



Programa de Educación Física Atletismo Menores
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.
- ◆ Nociones tácticas.
- ◆ Reglamento.

- ◆ Medidas de seguridad.

Unidad 5:

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