

Atletismo en cuarentena

El atletismo nace de los movimientos naturales del ser humano como son el correr, el lanzar y el saltar. Debido a la situación actual nos es difícil por norma general poder lanzar y correr dentro de casa, así mismo saltar se nos antojará un poco más sencillo.

Para esta sesión necesitaremos un espacio donde poder desplazarnos en línea recta lo más largo posible.

- 1) Realizaremos el calentamiento y la movilidad articular para empezar
- 2) Empezaremos realizando unos desplazamientos ida y vuelta:
 - Andando de puntillas
 - Andando con los talones
 - Andando pisando con todo pie; entramos con el talón, pisamos con todo el pie y terminando de puntillas.
 - Andamos elevando sólo una rodilla hacia adelante. Consiste en dar pasos cortos elevando la rodilla. A la vez intentaremos llevar los brazos alternos a ambos lados del cuerpo. Cuando realicemos ida y vuelta cambiaremos de pierna.
 - Andamos elevando la rodilla del lado en el que nos desplazamos y nos movemos de manera lateral
- 3) -Saltos a pies juntos hacia adelante. Vuelta andando con los talones (hacer 3 veces)
-Saltos pies abiertos a la anchura de las caderas hacia adelante. Vuelta andando hacia atrás (hacer 4 veces)
-Saltos a la pata coja hacia adelante. Volvemos con la otra pierna (hacer dos veces con cada pierna)
- 4) Apoyados en la pared con el cuerpo totalmente estirado y la rodilla lo más elevada posible hay que bajar lentamente el pie, cuando el pie roce el suelo, como un resorte, subir la rodilla lo más rápido posible. (hacer 20 veces por pierna)
- 5) En equilibrio a una pierna, hay que coger un objeto del suelo y sin apoyar la pierna subirlo por encima de la cabeza. Dejarlo en el suelo y subir las manos bien estiradas por encima de la cabeza. Repetir 5 veces por cada lado
- 6) Equilibrio a una pierna. El último ejercicio consiste en lanzar una pelota contra la pared y antes de que toque el suelo dar un palmada y volver a coger la pelota sin apoyar el pie. Al cabo de 5 veces cambiar de pierna
- 7) Estiramientos y masaje final con la pelota