Es fundamental.
  - ¿Qué es el calentamiento?
    - Es la parte con la que empezamos el entrenamiento. Nunca debemos saltárnosla.
    - Es un error empezar a correr de repente a un ritmo acelerado.
  - ¿Qué sentido tiene el calentamiento? ¿Para qué sirve?
    - Es fundamental para evitar lesiones.
    - Activa nuestro cuerpo, eleva su temperatura y prepara los músculos y los tendones para la actividad que vamos a realizar.
    - No debemos menospreciar el calentamiento. Nos ayuda a mejorar el rendimiento.
  - Entrenamiento de hoy.
    - Comenzaremos el calentamiento trotando, es decir, corriendo de manera suave, cada uno a su ritmo, intentando siempre sentirnos relativamente cómodos, y llevando una respiración que nos permita correr sin ahogarnos.
- ¡Escuchad a vuestro cuerpo!



- Calentamiento articular

- 30 s Rodillar arriba
- 30 s Talonar al glúteo
- 30 s Soldadito cortor
- 30 s Soldadito largo

¡NO TENGÁIS MIEDO A CANSAROS!

- Pregunto a los niños qué sensaciones han tenido, cómo se han encontrado. Es importante estar motivados, hacerlo con ilusión, y sobre todo, pararlo bien.

## JORNADA 3

### - JUEGOS -

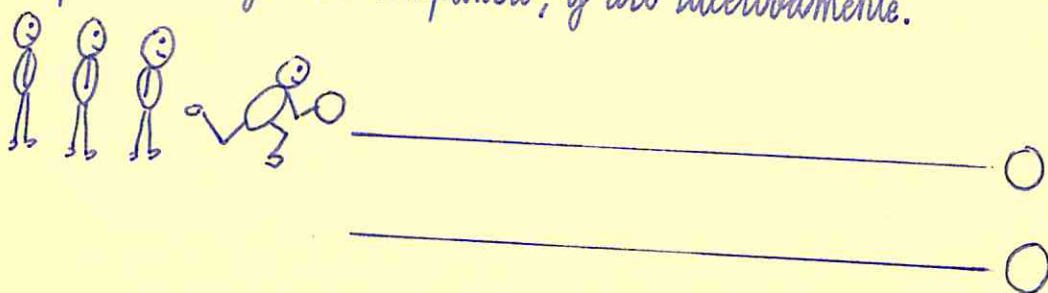
- Empezamos calentando → 2 vueltas a la pista trotando; cada uno a su ritmo e intentando llevar una respiración cómoda.  
Seguimos con el calentamiento articular.
- Acabado el calentamiento, haremos 3 juegos para trabajar la coordinación, la fuerza de pierna, la agilidad y la rapidez.
- Para esto, formaremos 2 filas separadas para no entorpecernos.
- JUEGO 1 COORDINACIÓN Y FUERZA  
Con el brazo estirado, poner la mano derecha en el hombro del compa-

niño que hay delante, levantar el pie izquierdo hacia atrás e ir a la pata coja todos a la vez. Lo repetimos al contrario.



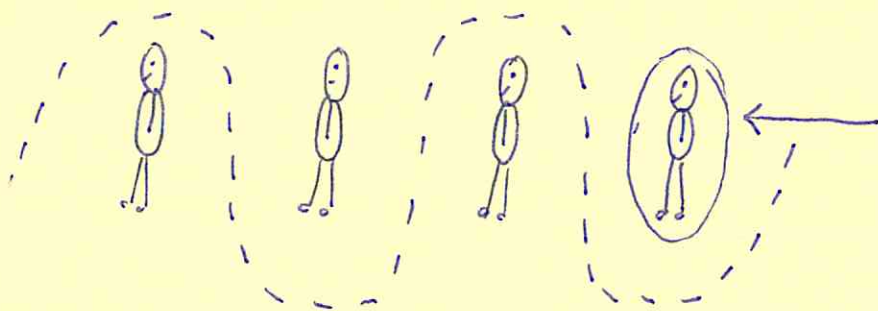
## - JUEGO 2 PLATOS VELOCES

Formamos 2 filas. El primer niño lleva un plato en la mano, corre hasta el plato que hay en la pista, lo cambia, vuelve lo más rápido posible y lo pasa al siguiente compañero; y así sucesivamente.



## - JUEGO 3 AGILIDAD, COORDINACIÓN Y RAPIDEZ

Nos ponemos en fila y vamos saliendo de uno en uno zigzagueando lo más rápido posible.



Salimos  
desde  
atrás