

ANEXOS

Tablas análisis de la técnica del alumno

[illegible]

| 2º A.T. VELOCIDAD | Actividad 1 | | | | Actividad 2 | | | | Actividad 3 | | | | Actividad 4 | | | | Actividad 5 | | | |
|-------------------|-------------|----|----|----|-------------|----|----|----|-------------|----|----|----|-------------|----|----|----|-------------|----|----|----|
| Alumnos | C1 | C2 | C3 | C4 | C1 | C2 | C3 | C4 | C1 | C2 | C3 | C4 | C1 | C2 | C3 | C4 | C1 | C2 | C3 | C4 |
| Sujeto 1 | X | X | | | X | | X | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 5 | | | | | X | X | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 8 | X | | | | X | X | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 9 | X | X | | | | | X | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 17 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 19 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 21 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 22 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 23 | | | X | X | X | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 24 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 25 | X | | X | | X | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 26 | X | | X | | X | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 27 | | | X | | X | X | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 28 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| 3º A.T. VELOCIDAD | Actividad 1 | | | | Actividad 2 | | | | Actividad 3 | | | | Actividad 4 | | | | Actividad 5 | | | |
|-------------------|-------------|----|----|----|-------------|----|----|----|-------------|----|----|----|-------------|----|----|----|-------------|----|----|----|
| Alumnos | C1 | C2 | C3 | C4 | C1 | C2 | C3 | C4 | C1 | C2 | C3 | C4 | C1 | C2 | C3 | C4 | C1 | C2 | C3 | C4 |
| Sujeto 1 | X | X | | | X | | X | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 5 | | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 8 | | X | | | | X | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 9 | | | X | X | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 17 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 19 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 21 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 22 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 23 | | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 24 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 25 | | | X | X | X | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 26 | X | X | | X | X | X | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 27 | | | | | X | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 28 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| 4º A.T. VALLAS | Actividad 1 | | | | Actividad 2 | | | | Actividad 3 | | | | Actividad 4 | | | | Actividad 5 | | | |
|----------------|-------------|----|----|----|-------------|----|----|----|-------------|----|----|----|-------------|----|----|----|-------------|----|----|----|
| Alumnos | C1 | C2 | C3 | C4 | C1 | C2 | C3 | C4 | C1 | C2 | C3 | C4 | C1 | C2 | C3 | C4 | C1 | C2 | C3 | C4 |
| Sujeto 1 | X | | X | X | X | | | X | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 5 | | | | X | X | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 8 | X | | X | | X | X | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 9 | | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 17 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 19 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 21 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 22 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 23 | X | X | X | | X | | X | X | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 24 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 25 | | | X | | X | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 26 | X | | X | X | X | X | | X | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 27 | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 28 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| 5º A.T. VALLAS | Actividad 1 | | | | Actividad 2 | | | | Actividad 3 | | | | Actividad 4 | | | | Actividad 5 | | | |
|----------------|-------------|----|----|----|-------------|----|----|----|-------------|----|----|----|-------------|----|----|----|-------------|----|----|----|
| Alumnos | C1 | C2 | C3 | C4 | C1 | C2 | C3 | C4 | C1 | C2 | C3 | C4 | C1 | C2 | C3 | C4 | C1 | C2 | C3 | C4 |
| Sujeto 1 | X | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 5 | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 8 | X | | X | X | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 9 | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 17 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 19 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 21 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 22 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 23 | X | | X | X | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 24 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 25 | | | X | X | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 26 | | | X | X | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 27 | X | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 28 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| 1º D.G. VELOCIDAD | Actividad 1 | | | | Actividad 2 | | | | Actividad 3 | | | | Actividad 4 | | | | Actividad 5 | | | |
|-------------------|-------------|----|----|----|-------------|----|----|----|-------------|----|----|----|-------------|----|----|----|-------------|----|----|----|
| Alumnos | C1 | C2 | C3 | C4 | C1 | C2 | C3 | C4 | C1 | C2 | C3 | C4 | C1 | C2 | C3 | C4 | C1 | C2 | C3 | C4 |
| Sujeto 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 7 | | | | | X | X | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 8 | | | | | X | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 10 | | | X | | X | X | X | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 11 | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 15 | | | | | X | X | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 17 | X | | | | X | X | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 19 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 21 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 22 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 23 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 24 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 25 | | X | | | | | X | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 26 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 27 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 28 | X | | | | X | X | | | | | | | | | | | | | | |

| 2 D.G. VALLAS | Actividad 1 | | | | Actividad 2 | | | | Actividad 3 | | | | Actividad 4 | | | | Actividad 5 | | | |
|---------------|-------------|----|----|----|-------------|----|----|----|-------------|----|----|----|-------------|----|----|----|-------------|----|----|----|
| Alumnos | C1 | C2 | C3 | C4 | C1 | C2 | C3 | C4 | C1 | C2 | C3 | C4 | C1 | C2 | C3 | C4 | C1 | C2 | C3 | C4 |
| Sujeto 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 7 | X | | | | | | | | | X | X | | | | | X | | | | |
| Sujeto 8 | | | X | | | X | | | | X | | | | X | | | | | | |
| Sujeto 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 10 | X | | | | X | X | X | | | | | | X | X | X | | | | | |
| Sujeto 11 | | | X | | | X | | | | | | | | X | | | | | | |
| Sujeto 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 15 | | | X | | | X | | | | | | | X | | X | | | | | |
| Sujeto 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 17 | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 19 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 21 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 22 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 23 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 24 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 25 | X | X | | | | X | | | | | | X | | | X | X | | | | |
| Sujeto 26 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 27 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 28 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| 3 D.G. VALLAS | Actividad 1 | | | | Actividad 2 | | | | Actividad 3 | | | | Actividad 4 | | | | Actividad 5 | | | |
|---------------|-------------|----|----|----|-------------|----|----|----|-------------|----|----|----|-------------|----|----|----|-------------|----|----|----|
| Alumnos | C1 | C2 | C3 | C4 | C1 | C2 | C3 | C4 | C1 | C2 | C3 | C4 | C1 | C2 | C3 | C4 | C1 | C2 | C3 | C4 |
| Sujeto 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 7 | X | | X | X | | X | X | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 8 | | | X | | X | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 10 | X | X | | | X | | X | X | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 11 | | | | X | | X | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 15 | X | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 17 | | | | X | X | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 19 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 21 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 22 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 23 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 24 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 25 | X | | | X | | X | | X | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 26 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 27 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 28 | | | X | | X | | | | | | | | | | | | | | | |

| 4º D.G. VELOCIDAD | Actividad 1 | | | | Actividad 2 | | | | Actividad 3 | | | | Actividad 4 | | | | Actividad 5 | | | |
|-------------------|-------------|----|----|----|-------------|----|----|----|-------------|----|----|----|-------------|----|----|----|-------------|----|----|----|
| Alumnos | C1 | C2 | C3 | C4 | C1 | C2 | C3 | C4 | C1 | C2 | C3 | C4 | C1 | C2 | C3 | C4 | C1 | C2 | C3 | C4 |
| Sujeto 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 7 | | X | | | | X | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 8 | | X | | X | X | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 10 | X | | | X | X | X | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 11 | | | | | | X | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 15 | | X | | | | X | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 17 | X | | | X | X | X | X | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 19 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 21 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 22 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 23 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 24 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 25 | | X | | X | X | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 26 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 27 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 28 | | | | | X | X | | | | | | | | | | | | | | |

| 5 D.G. VALLAS | Actividad 1 | | | | Actividad 2 | | | | Actividad 3 | | | | Actividad 4 | | | | Actividad 5 | | | |
|---------------|-------------|----|----|----|-------------|----|----|----|-------------|----|----|----|-------------|----|----|----|-------------|----|----|----|
| Alumnos | C1 | C2 | C3 | C4 | C1 | C2 | C3 | C4 | C1 | C2 | C3 | C4 | C1 | C2 | C3 | C4 | C1 | C2 | C3 | C4 |
| Sujeto 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 7 | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 8 | X | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 10 | | | X | X | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 11 | | | X | X | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 15 | | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 17 | | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 19 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 21 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 22 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 23 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 24 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 25 | X | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 26 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 27 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sujeto 28 | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

SESIONES IMPARTIDAS EN EL ESTUDIO

SESION 1 (VALLAS)

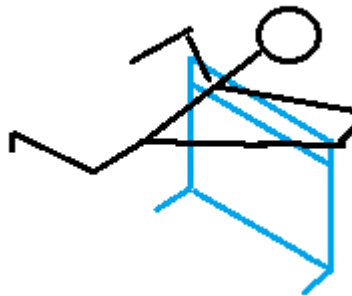
CALENTAMIENTO

- Carrera continua (5 minutos).
- Movilidad dinámica: Mov. Brazos horizontal- Mov. Brazos vertical- Flexión de piernas con rebote- Torsión tronco y flexión hacia la pierna- Mov. Lateral estirando dorsal- Flexión con piernas cruzadas- Lanzamientos de pierna- Lanzamiento lateral- Aperturas con rotación interna- Apertura con rotación externa- Salto con tijera- Sentadilla a tocar suelo- Cruces- Añadidos- Skipping. (5 minutos).

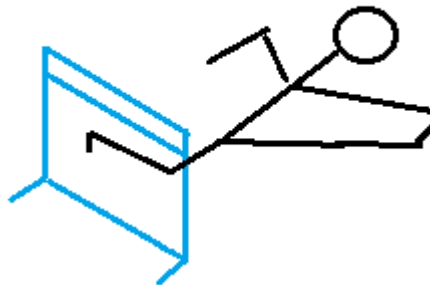
PARTE PRINCIPAL

Utilizando dos filas de 5 vallas/bloques cada una dividiremos a la clase en dos grupos y a la voz de ya deberán realizar los siguientes ejercicios. (30 minutos).

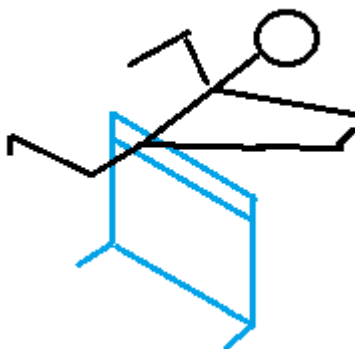
- TAREA 1: A trote deberán pasar por cada valla la pierna de ataque por dentro de la valla y la pierna de impulso por fuera de la valla. (Lo repetirán dos veces alternando la pierna).



- TAREA 2: A trote deberán pasar por cada valla la pierna de ataque por fuera de la valla y la pierna de impulso por dentro de la valla (Lo repetirán dos veces alternando la pierna).



- TAREA 3: A trote deberán pasar por cada valla pasándola intentando aplicar los movimientos de los ejercicios anteriores. (Lo repetirán cuatro veces alternando pierna).
- TAREA 4: Con carrera deberán pasar las vallas aplicando la técnica aprendida. (Lo repetirán cuatro veces alternando pierna).



VUELTA A LA CALMA

Estiramientos (5 minutos).

- Gemelo: Colocamos el pie en punta apoyado contra la pared.
- Soleo: Manos contra la pared, una pierna delante y otra detrás (con flexión de rodillas).
- Tibial: Punta del pie apoyada contra el suelo y tibia y cuerpo hacia adelante.
- Cuádriceps: Pierna la flexión con la ayuda de las manos nos cogemos la punta de los pies.
- Isquiotibial: Pierna elevada, estirada apoyada sobre un elemento, la otra en el suelo.
- Abductor: Una pierna delante de la otra, con flexión de ambas rodillas, la cadera en retroversión.
- Aductor. En posición de pie, realizar una sentadilla. Empujar con los codos las piernas hacia fuera.

Objetivos de la sesión:

- Aprender los conocimientos básicos del paso de valla .
- Aplicar la técnica al último ejercicio de carrera de vallas.
- Realizar el primer contacto con el paso de valla (El año pasado realizaron un trimestre esta técnica).

Material: 20 vallas/bloques.

SESION 2 (VELOCIDAD)

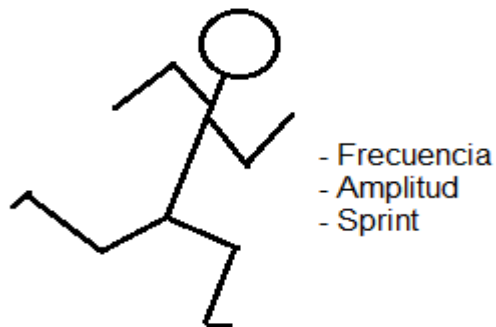
CALENTAMIENTO

- Carrera continua (5 minutos).
- Movilidad dinámica: Mov. Brazos horizontal- Mov. Brazos vertical- Flexión de piernas con rebote- Torsión tronco y flexión hacia la pierna- Mov. Lateral estirando dorsal- Flexión con piernas cruzadas- Lanzamientos de pierna- Lanzamiento lateral- Aperturas con rotación interna- Apertura con rotación externa- Salto con tijera- Sentadilla a tocar suelo- Cruces- Añadidos- Skipping. (5 minutos).

PARTE PRINCIPAL

TAREA 1: Realizaremos 30 metros de carrera de la siguiente forma (10 minutos).

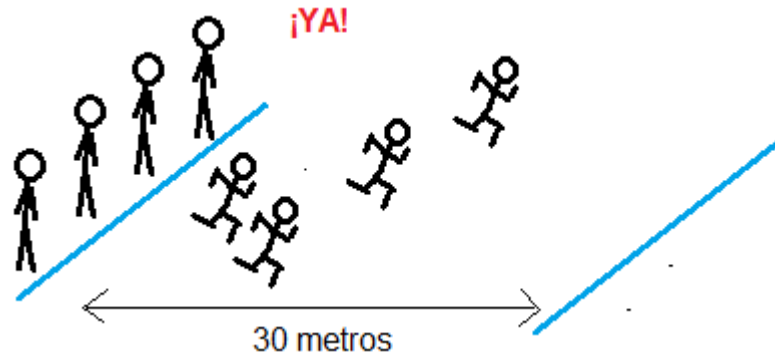
- Corriendo en frecuencia.
- Corriendo en amplitud.
- Corriendo a máxima velocidad.



TAREA2: Por grupos de cuatro realizaremos salidas para potenciar la velocidad de reacción en la salida de velocidad, realizaremos cada ejercicio tres veces, corriendo tres metros. (20 minutos).

- Pies juntos y dejándonos caer.
- De espaldas.
- Sentados hacia adelante.
- Sentados hacia detrás.

- Tumbando tendido supino.
- Tumbados tendido prono.
- Saltando.
- Salida de tacos (En esta explicaré la posición del cuerpo y de los brazos).



VUELTA A LA CALMA

Estiramientos (5 minutos).

- Gemelo. Colocamos el pie en punta apoyado contra la pared.
- Soleo. Manos contra la pared, una pierna delante y otra detrás (con flexión de rodillas).
- Tibial. Punta del pie apoyada contra el suelo y tibia y cuerpo hacia adelante.
- Cuádriceps. Pierna la flexión con la ayuda de las manos nos cogemos la punta de los pies.
- Isquiotibial. Pierna elevada, estirada apoyada sobre un elemento, la otra en el suelo sin flexión de rodillas.
- Abductor: Una pierna delante de la otra, con flexión de ambas rodillas, la cadera en retroversión.
- Aductor. En posición de pie, realizar una sentadilla. Empujar con los codos las piernas hacia fuera.

Objetivos de la sesión:

- Aprender la diferencia de correr en frecuencia y amplitud.
- Trabajar la velocidad de reacción en los alumnos.

Material: No se necesita material.

SESION 3 (VALLAS)

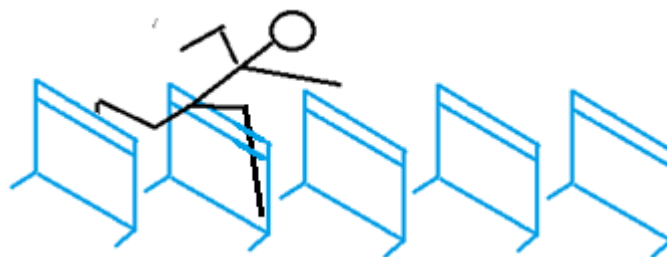
CALENTAMIENTO

- Carrera continua (5 minutos).
- Movilidad articular (5 minutos).
 - o Tobillos: rotación externa/interna .
 - o Rodillas: con rodillas juntas rotación a un lado y al otro. Apertura central.
 - o Cadera: giros a un lado y al otro.
 - o Hombros: rotación simultánea, rotación alterna y cada brazo en un sentido rotatorio.
 - o Codos: extensión/flexión del brazo.
 - o Muñecas: giros internos y externos.
 - o Cuello: giros laterales, flexiones laterales, ventrales y dorsales.

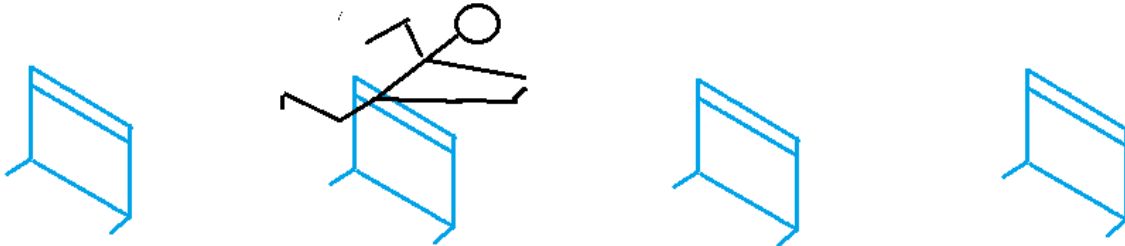
PARTE PRINCIPAL

TAREA 1: Realizaremos tres filas de cinco vallas a una distancia cercana y deberemos pasarlas mirando los gestos de pierna de ataque y pierna de batida. (20 min).

- Controlando el movimiento.
- De forma dinámica, buen trabajo de tobillos.



TAREA 2: Dividiremos la clase en tres grupos, a la voz de ya deberán correr a trote y saltar cinco vallas con la técnica aprendida los anteriores días y con la explicación dada antes de este ejercicio (15 minutos).



VUELTA A LA CALMA

Estiramientos (5 minutos)

- Gemelo. Colocamos el pie en punta apoyado contra la pared.
- Soleo. Manos contra la pared, una pierna delante y otra detrás (con flexión de rodillas).
- Tibial. Punta del pie apoyada contra el suelo y tibia y cuerpo hacia adelante.
- Cuádriceps. Pierna la flexión con la ayuda de las manos nos cogemos la punta de los pies.
- Isquiotibial. Pierna elevada, estirada apoyada sobre un elemento, la otra en el suelo sin flexión de rodillas.
- Abductor: Una pierna delante de la otra, con flexión de ambas rodillas, la cadera en retroversión.
- Aductor. En posición de pie, realizar una sentadilla. Empujar con los codos las piernas hacia fuera.
-

Objetivos de la sesión:

- Asimilar el movimiento de la pierna de ataque y la pierna de impulso.
- Fomentar la motivación a través de la competitividad.
- Traspasar los movimientos aprendidos al paso de valla en carrera.

Material:

- 15 vallas.

SESION 4 (VELOCIDAD)

CALENTAMIENTO

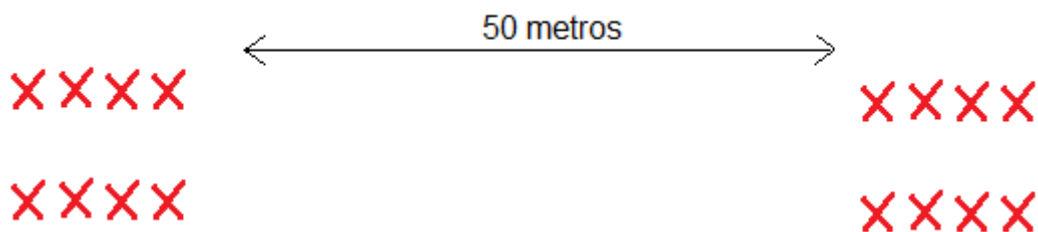
- Carrera continua (5 minutos).
- Movilidad articular (5 minutos).
 - o Tobillos: rotación externa/interna.
 - o Rodillas: con rodillas juntas rotación a un lado y al otro. Apertura central.
 - o Cadera: giros a un lado y al otro.
 - o Hombros: rotación simultánea, rotación alterna y cada brazo en un sentido rotatorio.
 - o Codos: extensión/flexión del brazo.
 - o Muñecas: giros internos y externos.
 - o Cuello: giros laterales, flexiones laterales, ventrales y dorsales.

PARTE PRINCIPAL

- TAREA 1: Colocamos cinco filas de conos y dividimos la clase en dos grupos, debemos realizar zig-zag entre los conos realizando unos determinados ejercicios y la vuelta a sprint, los ejercicios son los siguientes: (10 min).
 - Skipping bajo.
 - Skipping alto.
 - Segundos de triple.
 - Laterales, de espalda.
 - 2°-1°-3°-2°-4°-3°.
 - Cruces por parejas.
 - Cruces por parejas (Ida- vuelta) (10 minutos).



- TAREA 2: Dividiremos la clase en dos grupos y estos a su vez en dos subgrupos, cada subgrupo se pondrán enfrentando a una distancia de 50 metros aproximadamente. A la voz de ya, un alumno de cada subgrupo de un lado saldrá corriendo y tendrá que chocar la mano al subgrupo de delante, así hasta que hayan corrido todos los alumnos. Lo realizaremos tres veces (15 minutos).



VUELTA A LA CALMA

Estiramientos (5 minutos).

- Gemelo. Colocamos el pie en punta apoyado contra la pared.
- Soleo. Manos contra la pared, una pierna delante y otra detrás (con flexión de rodillas).
- Tibial. Punta del pie apoyada contra el suelo y tibia y cuerpo hacia adelante.
- Cuádriceps. Pierna la flexión con la ayuda de las manos nos cogemos la punta de los pies.
- Isquiotibial. Pierna elevada, estirada apoyada sobre un elemento, la otra en el suelo sin flexión de rodillas.
- Abductor: Una pierna delante de la otra, con flexión de ambas rodillas, la cadera en retroversión.
- Aductor. En posición de pie, realizar una sentadilla. Empujar con los codos las piernas hacia fuera.

Objetivos de la sesión:

- Aplicar la técnica de velocidad a diferentes situaciones como puede ser conos.
- Trabajar ejercicios dinámicos a la vez que la técnica de velocidad (Entre conos).
- Añadir la competición como punto motivante para trabajar la velocidad.

Material:

- 15 Conos

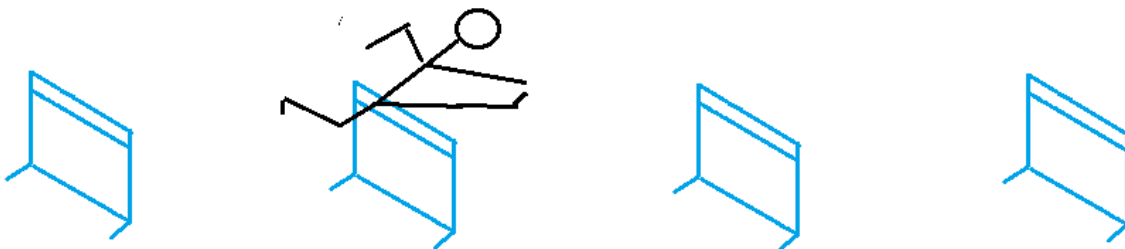
SESIÓN 5

CALENTAMIENTO

- Carrera continua (5 minutos)
- Movilidad dinámica: Mov. Brazos horizontal- Mov. Brazos vertical- Flexión de piernas con rebote- Torsión tronco y flexión hacia la pierna- Mov. Lateral estirando dorsal- Flexión con piernas cruzadas- Lanzamientos de pierna- Lanzamiento lateral- Aperturas con rotación interna- Apertura con rotación externa- Salto con tijera- Sentadilla a tocar suelo- Cruces- Añadidos- Skipping. (5 minutos)

PARTE PRINCIPAL

- TAREA 1: Realizaremos tres filas de cinco vallas a distintas alturas y distintas distancias para que los alumnos prueben y vayan mejorando sus fallos.



VUELTA A LA CALMA

Estiramientos (5 minutos)

- Gemelo. Colocamos el pie en punta apoyado contra la pared.
- Soleo. Manos contra la pared, una pierna delante y otra detrás (con flexión de rodillas).
- Tibial. Punta del pie apoyada contra el suelo y tibia y cuerpo hacia adelante.
- Cuádriceps. Pierna la flexión con la ayuda de las manos nos cogemos la punta de los pies.
- Isquiotibial. Pierna elevada, estirada apoyada sobre un elemento, la otra en el suelo sin flexión de rodillas.
- Abductor: Una pierna delante de la otra, con flexión de ambas rodillas, la cadera en retroversión.
- Aductor. En posición de pie, realizar una sentadilla. Empujar con los codos las piernas hacia fuera.

Objetivos de la sesión:

- Aplicar todos los aprendizajes las sesiones anteriores de la técnica de vallas a la carrera
- Añadir la competición como punto motivante para trabajar la velocidad.
- Trasladar al alumno lo más posible a una competición de 60 metros vallas.

Material:

- 15 Vallas

PONDERACIÓN DE LAS CONDUCTAS REPRESENTATIVAS

CONDUCTAS REPRESENTATIVAS DE LAS DIFERENTES TAREAS A REALIZAR

1º Saúl

2º Ángel

3º Raúl

4º Media

SESIÓN 1

Tarea 1

1. No busca con la pierna de ataque la valla 3 3 3 **3**
2. No pasa la pierna de ataque por encima de la valla 2 3 3 **3**
3. No utiliza brazos 2 3 2 **2**

Tarea 2

1. No pasa la pierna de apoyo horizontal a la valla 3 2 3 **3**
2. No adelanta la pierna de apoyo tras apoyar la pierna de ataque 1 2 1 **1**
3. No utiliza brazos 2 3 2 **2**

Tarea 3

1. No lleva el brazo a la pierna contraria 2 3 2 **2**
2. No estira la pierna de ataque 3 3 3 **3**
3. No adelanta la pierna de apoyo tras apoyar la pierna de ataque 1 2 1 **1**
4. No pasa la pierna de apoyo horizontal a la valla 3 2 3 **3**

Tarea 4

1. No lleva el brazo a la pierna contraria 2 3 2 **2**
2. No estira la pierna de ataque 3 3 3 **3**
3. No adelanta la pierna de apoyo tras apoyar la pierna de ataque 1 2 1 **1**
4. No pasa la pierna de apoyo horizontal a la valla 3 2 3 **3**

SESIÓN 2

Tarea 1

1. No utiliza brazos al correr 2 2 2 2
2. No aprovecha la zancada 3 3 3 3
3. Lleva el cuerpo inclinado 3 2 2 2
4. Realiza movimiento de cabeza 1 1 1 1

Tarea 2

1. Tarda en reaccionar a la señal 2 3 2 2
2. No realiza salida explosiva 2 1 2 2
3. Tiene que realizar un apoyo hacia atrás para salir 2 1 1 1

SESIÓN 3

Tarea 1

1. No lleva el brazo a la pierna contraria 2 3 2 2
2. No estira la pierna de ataque 3 3 3 3
3. No adelanta la pierna de apoyo tras apoyar la pierna de ataque 1 2 1 1
4. No pasa la pierna de apoyo horizontal a la valla 3 2 3 3

Tarea 2

1. No lleva el brazo a la pierna contraria 2 3 2 2
2. No estira la pierna de ataque 3 3 3 3
3. No adelanta la pierna de apoyo tras apoyar la pierna de ataque 1 2 1 1
4. No pasa la pierna de apoyo horizontal a la valla 3 2 3 3

SESIÓN 4

Tarea 1

1. No se centra en la carrera 1 1 1 **1**
2. No realiza correctamente el ejercicio dinámico 2 1 1 **1**
3. Tiene que desacelerar de forma continua para pasar por los conos 2 2 1 **2**
4. No realiza sprint (Máxima velocidad) 3 3 3 **3**

Tarea 2

1. No aprovecha la zancada 3 3 3 **3**
2. No utiliza brazos 2 2 2 **2**
3. No realiza salida reactiva 2 1 2 **2**

SESIÓN 5

Tarea 1

1. No lleva el brazo a la pierna contraria 2 3 2 **2**
2. No estira la pierna de ataque 3 3 3 **3**
3. No adelanta la pierna de apoyo tras apoyar la pierna de ataque 1 2 1 **1**
4. No pasa la pierna de apoyo horizontal a la valla 3 2 3 **3**

ANÁLISIS DE LAS FRASES EN ASIGNACIÓN DE TAREAS

| | Presentación de la tarea | 1 | | | | 2 | | | 3 | | 4 |
|----------|--|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Sesiones | Categorías | 11 | 12 | 13 | 14 | 21 | 22 | 23 | 31 | 32 | 41 |
| 1 | 1. Tenéis que pasar la pierna lateral al suelo | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 2. No vayáis muy deprisa sino controlar el movimiento. | | | | | | 1 | | | | |
| 1 | 3. Acuérdate, la pierna lateral | | | 1 | | | | | | | |
| 1 | 4. Así muy bien. | | | | | | | | 1 | | |
| 1 | 5. Lo que tienes que hacer es pasar dinámico y hacia adelante. | | | 1 | | | | | | | |
| 1 | 6. La pierna lateral | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 7. Ahí ahí, bien | | | | | | | | 1 | | |
| 1 | 8. No saltes, no saltes. | | | 1 | | | | | | | |
| 1 | 9. Tienes que ir más rápido. | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 10. Cuando llegas aquí, pasa la pierna adelante | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 11. Hazlo más dinámico | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 12. Lleva la pierna adelante. | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 13. Venga más rápido. | | | | | | | | 1 | | |
| 1 | 14. No vayas con la pierna de frente, la pierna de apoyo tiene que ir lateral. | | | | | | 1 | | | | |
| 1 | 15. No entres de frente, sube aquí y lateral. | | | | | | 1 | | | | |
| 1 | 16. No entres tan de frente, mas lateral al suelo | | | | | | 1 | | | | |
| 1 | 17. Sube la rodilla aquí. | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 18. Busca adelante. | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 19. Aquí, sube la rodilla aquí. | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 20. Cuando llegues a esta posición no bajes la rodilla. | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 21. Como si fueras a dar un rodillazo | | | | | | | 1 | | | |



| | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|---|---|--|--|---|--|---|--|--|
| 1 | 22. No saltes, no saltes. | | | 1 | | | | | | | |
| 1 | 23. Acuérdate que la tenemos que llevar la lateral. | | | 1 | | | | | | | |
| 1 | 24. Cuando llegues aquí no bajas la rodilla. | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 25. Llévala lateral. | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 26. Vale, así mejor | | | | | | | | 1 | | |
| 1 | 27. Venga muy bien | | | | | | | | 1 | | |
| 1 | 28. Cuerpo adelante. | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 29. La rodilla adelante. | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 30. Acuérdate de llevarla lateral, lateral y pasa. | | | 1 | | | | | | | |
| 1 | 31. La primera pierna de frente y la segunda lateral al suelo. | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 32. Acordaros que tenéis que buscar adelante. | | | 1 | | | | | | | |
| 1 | 33. La rodilla busca adelante | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 34. No te abras tanto de piernas, debes hacerlo más flexionado. | | | | | | 1 | | | | |
| 1 | 35. Acordaros cuando pasa la pierna, hay que llevar el brazo contrario | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 36. Cuando estiráis la pierna, llevar el brazo contrario | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 37. El brazo, acuérdate del brazo. | | | 1 | | | | | | | |
| 1 | 38. Con el brazo contrario tienes que buscar la pierna de ataque. | | | | | | 1 | | | | |
| 1 | 39. Levanta más la rodilla. | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 40. Usa los brazos. | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 41. Los brazos, acuérdate. | | | 1 | | | | | | | |
| 1 | 42. Usa brazos, usa brazos. | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 43. El brazo va con la pierna de ataque. | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 44. Acordaros que la pierna de ataque de frente. | | | 1 | | | | | | | |
| 1 | 45. Venga muy bien | | | | | | | | 1 | | |
| 1 | 46. La pierna de ataque de frente. | | 1 | | | | | | | | |



| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|--|---|---|--|--|--|---|--|---|--|--|
| 1 | 47. Buscando con el brazo. | | 1 | | | | | | | | | |
| 1 | 48. El brazo contrario a la pierna de ataque. | | 1 | | | | | | | | | |
| 1 | 49. No saltes | | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 50. Cuando llegas aquí, pasas la otra pierna. | | 1 | | | | | | | | | |
| 1 | 51. Los brazos, acuérdate de los brazos. | | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 52. El brazo va con la pierna de ataque, así. | | 1 | | | | | | | | | |
| 1 | 53. Acuérdate del brazo, como si fueras a tocarte la punta del pie. | | | | | | | | | 1 | | |
| 1 | 54. La pierna de apoyo no la lleves aquí, busca llevarla lateral. | | | | | | | 1 | | | | |
| 1 | 55. Usad brazos | | 1 | | | | | | | | | |
| 1 | 56. De frente la pierna de ataque | | 1 | | | | | | | | | |
| 1 | 57. El brazo a la pierna contraria. | | 1 | | | | | | | | | |
| 1 | 58. Usa brazos | | 1 | | | | | | | | | |
| 1 | 59. Así muy bien. | | | | | | | | | 1 | | |
| 1 | 60. La pierna de ataque de frente | | 1 | | | | | | | | | |
| 1 | 61. Vale, así muy bien. | | | | | | | | | 1 | | |
| 1 | 62. Lleva la pierna de ataque más estirada. | | 1 | | | | | | | | | |
| 1 | 63. Acordaros de la pierna de ataque | | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 64. La pierna de ataque de frente. | | 1 | | | | | | | | | |
| 1 | 65. La pierna de apoyo lateral. | | 1 | | | | | | | | | |
| 1 | 66. La pierna de ataque de frente | | 1 | | | | | | | | | |
| 1 | 67. El brazo, tienes que utilizar el brazo. | | 1 | | | | | | | | | |
| 1 | 68. Acuérdate del brazo. | | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 69. Acordaros que la pierna de ataque de frente | | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 70. La pierna de apoyo lateral al suelo. | | 1 | | | | | | | | | |
| 1 | 71. Acuérdate del brazo. | | | 1 | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|--|---|---|--|--|--|---|---|--|--|--|
| 1 | 72. Ve más lento. | | 1 | | | | | | | | | |
| 1 | 73. Muy bien así. | | | | | | | | 1 | | | |
| 1 | 74. De frente la pierna de ataque. | | 1 | | | | | | | | | |
| 1 | 75. No lleves los brazos aquí, utilízalos. | | 1 | | | | | | | | | |
| 1 | 76. La pierna de ataque de frente, la otra lateral. | | 1 | | | | | | | | | |
| 1 | 77. Acuérdate de no doblar la pierna de ataque. | | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 78. Venga muy bien | | | | | | | | 1 | | | |
| 1 | 79. Acordaros de los brazos, que los utilizáis poco. | | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 80. El brazo contrario, así. | | | | | | | | 1 | | | |
| 1 | 81. Los brazos no los lleves aquí. A la pierna contraria. | | | | | | | 1 | | | | |
| 1 | 82. No hace falta que saltes | | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 83. Lleva el brazo. Ahí | | 1 | | | | | | | | | |
| 1 | 84. Vale muy bien | | | | | | | | 1 | | | |
| 1 | 85. Acordaros del brazo, el brazo a la pierna de ataque | | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 86. De frente, así de frente. | | | | | | | | 1 | | | |
| 1 | 87. La pierna de ataque de frente | | 1 | | | | | | | | | |
| 1 | 88. Ve más lento. | | 1 | | | | | | | | | |
| 1 | 89. Acordaros que la pierna de ataque va extendida. | | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 90. La pierna de apoyo no la lleves ahí, llévala lateral | | | | | | | 1 | | | | |
| 1 | 91. Salta | | 1 | | | | | | | | | |
| 1 | 92. Vale mejor. | | | | | | | | 1 | | | |
| 1 | 93. Lleva la pierna de ataque más estirada. | | 1 | | | | | | | | | |
| 1 | 94. Acordaros de llevar el brazo contrario. | | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 95. Ve más lento. | | 1 | | | | | | | | | |
| 1 | 96. Aunque le des una patada, no pasa nada, utiliza pierna de ataque. | | | | | | | | 1 | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|--|---|---|--|--|---|---|---|--|--|
| 1 | 97. Venga muy bien. | | | | | | | | 1 | | |
| 1 | 98. Muy bien | | | | | | | | 1 | | |
| 1 | 99. Acuérdate de brazos. | | | 1 | | | | | | | |
| 1 | 100. De frente, como si le fueras a dar una patada. | | | | | | | 1 | | | |
| 1 | 101. Acordaros de los brazos, que los utilizáis pocos. | | | 1 | | | | | | | |
| 1 | 102. Saltando un poco más. | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 103. Venga muy bien | | | | | | | | 1 | | |
| 1 | 104. Lleva la pierna de ataque más de frente. | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 105. No lleves doblada la pierna de ataque. | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 106. El brazo adelante. | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 107. Acuérdate de los brazos. | | | 1 | | | | | | | |
| 1 | 108. La pierna de ataque estirada. | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 109. La pierna de ataque no la lleves tan estirada. | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 110. La pierna de ataque de frente. | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 111. Vale muy bien. | | | | | | | | 1 | | |
| 1 | 112. Acuérdate de la pierna de ataque | | | 1 | | | | | | | |
| 1 | 113. Utiliza los brazos. | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 114. Algunos cuando pasáis la valla, torcéis el cuerpo. | | | | | | 1 | | | | |
| 1 | 115. Llevas el brazo a la pierna para no torcerlos | | | | | | 1 | | | | |
| 1 | 116. Intentad flexionar el tronco hacia adelante. | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 117. De frente. | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 118. No corras tanto. | | | 1 | | | | | | | |
| 1 | 119. La pierna recta. | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 120. Venga que si que llegas. | | | | | | | | 1 | | |
| 1 | 121. No tengas miedo | | | | | | | | 1 | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|-------|--|--|---|---|--|--|--|---|---|---|--|
| 1 | 122. | Si le das no te vas a caer. | | | | | | | | 1 | | |
| 1 | 123. | No tengas miedo. | | | | | | | | 1 | | |
| 1 | 124. | Corre con más velocidad. | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 125. | Acuérdate de los brazos. | | | 1 | | | | | | | |
| 1 | 126. | La pierna de apoyo, lateral. | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 127. | Vale muy bien. | | | | | | | | 1 | | |
| 1 | 128. | Pasa por encima de la valla. | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 129. | Los brazos, utilízalos. | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 130. | Más deprisa. | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 131. | Más velocidad que antes. | | | | | | | 1 | | | |
| 1 | 132. | La pierna de apoyo lateral. | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 133. | Acuérdate de los brazos | | | 1 | | | | | | | |
| 1 | 134. | Venga muy bien | | | | | | | | 1 | | |
| 1 | 135. | Acuérdate de la pierna de ataque. | | | 1 | | | | | | | |
| 1 | 136. | No lleves aquí los brazos. | | | 1 | | | | | | | |
| 1 | 137. | Esta vez mejor. | | | | | | | | 1 | | |
| 1 | 138. | La pierna de ataque no la lleves aquí doblada. | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 139. | Venga la pierna de ataque de frente. | | | | | | | | | 1 | |
| 1 | 140. | Esa mejor. | | | | | | | | 1 | | |
| 1 | 141. | Venga inténtalo que si que puedes. | | | | | | | | 1 | | |
| 1 | 142. | La pierna de ataque venga | | | | | | | | | 1 | |
| 1 | 143. | Los brazos, utiliza los brazos. | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 144. | Debes llevar el brazo contrario. | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | valla | 145. Acuérdate que la pierna de ataque como si fueras a dar a la | | | | | | | | 1 | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|-------|--|---|----|----|---|---|---|---|----|---|---|
| 1 | 146. | Oye, muy bien así | | | | | | | | 1 | | |
| 1 | 147. | Intenta saltar más, no realizas fase de vuelo. | | | | | 1 | | | | | |
| 1 | 148. | Venga muy bien | | | | | | | | 1 | | |
| 1 | 149. | La pierna de ataque no la dobles. | | 1 | | | | | | | | |
| | TOTAL | | 0 | 69 | 31 | 0 | 3 | 9 | 6 | 29 | 2 | 0 |
| 2 | 1. | Tenéís que correr con mucha amplitud, de esta forma. | | | | | | | 1 | | | |
| 2 | 2. | Tenéís que hacer mas distancia entre zancadas. | | 1 | | | | | | | | |
| 2 | 3. | Zancadas pero corriendo. | 1 | | | | | | | | | |
| 2 | 4. | Utiliza los brazos. | | 1 | | | | | | | | |
| 2 | 5. | Corremos en frecuencia | 1 | | | | | | | | | |
| 2 | 6. | Con pasos mucho más cortos pero más rápidos. | | 1 | | | | | | | | |
| 2 | 7. | Venga ahí, muy bien | | | | | | | | 1 | | |
| 2 | 8. | Tienes que correr con menos longitud de zancada. | | 1 | | | | | | | | |
| 2 | 9. | Venga muy bien. | | | | | | | | 1 | | |
| 2 | 10. | Ahora corred a la máxima velocidad que podáis, ni en frecuencia ni amplitud. | | 1 | | | | | | | | |
| 2 | 11. | Acordaros de utilizar los brazos. | | | 1 | | | | | | | |
| 2 | 12. | Venga muy bien | | | | | | | | 1 | | |
| 2 | 13. | Tienes que correr a la máxima velocidad | 1 | | | | | | | | | |
| 2 | 14. | Venga muy bien | | | | | | | | 1 | | |
| 2 | 15. | Vamos a repetir, la primera forma con mucha amplitud | | | | | | | 1 | | | |
| 2 | 16. | Corre con más amplitud. | | 1 | | | | | | | | |
| 2 | 17. | Muy bien muy bien | | | | | | | | 1 | | |
| 2 | 18. | Ánimo que no queda nada. | | | | | | | | 1 | | |
| 2 | 19. | Ahora lo mismo que antes, muy dinámico. | | | | | | | 1 | | | |



| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|--|--|--|---|--|--|--|
| 2 | 20. Ahora mucho más deprisa. | | 1 | | | | | | | | | |
| 2 | 21. Pasos más cortos y más dinámicos. | | 1 | | | | | | | | | |
| 2 | 22. Ahora haremos velocidad de reacción | 1 | | | | | | | | | | |
| 2 | 23. Venga que no os tenéis que cansar tanto | | | | | | | | 1 | | | |
| 2 | 24. Ahora a la máxima velocidad | 1 | | | | | | | | | | |
| 2 | 25. Utilizar los brazos | | 1 | | | | | | | | | |
| 2 | 26. Venga que es la última. | | | | | | | | 1 | | | |
| 2 | 27. Venga muy bien. | | | | | | | | 1 | | | |
| 2 | 28. Ahora será velocidad de reacción. | 1 | | | | | | | | | | |
| 2 | 29. Venga muy bien. | | | | | | | | 1 | | | |
| 2 | 30. Pon el cuerpo recto. | | 1 | | | | | | | | | |
| 2 | 31. Muy bien. | | | | | | | | 1 | | | |
| 2 | 32. Las piernas perpendiculares. | | 1 | | | | | | | | | |
| 2 | 33. Dejaros caes más. | | 1 | | | | | | | | | |
| 2 | 34. Tenéis que dejaros caer. | | 1 | | | | | | | | | |
| 2 | 35. No usas brazos, utiliza los brazos. | | 1 | | | | | | | | | |
| 2 | 36. Venga muy bien, muy bien | | | | | | | | 1 | | | |
| 2 | 37. Os sentáis y os agarráis las piernas. | | 1 | | | | | | | | | |
| 2 | 38. Agárrate las rodillas. | | 1 | | | | | | | | | |
| 2 | 39. No me miréis, mirad a la pared en la salida. | | | 1 | | | | | | | | |
| 2 | 40. Hay que salir más rápido. | | 1 | | | | | | | | | |
| 2 | 41. Venga esa velocidad ahí | | | | | | | | 1 | | | |
| 2 | 42. Venga que son pequeñas distancias para correr | | | | | | | | 1 | | | |
| 2 | 43. No me mires | | | 1 | | | | | | | | |
| 2 | 44. Muy bien | | | | | | | | 1 | | | |



| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|--|---|---|--|--|---|---|---|--|---|---|
| 2 | 45. Los brazos atrás. | | 1 | | | | | | | | | |
| 2 | 46. Venga muy bien | | | | | | | | 1 | | | |
| 2 | 47. Va, no le molestes | | | | | | | | | | | 1 |
| 2 | 48. Muy bien muy bien | | | | | | | | 1 | | | |
| 2 | 49. Intenta correr con la espalda más relajada, sino te cargarás mucho. | | | | | | 1 | | | | | |
| 2 | 50. Corriendo llevas el cuello muy contraído, intenta relajarlo más. | | | | | | | 1 | | | | |
| 2 | 51. Muy bien. | | | | | | | | 1 | | | |
| 2 | 52. Brazos al culo. | | 1 | | | | | | | | | |
| 2 | 53. Tenéis que escuchar eh | | | | | | | | | | | 1 |
| 2 | 54. Venga | | | | | | | | | | 1 | |
| 2 | 55. Muy bien | | | | | | | | 1 | | | |
| 2 | 56. Corre con la espalda más relajada. | | 1 | | | | | | | | | |
| 2 | 57. No mires al suelo, mira hacia adelante. | | | 1 | | | | | | | | |
| 2 | 58. Los brazos al pecho. | | 1 | | | | | | | | | |
| 2 | 59. Muy bien | | | | | | | | 1 | | | |
| 2 | 60. Venga muy bien | | | | | | | | 1 | | | |
| 2 | 61. Las piernas más estiradas. | | 1 | | | | | | | | | |
| 2 | 62. Atendedme. | | | | | | | | | | | 1 |
| 2 | 63. Venga muy bien | | | | | | | | 1 | | | |
| 2 | 64. Venga muy bien | | | | | | | | 1 | | | |
| 2 | 65. Más rápido. | | 1 | | | | | | | | | |
| 2 | 66. Acordaros que es el brazo contrario a la pierna adelantada. | | | 1 | | | | | | | | |
| 2 | 67. No corras con la espalda tan tensa. | | 1 | | | | | | | | | |
| 2 | 68. Tenéis muchas ganas de correr eh | | | | | | | | 1 | | | |
| 2 | 69. Venga muy bien | | | | | | | | 1 | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|--|---|----|---|---|---|---|---|----|---|---|---|
| 2 | 70. Cambia de brazo, hay que apoyar el brazo contrario. | | | | | 1 | | | | | | |
| | TOTAL | 6 | 24 | 5 | 0 | 2 | 1 | 3 | 25 | 1 | 3 | |
| 3 | 1. ¡Eh! Esa fila uno aquí | | | | | | | | | | | 1 |
| 3 | 2. Venga va | | | | | | | | | 1 | | |
| 3 | 3. La de batida más rápida | | | | | 1 | | | | | | |
| 3 | 4. Acuérdate de los brazos | | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 5. No saltamos | | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 6. La de ataque de frente | | 1 | | | | | | | | | |
| 3 | 7. Utiliza los brazos | | 1 | | | | | | | | | |
| 3 | 8. Usa brazos | | 1 | | | | | | | | | |
| 3 | 9. La de ataque de frente, cuando llegas llévala aquí | | | | | | | 1 | | | | |
| 3 | 10. Acuérdate del brazo contrario a la pierna contraria | | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 11. El brazo a la pierna contraria | | 1 | | | | | | | | | |
| 3 | 12. Muy bien | | | | | | | | 1 | | | |
| 3 | 13. La pierna de ataque de frente | | 1 | | | | | | | | | |
| 3 | 14. Así muy bien | | | | | | | | 1 | | | |
| 3 | 15. La pierna de ataque de frente, así la pasas lateral y está mal | | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 16. Muy bien | | | | | | | | 1 | | | |
| 3 | 17. Acuérdate que el brazo va a la pierna contraria | | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 18. Los brazos muy bien | | | | | | | | 1 | | | |
| 3 | 19. Acuérdate del brazo a la pierna contraria | | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 20. La pierna de ataque de frente | | 1 | | | | | | | | | |
| 3 | 21. Levanta mas la cabeza | | 1 | | | | | | | | | |
| 3 | 22. Muy bien | | | | | | | | 1 | | | |
| 3 | 23. De frente la pierna de ataque | | 1 | | | | | | | | | |



| | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|---|---|--|--|--|--|---|---|--|--|--|
| 3 | 24. La pierna de apoyo tiene que ir aquí | | 1 | | | | | | | | | | |
| 3 | 25. De frente la de ataque | | 1 | | | | | | | | | | |
| 3 | 26. Muy bien | | | | | | | | | 1 | | | |
| 3 | 27. El brazo así | | 1 | | | | | | | | | | |
| 3 | 28. El brazo a la pierna de ataque | | 1 | | | | | | | | | | |
| 3 | 29. Ahora pasas la de apoyo | | 1 | | | | | | | | | | |
| 3 | 30. Los brazos utilízalos | | | 1 | | | | | | | | | |
| 3 | 31. Muy bien | | | | | | | | | 1 | | | |
| 3 | 32. Pasa la de apoyo antes | | 1 | | | | | | | | | | |
| 3 | 33. Mejor | | | | | | | | | 1 | | | |
| 3 | 34. Los brazos | | 1 | | | | | | | | | | |
| 3 | 35. Pasa primero la de ataque | | 1 | | | | | | | | | | |
| 3 | 36. Luego pasa de la de batida | | 1 | | | | | | | | | | |
| 3 | 37. La de ataque como si fueras a darle a la valla | | | | | | | | 1 | | | | |
| 3 | 38. Utiliza brazos | | 1 | | | | | | | | | | |
| 3 | 39. Así muy bien | | | | | | | | | 1 | | | |
| 3 | 40. Tienes que utilizar el otro brazo | | 1 | | | | | | | | | | |
| 3 | 41. El cuerpo hacia adelante | | 1 | | | | | | | | | | |
| 3 | 42. Ese brazo a la de ataque | | 1 | | | | | | | | | | |
| 3 | 43. No saltes, primero la de ataque y luego la de batida | | | 1 | | | | | | | | | |
| 3 | 44. El brazo utilízalo, el otro brazo | | 1 | | | | | | | | | | |
| 3 | 45. Muy bien | | | | | | | | | 1 | | | |
| 3 | 46. Pasa más rápido la de batida | | 1 | | | | | | | | | | |
| 3 | 47. Tiene que ser más dinámico | | 1 | | | | | | | | | | |
| 3 | 48. Más dinámico | | 1 | | | | | | | | | | |



| | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|---|---|--|--|---|--|---|---|--|
| 3 | 49. No está lejos venga | | | | | | | | 1 | | |
| 3 | 50. Utiliza los brazos | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 51. Tienes que estar saltando | | | 1 | | | | | | | |
| 3 | 52. Con trabajo de tobillo | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 53. No es en esta posición todo el rato | | | 1 | | | | | | | |
| 3 | 54. Pasas y la siguiente la de apoyo | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 55. Saltando | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 56. Así muy bien | | | | | | | | 1 | | |
| 3 | 57. Siempre estáis botando | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 58. Tienes que estar saltando | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 59. La de batida te la dejas aquí, pásala lateral | | | | | | 1 | | | | |
| 3 | 60. La de ataque de frente. | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 61. Más dinámico | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 62. La de ataque primero | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 63. Luego tienes que pasar la de batida | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 64. Acuérdate de utilizar los brazos | | | 1 | | | | | | | |
| 3 | 65. Los brazos no los utilizas | | | 1 | | | | | | | |
| 3 | 66. Muy bien | | | | | | | | 1 | | |
| 3 | 67. Cuando baja la de ataque, lleva la pierna aquí | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 68. Tienes que pasar la de batida | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 69. Venga va | | | | | | | | | 1 | |
| 3 | 70. No saltes así | | | 1 | | | | | | | |
| 3 | 71. Pasa la de ataque | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 72. Venga va | | | | | | | | | 1 | |
| 3 | 73. La pierna de ataque de frente | | 1 | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|---|---|--|--|--|---|---|---|--|
| 3 | 74. Mas rápido, en movimiento | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 75. Más dinámico | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 76. Acuérdate de los brazos | | | 1 | | | | | | | |
| 3 | 77. El brazo a la pierna contraria | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 78. Utiliza el brazo, a la pierna contraria | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 79. Muy bien | | | | | | | | 1 | | |
| 3 | 80. El brazo, a la pierna contraria | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 81. Muy bien | | | | | | | | 1 | | |
| 3 | 82. Más dinámico | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 83. Tiene que ser más dinámico | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 84. La pierna de ataque de frente | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 85. Tienes que batir más lejos | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 86. La pierna de ataque de frente | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 87. Venga va | | | | | | | | | 1 | |
| 3 | 88. Muy bien así | | | | | | | | 1 | | |
| 3 | 89. La pierna de ataque de frente | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 90. Utiliza los brazos | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 91. El cuerpo recto | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 92. La pierna de ataque de frente, como si fueras a dar una patada | | | | | | | 1 | | | |
| 3 | 93. Esa muy bien | | | | | | | | 1 | | |
| 3 | 94. Más dinámico venga | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 95. De frente | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 96. Utiliza los brazos | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 97. Acuérdate que es más dinámico | | | 1 | | | | | | | |
| 3 | 98. Muy bien | | | | | | | | 1 | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|------------|--|---|--|--|--|---|--|---|---|--|---|
| 3 | | 99. Utiliza los brazos | 1 | | | | | | | | | |
| 3 | pasa nada. | 100. La pierna de ataque de frente, aunque le des una patada no | | | | | | | | 1 | | |
| 3 | | 101. Utiliza los brazos | 1 | | | | | | | | | |
| 3 | | 102. La pierna de ataque de frente | 1 | | | | | | | | | |
| 3 | | 103. Atendedme | | | | | | | | | | 1 |
| 3 | | 104. Que sí que llegas | | | | | | | | 1 | | |
| 3 | | 105. La pierna de batida adelante | 1 | | | | | | | | | |
| 3 | | 106. Esta mejor, muy bien | | | | | | | | 1 | | |
| 3 | | 107. Más adelante la pierna de batida | 1 | | | | | | | | | |
| 3 | | 108. La pierna de batida más adelante | 1 | | | | | | | | | |
| 3 | | 109. Ahí muy bien | | | | | | | | 1 | | |
| 3 | mas | 110. La pierna de batida tienes que llegar a este punto, impulsa | | | | | 1 | | | | | |
| 3 | | 111. Que si que llegas | | | | | | | | 1 | | |
| 3 | | 112. La pierna de batida hasta aquí, tiene que impulsar mas | | | | | 1 | | | | | |
| 3 | | 113. Esta vez mejor | | | | | | | | 1 | | |
| 3 | | 114. Que si que llegas | | | | | | | | 1 | | |
| 3 | | 115. Pasa la pierna de batida | 1 | | | | | | | | | |
| 3 | | 116. Eh vosotros, atended | | | | | | | | | | 1 |
| 3 | | 117. La pierna de batida adelante, como si fuerais a correr | | | | | | | 1 | | | |
| 3 | | 118. Así muy bien | | | | | | | | 1 | | |
| 3 | | 119. Muy bien | | | | | | | | 1 | | |
| 3 | | 120. Utiliza los brazos | 1 | | | | | | | | | |
| 3 | | 121. La pierna de batida adelante | 1 | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|------|---|--|---|---|--|--|--|---|---|--|--|---|
| 3 | 122. | La de ataque de frente | | 1 | | | | | | | | | |
| 3 | 123. | De frente la pierna de ataque y alargamos. | | 1 | | | | | | | | | |
| 3 | 124. | Muy bien, buscando lejos | | | | | | | | 1 | | | |
| 3 | 125. | Utiliza los brazos | | 1 | | | | | | | | | |
| 3 | 126. | Muy bien | | | | | | | | 1 | | | |
| 3 | 127. | Eh, ¡va! | | | | | | | | | | | 1 |
| 3 | 128. | La de batida al fondo tiene que ir | | 1 | | | | | | | | | |
| 3 | 129. | No hace falta que saltes tanto | | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 130. | Muy bien | | | | | | | | 1 | | | |
| 3 | 131. | La pierna de batida, de aquí pasa adelante. | | 1 | | | | | | | | | |
| 3 | 132. | Venga muy bien | | | | | | | | 1 | | | |
| 3 | 133. | Muy bien | | | | | | | | 1 | | | |
| 3 | 134. | Esta pierna, la de batida hasta aquí | | 1 | | | | | | | | | |
| 3 | 135. | Venga muy bien | | | | | | | | 1 | | | |
| 3 | 136. | Que sí que llegas | | | | | | | | 1 | | | |
| 3 | 137. | El cuerpo adelante | | 1 | | | | | | | | | |
| 3 | 138. | No hagas pasitos, corre más, tiene s que hacer así. | | | | | | | 1 | | | | |
| 3 | 139. | ¡Eh vosotros! | | | | | | | | | | | 1 |
| 3 | 140. | Muy bien | | | | | | | | 1 | | | |
| 3 | 141. | La de batida lejos | | 1 | | | | | | | | | |
| 3 | 142. | Muy bien | | | | | | | | 1 | | | |
| 3 | 143. | La pierna de batida más lejos | | 1 | | | | | | | | | |
| 3 | 144. | Acuérdete de los brazos | | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 145. | La pierna de batida muy lejos, tiene que ir aquí | | 1 | | | | | | | | | |
| 3 | 146. | Muy bien | | | | | | | | 1 | | | |



| | | | | | | | | | | | | |
|---|-------|---|---|----|----|---|---|---|---|----|---|---|
| 3 | 147. | El cuerpo adelante | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 148. | Muy bien | | | | | | | 1 | | | |
| 3 | 149. | La de batida llévala mas lejos | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 150. | La de ataque de frente | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 151. | Muy bien | | | | | | | 1 | | | |
| 3 | 152. | La de ataque de frente, como si le fueras a dar una patada | | | | | | 1 | | | | |
| 3 | 153. | ¡Eh vosotros! | | | | | | | | | | 1 |
| 3 | 154. | Atended | | | | | | | | | | 1 |
| 3 | 155. | Haber atendedme | | | | | | | | | | 1 |
| 3 | 156. | Más rápido | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 157. | La de ataque de frente. | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 158. | Mucho más rápido | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 159. | La de batida no te la dejes aquí, pásala lateral, de esta forma | | | | | | 1 | | | | |
| 3 | 160. | Muy bien | | | | | | | 1 | | | |
| 3 | 161. | Los brazos, utiliza los brazos que no los usas | | | | | | 1 | | | | |
| 3 | 162. | Tienes que ir más rápido | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 163. | La pierna de ataque de frente | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 164. | La de batida tiene que ir lateral | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 165. | Ve más rápido | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 166. | ¡Eh atended! | | | | | | | | | | 1 |
| | TOTAL | | 0 | 84 | 17 | 0 | 3 | 4 | 5 | 40 | 4 | 9 |
| 4 | 1. | Acordaros que hay que utilizar el brazo contrario. | | | 1 | | | | | | | |
| 4 | 2. | Venga muy bien | | | | | | | | 1 | | |
| 4 | 3. | Atiende. | | | | | | | | | | 1 |
| 4 | 4. | Acuérdate de los brazos. | | | 1 | | | | | | | |



| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|--|--|--|---|--|--|---|
| 4 | 5. Hacéis skipping entre conos y la vuelta a sprint. | 1 | | | | | | | | | | |
| 4 | 6. Levantando bien la pierna. | | 1 | | | | | | | | | |
| 4 | 7. No tenéis que correr tanto | | | 1 | | | | | | | | |
| 4 | 8. Venga muy bien | | | | | | | | 1 | | | |
| 4 | 9. Levantando bien las piernas. | | 1 | | | | | | | | | |
| 4 | 10. En sprint | | 1 | | | | | | | | | |
| 4 | 11. Venga muy bien | | | | | | | | 1 | | | |
| 4 | 12. Levantando mas las piernas | | 1 | | | | | | | | | |
| 4 | 13. Utiliza brazos. | | 1 | | | | | | | | | |
| 4 | 14. Muy bien | | | | | | | | 1 | | | |
| 4 | 15. Tiene que ser skipping. | | 1 | | | | | | | | | |
| 4 | 16. Venga muy bien | | | | | | | | 1 | | | |
| 4 | 17. Levantamos bien las piernas, yo no las veo levantadas. | | 1 | | | | | | | | | |
| 4 | 18. Acordaros de realizar bien la zancada. | | | 1 | | | | | | | | |
| 4 | 19. Acordaros de realizar la salida muy deprisa, velocidad de reacción. | | | 1 | | | | | | | | |
| 4 | 20. Piernas arriba y flexionadas. | | 1 | | | | | | | | | |
| 4 | 21. Tiene que ser mas con velocidad de reacción | | 1 | | | | | | | | | |
| 4 | 22. Muy bien. | | | | | | | | 1 | | | |
| 4 | 23. Sobre todo controlad. | | | | | | | | | | | 1 |
| 4 | 24. No te abras tanto | | 1 | | | | | | | | | |
| 4 | 25. Muy bien | | | | | | | | 1 | | | |
| 4 | 26. ¡Sprint! | | | 1 | | | | | | | | |
| 4 | 27. Muy bien vah | | | | | | | | 1 | | | |
| 4 | 28. Muy rápido ahora. | | 1 | | | | | | | | | |
| 4 | 29. Mas a sprint | | 1 | | | | | | | | | |



| | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|---|---|--|--|---|--|---|---|---|
| 4 | 30. Muy bien | | | | | | | | 1 | | |
| 4 | 31. Controlando sobre todo. | | | | | | | | | | 1 |
| 4 | 32. Acordaros que tenéis que dar la vuelta en el cono. | | | 1 | | | | | | | |
| 4 | 33. Más sprint. | | 1 | | | | | | | | |
| 4 | 34. Acuérdate de llevar los brazos más relajados que los llevas muy recogidos. | | | | | | 1 | | | | |
| 4 | 35. Utiliza esos brazos. | | 1 | | | | | | | | |
| 4 | 36. Venga muy bien. | | | | | | | | 1 | | |
| 4 | 37. Vuelta al cono. | | | 1 | | | | | | | |
| 4 | 38. Controlando. | | | 1 | | | | | | | |
| 4 | 39. Vuelta al cono y rápido | | | 1 | | | | | | | |
| 4 | 40. Utiliza brazos. | | 1 | | | | | | | | |
| 4 | 41. Utiliza mas los brazos, no los usas | | 1 | | | | | | | | |
| 4 | 42. Venga a sprint. | | | | | | | | | 1 | |
| 4 | 43. Venga muy bien | | | | | | | | 1 | | |
| 4 | 44. Vuelta al cono y sprint | | | 1 | | | | | | | |
| 4 | 45. Venga muy bien | | | | | | | | 1 | | |
| 4 | 46. Vuelta al cono | | | 1 | | | | | | | |
| 4 | 47. Muy bien | | | | | | | | 1 | | |
| 4 | 48. Levanta la cabeza | | 1 | | | | | | | | |
| 4 | 49. Venga muy bien | | | | | | | | 1 | | |
| 4 | 50. Utiliza brazos | | 1 | | | | | | | | |
| 4 | 51. Vuelta al cono y corremos | | | 1 | | | | | | | |
| 4 | 52. Utiliza más amplitud de brazos | | 1 | | | | | | | | |
| 4 | 53. Los brazos nos los lleves aquí. | | 1 | | | | | | | | |



| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|--|---|---|--|---|--|--|--|
| 4 | 54. Vamos al siguiente cono y sprint. | | | 1 | | | | | | | | | |
| 4 | 55. Venga muy bien. | | | | | | | | | 1 | | | |
| 4 | 56. Más sprint. | | 1 | | | | | | | | | | |
| 4 | 57. Muy bien | | | | | | | | | 1 | | | |
| 4 | 58. Sprint. | 1 | | | | | | | | | | | |
| 4 | 59. Acuérdate de utilizar brazos. | | | 1 | | | | | | | | | |
| 4 | 60. Tienes que llegar. | | | | | | | | | 1 | | | |
| 4 | 61. Muy bien | | | | | | | | | 1 | | | |
| 4 | 62. Los brazos no les lleves aquí. | | 1 | | | | | | | | | | |
| 4 | 63. Hay que llegar al cono. | | | 1 | | | | | | | | | |
| 4 | 64. Utiliza brazos y el cuello relajado, vais muy tensos y se os cargará toda esta parte. | | | | | | 1 | | | | | | |
| 4 | 65. Venga muy bien | | | | | | | | | 1 | | | |
| 4 | 66. Hay que llegar al cono. | | | 1 | | | | | | | | | |
| 4 | 67. Venga sprint así, muy bien | | | | | | | | | 1 | | | |
| 4 | 68. Muy bien muy bien | | | | | | | | | 1 | | | |
| 4 | 69. Venga muy bien ese sprint. | | | | | | | | | 1 | | | |
| 4 | 70. Muy bien | | | | | | | | | 1 | | | |
| 4 | 71. El cuello no lo lleves tan tenso, relaja mas esa zona. | | 1 | | | | | | | | | | |
| 4 | 72. Tienes que llegar al cono. | | | 1 | | | | | | | | | |
| 4 | 73. Acordaros de utilizar brazos. | | | 1 | | | | | | | | | |
| 4 | 74. Acuérdate de los brazos. | | | 1 | | | | | | | | | |
| 4 | 75. A sprint. | | | 1 | | | | | | | | | |
| 4 | 76. Los brazos mas rectos, los llevas así, tienes que llevarlos rectos. | | | | | | | 1 | | | | | |
| 4 | 77. Utiliza brazos | | 1 | | | | | | | | | | |



| | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|---|---|--|--|---|--|--|---|--|---|
| 4 | 78. Vosotros atendedme | | | | | | | | | | | 1 |
| 4 | 79. Corréis muy cargados. | | 1 | | | | | | | | | |
| 4 | 80. Acordaros de ir más relajados. | | | 1 | | | | | | | | |
| 4 | 81. Aprovecha tu zancada. | | 1 | | | | | | | | | |
| 4 | 82. Venga muy bien. | | | | | | | | | 1 | | |
| 4 | 83. Muy bien. | | | | | | | | | 1 | | |
| 4 | 84. Los brazos más relajados y en esta posición. | | 1 | | | | | | | | | |
| 4 | 85. Los brazos tienen que ir aquí. | | 1 | | | | | | | | | |
| 4 | 86. Muchos corréis en esta posición, así se os va a cargar toda la parte de la espalda | | | | | | 1 | | | | | |
| 4 | 87. Corred más relajado | | 1 | | | | | | | | | |
| 4 | 88. Corre con mucha frecuencia. | | 1 | | | | | | | | | |
| 4 | 89. Tienes que ser a sprint, máxima velocidad. | | 1 | | | | | | | | | |
| 4 | 90. Utiliza los brazos que no los usas. | | 1 | | | | | | | | | |
| 4 | 91. No hagas movimiento de hombros ni te encojas, sino rectos y en esta posición. | | | | | | 1 | | | | | |
| 4 | 92. Apoya el otro brazo. | | 1 | | | | | | | | | |
| 4 | 93. Muy bien | | | | | | | | | 1 | | |
| 4 | 94. Venga muy bien | | | | | | | | | 1 | | |
| 4 | 95. Tiene que ser sprint. | | | 1 | | | | | | | | |
| 4 | 96. Acuérdate de no llevar los brazos así, es mucho mas incomodo | | | 1 | | | | | | | | |
| 4 | 97. Unos corréis con los brazos abiertos, está mal | | | 1 | | | | | | | | |
| 4 | 98. Atiende | | | | | | | | | | | 1 |
| 4 | 99. Los brazos a la altura de la cadera | | 1 | | | | | | | | | |
| 4 | 100. No llevéis el cuerpo muy inclinado hacia adelante. | | 1 | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|----|----|---|---|---|---|----|---|---|
| 4 | 101. El cuerpo en una posición neutral, no tan adelantado. | | 1 | | | | | | | | |
| 4 | 102. Dobla los brazos. | | 1 | | | | | | | | |
| 4 | 103. Venga muy bien. | | | | | | | | 1 | | |
| 4 | 104. Esos brazos dóblalos. | | 1 | | | | | | | | |
| 4 | 105. Corred lo más rápido pero haciéndolo bien, con los fallos que os estoy diciendo. | | | | | | | | 1 | | |
| 4 | 106. Muy bien. | | | | | | | | 1 | | |
| 4 | 107. Muy bien así así. | | | | | | | | 1 | | |
| | TOTAL | 2 | 38 | 25 | 0 | 3 | 2 | 0 | 31 | 1 | 5 |
| 5 | 1. Acordaros que primero va la pierna de ataque | | | 1 | | | | | | | |
| 5 | 2. No tengáis miedo que estas vuelven a su posición sola | | | | | | | | 1 | | |
| 5 | 3. No saltéis hacia arriba | | | 1 | | | | | | | |
| 5 | 4. No veo las filas | | | | | | | | | | 1 |
| 5 | 5. Venga va | | | | | | | | | 1 | |
| 5 | 6. Más deprisa | | 1 | | | | | | | | |
| 5 | 7. Tienes que correr mas | | 1 | | | | | | | | |
| 5 | 8. Bien bien | | | | | | | | 1 | | |
| 5 | 9. La pierna de batida la llevas aquí, tienes que llevarla lateral | | | | | | 1 | | | | |
| 5 | 10. La pierna de ataque estirada | | 1 | | | | | | | | |
| 5 | 11. Acuérdate de los brazos, no usas los brazos | | | 1 | | | | | | | |
| 5 | 12. Venga muy bien | | | | | | | | 1 | | |
| 5 | 13. Utiliza los brazos | | 1 | | | | | | | | |
| 5 | 14. La pierna de batida llévala lateral | | 1 | | | | | | | | |
| 5 | 15. La pierna de ataque extendida, como si fuera a dar una patada a la valla | | | | | | | 1 | | | |



| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|--|---|---|--|--|---|---|---|--|---|--|--|
| 5 | 16. Tienes que saltar | | 1 | | | | | | | | | | |
| 5 | 17. La pierna de batida lateral | | 1 | | | | | | | | | | |
| 5 | 18. La pierna de batida lateral | | 1 | | | | | | | | | | |
| 5 | 19. Tiene que ir lateral sino te vas a caer | | | | | | 1 | | | | | | |
| 5 | 20. Ve más deprisa | | 1 | | | | | | | | | | |
| 5 | 21. La de ataque de frente | | 1 | | | | | | | | | | |
| 5 | 22. Bien, muy bien | | | | | | | | | | 1 | | |
| 5 | 23. No lleves la pierna de apoyo aquí arriba, sino lateral | | | | | | 1 | | | | | | |
| 5 | 24. Venga muy bien | | | | | | | | | | 1 | | |
| 5 | 25. La pierna de ataque estirada | | 1 | | | | | | | | | | |
| 5 | 26. Venga muy bien | | | | | | | | | | 1 | | |
| 5 | 27. La pierna de batida no la doblas | | | 1 | | | | | | | | | |
| 5 | 28. Venga muy bien | | | | | | | | | | 1 | | |
| 5 | 29. Acuérdate de usar los brazos , no los usas, a la pierna | | | 1 | | | | | | | | | |
| 5 | contraria | | | | | | | | | | | | |
| 5 | 30. La pierna de ataque como si fueras a dar a la valla | | | | | | | | 1 | | | | |
| 5 | 31. La mayoría saltáis, os tenéis que lanzar a la valla | | | | | | | 1 | | | | | |
| 5 | 32. El cuerpo inclinado hacia la valla | | 1 | | | | | | | | | | |
| 5 | 33. Más deprisa | | 1 | | | | | | | | | | |
| 5 | 34. La pierna de ataque estirada | | 1 | | | | | | | | | | |
| 5 | 35. La de batida, no la utilizas, dóblala | | | | | | | 1 | | | | | |
| 5 | 36. Venga bien | | | | | | | | | | 1 | | |
| 5 | 37. No hagas pasitos entre vallas, corre mas | | | | | | | 1 | | | | | |
| 5 | 38. Acuérdate que la de ataque tiene que ir de frente | | | 1 | | | | | | | | | |
| 5 | 39. Venga bien | | | | | | | | | | 1 | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|--|---|---|--|---|---|---|--|---|--|--|--|
| 5 | 40. Acuérdate tres pasos y saltas, tienes que correr mas | | | | | 1 | | | | | | | |
| 5 | 41. La pierna de ataque tiene que ir de frente | | 1 | | | | | | | | | | |
| 5 | 42. Utiliza el brazo a la pierna contraria | | 1 | | | | | | | | | | |
| 5 | 43. Muy bien | | | | | | | | | 1 | | | |
| 5 | 44. La pierna de ataque no la llevas estirada, ve como si fueras a dar a la valla | | | | | | | 1 | | | | | |
| 5 | 45. Muy bien | | | | | | | | | 1 | | | |
| 5 | 46. La pierna de ataque la lleváis los tres atrás, tiene que ir flexionada y paralela | | | | | | 1 | | | | | | |
| 5 | 47. Venga muy bien | | | | | | | | | 1 | | | |
| 5 | 48. Cuanto más deprisa, menos posibilidad de caeros | | | 1 | | | | | | | | | |
| 5 | 49. La pierna de ataque tienes que estirla, así no te caerás | | | | | 1 | | | | | | | |
| 5 | 50. Tienes que ir más deprisa | | 1 | | | | | | | | | | |
| 5 | 51. Los brazos, uno delante al contrario y el otro detrás | | 1 | | | | | | | | | | |
| 5 | 52. Acordaros de los brazos, uno a la pierna contraria y otro atrás | | | 1 | | | | | | | | | |
| 5 | 53. Venga muy bien | | | | | | | | | 1 | | | |
| 5 | 54. Venga así muy bien | | | | | | | | | 1 | | | |
| 5 | 55. La de batida no te la dejes atrás, pásala rápido. | | | | | | 1 | | | | | | |
| 5 | 56. Venga muy bien | | | | | | | | | 1 | | | |
| 5 | 57. La de ataque más de frente | | 1 | | | | | | | | | | |
| 5 | 58. Lo estas intentando y lo estás haciendo muy bien | | | | | | | | | 1 | | | |
| 5 | 59. Tienes que ir de frente | | 1 | | | | | | | | | | |
| 5 | 60. Animo que no te vas a hacer daño | | | | | | | | | 1 | | | |
| 5 | 61. La de batida la tienes que llevar lateral, acuérdate que es lateral | | | 1 | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|--|--|--|---|---|---|--|
| 5 | 62. No te frenes, más deprisa | 1 | | | | | | | |
| 5 | 63. El cuerpo hacia adelante | 1 | | | | | | | |
| 5 | 64. No saltes tanto | 1 | | | | | | | |
| 5 | 65. La de ataque es de frente, la llevas aquí y es de frente. | | | | | 1 | | | |
| 5 | 66. La pierna de ataque al brazo contrario | 1 | | | | | | | |
| 5 | 67. Utilizad brazos para que os facilite el paso de valla. | | | | | 1 | | | |
| 5 | 68. La de ataque de frente | 1 | | | | | | | |
| 5 | 69. Tienes que correr. | 1 | | | | | | | |
| 5 | 70. Tienes que correr más, no hagas zancadas, tres pasos entre vallas. | | | | | | 1 | | |
| 5 | 71. Más deprisa | 1 | | | | | | | |
| 5 | 72. Bien, muy bien | | | | | | | 1 | |
| 5 | 73. Yo creo que puedes saltar las vallas más altas | | | | | | | 1 | |
| 5 | 74. La de batida busca correr al final | 1 | | | | | | | |
| 5 | 75. Utiliza la de batida, la llevas aquí y la tienes que llevar paralela, fíjate. | | | | | | 1 | | |
| 5 | 76. Más deprisa | 1 | | | | | | | |
| 5 | 77. La de batida lateral | 1 | | | | | | | |
| 5 | 78. Muy bien | | | | | | | 1 | |
| 5 | 79. Nos os frenéis, corred mas, debéis seguir corriendo más. | | | | | | 1 | | |
| 5 | 80. Venga muy bien | | | | | | | 1 | |
| 5 | 81. La de ataque de frente, te ha pasado eso porque has llevado la pierna aquí. | | | | | | 1 | | |
| 5 | 82. Más deprisa | 1 | | | | | | | |
| 5 | 83. Muy bien | | | | | | | 1 | |



| | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|---|---|--|--|---|--|--|---|--|--|--|
| 5 | 84. No te encojas con el cuerpo | | 1 | | | | | | | | | | |
| 5 | 85. La de ataque de frente. | | 1 | | | | | | | | | | |
| 5 | 86. Venga muy bien | | | | | | | | | 1 | | | |
| 5 | 87. Intenta corre más, para ello realiza zancadas más amplias. | | | | | | 1 | | | | | | |
| 5 | 88. La de batida lateral | | 1 | | | | | | | | | | |
| 5 | 89. Más deprisa | | 1 | | | | | | | | | | |
| 5 | 90. Muy bien | | | | | | | | | 1 | | | |
| 5 | 91. Controla el cuerpo, tienes que llevarlo adelante | | | | | | 1 | | | | | | |
| 5 | 92. La de batida no la llevas lateral | | 1 | | | | | | | | | | |
| 5 | 93. Más deprisa, tienes que llegar más deprisa a la valla | | 1 | | | | | | | | | | |
| 5 | 94. Los brazos, acuérdate de llevarlo a la pierna contraria | | | 1 | | | | | | | | | |
| 5 | 95. La pierna de ataque de frente | | 1 | | | | | | | | | | |
| 5 | 96. Muy bien | | | | | | | | | 1 | | | |
| 5 | 97. Lo haces muy bien, yo probaría esta, no te vas a caer que lo | | | | | | | | | | | | |
| 5 | haces bien | | | | | | | | | 1 | | | |
| 5 | 98. Entre vallas tienes que correr mas | | 1 | | | | | | | | | | |
| 5 | 99. Más deprisa | | 1 | | | | | | | | | | |
| 5 | 100. Venga muy bien | | | | | | | | | 1 | | | |
| 5 | 101. Saltas demasiado, tienes que hacer pasar-correr-pasar- | | | | | | | | | | | | |
| 5 | correr | | | | | | 1 | | | | | | |
| 5 | 102. Pero muy bien | | | | | | | | | 1 | | | |
| 5 | 103. La pierna de ataque de frente | | 1 | | | | | | | | | | |
| 5 | 104. Corre mas | | 1 | | | | | | | | | | |
| 5 | 105. No salte tanto | | 1 | | | | | | | | | | |
| 5 | 106. Muy bien | | | | | | | | | 1 | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------|---|---|----|----|---|---|----|---|----|---|---|
| 5 | 107. | Si no llegas, intenta correr más en la última valla. | | | | | | 1 | | | | |
| 5 | 108. | Venga más deprisa | | 1 | | | | | | | | |
| 5 | 109. | Muy bien | | | | | | | | 1 | | |
| 5 | 110. | Muy bien | | | | | | | | 1 | | |
| 5 | 111. | Acuérdate que la de batida lateral | | | 1 | | | | | | | |
| 5 | 112. | Venga muy bien | | | | | | | | 1 | | |
| 5 | 113. | La de batida acuérdate que pasa lateral. | | | 1 | | | | | | | |
| 5 | 114. | Venga con velocidad | | | | | | | | | 1 | |
| 5 | 115. | Acuérdate de los brazos | | | 1 | | | | | | | |
| 5 | 116. | La has dado con la de batida, para que no pase eso | | | | | | | | | | |
| 5 | levántala más | | | | | | | 1 | | | | |
| 5 | 117. | La de batida pasa lateral | | 1 | | | | | | | | |
| 5 | 118. | Venga sin miedo | | | | | | | | 1 | | |
| 5 | 119. | Muy bien, bien | | | | | | | | 1 | | |
| 5 | 120. | Los brazos no los lleves abiertos, llévalos así | | | | | | 1 | | | | |
| 5 | 121. | La pierna de batida lateral, no la lleves de frente ni baja, | | | | | | | | | | |
| 5 | levántala más | | | | | | | 1 | | | | |
| 5 | 122. | Venga muy bien | | | | | | | | 1 | | |
| 5 | 123. | La de batida la has llevado aquí, tienes que llevarla lateral | | | | | | | | | | |
| 5 | y más alta. | | | | | | | 1 | | | | |
| 5 | 124. | Muy bien | | | | | | | | 1 | | |
| 5 | 125. | Corre entre vallas, no hagas pasitos. | | | | | | 1 | | | | |
| | TOTAL | | 0 | 45 | 13 | 0 | 7 | 18 | 3 | 36 | 2 | 1 |

ANÁLISIS DE LAS RETROINFORMACIÓN EN DESCUBRIMIENTO GUIADO

| Asignación de tareas | | | | | | | | | | | | PORCENTAJES | | | | | | | | | |
|----------------------|----|-------|-------|----|------|-------|------|-------|------|------|---------|-------------|-------|-------|----|------|-------|------|-------|------|------|
| | 1 | | | | 2 | | | 3 | | | 4 | 1 | | | | 2 | | | 3 | | |
| | 11 | 12 | 13 | 14 | 21 | 22 | 23 | 31 | 32 | 41 | Totales | 11 | 12 | 13 | 14 | 21 | 22 | 23 | 31 | 32 | 41 |
| Sesión 1 | 0 | 69 | 31 | 0 | 3 | 9 | 6 | 29 | 2 | 0 | 149 | - | 46,31 | 20,81 | - | 2,01 | 6,04 | 4,03 | 19,46 | 1,34 | - |
| Sesión 2 | 6 | 24 | 5 | 0 | 2 | 1 | 3 | 25 | 1 | 3 | 70 | 8,57 | 34,29 | 7,14 | - | 2,86 | 1,43 | 4,29 | 35,71 | 1,43 | 4,29 |
| Sesión 3 | 0 | 84 | 17 | 0 | 3 | 4 | 5 | 40 | 4 | 9 | 166 | - | 50,60 | 10,24 | - | 1,81 | 2,41 | 3,01 | 24,10 | 2,41 | 5,42 |
| Sesión 4 | 2 | 38 | 25 | 0 | 3 | 2 | 0 | 31 | 1 | 5 | 107 | 1,87 | 35,51 | 23,36 | - | 2,80 | 1,87 | - | 28,97 | 0,93 | 4,67 |
| Sesión 5 | 0 | 45 | 13 | 0 | 7 | 18 | 3 | 36 | 2 | 1 | 125 | - | 36,00 | 10,40 | - | 5,60 | 14,40 | 2,40 | 28,80 | 1,60 | 0,80 |
| Promedio Vallas | - | 66,00 | 20,33 | - | 4,33 | 10,33 | 4,67 | 35,00 | 2,67 | 3,33 | 146,67 | - | 44,30 | 13,82 | - | 3,14 | 7,62 | 3,15 | 24,12 | 1,78 | 2,07 |
| Promedio Velocidad | 4 | 31 | 15 | 0 | 2,5 | 1,5 | 1,5 | 28 | 1 | 4 | 88,5 | 5,22 | 34,90 | 15,25 | - | 2,83 | 1,65 | 2,14 | 32,34 | 1,18 | 4,48 |

ANÁLISIS DE LAS FRASES EN DESCUBRIMIENTO GUIADO

| | Presentación de la tarea | 1 | | | | 2 | | | 3 | | 4 |
|----------|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Sesiones | Categorías | 11 | 12 | 13 | 14 | 21 | 22 | 23 | 31 | 32 | 41 |
| 1 | 1. Lo que quiero es qué busquéis la pierna de apoyo. | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 2. No no, búscala pero por fuera de la valla. | | | 1 | | | | | | | |
| 1 | 3. No tan deprisa. | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 4. Busca otra forma para no doblar la rodilla. | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 5. Tienes que buscar la forma para llevar la pierna de ataque adelante. | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 6. Busca otra forma para doblar más la rodilla. | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 7. Buscad otra forma más lateral y más rápido | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 8. Busca otra forma para pasarla más lateral | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 9. No vayáis tan deprisa | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 10. Busca mas lateral | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 11. Venga muy bien muy bien | | | | | | | | 1 | | |
| 1 | 12. Intentad buscar más lateralidad. | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 13. Intenta buscar otra forma para que subas la rodilla más. | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 14. ¿Y el brazo? | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 15. ¿Dónde tenéis que llevar el brazo? | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 16. Intentad buscar la manera de llevar más extendida la pierna. | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 17. La pierna no pasa por encima, busca otra manera de pasar la valla. | | | | | | 1 | | | | |
| 1 | 18. No penséis en la pierna de apoyo ahora. | | | 1 | | | | | | | |

[illegible]



| | | | | | | | | | | | |
|---|---|--|---|--|--|--|---|--|---|--|---|
| 1 | 42. Muy bien | | | | | | | | 1 | | |
| 1 | 43. ¿Los brazos? | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 44. ¿Esos brazos? | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 45. Busca otra posición. | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 46. Más lento | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 47. ¿Dónde llevas la pierna de ataque? | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 48. ¿Cómo tienes que llevarla? | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 49. Vamos a probar ahora a pasar la valla entera, es decir, trabajando la pierna de ataque y la de apoyo. | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 50. ¿Cómo llevas la pierna de ataque? | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 51. La pierna de ataque ¿Cómo hay que llevarla? | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 52. La pierna de ataque ¿Dónde la llevas? | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 53. ¿Cómo hay que llevarla? | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 54. Busca más lento. | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 55. La pierna de apoyo ¿Cómo hay que llevarla? | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 56. ¿Dónde la llevas? | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 57. Atended. | | | | | | | | | | 1 |
| 1 | 58. ¿La de apoyo? ¿y la pierna de apoyo? | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 59. ¿La de ataque? Como la tienes que llevar | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 60. Sé que cuesta, pero seguid así | | | | | | | | 1 | | |
| 1 | 61. Muy bien | | | | | | | | 1 | | |
| 1 | 62. ¿La pierna de apoyo? | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 63. Vais muy deprisa, buscad ir más lento. | | | | | | 1 | | | | |
| 1 | 64. ¿La pierna de apoyo dónde la llevas? | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 65. ¿Sabes dónde la llevas? | | 1 | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|---|---|--|--|---|--|---|--|--|--|--|
| 1 | 66. Ahora buscad que la pierna de ataque sea la izquierda | | 1 | | | | | | | | | | |
| 1 | 67. La otra pierna ¿Dónde la llevas? | | 1 | | | | | | | | | | |
| 1 | 68. La pierna de ataque la llevas aquí, busca otra forma para no llevarla así. | | | | | | 1 | | | | | | |
| 1 | 69. Muchos veo que lo intentáis y lo estáis haciendo bien. | | | | | | | | 1 | | | | |
| 1 | 70. Venga ahora buscad con la derecha. | | 1 | | | | | | | | | | |
| 1 | 71. Lentos. | | 1 | | | | | | | | | | |
| 1 | 72. Venga muy bien eh | | | | | | | | 1 | | | | |
| 1 | 73. Más lento. | | 1 | | | | | | | | | | |
| 1 | 74. Cambiamos de pierna de ataque. | | 1 | | | | | | | | | | |
| 1 | 75. Acordaros y pensar donde tenéis que llevar la pierna de ataque | | | 1 | | | | | | | | | |
| 1 | 76. Muy bien | | | | | | | | 1 | | | | |
| 1 | 77. ¿La pierna de apoyo donde la llevas? | | 1 | | | | | | | | | | |
| 1 | 78. Sabes donde la tienes que llevar, piénsalo | | | 1 | | | | | | | | | |
| 1 | 79. Busca otra forma para llevar la pierna de ataque de frente | | 1 | | | | | | | | | | |
| 1 | 80. Venga muy bien | | | | | | | | 1 | | | | |
| 1 | 81. Ahora tenéis mas sitio entre vallas, intentar pensar en lo que tenéis que hacer. | | | 1 | | | | | | | | | |
| 1 | 82. Venga muy bien | | | | | | | | 1 | | | | |
| 1 | 83. ¿Los brazos como los llevas? | | 1 | | | | | | | | | | |
| 1 | 84. ¿Dónde hay que llevarlos? | | 1 | | | | | | | | | | |
| 1 | 85. Muy bien | | | | | | | | 1 | | | | |
| 1 | 86. Intenta buscar la forma para llevar le cuerpo más adelante. | | 1 | | | | | | | | | | |
| 1 | 87. ¿Te has dado cuenta lo que te ha pasado? | | 1 | | | | | | | | | | |
| 1 | 88. Busca otra forma a la hora de saltar para que no te ocurra eso. | | | | | | 1 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|--|---|----|---|---|---|---|---|----|---|---|
| 1 | 89. Busca otra forma de pasar la valla para pasarla más lejos. | | | | | | 1 | | | | |
| 1 | 90. Venga muy bien eh | | | | | | | 1 | | | |
| 1 | 91. Cambiamos la pierna de ataque, buscad para pasarla por la izquierda | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 92. La pierna de apoyo donde la llevas | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 93. Ahí, muy bien | | | | | | | 1 | | | |
| 1 | 94. ¿Te has fijado donde llevas la pierna de ataque? | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 95. Busca otra forma para levantarla mas | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 96. Venga muy bien. | | | | | | | 1 | | | |
| 1 | 97. Buscad ir más deprisa | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 98. Con la pierna que os venga, pensad como llegáis. | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 99. ¿Cómo es tu velocidad? | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 100. Muy bien esta vez. | | | | | | | 1 | | | |
| 1 | 101. ¿La pierna de ataque? | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 102. ¿Cómo llevas la pierna de ataque? | | 1 | | | | | | | | |
| 1 | 103. Venga muy bien | | | | | | | 1 | | | |
| 1 | 104. Si, parece muy fácil pero sé que cuesta. | | | | | | | 1 | | | |
| | TOTAL | 0 | 66 | 8 | 0 | 0 | 5 | 0 | 22 | 2 | 1 |
| 2 | 1. Vamos a buscar formas de correr | 1 | | | | | | | | | |
| 2 | 2. Buscad formas para correr en amplitud. | 1 | | | | | | | | | |
| 2 | 3. Intenta buscar forma de amplitud. | 1 | | | | | | | | | |
| 2 | 4. Buscad formas para correr en vez de con amplitud, con más frecuencia. | | 1 | | | | | | | | |
| 2 | 5. Pensad en las piernas. | | 1 | | | | | | | | |
| 2 | 6. ¿Te das cuenta que vas con el tronco adelantado? | | 1 | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|--|--|--|--|---|--|---|---|--|
| 2 | 7. Busca otra forma de correr para no llevar el tronco tan adelantado. | | 1 | | | | | | | | | |
| 2 | 8. Ahora vamos a probar a correr una mezcla de las dos formas. | | 1 | | | | | | | | | |
| 2 | 9. Ni en frecuencia ni amplitud, la forma de correr más rápida. | | 1 | | | | | | | | | |
| 2 | 10. ¿Te das cuenta de los brazos? | | 1 | | | | | | | | | |
| 2 | 11. Venga otra vez lo mismo, intentad buscar amplitud. | | | | | | | | | | 1 | |
| 2 | 12. ¿Dónde llevas los brazos? | | 1 | | | | | | | | | |
| 2 | 13. Intenta otra forma para no llevar los brazos aquí. | | 1 | | | | | | | | | |
| 2 | 14. Venga como antes, buscad frecuencia. | | | | | | | | | | 1 | |
| 2 | 15. ¿Te has dado cuenta de los brazos? | | 1 | | | | | | | | | |
| 2 | 16. Busca formas para ir con los brazos más relajados. | | 1 | | | | | | | | | |
| 2 | 17. Venga muy bien. | | | | | | | | | 1 | | |
| 2 | 18. ¿Has visto dónde llevas la cabeza corriendo? | | 1 | | | | | | | | | |
| 2 | 19. Busca otra forma que te ayude a no bajar la cabeza. | | 1 | | | | | | | | | |
| 2 | 20. Intentar hacer como una carrera, buscad la máxima velocidad. | | 1 | | | | | | | | | |
| 2 | 21. Venga muy bien | | | | | | | | | 1 | | |
| 2 | 22. ¿Has salido de forma reactiva? ¿Por qué? | | | | | | | 1 | | | | |
| 2 | 23. Vais a probar diferentes formas de salir. | 1 | | | | | | | | | | |
| 2 | 24. ¿Te das cuenta cómo sales? | | 1 | | | | | | | | | |
| 2 | 25. Busca una forma más reactiva. | | 1 | | | | | | | | | |
| 2 | 26. ¿Has visto cómo has salido? | | 1 | | | | | | | | | |
| 2 | 27. Busca otra forma para salir más rápido. | | 1 | | | | | | | | | |
| 2 | 28. Sobre todo intentad salir reactivos, pensar si de una forma o de otra es la que salgo más rápido. | | 1 | | | | | | | | | |
| 2 | 29. Venga muy bien | | | | | | | | | 1 | | |
| 2 | 30. ¿Te das cuenta como sales? | | 1 | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|--|---|---|--|--|---|---|--|---|---|--|
| 2 | 31. Busca una forma de salir más reactiva. | | 1 | | | | | | | | | |
| 2 | 32. Venga muy bien | | | | | | | | | 1 | | |
| 2 | 33. Venga muy bien. | | | | | | | | | 1 | | |
| 2 | 34. Sobre todo intentad buscar formas de salir más reactivos. | | | 1 | | | | | | | | |
| 2 | 35. Venga muy bien. | | | | | | | | | 1 | | |
| 2 | 36. Muy bien, muy bien | | | | | | | | | 1 | | |
| 2 | 37. Venga muy bien | | | | | | | | | 1 | | |
| 2 | 38. Intentad buscar la manera de impulsar con los brazos en la salida. | | | | | | 1 | | | | | |
| 2 | 39. Venga muy bien. | | | | | | | | | 1 | | |
| 2 | 40. La próxima vez intenta buscar otra forma para no llevar el pie tan estirado | | | | | | | 1 | | | | |
| 2 | 41. Debéis buscar la forma de correr para mover brazos. | | 1 | | | | | | | | | |
| 2 | 42. Busca la forma de salir más rápido | | 1 | | | | | | | | | |
| 2 | 43. Venga muy bien. | | | | | | | | | 1 | | |
| 2 | 44. No te vas a hacer daño, las vallas no hacen daño | | | | | | | | | 1 | | |
| 2 | 45. Ahora tenéis que pasar la pierna de ataque | | 1 | | | | | | | | | |
| 2 | 46. Acuérdate ¿Cómo has de pasar la valla? | | | 1 | | | | | | | | |
| 2 | 47. Buscar correr con más velocidad | | 1 | | | | | | | | | |
| 2 | 48. Busca formas de pasar la pierna de apoyo | | 1 | | | | | | | | | |
| 2 | 49. Las estais pasando de una forma bastante buena | | | | | | | | | 1 | | |
| 2 | 50. Venga | | | | | | | | | | 1 | |
| 2 | 51. ¿Cómo pasas la de ataque? | | 1 | | | | | | | | | |
| 2 | 52. ¿Llevas las de ataque de frente? ¿Por qué? | | | | | | | 1 | | | | |
| 2 | 53. Busca formas para subir la rodilla | | 1 | | | | | | | | | |
| 2 | 54. Muy bien | | | | | | | | | 1 | | |



| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|----|---|---|---|---|---|----|---|---|
| 2 | 55. Atención, acordaros de los fallos que os voy diciendo | | | 1 | | | | | | | |
| 2 | 56. Así, muy bien | | | | | | | | 1 | | |
| 2 | 57. ¿Llevas de frente las piernas? | | 1 | | | | | | | | |
| 2 | 58. ¿Cómo llevas el cuerpo? | | 1 | | | | | | | | |
| | TOTAL | 4 | 30 | 3 | 0 | 1 | 3 | 0 | 14 | 3 | 0 |
| 3 | 1. Venga muy bien | | | | | | | | 1 | | |
| 3 | 2. ¿Los brazos? | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 3. ¿Dónde llevas los brazos? | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 4. La pierna de ataque ¿Cómo va? | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 5. ¿Cómo la llevabas? | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 6. Tranquilo | | | 1 | | | | | | | |
| 3 | 7. Venga muy bien | | | | | | | | 1 | | |
| 3 | 8. ¿Los brazos? | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 9. ¿Dónde llevas los brazos? | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 10. Venga muy bien | | | | | | | | 1 | | |
| 3 | 11. ¿Dónde llevas los brazos? | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 12. ¿Dónde tiene que ir el brazo? | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 13. ¿Los brazos? | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 14. ¿y los brazos? | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 15. ¿La pierna de ataque como va? | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 16. Venga muy bien | | | | | | | | 1 | | |
| 3 | 17. Muy bien muy bien | | | | | | | | 1 | | |
| 3 | 18. Bien | | | | | | | | 1 | | |
| 3 | 19. Venga | | | | | | | | | 1 | |
| 3 | 20. ¿Cómo va esta pierna de ataque? | | 1 | | | | | | | | |



| | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|---|--|--|--|--|--|---|--|--|--|
| 3 | 21. ¿La de ataque como tiene que ir? | | 1 | | | | | | | | | |
| 3 | 22. La última mejor. | | | | | | | | 1 | | | |
| 3 | 23. ¿Los brazos? | | 1 | | | | | | | | | |
| 3 | 24. ¿Dónde llevas los brazos? | | 1 | | | | | | | | | |
| 3 | 25. Venga muy bien | | | | | | | | 1 | | | |
| 3 | 26. ¿Y la pierna de ataque como va? | | 1 | | | | | | | | | |
| 3 | 27. ¿La pierna de ataque como va? | | 1 | | | | | | | | | |
| 3 | 28. ¿Cómo tienes que llevar la pierna de ataque? | | 1 | | | | | | | | | |
| 3 | 29. ¿Los brazos las usas? | | 1 | | | | | | | | | |
| 3 | 30. Venga muy bien | | | | | | | | 1 | | | |
| 3 | 31. Muy bien, muy bien | | | | | | | | 1 | | | |
| 3 | 32. Buscad la forma de llevar el brazo a la pierna contraria | | 1 | | | | | | | | | |
| 3 | 33. No se cae, tranquila | | | | | | | | 1 | | | |
| 3 | 34. Muy bien | | | | | | | | 1 | | | |
| 3 | 35. ¿Cómo van los brazos? | | 1 | | | | | | | | | |
| 3 | 36. Muy bien | | | | | | | | 1 | | | |
| 3 | 37. ¿La pierna de ataque como tiene que ir? | | 1 | | | | | | | | | |
| 3 | 38. Venga muy bien | | | | | | | | 1 | | | |
| 3 | 39. ¿Y los brazos como los has llevado? | | 1 | | | | | | | | | |
| 3 | 40. ¿Cómo debes llevar la pierna de ataque? | | 1 | | | | | | | | | |
| 3 | 41. Venga muy bien | | | | | | | | 1 | | | |
| 3 | 42. ¿Los brazos a que pierna tiene que ir? | | 1 | | | | | | | | | |
| 3 | 43. Ir lentos | | 1 | | | | | | | | | |
| 3 | 44. ¿Dónde hay que llevar el brazo? | | 1 | | | | | | | | | |
| 3 | 45. ¿Dónde está el brazo? | | 1 | | | | | | | | | |



| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|--|---|--|--|--|---|---|---|---|--|--|
| 3 | 46. Esos brazos ¿Dónde están? | | 1 | | | | | | | | | |
| 3 | 47. Venga muy bien | | | | | | | | 1 | | | |
| 3 | 48. ¿El brazo? | | 1 | | | | | | | | | |
| 3 | 49. Sé que son muchas cosas | | | | | | | | 1 | | | |
| 3 | 50. ¿La pierna de ataque como hay que llevarla? | | 1 | | | | | | | | | |
| 3 | 51. ¿Y el brazo contrario? | | 1 | | | | | | | | | |
| 3 | 52. Venga muy bien | | | | | | | | 1 | | | |
| 3 | 53. Venga va | | | | | | | | | 1 | | |
| 3 | 54. ¿Cómo llevas la pierna de ataque? | | 1 | | | | | | | | | |
| 3 | 55. ¿Cómo hay que llevarla? | | 1 | | | | | | | | | |
| 3 | 56. Venga que no están tan juntas | | | | | | | | 1 | | | |
| 3 | 57. Muy bien, así así | | | | | | | | 1 | | | |
| 3 | 58. Muy bien | | | | | | | | 1 | | | |
| 3 | 59. ¿Los brazos donde hay que llevarlos? | | 1 | | | | | | | | | |
| 3 | 60. Así como has hecho la última, muy bien | | | | | | | 1 | | | | |
| 3 | 61. ¿Los brazos? | | 1 | | | | | | | | | |
| 3 | 62. Busca como deben ir los brazos | | 1 | | | | | | | | | |
| 3 | 63. Venga ahí, muy bien | | | | | | | | 1 | | | |
| 3 | 64. ¿Cómo estas pasando la valla? | | 1 | | | | | | | | | |
| 3 | 65. Muy bien | | | | | | | | 1 | | | |
| 3 | 66. ¿Cómo estás pasando la pierna de ataque? | | 1 | | | | | | | | | |
| 3 | 67. Venga muy bien | | | | | | | | 1 | | | |
| 3 | 68. Busca los brazos | | 1 | | | | | | | | | |
| 3 | 69. Muy bien | | | | | | | | 1 | | | |
| 3 | 70. Pensad en los brazos cuando paséis la valla | | | | | | 1 | | | | | |



| | | | | | | | | | | | |
|---|---|--|---|--|--|--|--|---|---|---|--|
| 3 | 71. Muy bien | | | | | | | | 1 | | |
| 3 | 72. ¿El brazo? | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 73. Más dinámico | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 74. ¿El brazo contrario donde esta? | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 75. Venga muy bien | | | | | | | | 1 | | |
| 3 | 76. Venga | | | | | | | | | 1 | |
| 3 | 77. Esta vez mejor | | | | | | | | 1 | | |
| 3 | 78. ¿Y los brazos? | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 79. Intenta buscar los brazos | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 80. Esta última mucho mejor | | | | | | | | 1 | | |
| 3 | 81. Venga muy bien | | | | | | | | 1 | | |
| 3 | 82. ¿La pierna de ataque donde la llevas? | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 83. ¿Cómo hay que llevarla? | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 84. Más dinámico | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 85. ¿Esos brazos donde están? | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 86. Esta última mejor | | | | | | | | 1 | | |
| 3 | 87. Muy bien | | | | | | | | 1 | | |
| 3 | 88. Venga como antes eh | | | | | | | 1 | | | |
| 3 | 89. ¿La pierna de ataque? | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 90. Esta última muy bien | | | | | | | | 1 | | |
| 3 | 91. ¿Y los brazos? | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 92. Buscad como si fuerais a correr mas | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 93. Venga va | | | | | | | | | 1 | |
| 3 | 94. Muy bien | | | | | | | | 1 | | |
| 3 | 95. Muy bien los brazos | | | | | | | | 1 | | |



| | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|---|--|--|--|--|--|--|---|---|--|
| 3 | 96. ¿La pierna de batida? | | 1 | | | | | | | | | |
| 3 | 97. ¿Dónde tiene que ir la pierna de batida? | | 1 | | | | | | | | | |
| 3 | 98. ¿Y la de ataque? | | 1 | | | | | | | | | |
| 3 | 99. ¿Cómo llevas la de ataque? | | 1 | | | | | | | | | |
| 3 | 100. ¿Estás saltando? | | 1 | | | | | | | | | |
| 3 | 101. Venga muy bien | | | | | | | | | 1 | | |
| 3 | 102. Esta vez mejor | | | | | | | | | 1 | | |
| 3 | 103. ¿Los brazos? | | 1 | | | | | | | | | |
| 3 | 104. ¿Dónde llevamos los brazos? | | 1 | | | | | | | | | |
| 3 | 105. Muy bien | | | | | | | | | 1 | | |
| 3 | 106. ¿Y la pierna de ataque como hay que llevarla? | | 1 | | | | | | | | | |
| 3 | 107. ¿Dónde hay que llevar la pierna de ataque? | | 1 | | | | | | | | | |
| 3 | 108. Muy bien, muy bien | | | | | | | | | 1 | | |
| 3 | 109. Venga va | | | | | | | | | | 1 | |
| 3 | 110. Muy bien | | | | | | | | | 1 | | |
| 3 | 111. ¿La pierna de ataque donde la llevas? | | 1 | | | | | | | | | |
| 3 | 112. Venga muy bien | | | | | | | | | 1 | | |
| 3 | 113. Va, siguiente | | | | | | | | | | 1 | |
| 3 | 114. ¿Esos brazos? | | 1 | | | | | | | | | |
| 3 | 115. Muy bien | | | | | | | | | 1 | | |
| 3 | 116. ¿La pierna de ataque como va? | | 1 | | | | | | | | | |
| 3 | 117. ¿Y los brazos? | | 1 | | | | | | | | | |
| 3 | 118. ¿Esos brazos? | | 1 | | | | | | | | | |
| 3 | 119. ¿La pierna de batida donde hay que llevarla? | | 1 | | | | | | | | | |
| 3 | 120. Esta la has hecho muy bien | | | | | | | | | 1 | | |



| | | | | | | | | | | | | |
|---|------|---|--|---|--|--|--|--|--|---|---|---|
| 3 | 121. | Venga va | | | | | | | | | 1 | |
| 3 | 122. | Muy bien | | | | | | | | 1 | | |
| 3 | 123. | ¿Y la pierna de ataque? | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 124. | ¿Esa pierna de batida? | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 125. | ¿La pierna de batida donde hay que llevarla? | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 126. | Venga muy bien va | | | | | | | | 1 | | |
| 3 | 127. | ¿Y la pierna de ataque? | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 128. | Más deprisa | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 129. | ¿Esos brazos donde van? | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 130. | Muy bien | | | | | | | | 1 | | |
| 3 | 131. | ¿Cómo estamos diciendo la pierna de batida? | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 132. | ¿La pierna de batida? | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 133. | ¿La pierna de ataque como va? | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 134. | Busca esa pierna de ataque | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 135. | ¿Y la pierna de batida como la tienes que llevar? | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 136. | Venga muy bien | | | | | | | | 1 | | |
| 3 | 137. | Muy bien | | | | | | | | 1 | | |
| 3 | 138. | ¿Y la pierna de ataque? | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 139. | Busca la forma para llevar la de batida | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 140. | ¿Dónde llevas la de batida? | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 141. | Venga | | | | | | | | | 1 | |
| 3 | 142. | Venga va, que no veo las filas | | | | | | | | | 1 | |
| 3 | 143. | Eh | | | | | | | | | | 1 |
| 3 | 144. | Esa mejor | | | | | | | | 1 | | |
| 3 | 145. | ¿Qué ha pasado en el paso de valla? | | 1 | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|------|--|---|----|---|---|---|---|---|----|----|---|
| 3 | 146. | Muy bien esa | | | | | | | | 1 | | |
| 3 | 147. | Ojo esa última | | | 1 | | | | | | | |
| 3 | 148. | ¿Y los brazos? | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 149. | Muy bien | | | | | | | | 1 | | |
| 3 | 150. | Esta vez mejor | | | | | | | | 1 | | |
| 3 | 151. | La de batida ¿Cómo hay que llevarla? | | | 1 | | | | | | | |
| 3 | 152. | Buscad la forma para pasar la valla | 1 | | | | | | | | | |
| 3 | 153. | ¿La de batida donde la llevamos? | | 1 | | | | | | | | |
| 3 | 154. | Venga muy bien | | | | | | | | 1 | | |
| 3 | 155. | Muy bien | | | | | | | | 1 | | |
| 3 | 156. | Venga va | | | | | | | | | 1 | |
| 3 | 157. | Muy bien | | | | | | | | 1 | | |
| 3 | 158. | Así muy bien | | | | | | | | 1 | | |
| 3 | 159. | Busca hacerlo más deprisa | | | 1 | | | | | | | |
| 3 | 160. | ¿Y la de batida? | | | 1 | | | | | | | |
| 3 | 161. | Muy bien chicos | | | | | | | | 1 | | |
| | | | 1 | 87 | 2 | 0 | 0 | 1 | 2 | 57 | 10 | 1 |
| 4 | 1. | Buscad la manera a la máxima velocidad | 1 | | | | | | | | | |
| 4 | 2. | Buscad utilizando brazos | | 1 | | | | | | | | |
| 4 | 3. | Venga muy bien | | | | | | | | 1 | | |
| 4 | 4. | Venga muy bien | | | | | | | | 1 | | |
| 4 | 5. | ¿El tronco donde hay que llevarlo? | | | 1 | | | | | | | |
| 4 | 6. | Venga va | | | | | | | | | 1 | |
| 4 | 7. | ¿Y esas rodillas? | | | 1 | | | | | | | |
| 4 | 8. | Busca otra forma en la que utilices mas los brazos | | | 1 | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|---|--|--|--|--|--|---|--|--|---|
| 4 | 9. Busca otra forma para no correr aquí | | 1 | | | | | | | | | |
| 4 | 10. Buscad la manera de ir más rápido | | 1 | | | | | | | | | |
| 4 | 11. Venga muy bien | | | | | | | | 1 | | | |
| 4 | 12. ¿Los brazos? | | 1 | | | | | | | | | |
| 4 | 13. ¿Dónde llevas los brazos? | | 1 | | | | | | | | | |
| 4 | 14. Muy bien | | | | | | | | 1 | | | |
| 4 | 15. Mírate los brazos ¿Como lo ves? | | 1 | | | | | | | | | |
| 4 | 16. Venga muy bien muy bien | | | | | | | | 1 | | | |
| 4 | 17. Vamos un pique entre los dos | | | | | | | | 1 | | | |
| 4 | 18. ¿Y los brazos? | | 1 | | | | | | | | | |
| 4 | 19. ¿Dónde llevas los brazos? | | 1 | | | | | | | | | |
| 4 | 20. Pensad como tenéis que hacerlo para venir más rápido | | 1 | | | | | | | | | |
| 4 | 21. Venga muy bien | | | | | | | | 1 | | | |
| 4 | 22. Muy bien | | | | | | | | 1 | | | |
| 4 | 23. Busca otra manera para no llevar el tronco en esa posición | | 1 | | | | | | | | | |
| 4 | 24. Muy bien venga | | | | | | | | 1 | | | |
| 4 | 25. ¿Estás controlando? | | | | | | | | | | | 1 |
| 4 | 26. Muy bien | | | | | | | | 1 | | | |
| 4 | 27. ¿La zancada como la llevas? | | 1 | | | | | | | | | |
| 4 | 28. Muy bien | | | | | | | | 1 | | | |
| 4 | 29. Venga que ya llegas | | | | | | | | 1 | | | |
| 4 | 30. Controlando todo el rato | | | | | | | | | | | 1 |
| 4 | 31. Venga ahí muy bien | | | | | | | | 1 | | | |
| 4 | 32. Muy bien | | | | | | | | 1 | | | |
| 4 | 33. La cabeza ¿cómo tienes que llevar la cabeza? | | 1 | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|--|---|---|--|--|--|--|---|--|---|
| 4 | 34. Venga muy bien | | | | | | | | 1 | | |
| 4 | 35. Así está muy bien | | | | | | | | 1 | | |
| 4 | 36. He dicho que tiene que ser a trote | | | 1 | | | | | | | |
| 4 | 37. ¿Dónde llevas los brazos cuando trotas? | | 1 | | | | | | | | |
| 4 | 38. Venga muy bien | | | | | | | | 1 | | |
| 4 | 39. Venga muy bien | | | | | | | | 1 | | |
| 4 | 40. Vale vale así, muy bien | | | | | | | | 1 | | |
| 4 | 41. Muy bien | | | | | | | | 1 | | |
| 4 | 42. ¿Y los brazos? | | 1 | | | | | | | | |
| 4 | 43. ¿Cómo llevas el cuerpo? | | 1 | | | | | | | | |
| 4 | 44. ¡Venga vosotros cuatro! | | | | | | | | | | 1 |
| 4 | 45. ¡Eh poneros! | | | | | | | | | | 1 |
| 4 | 46. ¡Eh atendedme! | | | | | | | | | | 1 |
| 4 | 47. La vuelta andando | | 1 | | | | | | | | |
| 4 | 48. Buscad que tiene que ser más deprisa | | 1 | | | | | | | | |
| 4 | 49. Buscad otra forma para cruzaros | | 1 | | | | | | | | |
| 4 | 50. Venga muy bien | | | | | | | | 1 | | |
| 4 | 51. Buscad y pensar la manera para cruzaros | | 1 | | | | | | | | |
| 4 | 52. Buscad ir a sprint entre los conos | | 1 | | | | | | | | |
| 4 | 53. Venga ahí muy bien | | | | | | | | 1 | | |
| 4 | 54. Buscad como podéis cruzaros | | 1 | | | | | | | | |
| 4 | 55. Venga muy bien | | | | | | | | 1 | | |
| 4 | 56. Venga va, muy bien | | | | | | | | 1 | | |
| 4 | 57. Buscad la manera de cruzaros en la vuelta | | 1 | | | | | | | | |
| 4 | 58. ¡Eh! Atended | | | | | | | | | | 1 |



| | | | | | | | | | | | | |
|---|--|---|----|---|---|---|---|---|----|---|---|--|
| 4 | 59. Tenéis que buscar la máxima velocidad. | 1 | | | | | | | | | | |
| 4 | 60. Buscad la manera de correr más rápido. | | 1 | | | | | | | | | |
| 4 | 61. ¿Cómo se tiene que salir? | | 1 | | | | | | | | | |
| 4 | 62. Buscad la forma para ir más rápido, que es una carrera | | | | | 1 | | | | | | |
| 4 | 63. Tenéis que buscar la máxima velocidad | 1 | | | | | | | | | | |
| 4 | 64. Buscad la manera de ir más rápido que ahora | | | | | | | 1 | | | | |
| 4 | 65. Buscad la máxima velocidad | 1 | | | | | | | | | | |
| 4 | 66. Venga ahí muy bien | | | | | | | | | 1 | | |
| 4 | 67. ¡Eh así no debes! | | | 1 | | | | | | | | |
| 4 | 68. Venga ahí muy bien | | | | | | | | | 1 | | |
| | | 4 | 27 | 2 | 0 | 1 | 0 | 1 | 26 | 1 | 6 | |
| 5 | 1. Venga muy bien | | | | | | | | 1 | | | |
| 5 | 2. Id por sensaciones, si no veis que lo hacéis bien de una forma buscad otra forma | | | | | 1 | | | | | | |
| 5 | 3. ¿La de batida como la llevas? | | 1 | | | | | | | | | |
| 5 | 4. Busca la de ataque, piensa como tienes que llevarla | | 1 | | | | | | | | | |
| 5 | 5. ¿Y los brazos? | | 1 | | | | | | | | | |
| 5 | 6. ¿Cómo estas llevando los brazos? | | 1 | | | | | | | | | |
| 5 | 7. Venga ahí muy bien | | | | | | | | | 1 | | |
| 5 | 8. Muy bien | | | | | | | | | 1 | | |
| 5 | 9. La pierna de ataque, busca la manera de pasar la pierna de ataque sin que te pase eso. | | | | | | 1 | | | | | |
| 5 | 10. Las saltas bien, yo pasaría a este nivel | | | | | | | | | 1 | | |
| 5 | 11. ¿Y la pierna de batida? ¿Dónde llevas la pierna de batida? | | 1 | | | | | | | | | |
| 5 | 12. Busca la manera en que la pierna de batida te ayude a seguir | | | | | 1 | | | | | | |



| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|--|---|--|--|--|---|--|---|--|--|---|
| | corriendo | | | | | | | | | | | |
| 5 | 13. ¿Qué te ha pasado? ¿Por qué? (Pierna de batida) | | 1 | | | | | | | | | |
| 5 | 14. ¿Dónde te has dejado la de batida? Busca otra forma para pasarla | | | | | | 1 | | | | | |
| 5 | 15. ¿Y la pierna de ataque como va? | | 1 | | | | | | | | | |
| 5 | 16. Buscad otra forma que no haga saltar | | 1 | | | | | | | | | |
| 5 | 17. ¡Eh, escúchame! | | | | | | | | | | | 1 |
| 5 | 18. Pensad en los fallos que os voy diciendo, buscad solucionarlos. | | 1 | | | | | | | | | |
| 5 | 19. Venga esa la tenéis que probar que lo estáis haciendo muy bien | | | | | | | | 1 | | | |
| 5 | 20. ¿Y los brazos? | | 1 | | | | | | | | | |
| 5 | 21. Esa muy bien | | | | | | | | 1 | | | |
| 5 | 22. ¿Estos brazos? Busca la manera de usarlos | | 1 | | | | | | | | | |
| 5 | 23. Muy bien | | | | | | | | 1 | | | |
| 5 | 24. Venga muy bien | | | | | | | | 1 | | | |
| 5 | 25. ¿El cuerpo como lo llevas? | | 1 | | | | | | | | | |
| 5 | 26. ¿La pierna de batida como la llevas? Busca otra forma de pasar esa pierna | | 1 | | | | | | | | | |
| 5 | 27. ¿Los brazos? | | 1 | | | | | | | | | |
| 5 | 28. ¿Dónde va el brazo contrario? | | 1 | | | | | | | | | |
| 5 | 29. ¿El otro brazo donde lo llevas? | | 1 | | | | | | | | | |
| 5 | 30. ¿Cómo hay que llevarlo? | | 1 | | | | | | | | | |
| 5 | 31. ¿Hacia dónde llevas el cuerpo? | | 1 | | | | | | | | | |
| 5 | 32. ¿Dónde hay que llevar el cuerpo? | | 1 | | | | | | | | | |
| 5 | 33. Piensa en la pierna de batida, busca como tiene que ir | | 1 | | | | | | | | | |
| 5 | 34. ¿Cómo hay que llevar la pierna de batida? | | 1 | | | | | | | | | |
| 5 | 35. Venga muy bien | | | | | | | | 1 | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|--|---|--|--|---|---|--|---|--|--|--|
| 5 | 36. Sobre todo pensad en la de batida que os falla a muchos, buscad otras formas. | | | | | | 1 | | | | | |
| 5 | 37. Venga la siguiente tu pruebas estas que lo haces muy bien | | | | | | | | 1 | | | |
| 5 | 38. Pensad donde hay que llevar las piernas, no saltéis por saltar | | 1 | | | | | | | | | |
| 5 | 39. Buscad la forma de hacerlo correctamente. | | | | | 1 | | | | | | |
| 5 | 40. Venga muy bien | | | | | | | | 1 | | | |
| 5 | 41. Muy bien | | | | | | | | 1 | | | |
| 5 | 42. La pierna de batida ¿Como la llevas? | | 1 | | | | | | | | | |
| 5 | 43. ¿Cómo hay que llevar la pierna de batida? | | 1 | | | | | | | | | |
| 5 | 44. ¿Y la pierna de ataque como las estas llevando? | | 1 | | | | | | | | | |
| 5 | 45. Venga muy bien | | | | | | | | 1 | | | |
| 5 | 46. Tu pasa a esta fila que estas las estás haciendo muy bien | | | | | | | | 1 | | | |
| 5 | 47. ¿Por qué te ha pasado esto? (Pierna de batida) | | 1 | | | | | | | | | |
| 5 | 48. Bien pero busca saltar ¿Cómo lo tienes que hacer? | | 1 | | | | | | | | | |
| 5 | 49. ¿Cómo tienes que llevar el cuerpo? Búscalo | | 1 | | | | | | | | | |
| 5 | 50. Piensa en la pierna de batida ¿cómo lo tienes que hacer? | | 1 | | | | | | | | | |
| 5 | 51. ¿Con que pierna le das todo el rato? Busca otra forma para pasar la pierna de batida. | | | | | | 1 | | | | | |
| 5 | 52. La de batida ¿Dónde la llevas? | | 1 | | | | | | | | | |
| 5 | 53. ¿Cómo se lleva la de batida? | | 1 | | | | | | | | | |
| 5 | 54. Buscad como debéis hacerlo para correr más | | 1 | | | | | | | | | |
| 5 | 55. No saltéis por saltar, buscar mejorar los fallos que os comento | | 1 | | | | | | | | | |
| 5 | 56. No te preocupes que si les das una patada no te harás daño | | | | | | | | 1 | | | |
| 5 | 57. ¿La de batida como pasa? | | 1 | | | | | | | | | |
| 5 | 58. ¿La de batida como la lleváis? | | 1 | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|---|---|--|--|--|--|--|---|--|--|
| 5 | 59. Piensa como tienes que llevar la de batida | | 1 | | | | | | | | | |
| 5 | 60. ¿Dónde llevas la de batida? | | 1 | | | | | | | | | |
| 5 | 61. ¿Cómo hay que llevar la pierna de batida para que no te pase eso? | | 1 | | | | | | | | | |
| 5 | 62. ¿La pierna de ataque como la llevas? | | 1 | | | | | | | | | |
| 5 | 63. ¿Qué tienes que hacer para que la pierna de ataque pase por la valla? | | 1 | | | | | | | | | |
| 5 | 64. Piensa en la de ataque ¿Cómo la llevas? | | 1 | | | | | | | | | |
| 5 | 65. ¿Cómo debéis llevar la pierna de ataque? | | 1 | | | | | | | | | |
| 5 | 66. Así muy bien | | | | | | | | | 1 | | |
| 5 | 67. La pierna de ataque, busca la pierna de ataque como debe pasar | | 1 | | | | | | | | | |
| 5 | 68. La próxima vez céntrate en buscar la pierna de ataque como hay que llevarla | | 1 | | | | | | | | | |
| 5 | 69. Venga muy bien | | | | | | | | | 1 | | |
| 5 | 70. Muy bien | | | | | | | | | 1 | | |
| 5 | 71. Busca otra forma de pasar la de batida | | 1 | | | | | | | | | |
| 5 | 72. Oye muy bien esa eh | | | | | | | | | 1 | | |
| 5 | 73. Muy bien | | | | | | | | | 1 | | |
| 5 | 74. Cuando llegas aquí ¿Cómo pasas la de ataque? | | 1 | | | | | | | | | |
| 5 | 75. ¿Y la pierna de ataque, como debes pasarla? | | 1 | | | | | | | | | |
| 5 | 76. Acuérdate, busca como pasar la de ataque para que no te pase eso. | | | 1 | | | | | | | | |
| 5 | 77. Vale, vosotros quedaros en esta fila que estáis mejorando mucho | | | | | | | | | 1 | | |
| 5 | 78. Si quieres probar, estas mejorando mucho. | | | | | | | | | 1 | | |
| 5 | 79. Buscad como hacerlo bien, pensad en las dos piernas con vuestras sensaciones | | 1 | | | | | | | | | |
| 5 | 80. Debéis buscar saltar más. | | 1 | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|--|---|---|--|---|---|--|---|---|--|--|
| 5 | 81. Sobre todo pensad en lo que tenéis que hacer y en los fallos | | | | | 1 | | | | | | |
| 5 | 82. Venga muy bien | | | | | | | | 1 | | | |
| 5 | 83. La de ataque, piensa en la de ataque como debe pasar | | 1 | | | | | | | | | |
| 5 | 84. Venga esa, muy bien | | | | | | | | 1 | | | |
| 5 | 85. ¿La de batida donde la llevas? | | 1 | | | | | | | | | |
| 5 | 86. Esa última muy bien | | | | | | | | 1 | | | |
| 5 | 87. Piensa como llevas la de batida | | 1 | | | | | | | | | |
| 5 | 88. Piensa en la de batida ¿Cómo la llevas? | | 1 | | | | | | | | | |
| 5 | 89. Si pasas la de ataque así te harás daño, busca otra forma para estirla más y que te ayude a correr. | | | | | | 1 | | | | | |
| 5 | 90. Esa mucho mejor | | | | | | | | 1 | | | |
| 5 | 91. ¿Los brazos? | | 1 | | | | | | | | | |
| 5 | 92. La de ataque como la pasas | | 1 | | | | | | | | | |
| 5 | 93. No tengas miedo que estas vallas vuelven, no te vas a caer | | | | | | | | 1 | | | |
| 5 | 94. ¿Y los brazos? | | 1 | | | | | | | | | |
| 5 | 95. ¿Dónde llevas los brazos? | | 1 | | | | | | | | | |
| 5 | 96. Acuérdate la próxima vez en pensar en esa pierna como debe pasar (Ataque) | | | 1 | | | | | | | | |
| 5 | 97. Venga muy bien | | | | | | | | 1 | | | |
| 5 | 98. Venga lo mismo, pensad en lo que tenéis que hacer, no saltéis por saltar, buscad hacerlo bien. | | | | | 1 | | | | | | |
| 5 | 99. Venga | | | | | | | | | 1 | | |
| 5 | 100. ¿La de batida? | | 1 | | | | | | | | | |
| 5 | 101. Ve más deprisa | | 1 | | | | | | | | | |
| 5 | 102. Venga esa mucho mejor | | | | | | | | 1 | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|------|---|---|----|---|---|---|---|---|----|---|---|--|
| 5 | 103. | Piensa en la de ataque ¿Cómo la llevas? | | 1 | | | | | | | | | |
| 5 | 104. | ¿Por qué te ha pasado eso? (La de batida) | | 1 | | | | | | | | | |
| 5 | 105. | ¿Cómo tienes que pasar la pierna de batida? | | 1 | | | | | | | | | |
| 5 | 106. | Venga muy bien | | | | | | | | | 1 | | |
| 5 | 107. | Muy bien | | | | | | | | | 1 | | |
| 5 | 108. | Esa mucho mejor | | | | | | | | | 1 | | |
| 5 | 109. | ¿Y la de batida? ¿Cómo la has llevado? | | 1 | | | | | | | | | |
| 5 | 110. | Pero muy bien eh | | | | | | | | | 1 | | |
| 5 | 111. | ¿La de batida? ¿Cómo debes pasarla? | | 1 | | | | | | | | | |
| 5 | 112. | ¿La de ataque como la llevas? | | 1 | | | | | | | | | |
| | | | 0 | 65 | 2 | 0 | 5 | 5 | 0 | 33 | 1 | 1 | |

ANÁLISIS DE LAS RETROINFORMACIÓN EN DESCUBRIMIENTO GUIADO

| Descubrimien to guiado | | | | | | | | | | | | PORCENTAJES | | | | | | | | | |
|---------------------------|------|-------|------|----|------|------|------|-------|------|------|-------------|-------------|-------|------|----|------|------|------|-------|------|------|
| | 1 | | | | 2 | | | 3 | | 4 | Totale s | 1 | | | | 2 | | | 3 | | 4 |
| | 11 | 12 | 13 | 14 | 21 | 22 | 23 | 31 | 32 | 41 | | 11 | 12 | 13 | 14 | 21 | 22 | 23 | 31 | 32 | 41 |
| Sesión 1 | 0 | 66 | 8 | 0 | 0 | 5 | 0 | 22 | 2 | 1 | 104 | - | 63,46 | 7,69 | - | - | 4,81 | - | 21,15 | 1,92 | 0,96 |
| Sesion 2 | 4 | 30 | 3 | 0 | 1 | 3 | 0 | 14 | 3 | 0 | 58 | 6,90 | 51,72 | 5,17 | - | 1,72 | 5,17 | - | 24,14 | 5,17 | - |
| Sesion 3 | 1 | 87 | 2 | 0 | 0 | 1 | 2 | 57 | 10 | 1 | 161 | 0,62 | 54,04 | 1,24 | - | - | 0,62 | 1,24 | 35,40 | 6,21 | 0,62 |
| Sesión 4 | 4 | 27 | 2 | 0 | 1 | 0 | 1 | 26 | 1 | 6 | 68 | 5,88 | 39,71 | 2,94 | - | 1,47 | - | 1,47 | 38,24 | 1,47 | 8,82 |
| Sesión 5 | 0 | 65 | 2 | 0 | 5 | 5 | 0 | 33 | 1 | 1 | 112 | - | 58,04 | 1,79 | - | 4,46 | 4,46 | - | 29,46 | 0,89 | 0,89 |
| Promedio Vallas | 0,33 | 72,67 | 4,00 | - | 1,67 | 3,67 | 0,67 | 37,33 | 4,33 | 1,00 | 125,67 | 0,21 | 58,51 | 3,57 | - | 1,49 | 3,30 | 0,41 | 28,67 | 3,01 | 0,83 |
| Promedio Velocidad | 4 | 28,5 | 2,5 | 0 | 1 | 1,5 | 0,5 | 20 | 2 | 3 | 63 | 6,39 | 45,72 | 4,06 | - | 1,60 | 2,59 | 0,74 | 31,19 | 3,32 | 4,41 |