

ANEXOS

Tablas análisis de la técnica del alumno

2º A.T. VELOCIDAD	Actividad 1				Actividad 2				Actividad 3				Actividad 4				Actividad 5							
Alumnos	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																
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														
Sujeto 27							X													
Sujeto 28																				

4º A.T. VALLAS	Actividad 1				Actividad 2				Actividad 3				Actividad 4				Actividad 5			
Alumnos	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		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																
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			
	C1	C2	C3	C4																
Alumnos																				
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			
	C1	C2	C3	C4																
Alumnos																				
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																		X		
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			
	C1	C2	C3	C4																
Alumnos																				
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			
	C1	C2	C3	C4																
Alumnos																				
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	X														
Sujeto 11						X														
Sujeto 12																				
Sujeto 13																				
Sujeto 14																				
Sujeto 15		X				X														
Sujeto 16																				
Sujeto 17	X		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			
	C1	C2	C3	C4																
Alumnos																				
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)

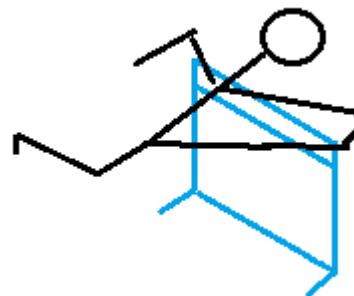
CALENTAMIENTO

- 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).

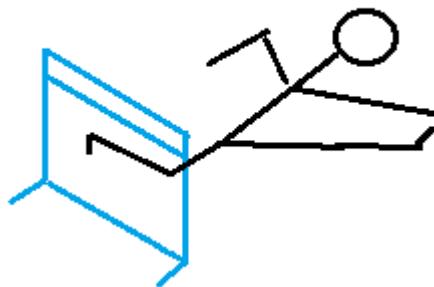
PARTE PRINCIPAL

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).

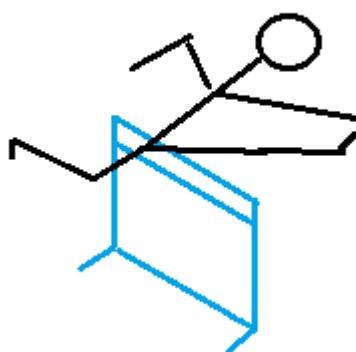
- TAREA 1: A trote deberán pasar por cada valla la pierna de ataque por dentro de la valla y la pierna de impulso por fuera de la valla. (Lo repetirán dos veces alternando la pierna).



- 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)

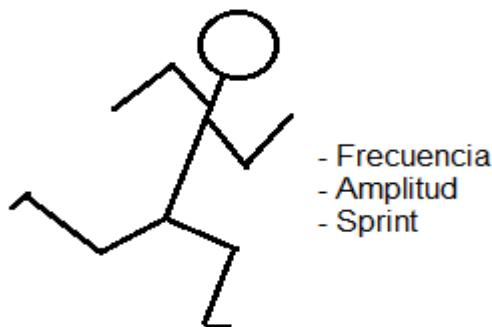
CALENTAMIENTO

- 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).

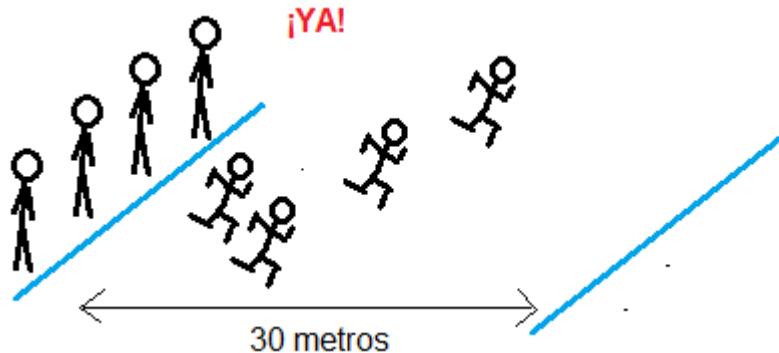
- Corriendo en frecuencia.
- Corriendo en amplitud.
- Corriendo a máxima velocidad.



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)

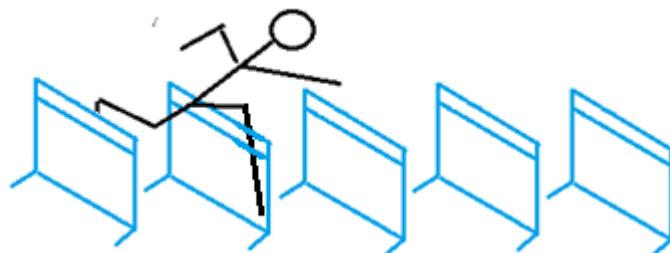
CALENTAMIENTO

- 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.

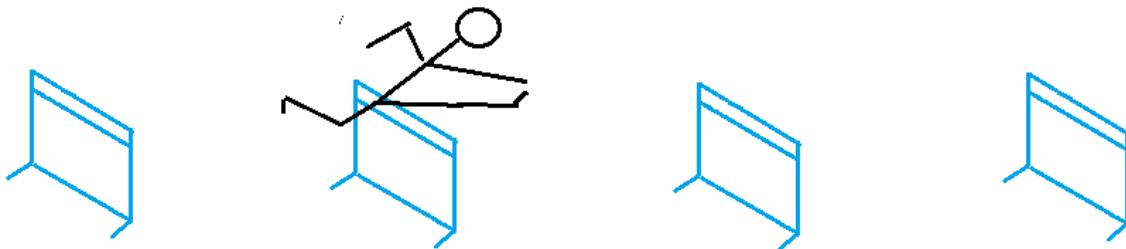
PARTE PRINCIPAL

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

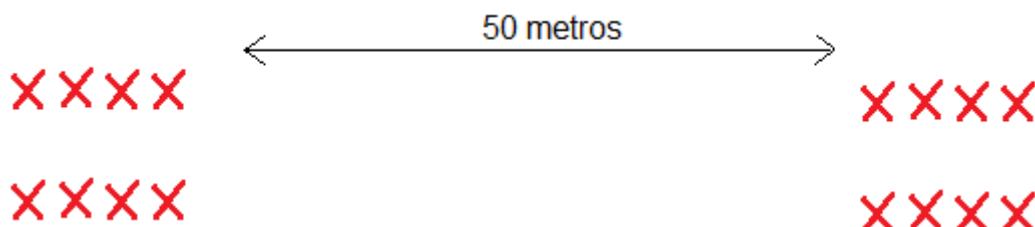
- Carrera continua (5 minutos).
- Movilidad articular (5 minutos).
 - o Tobillos: rotación externa/interna.
 - o Rodillas: con rodillas juntas rotación a un lado y al otro. Apertura central.
 - o Cadera: giros a un lado y al otro.
 - o Hombros: rotación simultánea, rotación alterna y cada brazo en un 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.
 - 2º-1º-3º-2º-4º-3º.
 - 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

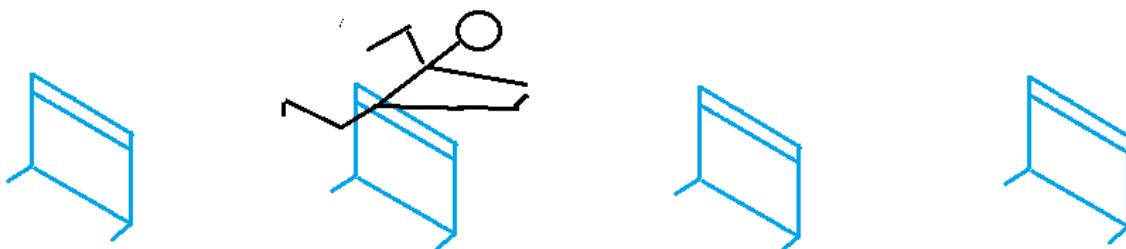
SESIÓN 5

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 bajes 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	145.	Acuérdate que la pierna de ataque como si fueras a dar a la valla						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 ladobles.		1						
TOTAL			0	69	31	0	3	9	6	29
2	1.	Tenéis que correr con mucha amplitud, de esta forma.							1	
2	2.	Tenéis 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	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	100. La pierna de ataque de frente, aunque le des una patada no pasa nada.						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	110. La pierna de batida tienes que llegar a este punto, impulsa mas				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 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.	Acuérdate 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	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						
5	contraria	1					
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 estirarla, 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 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-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 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, levántala más					1					
5	122. Venga muy bien						1				
5	123. La de batida la has llevado aquí, tienes que llevarla lateral 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

ANALISIS DE LAS RETROINFORMACIÓN EN DESCUBRIMIENTO GUIADO

Asignación de tareas	CANTIDAD										PORCENTAJES										
	1				2				3		4	Totales	1				2				
	11	12	13	14	21	22	23	31	32	41	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	-
Sesion 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
Sesion 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						



1	ataque	19. Ahora no te tienes que centrar en la pierna de apoyo, sino en la de	1							
1		20. Busca otra forma para pasar la pierna de apoyo.	1							
1		21. ¿Dónde llevas los brazos?	1							
1		22. Acuéstate donde los tienes que llevar.		1						
1		23. Ahora buscad otra vez la de ataque.	1							
1		24. ¿Los brazos?	1							
1		25. ¿Dónde llevas los brazos?	1							
1		26. ¿Dónde los tienes que llevar?	1							
1		27. Venga muy bien.						1		
1		28. No tengáis miedo, id sin miedo							1	
1		29. Aunque le deis una patada, no pasa nada.								1
1		30. Venga la pierna de apoyo, acordaos cual es.		1						
1		31. Busca otra forma para que lleves el cuerpo aquí, más adelantado.	1							
1		32. Busca la manera de hacerlo más dinámico.	1							
1		33. Venga muy bien.							1	
1		34. Llevas la pierna aquí ¿Cómo la ves?	1							
1	forma	35. Acordaros como tiene que pasar la pierna de apoyo de la mejor forma		1						
1		36. Muy bien.							1	
1		37. Venga va.								1
1		38. Busca otra forma para llevar el cuerpo más adelantado.	1							
1		39. Venga muy bien.							1	
1		40. ¿Cómo la tienes que llevar la pierna de ataque?	1							
1		41. Venga va								1

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	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 salid 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. Acuerdate ¿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
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
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? Búscalos		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				
	89. Si pasas la de ataque así te harás daño, busca otra forma para						
5	estirarla 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				
	96. Acuérdate la próxima vez en pensar en esa pierna como debe pasar						
5	(Ataque)			1			
5	97. Venga muy bien					1	
	98. Venga lo mismo, pensad en lo que tenéis que hacer, no salteís por						
5	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

ANALISIS DE LAS RETROINFORMACIÓN EN DESCUBRIMIENTO GUIADO

Descubrimien to guiado													PORCENTAJES								
	1				2				3		4	Total e s	1				2				
	11	12	13	14	21	22	23	31	32	41	11		11	12	13	14	21	22	23	31	
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	125,6 7	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