

Unidad  
didáctica  
para  
primaria de  
halterofilia

Club halterófila  
Molins de Rei



## 1- JUSTIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD:

---

Consideramos que la práctica deportiva tiene un gran interés para el desarrollo integral del niño/a, además de, en su futuro, convertirse en un medio de ocio y bienestar físico, psíquico y social. Por ello nuestro interés es dar a conocer una serie de herramientas para la correcta realización de la actividad física desde un punto de vista multidisciplinar: salud, nutrición, imagen personal, mejora a la condición física..., por ello utilizando los conocimientos adquiridos a lo largo de nuestra historia como club deportivo, queremos trabajar con los niños/as mediante actividades motivadoras para alimentar sus ganas de superación, en todos estos aspectos.

Finalmente queremos dar a conocer desde una dinámica lúdica, nuestro deporte: la halterofilia. Un deporte alternativo, que genera autoconfianza, seguridad, autoconocimiento de las posibilidades de cada uno/a, además de trabajar valores tan interesantes como: la constancia, autodomínio, humildad. Todo esto sin contar los importantes beneficios y posibilidades respecto a la preparación física de otros deportes.

## 2- CONTENIDOS DE LA ACTIVIDAD:

---

Los contenidos de esta Unidad Didáctica parten de los siguientes contenidos más específicos para el ciclo superior:

- Los principales músculos, huesos y articulaciones del cuerpo en el movimiento
- Dominio y control del cuerpo en reposo y en movimiento.
- Aplicación del control tónico y de la respiración al movimiento.
- Adaptación de la postura a las necesidades motrices de forma eficaz y equilibrada.
- Equilibrio estático y dinámico en situaciones complejas.
- Resolución de la estructura del espacio y el tiempo en situaciones motrices complejas.
- Reconocimiento de elementos orgánicos y funcionales relacionados con el movimiento.
- Aceptación de la propia realidad corporal
- Ejecución de habilidades motrices básicas y específicas en diferentes entornos con eficiencia
- Adquisición de un control motriz y corporal previo a la acción.
- Disposición a participar en diversas actividades, con la aceptación de las diferencias en el nivel de habilidad.
- Utilización de las capacidades físicas básicas de forma genérica y jugada.
- Aplicación de manera autónoma de hábitos de higiene, de postura y de alimentación relacionados con la práctica de la actividad física.
- Valoración de la actividad física para el mantenimiento y la mejora de la salud y el bienestar.
- Adopción de medidas básicas de seguridad en la práctica de la actividad física.
- Prevención de lesiones en la actividad física con valoración de la importancia del calentamiento, la dosificación del esfuerzo y la recuperación.
- Apreciación del esfuerzo individual y colectivo.
- Juegos y deportes alternativos.
- El juego y el deporte como fenómeno social y cultural.
- Aceptación y respeto por las normas y las personas que participan en el juego o el deporte, con independencia del resultado.
- Utilización del juego o el deporte como un medio de relación, de diversión y de uso del tiempo libre.
- Utilización de habilidades básicas de iniciación deportiva.

- Códigos y conductas de juego limpio.

Partiendo de los contenidos hasta ahora citados, dentro de nuestra UD trabajaremos específicamente los contenidos que nos ayudarán a que los niños/as adquieran una serie de habilidades, hábitos y valores que les serán útiles a lo largo de su vida y como deportistas. Son los siguientes:

- Mejora del control postural de su cuerpo.
- La adecuación de la postura a las necesidades de patrones de movimiento básicos (saltar, correr, girar, lanzar, caminar, trepar) de una forma equilibrada y armoniosa.
- Ejecución de estos patrones de movimiento adecuados a las necesidades de las pruebas motrices y físicas que trabajaremos en esta actividad, y en un futuro a las necesidades deportivas de los diferentes deportes que pueda practicar el alumno como por ejemplo nuestro deporte: la halterofilia.
- Ejecución de una serie de actividades de acondicionamiento físico para el desarrollo de las cualidades físicas básicas (fuerza, velocidad, potencia, resistencia, flexibilidad, coordinación, equilibrio, precisión, agilidad).
- Aceptación de las diferentes habilidades motrices y cualidades físicas tanto del propio niño/a como la de sus compañeros/as.
- Adquisición de hábitos posturales y alimentarios saludables para una vida sana.
- Prevención de lesiones en la actividad física aprendiendo y practicando actividades de calentamiento, la dosificación y la recuperación dentro de la propia actividad deportiva.
- Valoración de la actividad física por parte del niño/a para el mantenimiento mejora de su salud en el presente y en el futuro.
- Práctica de estas habilidades dentro del juego en situaciones pre-deportivas.

### 3- OBJETIVOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA:

---

Los objetivos que proponemos para que nuestros alumnos hayan conseguido al finalizar esta Unidad Didáctica son los siguientes:

1. Mejora de la postura del cuerpo.
2. Adecuar la postura a las necesidades de los patrones de movimiento básicos (saltar, correr, girar, levantarse, caminar, trepar) de una forma equilibrada y armoniosa.
3. Ejecutar estos patrones de movimiento adecuándolos a las necesidades de las pruebas motrices y físicas que trabajaremos en esta actividad, y en un futuro a las necesidades de los diferentes deportes que pueda practicar el alumno/a como por ejemplo: la halterofilia.
4. Ejecutar actividades de acondicionamiento físico para desarrollar las cualidades físicas básicas (fuerza, velocidad, potencia, resistencia, flexibilidad, coordinación, equilibrio, precisión y agilidad)
5. Aceptar los diferentes niveles de habilidades motrices y cualidades físicas tanto de uno mismo como la de los compañeros/as.
6. Adquirir hábitos posturales y alimenticios saludables para una vida sana.
7. Prevenir lesiones en la actividad física aprendiendo y practicando actividades de calentamiento, además de la dosificación y la recuperación dentro de la propia práctica deportiva.
8. Aprender a valorar la actividad física como herramienta para el mantenimiento y mejora de la salud en el presente y futuro.

### 4- COMPETENCIAS BÁSICAS:

---

En esta unidad didáctica intentaremos dar respuesta a las competencias básicas siguientes

**COMPETENCIA SENTIDO DE INICIATIVA Y ESPÍRITU EMPRENDEDOR**, ya que el alumnado tomará decisiones con progresiva autonomía en situaciones en las que debe manifestar auto-superación, perseverancia y actitud positiva.

También daremos protagonismo a aspectos de organización individual de las actividades físicas, deportivas y en aspectos de planificación de actividades para mejorar su condición física.

**COMPETENCIA APRENDER A APRENDER**, Ya que el alumnado planificará las actividades físicas a partir de un proceso de experimentación, permitiendo que éste sea capaz de regular su propio aprendizaje y práctica de la actividad física en su tiempo libre, de forma organizada y estructurada. También esta unidad didáctica desarrollara un variado repertorio de actividades mediante el conocimiento de sí mismo y de sus propias posibilidades y carencias estableciendo metas alcanzables, cuya consecución genera autoconfianza. Y finalmente, cabe destacar que utilizarán distintos estilos de aprendizaje para promover la participación del alumno en su propio proceso de aprendizaje.

## **5- METODOLOGIA QUE UTILITZAREMOS:**

---

Las clases serán dinámicas haciendo servir gran grupo para explicaciones y grupos pequeños para el trabajo más específico. Tendremos en cuenta las características individuales de cada niño/a. Utilizaremos el descubrimiento guiado para dar a conocer los movimientos más adecuados para la práctica deportiva, asignación de tareas para el enseñamiento-aprendizaje del movimiento más específico y el mando directo a las correcciones que sean necesarias.

## **6-ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD:**

---

En general, para responder a la diversidad en la escuela, proponemos las siguientes acciones:

- Diseñar actividades amplias con diferentes grados de dificultad y niveles de ejecución.
- Diseñar diferentes actividades para trabajar un mismo contenido
- Diseñar actividades con diferentes sistemas de organización: gran grupo, grupos reducidos, parejas e individualmente.
- Utilizar rutinas de funcionamiento y organización de las sesiones.

Con el fin de atender a niños con problemas de conducta o hiperactividad:

- Recordar el primer día de la unidad didáctica cuales son los requisitos mínimos de comportamiento y convivencia.
- Evitar las explicaciones largas y vagas.
- Evitar situaciones de espera.

Con el fin de atender a los niños que tienen algún tipo de enfermedad que les impide hacer clase 1, 2 sesiones (lesiones musculares, oseas, gripes...):

Elaboración de un diario de la sesión con dibujos, diagramas y explicaciones de las actividades realizadas.

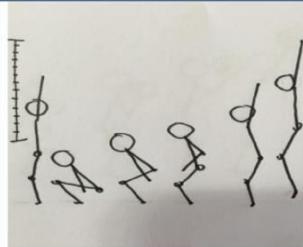
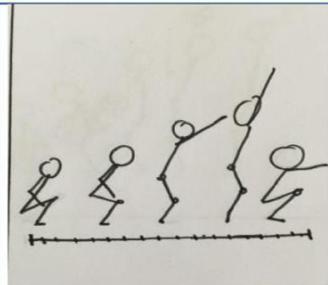
En esta unidad no contempla modificar ninguna actividad, ya que se espera que todos el alumnado pueden lograr los objetivos preestablecidos.

## **7- ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE**

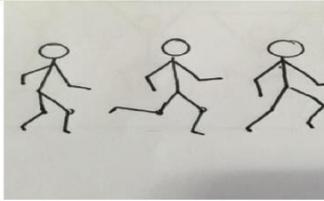
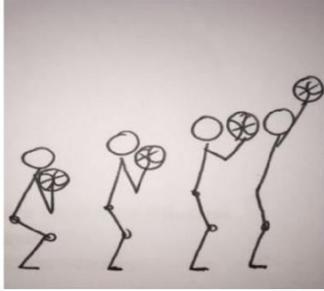
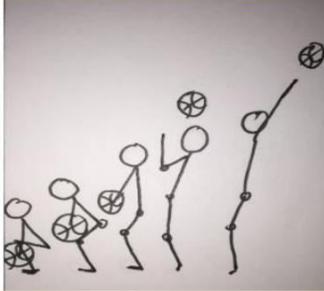
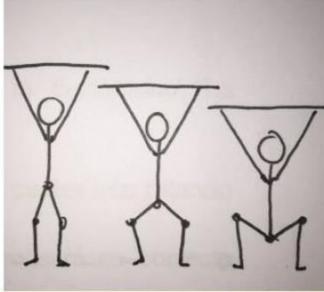
---

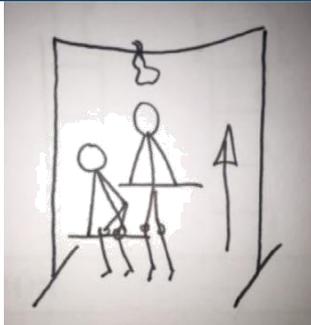
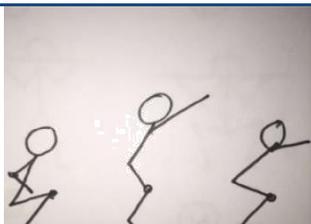
Las actividades serán descritas en las fichas de cada sesión que veremos a continuación



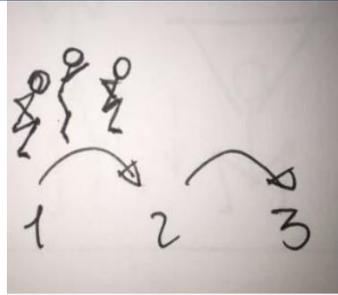
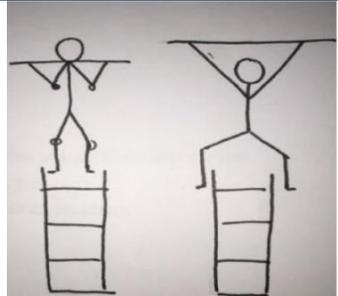
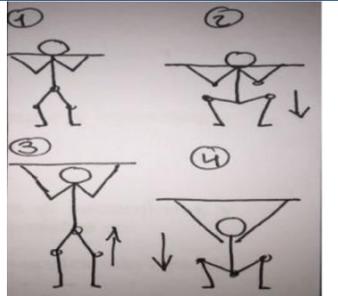
Sesión 1		
<b>Objetivos:</b> Valoración inicial de las habilidades motrices de los niños/as mediante pruebas y juegos.	<b>Material:</b> - 5 Picas de madera - 5 Pelotas medicinales - 4 Cintas métricas - 1 cronometro - 12 conos - 3 Mini vallas	
<b>Metodología:</b> Mando directo, asignación de tareas, trato cercano	<b>Tiempo sesión:</b> 90'	
5'	<b>Explicación inicial de la actividad:</b> Presentación general del proyecto y de sus instructores, así como el desarrollo de la actividad programada por el día.	
15'	<b>Entrada en calor-calentamiento:</b> Calentamiento muscular y movilidad para prepararse y concentrarse para la práctica deportiva	
<b>Parte principal-</b> <b>Toma de marcas y evaluación inicial</b> de cada niño/a en seis pruebas diferentes, la <b>dinámica de la sesión</b> consistirá en: <ul style="list-style-type: none"> <li>- División del grupo global en seis subgrupos de trabajo, de los cuales irán rotando por las diferentes estaciones.</li> <li>- En cada estación, un instructor explicara la prueba y supervisara su correcto desarrollo</li> <li>- Cada instructor tomara nota de las marcas de cada uno.</li> <li>- Al finalizar, cada subgrupo rotara de prueba hasta completarlas todas.</li> </ul>		
10'	<b>Salto de altura:</b> El alumno se coloca enganchado en la zona de medida con un brazo totalmente estirado hacia arriba, tomando esta altura como la inicial. Seguidamente, realiza tres saltos verticales y apuntaremos el más alto de ellos.	 <p>Diagrama que muestra cinco figuras humanas en diferentes etapas de un salto vertical. Una línea vertical a la izquierda indica la altura de la zona de medida. Las figuras muestran la preparación, el impulso y el punto máximo del salto.</p>
10'	<b>Salto de longitud:</b> El alumno se coloca en la manta de medida con los pies juntos. Seguidamente, realiza tres saltos hacia delante, para que el monitor anote el mejor de los intentos.	 <p>Diagrama que muestra cinco figuras humanas en diferentes etapas de un salto horizontal. Una línea horizontal a la izquierda indica la zona de medida. Las figuras muestran la preparación, el impulso y el punto de aterrizaje.</p>

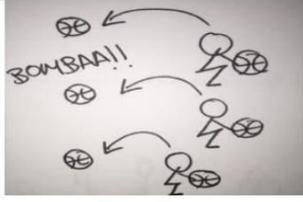
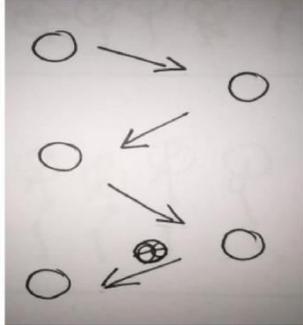
## Club Halterofilia Molins de Rei

10'	<b>Sprint 10 metros:</b> El alumno se coloca en la línea de salida. A la señal se realizara un sprint con la máxima velocidad hasta la meta.	 A sequence of three stick figures illustrating a 10-meter sprint. The first figure is in a starting crouch, the second is in mid-stride, and the third is in a full running stride.
10'	<b>Lanzamiento de pelota medicinal hacia delante:</b> El alumno se coloca agarrando la pelota medicinal en posición estática. Seguidamente, hará tres lanzamientos a la altura del pecho, y el monitor anotara el mejor resultado.	 A sequence of four stick figures showing the progression of a forward throw. The first figure holds the ball in front of the chest, the second starts to lift it, the third is in mid-throw, and the fourth has released the ball at chest height.
10'	<b>Lanzamiento de pelota medicinal hacia atrás:</b> El alumno se coloca en la zona de lanzamiento con la pelota medicinal en posición estática y de espaldas. Seguidamente, hará tres lanzamientos, anotando el monitor el mejor resultado	 A sequence of four stick figures showing the progression of a backward throw. The first figure holds the ball behind the back, the second starts to lift it, the third is in mid-throw, and the fourth has released the ball high behind the head.
10'	<b>Flexibilidad, sentadilla de arrancada:</b> El alumno sujeta la pica de madera con los brazos estirados por encima de la cabeza. Seguidamente, realizara tres sentadillas de arrancada intentando mantener la verticalidad de la espalda.	 A sequence of three stick figures performing a squat with a barbell. The first figure is standing with arms extended above the head holding a horizontal bar, the second is in a partial squat, and the third is in a full squat.
10'	<b>Vuelta a la calma:</b> Trabajo de flexibilidad, estiramientos y comentarios sobre la sesión realizada.	

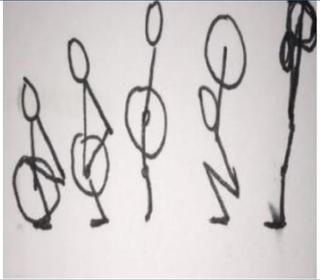
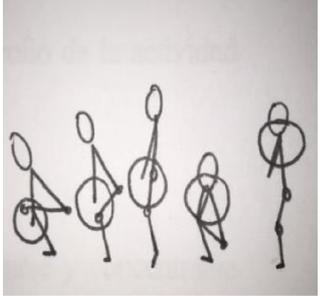
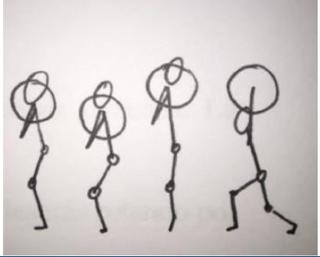
Sesión 2		
<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajo de aprendizaje y perfeccionamiento del salto</li> <li>- Mejora de la flexibilidad</li> </ul>	<b>Material:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 Picas de madera</li> <li>- 2 conos y 3 mini vallas</li> <li>- 1 cuerda</li> <li>- 1 pañuelo de tela</li> <li>- 1escalera Agilidad</li> </ul>	
<b>Metodología:</b> Mando directo, asignación de tareas, trato cercano.	<b>Tiempo de sesión:</b> 90'	
5'	<b>Explicación inicial de la actividad:</b> Explicación a todo el grupo de las actividades a realizar durante la sesión.	
15'	<b>Entrada en calor-calentamiento:</b> Calentamiento muscular y movilidad articular para prepararse y concentrarse en la práctica deportiva	
<b>Parte principal:</b> Trabajo específico de una habilidad motriz básica: <b>el salto</b> i de una de las cualidades físicas básicas: <b>la flexibilidad</b> La dinámica de la sesión consistirá en: <ul style="list-style-type: none"> <li>-División del grupo global en cuatro subgrupos de trabajo, los cuales irán rotando por cada estación.</li> <li>-En cada estación, un instructor explicara la prueba y supervisara su correcto desarrollo. Cada subgrupo rotara de prueba hasta completarlas todas.</li> </ul>		
12'	<b>Fundamentos y aspectos técnicos del salto de altura.</b> Colocamos en un soporte una cuerda a la altura idónea según la estatura del alumno/a con un pañuelo en la mitad, de manera que el alumno se coloque debajo con la pica sobre las rodillas (posición inicial de arrancada), haga un salto vertical estirando todo su cuerpo, y llegue a tocar can la cabeza el pañuelo.	
12'	<b>Fundamentos y aspectos técnicos de la longitud "Salto de la rana".</b> Desde la posición de cuclillas el alumno realiza un salto hacia delante buscando siempre la máxima extensión de su cuerpo en cada repetición.	

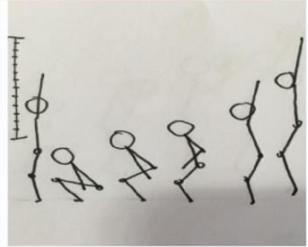
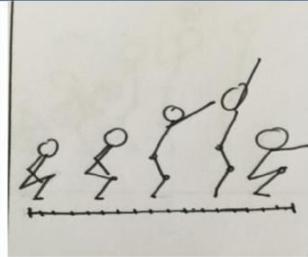
## Club Halterofilia Molins de Rei

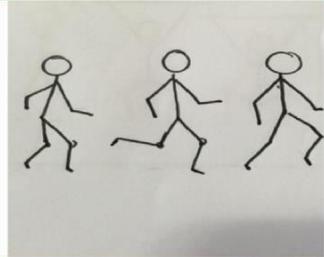
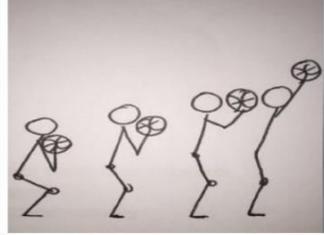
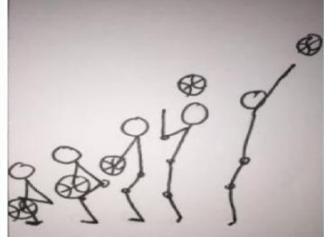
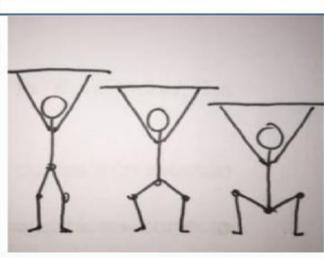
12'	<p><b>"Mini competición de triple salto"</b>                  Con los pies juntos desde una línea marcada en el suelo. Los alumnos harán "saltos consecutivos, para ver la distancia a la que llegan.</p> <p><b>"Carrera de canguros"</b>                  Desde la posición media flexión de piernas, el alumno realiza saltos consecutivos hacia delante buscando siempre una mayor extensión de piernas.</p>	 <p>El diagrama muestra un stick figure realizando tres saltos consecutivos desde una línea marcada en el suelo, con los números 1, 2 y 3 indicando cada salto. A la derecha, se ilustra la 'carrera de canguros' con un stick figure en una posición de media flexión de piernas, listo para saltar.</p>
12'	<p><b>"Multisaltos con picas"</b>                  En una escalera de agilidad y con una pica en lo hombros detrás de la nuca, el alumno realiza un salto vertical con los pies juntos y dentro de un escalón buscando altura, a la vez una extensión de brazos colocando la pica sobre la cabeza y aterrizando con una abertura de piernas sobre el exterior de la escalera (posición final de arrancada).</p>	 <p>El diagrama muestra un stick figure realizando un salto vertical sobre una escalera de agilidad. En la parte superior, el stick figure tiene los brazos extendidos hacia arriba, sosteniendo una pica (una línea horizontal) sobre su cabeza. En la parte inferior, el stick figure aterriza con las piernas abiertas sobre el exterior de la escalera.</p>
12'	<p><b>"Arrancada dinámica"</b>                  Con la pica en la nuca y con el cuerpo derecho, el alumno realizara un salto vertical, llevando la pica por encima de la cabeza con los brazos estirados, y a la vez recibirá en posición de sentadilla aterrizando en el suelo.                  . El instructor tendrá que prestar especial atención a la realización e ir a corrigiendo a cada uno/a</p>	 <p>El diagrama muestra cuatro etapas de la 'arrancada dinámica' numeradas del 1 al 4. Etapa 1: Stick figure con la pica en la nuca y cuerpo derecho. Etapa 2: Stick figure con la pica por encima de la cabeza y brazos estirados. Etapa 3: Stick figure en posición de sentadilla con la pica por encima de la cabeza. Etapa 4: Stick figure en posición de sentadilla con la pica por encima de la cabeza y brazos estirados.</p>
10'	<p><b>Vuelta a la calma:</b>                  Trabajo de flexibilidad, estiramientos y comentarios sobre sesión realizada.</p>	

Sesión 3		
<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajo de aprendizaje y perfeccionamiento de salto</li> <li>- Trabajo de aprendizaje y perfeccionamiento del lanzamiento</li> <li>- Mejora de la flexibilidad</li> <li>- Aprendizajes de fundamentos y aspectos técnicos para aprovechar la fuerza y potencia del cuerpo en un movimiento explosivo</li> </ul>	<b>Material:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 25 picas</li> <li>- 7 pilotas medicinales</li> </ul>	
<b>Metodología:</b> Mando directo, asignación de tareas, trato cercano.	<b>Tiempo sesión:</b> 90'	
5'	<b>Explicación inicial de la actividad:</b> Explicación a todo el grupo de las actividades a realizar.	
15'	<b>Entrada en calor-calentamiento:</b> Calentamiento muscular y movilidad articular prepararse y concentrarse para la práctica deportiva.	
<b>Parte principal:</b> Trabajo específico de dos habilidades motrices básicas. El lanzamiento y salto de dos calidades físicas básicas. La flexibilidad, potencia. La dinámica de la sesión consistirá en: <ul style="list-style-type: none"> <li>- División del grupo global en cuatro subgrupos de trabajo, de los cuales irán rotando por las diferentes estaciones.</li> <li>- En cada estación, un instructor explicara la prueba y supervisara su correcto desarrollo. - Al finalizar, cada subgrupo rotara de prueba hasta completar todas.</li> </ul>		
12'	<b>Lanzamiento de pelota medicinal por detrás: "bomba".</b> Los alumnos se colocan con las piernas flexionadas y con una pelota medicinal a la altura de las caderas, a la señal de "BOMBA" realizaran una extensión total del cuerpo y lanzaran la pelota por encima de sus cabezas.	
12'	<b>Lanzamiento de pelota medicinal por delante:</b> Los alumnos realizan este tipo de lanzamiento hasta conseguir su dominio siguiendo las pautas del instructor. <b>"ZIGZAG".</b> Los alumnos se colocaran en dos filas uno delante del otro "encabestrados", y se lanzaran la pelota desde la posición del pecho y por delante, extendiendo las piernas el máximo posible buscando Pasársela al compañero de su diagonal derecha.	

## Club Halterofilia Molins de Rei

12'	<b>Arrancada:</b> Posición, técnica y realización de la arrancada con una pica de madera. * El instructor tendrá que prestar especial atención a su ejecución e ir corrigiendo los errores de cada uno de los alumnos.	
12'	<b>Cargada:</b> Posición técnica y realización de la cargada con una pica de madera. * El instructor tendrá que prestar especial atención a su ejecución e ir corrigiendo los errores de cada uno de los alumnos.	
12'	<b>El Jerk:</b> Posición, técnica y realización del jerk con una pica de madera. * El instructor tendrá que prestar especial atención a su ejecución e ir corrigiendo los errores de cada uno de los alumnos.	
10'	<b><i>Vuelta a la calma:</i></b> Trabajo de flexibilidad con estiramientos y comentarios sobre la sesión realizada.	

Sesión 4	
<p><b>Objetivos:</b> Valoración final, para ver las mejoras de las habilidades motrices básicas i las cualidades físicas básicas trabajadas durante la sesión con los niños/as, mediante pruebas y juegos.</p>	<p><b>Material:</b> - 5 Picas de madera - 5 Pelotas medicinales - 4 Cintas métricas - 1 cronometro - 12 conos - 3 Mini vallas</p>
<p><b>Metodología:</b> Mando directo, asignación de tareas, trato cercano</p>	<p><b>Tiempo sesión:</b> 90'</p>
<p>5'</p>	<p><b>Explicación inicial de la actividad:</b> Explicación a todo el grupo de las actividades a realizar,</p>
<p>15'</p>	<p><b><i>Entrada en calor-calentamiento:</i></b> Calentamiento muscular y movilidad articular prepararse y concentrarse para la práctica deportiva.</p>
<p><b><i>Parte principal:</i></b> Toma de marcas y <b><i>evaluación final</i></b> de cada niño/a en seis pruebas diferentes. <b><i>La dinámica de la sesión</i></b> consistirá en:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- División del grupo global en seis subgrupos de trabajo, de los cuales irán rotando por las diferentes estaciones.</li> <li>- En cada estación, un instructor explicara la prueba y supervisara su correcto desarrollo. - Cada instructor tomara nota de las marcas de los alumnos/as</li> <li>- Al Finalizar cada prueba, cada subgrupo rotara de prueba hasta completarlas todas</li> </ul>	
<p>10'</p>	<p><b>Salto de altura:</b> El alumno se coloca enganchado en la zona de medida con un brazo totalmente estirado hacia arriba, tomando esta altura como la inicial. Seguidamente, realiza tres saltos verticales y apuntaremos el más alto de ellos.</p>
<p>10'</p>	<p><b>Salto de longitud:</b> El alumno se coloca en la manta de medida con los pies juntos. Seguidamente, realiza tres saltos hacia delante, para que el monitor anote el mejor de los intentos.</p>
	 

10'	<p><b>Sprint 10 metros:</b> El alumno se coloca en la línea de salida. A la señal realizara un sprint a máxima velocidad hasta la línea de meta.</p>	
10'	<p><b>Lanzamiento de pelota medicinal hacia delante:</b> El alumno se coloca agarrando la pelota medicinal en posición estática. Seguidamente, hará tres lanzamientos a la altura del pecho ya hacia delante, anotando el monitor el mejor resultado.</p>	
10'	<p><b>Lanzamiento de pelota medicinal hacia atrás:</b> El alumno se coloca enganchado a la zona de lanzamiento con la pelota medicinal en posición estática de espaldas. Seguidamente, hará tres lanzamientos, anotando el monitor el mejor resultado</p>	
10'	<p><b>Flexibilidad, sentadilla de arrancada:</b> El alumno sujeta la pica de madera con los brazos estirados por encima de la cabeza. Seguidamente, realizara tres sentadillas de arrancada intentando mantener la verticalidad de la espalda.</p>	
10'	<p><b><i>Vuelta a la calma:</i></b> Trabajo de flexibilidad con estiramientos y comentarios sobre la sesión realizada.</p> <p>Despedida y agradecimientos finales con los alumnos</p>	

## **Evolución de la actividad:**

### Evaluación actitudinal:

- Se hará por medio de la observación por parte del monitor de la actitud de los alumnos durante la realización de las diferentes actividades a realizar.
- Ítems y criterios a evaluar:  
Muestra una actitud interesada en el aprendizaje: SI / NO

### Evaluación práctica:

- Se hará por medio de la observación activa del monitor sobre la ejecución de las diferentes actividades prácticas de los alumnos.
- Ítems y criterios a evaluar:
  1. Ejercicios aplicados al salto de altura:
    - 1.1. *Tiene una correcta postura de salto: SI/NO*
    - 1.2. *Ejecuta el salto correctamente y de manera coordinada (triple extensión cadera/rodilla/tobillo): SI/NO*
  2. Ejercicios aplicados al salto de longitud:
    - 2.1. *Tiene una correcta postura de salto: SI/NO*
    - 2.2. *Ejecuta el salto correctamente y de manera coordinada (triple extensión cadera/rodilla/tobillo): SI/NO*
  3. Ejercicios aplicados al sprint:
    - 3.1. *Tiene una correcta técnica de carrera: SI/NO*
  4. Ejercicios aplicados lanzamiento de pelota medicinal hacia atrás y hacia adelante:
    - 4.1. *Tiene una correcta postura inicial: SI/NO*
    - 4.2. *Ejecuta el lanzamiento correctamente y de manera coordinada (triple extensión cadera/rodilla/tobillo): SI/NO*
  5. Ejercicios propios de halterófila:
    - 5.1. *Adquiere los conceptos de los movimientos de manera fluida: SI/NO*
    - 5.2. *Sabe llevar a la práctica de manera correcta los conceptos adquiridos previamente: SI/NO*
    - 5.3. *Realiza de manera adecuada el movimiento de arrancada: SI/NO*
    - 5.4. *Realiza de manera adecuada el movimiento de dos tiempos: SI/NO*

## Bibliografía

- Blázquez, D; Sebastini, Enric. M (2009) *Enseñar por competencias en Educación Física*. INDE
- Generalitat de Catalunya. XTEC. *Xarxa telemàtica Educativa de Catalunya*
- <<http://xtec.gencat.cat/ca/curriculum/eso/normativa/>>
- González, C (2012) *Instruccions per a l'elaboració d'una Unitat didàctica*.
- Kyle Pierce, EdD and Ronald Byrd. *Levantamiento de Pesas Competitivo para Chicos: El Tema de la Seguridad*. Trabajos Presentados en las Reuniones del Comité Científico y de Investigación desde 2001 hasta la actualidad a la Federación Internacional de Levantamiento de Pesas <<http://www.fuerzaypotencia.com/articulos/Download/pesanino2.pdf>>
- Soro, J (2013) *¿Todavía crees que las pesas hacen bajitos a los niños?*
- Medicina deportiva funcional. Un enfoque diferente y funcional de la Medicina Deportiva <<https://drsoro.com/2013/11/11/102/>>
- Wikipedia. *Halterofilia* <<https://es.wikipedia.org/wiki/Halterofilia>>

• **Bibliografía recomendada**

- Calais, B (1995) Anatomía para el movimiento. Introducción al análisis de las técnicas corporales. Los libros de la liebre de Marzo
- Everett, G (2009) *Olympic Weightlifting: A Complete Guide for Athletes & Coaches*. Catalyst athletics
- González-Badillo, J.J. (1991). *Halterofilia*. Madrid. C.O.E.
- González-Badillo, J.J. *El entrenamiento de la fuerza para niños y jóvenes: pautas para su desarrollo*  
<[http://ulises.cepgranada.org/moodle/pluginfile.php/2157/mod\\_folder/content/0/entrenax\\_fuerza\\_badillo.pdf?forcedownload=1](http://ulises.cepgranada.org/moodle/pluginfile.php/2157/mod_folder/content/0/entrenax_fuerza_badillo.pdf?forcedownload=1)>
- Jerney, C (2010) Atlas conciso de los músculos. Editorial Paidotribo
- Lloret, M (2008) Anatomía aplicada a la actividad física y deportiva. Editorial Paidotribo
- Solé, J (2008) *Teoría del entrenamiento deportivo*. SincropatSport
- Solé, J (2014) *Planificación del entrenamiento deportivo*. SincropatSport

Este Trabajo ha estado realizado por:

- **David Soria Valdivia.** *Entrenador nivel uno de halterofilia (escola catalana de l'esport/csd). Club halterofilia Molins de Rei.*
- **Juan Antonio Ibáñez Lucena.** *Maestro de primaria especialista en educación física y entrenador nivel uno de halterofilia (escola catalana de l'esport/csd). Club halterofilia Molins de Rei.*
- **Jose Ivan Jiménez Márquez.** *Entrenador nivel uno de halterofilia (escola catalana de l'esport/csd). Club halterofilia Molins de Rei.*