



### Programa de Atletismo

#### ACTIVIDADES E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

- ◆ Observación directa y continua de las capacidades físicas y motoras
- ◆ Test de Aptitud Física.
- ◆ Medición directa en las clases diarias (participación, espíritu de superación)
- ◆ Test sobre Técnicas específicas, de acuerdo a la especialidad atlética.
- ◆ Aplicación de las técnicas y reglas en la realización de un prueba.
- ◆ Evaluación de la participación en competencias de carácter interno y externo.

Todos los alumnos deberán rendir los tests de aptitud física considerando los puntajes preestablecidos en el ciclo lectivo, considerándose una nota del promedio de los test de fuerza y otra de la de resistencia; las cuales a su vez se promediaran, dando la nota final de los test de aptitud física.

Esta nota, conjuntamente con la de las actividades complementarias a evaluar, como las capacidades psicomotoras y la aplicación del reglamento del atletismo. el puntaje final será el promedio de estas notas.

#### UNIDAD 1: LA CARRERA

- ◆ Carreras de velocidad. Ejercicios aplicados a la mecánica de carrera. Partida baja.
- ◆ Carreras de resistencia. Técnica de la carrera dominio de la respiración. Ritmo de carrera
- ◆ Relevos: juegos metodológicos, técnica alternado descendente.
- ◆ Carreras con vallas: ejercicios para pierna de ataque y recobro. Ritmo de tres apoyos.
- ◆ Reglamento.

#### UNIDAD 2: SALTOS

- ◆ Salto en largo. sin impulso. Determinación de la pierna de pique. Dominio de la carrera. Toma de la tabla. Técnica natural y de pecho.
- ◆ Salto en alto. Saltos tijera. Determinación de la pierna de pique. De espalda con dos pies. Técnica flop.
- ◆ Reglamento

### UNIDAD 3: LANZAMIENTOS

- ◆ Lanzamiento de bala. toma del implemento. Con elementos facilitadores. A pié firme. Con desplazamientos restringidos. Lanzamientos completos.
- ◆ Lanzamiento de jabalina. toma del implemento. Con elementos facilitadores. A pie firme. Con 1 y 2 pasos cruzados.
- ◆ Lanzamiento de disco. Lanzamientos verticales. Con elementos facilitadores. A pie firme. Giro sud africano
- ◆ Reglamento

**Nota:** Las unidades se van desarrollando durante todo el año, trabajando siempre para la entrada en calor, todas y cada una de las unidades.

PROFESOR JORGE ASOREY-AÑO 2006