

Salto de longitud en carrera.—Primer y segundo niveles.

En las pruebas de promoción escolar y en los diferentes niveles de adquisiciones por materias para las escuelas primarias encontramos, en los niveles propios de educación física para niños, una prueba mínima (entre otras), a superar: salto de longitud en carrera. Las distancias están en 1,70 metros para el primer nivel y 1,75 para el segundo.

1. Estudio previo.

1.1. MUNDO PSÍQUICO.

El niño, a estas edades, es: todo ventanas al exterior; sensitivo; se interesa por la naturaleza y por cualquiera de sus fenómenos; intenta cogerlo todo; quiere todo lo que ve; necesidad de afecto; necesidad de sumisión; necesidad de afirmarse; deseo de agruparse con los demás, y deseo de realizar ejercicios físicos y manipular.

1.2. OBJETIVOS A CONSEGUIR MEDIANTE ESTA PRUEBA.

1.2.1. Físicos:

Potencia muscular; crecimiento de fibras musculares; conformación ósea; endurecimiento; elasticidad, y capacidad torácica.

1.2.2. Psíquicos:

Decisión; imaginación (por la motivación); espíritu competitivo; espíritu de equipo; voluntad; constancia; superación de obstáculos por sí mismo, y adaptación al grupo.

2. Realización.

2.1. NÚMERO DE ALUMNOS.

Realizar la clase con un mínimo aproximado de 40 o 50 no

sería excesivo. Es conveniente no abusar del número de alumnos con objeto de poder realizar una mejor corrección, enseñanza, aplicación y motivación de la prueba.

2.2. DISTRIBUCIÓN.

El local puede ser elegido a discreción. Solamente es necesaria una normal amplitud para que puedan moverse desahogadamente un número de niños aproximado al que hemos mencionado.

Siempre es conveniente usar una distribución que dé a la clase orden, disciplina, espíritu competitivo y que la haga funcional. No es positivo formarles a todos en una sola hilera y animarles al salto. Se agolparían poco a poco en la zona necesaria para la carrera, y perderíamos toda eficacia.

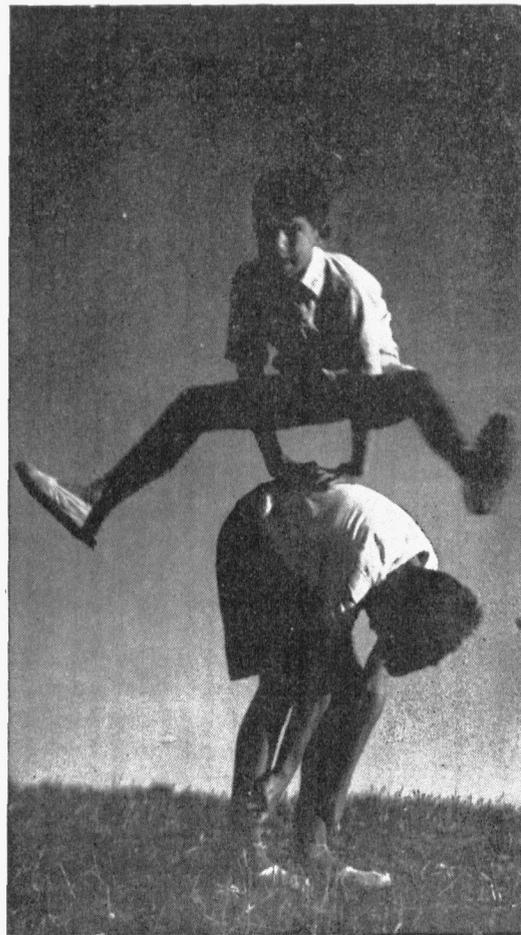
Ante ello es conveniente distribuir a los chicos *por equipos*, bien *alejados de la zona de salto*. Solamente estaría en ella el equipo al que tocara saltar.

2.3 MATERIAL.

Como se trata del salto de longitud, el material que necesitamos es sencillo. Sólo nos es necesario un *foso de saltos*, en el que haya arena, tierra blanda, serrín, viruta o trozos de gomaespuma. Si no contamos con el foso de saltos, podemos *improvisar* uno de manera sencilla: caváramos una zona del patio o jardín, hasta dejar la tierra *suficientemente removida*. Si no tuviéramos terreno apropiado, buscaríamos unos sacos de *serrín o viruta* y los distribuiríamos en un espacio de dos metros cuadrados, aproximadamente.

2.4. TÉCNICA

— Fase de calentamiento.



Por **FERNANDO M. CHICLANA**
Profesor del Colegio «Gaztelueta»
Las Arenas, Vizcaya

Antes de iniciar los saltos propiamente dichos, es prudente que los chicos hagan unos ejercicios suaves de gimnasia educativa, dirigidos por el profesor, sobre movimientos que asemejen acciones de animales u objetos móviles: avión, tren, coche, «como si estuviesen nadando», etc., o aspectos parecidos.

Progresión.

Una vez colocados por equipos se les explica lo que han de hacer:

- Carrera de cinco metros, para lo que marcamos en el suelo dos trazos bien señalados: uno como señal de partida y otro como raya donde hay que *batir y no se puede pisar*.
- Para esta carrera de cinco metros, debemos colocar una marca a superar de 50 centímetros. Todos los chicos la superarán y tendrán *confianza* para las próximas marcas. Estas se irán aumentando *progresivamente*, al igual que el espacio señalado para la carrera previa al salto.
- En el salto se debe enseñar:
- Carrera en progresión: comenzar lentamente para finalizar con máxima rapidez (crea hábitos de disciplina y control).
- No pisar la última marca al saltar.
- Batir con un solo pie.
- Lanzarse, no hacia adelante, sino *hacia arriba*. Hay que inculcar la idea de que el salto es *un vuelo*. (Aprovechar el incentivo para la motivación.)
- No se puede caer sentado.
- Flexionar las piernas a la caída.

Defectos más importantes.

En las sucesivas realizaciones del salto, tendremos ocasión de obser-

var múltiples defectos. Se han de corregir con prontitud para no crear hábitos de imperfección, por un lado, y evitar un accidente por otro.

Hemos de corregir:

- Carrera lenta y sin brío, que culmina en un salto pobre y deficiente;
- Cambiar el paso durante la carrera puede provocar una caída;
- Pisar la raya desde la que han de saltar;
- Batir con los dos pies; y
- Saltar hacia adelante y no hacia arriba.

En los locales en los que se disponga de *foso de saltos*, hemos de ser muy prudentes. Colocar siempre el listón, cinta o marca, a una distancia que sepamos va a ser superada por todos los chicos y que ninguno, por pérdida de carrera, miedo o desconfianza, pueda caer fuera del foso. Podríamos encontrarnos con una muy fácil lesión y habríamos contribuido a la formación de una actitud negativa ante el salto en posteriores ocasiones.

2.5. MOTIVACIÓN.

Como en toda actividad, aquí también nos es necesaria la motivación. Podemos verla desde dos puntos de vista: colocando la distancia a superar inicialmente corta para que todos sientan la felicidad de traspasarla, e irla aumentando progresivamente. Por otro lado, podemos usar la puntuación y hacer un pequeño campeonato.

Como habíamos apuntado anteriormente, divididos los alumnos en equipos nos es más fácil organizar el campeonato. En cada realización del salto daríamos una puntuación. Al comienzo sería igual para todos, ya que todos la superarían. Más tarde puntuaríamos según la distancia superada. El equipo que más puntos obtuviese durante la sesión, habría ganado.

