

Iniciación ó atletismo no ámbito escolar



Santiago Ferrer Alonso

Pontevedra, 18 Outubro 2017

Programa

Mércores 18 de Outubro

Presentación. Introducción ó Atletismo. (Teoría)

Quecemento, técnica de carreira, velocidade e relevos (Práctica)

Mércores 25 de Outubro

Unidade didáctica e sesión de convivencia. (Teoría)

Lonxitude, peso e vórtex (Práctica)

Obxectivos do curso

- ✓ Coñecer as diferentes disciplinas do atletismo.
- ✓ Aprender progresións de aprendizaxe das diferentes especialidades incluídas na unidade didáctica.
- ✓ Adaptar o atletismo en pista á realidade dun centro educativo.
- ✓ Levar a cabo unha U.D. de atletismo no centro.

Onde nos atopamos?



Sesión 1.

Introducción ao Atletismo



Que é o atletismo?

Deporte individual

Practícanse diversas modalidades

Carreiras

Saltos

Lanzamentos



Carreiras

Velocidade



Obstáculos



Carreiras

**Medio Fondo e
Fondo**

**Marcha
Atlética**



Carreiras

Relevos



Saltos

Lonxitude

Triplo



Saltos

Altura



Pértega



Lanzamientos

Peso

Disco



Lanzamentos

Xavelina

Martelo



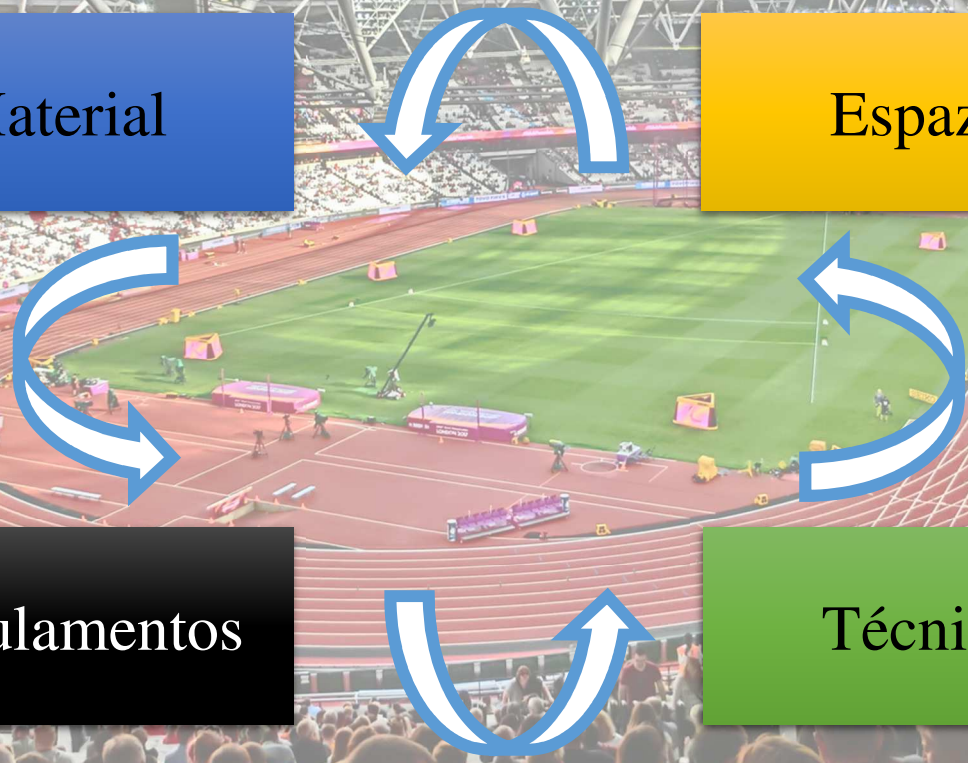
¿Como adaptar este deporte aos centros educativos?

Material

Espazos

Regulamentos

Técnicas



Material

Carreiras

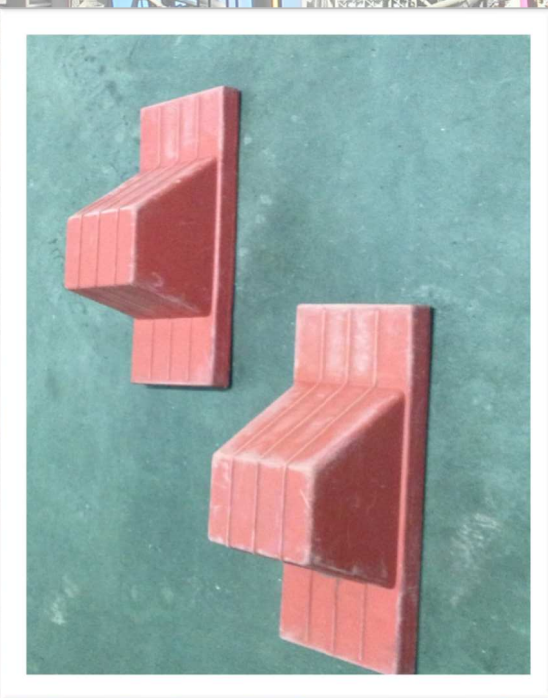
Tacos de saída – tacos de madeira ou pes do compañeiro
Valos – cartóns ou pvc

Salto

Fosos de caída – colchóns grosos
Listóns – gomas
Facilitadores de salto

Lanzamentos

Pesos – pesos de goma ou balóns medicinais
Discos – discos de goma
Xavelinas - xavelinas de goma-espuma ou Vórtex
Martelos – bolsas/redes





Espazos

Carreiras

Polo xeral precisáanse espazos amplos. As distancias de carreira pódense adaptar. Para o traballo de resistencia recoméndanse espazos ao aire libre

Saltos

Os saltos horizontais non tienen moitas restriccións. Os verticais precisarán una altura mínima para la pértega, e espazo ao ancho para a altura.

Lanzamentos

Ao ser un lanzamento “curto” o peso pódese realizar en calquera lugar. Para o resto, espazos amplos ao aire libre. Un lugar pechado cunha parede libre tamén é válida

Técnicas



Centrarse en aspectos básicos.

Carreiras

Apoio dos pies na carreira, uso dos brazos, posición do corpo, etc.

Saltos

Definir perna de batida (idade), ritmo de carreira, acción de batida e voo (nos saltos verticais)

Lanzamentos

Agarre dos artefactos, posición inicial do corpo, movemento da fase final.

Regulamento

NORMAS



Debe primar unha boa execución técnica fronte ao resultado

Carreiras

Saídas nulas, carreiras “por rúas”, marcha incorrecta.

Saltos

Salto cunha soa perna, e nulo cando: piso diante da “taboa”, nos horizontais; e cae o listón (toca a goma), nos los verticais.

Lanzamentos

Empuxar o peso, lanzar por enriba do hombreiro a xavelina, e que os artefactos deben caer dentro dunha zona determinada para ser medidos.

Iniciativas de Promoción

Curso de Formación do Profesorado



Aplicación no centro da U.D. de Atletismo



Encontro deportivo intercentros nunha pista de atletismo

Encontro Final Provincial dos centros clasificados

Probas que se realizan



60 m.l.



Salto de Lonxitude



Lanzamiento de Peso



Lanzamiento de Vórtex



500 m.l.



Relevos 4x60



Equipos

- 1. Formados por un mínimo de 15 persoas ou un máximo de 27.**
- 2. En cada proba participarán tres persoas de cada equipo.**
- 3. Cada equipo participará con tres conxuntos na proba de relevos, compostos por 4 integrantes cada un. Éstes podrán ter participado nalgunha das outras probas.**



Enlaces de interese

➤ www.sportprotube.com

Dúbidas e
Preguntas

Sesión Práctica

Quecemento

Xogos

Cadrado

Carreira
continua

Mov.
articular

Xim.
movemento

Técnica de
carreira

Cartóns

Referencias

Velocidade

Saída de tacos

Relevos

Imos á
práctica

