



Maratón escolar

ACTIVO MI CUERPO Y MI MENTE

ANTECEDENTES

El Maratón Escolar esta basado en el programa de 1 milla diaria, celebrado por la profesora Elaine Wyllie en el colegio Stirling, en Escocia 2012.

Hoy más de 600 colegios en Escocia y otros 200 más en Inglaterra y Gales practican la milla diaria.

La milla diaria ha mejorado la forma física de los niños, según los profesores, pero también su comportamiento, su concentración y su rendimiento académico.

“Los niños satisfacen sus necesidades físicas, ejercen de niños, y luego se portan mejor y se concentran más”, explica. Y todo ello, sin costo alguno.

CÓMO REALIZAR UN TRABAJO DE RESISTENCIA EN ESCOLARES

La resistencia en niños de Primaria se recomienda trabajarla de la siguiente manera:

- Hacerlo de forma global y no específica.
- Trabajarla de la forma más lúdica y variada posible.
- Controlar periódicamente la Frecuencia Cardiaca y no pasar de las 170 pulsaciones por minuto.
- Extremar las precauciones con los alumnos obesos.
- Llevar un buen ritmo, sin forzar demasiado la respiración.

Respecto al tipo de actividades, podemos realizar trabajos dinámicos en los que la persona sea capaz de mantener la frecuencia cardiaca alrededor de 170 pulsaciones por minuto, durante 10 ó 15 minutos como: juegos motores, carreras, circuitos, trabajo de habilidades básicas, etc.

Según Jesús Mora (1989): la resistencia es la capacidad para mantener voluntariamente un esfuerzo muscular durante el mayor tiempo posible.

METODOLOGÍA DEL MARATÓN ESCOLAR

- Que los niños acumulen distancia, entrenando su cuerpo en la práctica de la carrera de resistencia, hasta acumular 42,195 mts. equivalente a un Maratón
- Para ello se someterá a una planificación de recorrer diferentes distancias por día y por semana, hasta cumplir con los 42,195 mts.
- Cuando hayan acumulado 40 kilómetros, participarán en una sesión masiva, para cumplir con la distancia faltante.
- La carrera debe ser agradable y producir en el niño la sensación de logro al término de cada sesión de trabajo aeróbico.
- En cada sesión se debe incluir un breve calentamiento, con énfasis en la acción de la carrera.

PLANIFICACIÓN DEL MARATÓN ESCOLAR

- 6 semanas a 5 sesiones por semana.

8-15 años

	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6	TOTALES
Días de trabajo por semana	5	5	5	5	5	5	30 días
Distancia por día	800	1200	1200	1600	1600	1600	
Acumulado por semana	4K	6K	6K	8K	8K	8K	40K

Participación en una carrera de 2km 195 metros para completar el maratón.

- 10 semanas con 3 sesiones por semana. Primaria Alta.

8-15 años

	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6	Semana 7	Semana 8	Semana 9	Semana 10	TOTALES
Días de trabajo por semana	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30 días
Distancia por día	1000	1000	1200	1200	1400	1400	1400	1600	1600	1600	
Acumulado por semana	3000	3000	3600	3600	4200	4200	4200	4800	4800	4800	40K

Participación en una carrera de 2km 195 metros para completar el maratón.