



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, CONSIDERANDOSE 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 FISICA.

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 aplicado 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 2009