

ATLETISMO

Velocidad, salto, lanzamiento y fondo técnico | Base International School | Extraescolares 2026-2027 — Sub-12 | 10-11 años (4°-5° Primaria)



1.º TRIMESTRE	2.º TRIMESTRE	3.º TRIMESTRE
BASE TÉCNICA	TEMPORADA DE COMPETICIÓN	TEMPORADA EXTERIOR
<i>Construir una base técnica sólida en las cuatro disciplinas del atletismo escolar</i>	<i>Participar con preparación técnica en las competiciones federadas de la FAM (pista cubierta y pista)</i>	<i>Consolidar el rendimiento en la temporada al aire libre y explorar nuevas disciplinas</i>
Velocidad: salida en 3 apoyos, fase de aceleración y mantenimiento en 80m Salto de longitud: aproximación de 7-9 pasos, batida en tabla y vuelo básico Lanzamiento de pelota (600g): técnica de paso + punto de liberación + seguimiento Fondo: 600-800m a ritmo — 'nadie camina, todos encuentran su ritmo' Relevo 4x80m: primer contacto con la zona de cambio no visual	Competiciones FAM Sub-12: diciembre/enero (pista cubierta) y primavera (pista al aire libre) Pruebas del calendario FAM: 80m, salto de longitud, lanzamiento de pelota y relevo Análisis post-competición: error técnico principal y corrección en el siguiente entreno Fuerza general: circuito de saltos, lanzamientos con medicineball y core Calentamiento autónomo: el alumno prepara solo su rutina pre-prueba	Temporada de pista al aire libre: pruebas técnicas y de fondo en circuito escolar Introducción al salto de altura: técnica de tijera como base — progresión hasta 90cm Relevo en competición: pase no visual — sincronización con el receptor Evaluación de marcas: comparar septiembre vs junio — la progresión es el logro Festival escolar: los Sub-12 ayudan a organizar el evento con los más pequeños
<i>Ej.: salida en 3 apoyos + 80m cronometrado — approach de 7 pasos al salto — 600m fartlek</i>	<i>Ej.: competición FAM 80m + salto de longitud — relevo — análisis técnico post-competición</i>	<i>Ej.: 80m outdoor + salto de altura tijera — relevo no visual — festival escolar</i>

VALORES Y HABILIDADES QUE DESARROLLAN

- Técnica multimodal: dominar sprint, salto y lanzamiento con criterio
- Autonomía en el calentamiento: prepararse solo para competir
- Análisis propio: identificar el error antes de que lo señale el entrenador
- Competición con perspectiva: el resultado es una referencia, no un juicio
- Equipo y liderazgo: los mayores ayudan a los grupos más pequeños

PARA LAS FAMILIAS

- Nuestra filosofía: Sub-12 es el nivel donde la técnica se asienta. El resultado en competición es secundario — lo primero es que cada prueba salga mejor ejecutada que el entreno anterior.
- Competición federada: Hay competición federada desde diciembre. En casa: 'salió mejor la salida que la semana pasada?' Esa es la pregunta que importa.

- Material recomendado: Zapatillas de atletismo con clavos cortos (opcionales pero recomendadas a partir de este nivel). Ropa técnica y botella de agua.