



**Programa de Educación Física Atletismo Mayores**  
**Prof. Vanesa De Lio**

**Unidad 1:**

- ◆ Cualidades físicas: fuerza, resistencia, velocidad, coordinación y flexibilidad.
- ◆ Técnica de carrera.
- ◆ Carrera de velocidad.
- ◆ Carrera de resistencia.
- ◆ Nociones tácticas.
- ◆ Reglamento.

**Unidad 2:**

- ◆ Cualidades físicas: fuerza, resistencia, velocidad, coordinación y flexibilidad.
- ◆ Carrera de relevos.
- ◆ Saltabilidad.
- ◆ Técnica de saltos en largo.
- ◆ Nociones tácticas.
- ◆ Reglamento.

**Unidad 3:**

- ◆ Cualidades físicas: fuerza, resistencia, velocidad, coordinación y flexibilidad.
- ◆ Saltabilidad
- ◆ Técnica de salto en alto.
- ◆ Nociones tácticas.
- ◆ Reglamento.

**Unidad 4:**

- ◆ Cualidades físicas: fuerza, resistencia, velocidad, coordinación y flexibilidad.
- ◆ Multilanzamientos.
- ◆ Técnica de lanzamiento de bala.
- ◆ Técnica de lanzamiento de jabalina.
- ◆ Nociones tácticas.

- ◆ Reglamento.
- ◆ Medidas de seguridad.

## **Unidad 5:**

- ◆ Cualidades físicas: fuerza, resistencia, velocidad, coordinación y flexibilidad.
- ◆ Técnica de lanzamiento de disco.
- ◆ Técnica de salto triple.
- ◆ Nociones tácticas.
- ◆ Reglamento.
- ◆ Medidas de seguridad.