



Guía de Estudio
Atletismo Formativo y Competitivo

Educación Física y Deportes



© De la presente edición

Colección:

GUÍAS DE ESTUDIO - NIVELACIÓN ACADÉMICA

DOCUMENTO:

Unidad de Formación

Atletismo formativo y competitivo

Documento de Trabajo

Coordinación:

Dirección General de Formación de Maestros

Nivelación Académica

Como citar este documento:

Ministerio de Educación (2016). Guía de Estudio: Unidad de Formación

“Atletismo formativo y competitivo”, Equipo Nivelación Académica, La Paz Bolivia.

LA VENTA DE ESTE DOCUMENTO ESTÁ PROHIBIDA

Denuncie al vendedor a la Dirección General de Formación de Maestros, Telf. 2912840 - 2912841

NA



Atletismo Formativo y Competitivo

Educación Física y Deportes



Puntaje

Datos del participante

Nombres y Apellidos:

Cédula de identidad:

Teléfono/Celular:

Correo electrónico:

UE/CEA/CEE:

.....

ESFM:

Centro Tutorial:

Índice

Presentación	7
Estrategia Formativa	8
Objetivo Holístico de la Unidad de Formación	10
Orientaciones para la Sesión Presencial	11
Materiales educativos.....	12
Partiendo desde nuestra experiencia y el contacto con la realidad.....	13
 Tema 1: Definición del Atletismo	15
Profundización a partir del diálogo con los autores y el apoyo bibliográfico.....	15
1. Descripción del atletismo	16
2. Fundamento Metodológico del Aprendizaje del Atletismo.....	16
 Tema 2: Atletismo para niños	17
1. Introducción	18
2. Atletismo para Niños de la IAAF	18
3. Eventos	20
4. Puntaje por Eventos.....	21
5. Organización	23
 Tema 3: Las Carreras	24
Profundización a partir del diálogo con los autores y el apoyo bibliográfico.....	24
1. Las competencias que se desarrollan dentro de la pista y ruta, características de la pista.	25
2. Tipos de carreras	26
3. Fundamentos de la carrera (introducción, enseñando la técnica de la carrera, ejercicios de habilidades y condicionamiento, juegos de carrera)	26
4. Carrera de velocidad.....	27
5. Partida Baja (Salida Baja).....	28

6. Carrera de Medio Fondo (media distancia) y carreras de fondo (Larga Distancia)...	30
7. Carreras de Relevos.....	32
8. Carreras con vallas.....	33
9. Carrera de obstáculo.	33
10. Marcha atlética	34

Tema 4: Los Saltos 36

Profundización a partir del diálogo con los autores y el apoyo bibliográfico..... 36

1. Fundamentos de los Saltos (Teoría, Enseñando la Técnica de los Saltos, Ejercicios de Habilidades y Acondicionamiento, Juegos de Saltos, Seguridad y Organización).	37
2. Salto de longitud	39
3. Salto triple	41
4. Salto de altura	43

Tema 5: Los Lanzamientos 46

Profundización a partir del diálogo con los autores y el apoyo bibliográfico..... 46

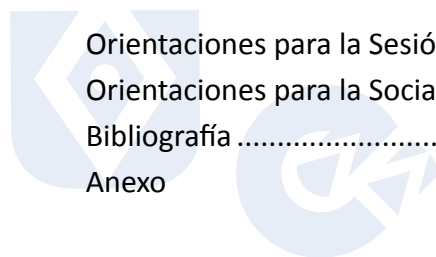
1. Fundamentos de Los Lanzamientos (Introducción, Enseñando la Técnica de Lanzamiento, Ejercicios de Habilidades y Acondicionamiento, Juegos de Lanzamientos, Seguridad y Organización).	47
2. Reglas Básicas.....	48
3. Lanzamiento de la Bala	48
4. Lanzamiento del Disco.....	48
5. Lanzamiento del Martillo.....	49
6. Lanzamiento de la Jabalina.....	50

Orientaciones para la Sesión de Concreción..... 52

Orientaciones para la Socialización

Bibliografía

Anexo



Presentación

El proceso de Nivelación Académica constituye una opción formativa dirigida a maestras y maestros sin pertinencia académica y segmentos de docentes que no han podido concluir distintos procesos formativos en el marco del PROFOCOM-SEP. La misma ha sido diseñada desde una visión integral como respuesta a la complejidad y las necesidades de la transformación del Sistema Educativo Plurinacional.

Esta opción formativa desarrollada bajo la estructura de las Escuelas Superiores de Formación de Maestras/os autorizadas, constituye una de las realizaciones concretas de las políticas de formación docente articuladas a la implementación y concreción del Modelo Educativo Sociocomunitario Productivo (MESCP), para incidir en la calidad de los procesos y resultados educativos, en el marco de la Revolución Educativa con Revolución Docente en el horizonte de la Agenda Patriótica 2025.

En tal sentido, el proceso de Nivelación Académica, contempla el desarrollo de Unidades de Formación especializada de acuerdo a la malla curricular concordante con las necesidades formativas de los diferentes segmentos de participantes, que orientan la apropiación de los contenidos, enriquecen la práctica educativa y coadyuvan al mejoramiento del desempeño docente en la UE/CEA/CEE.

Para apoyar este proceso se ha previsto el trabajo a partir de guías de estudio, Dossier Digital y otros materiales. Las Guías de Estudio y el Dossier Digital, son materiales de referencia básica para el desarrollo de las unidades de formación.

Las Guías de Estudio comprenden las orientaciones necesarias para las sesiones presenciales, de concreción y de socialización. En función a estas orientaciones, cada tutor/a debe enriquecer, regionalizar y contextualizar los contenidos y las actividades propuestas de acuerdo a su experiencia y a las necesidades específicas de los participantes.

Por todo lo señalado se espera que este material sea de apoyo efectivo para un adecuado proceso formativo, tomando en cuenta los diferentes contextos de trabajo y los lineamientos de la transformación educativa en el Estado Plurinacional de Bolivia.

Roberto Iván Aguilar Gómez
MINISTRO DE EDUCACIÓN

Estrategia Formativa

El proceso formativo del Programa de Nivelación Académica se desarrolla a través de la modalidad semipresencial según calendario establecido para cada región o contexto, sin interrupción de las labores educativas en las UE/CEA/CEEs.

Este proceso formativo, toma en cuenta la formación, práctica educativa y expectativas de las y los participantes del programa, es decir, maestras y maestros del Sistema Educativo Plurinacional que no concluyeron diversos procesos formativos en el marco del PROFOCOM-SEP y PPMI.

Las Unidades de Formación se desarrollarán a partir de sesiones presenciales en periodos intensivos de descanso pedagógico, actividades de concreción que el participante deberá trabajar en su práctica educativa y sesiones presenciales de evaluación en horarios alternos durante el descanso pedagógico. La carga horaria por unidad de formación comprende:

SESIONES PRESENCIALES	CONCRECIÓN EDUCATIVA	SESIÓN PRESENCIAL DE EVALUACIÓN	80 Hrs. X UF
24 Hrs.	50 Hrs.	6 Hrs.	

FORMACIÓN EN LA PRÁCTICA

Estos tres momentos consisten en:

1er. MOMENTO (SESIONES PRESENCIALES). Parte de la experiencia cotidiana de los participantes, desde un proceso de reflexión de su práctica educativa.

A partir del proceso de reflexión de la práctica del participante, el tutor promueve el dialogo con otros autores/teorías. Desde este dialogo el participante retroalimenta sus conocimientos, reflexiona y realiza un análisis comparativo para generar nuevos conocimientos desde su realidad.

2do. MOMENTO (CONCRECIÓN EDUCATIVA). Durante el periodo de concreción el participante deberá poner en práctica con sus estudiantes o en su comunidad educativa lo trabajado (contenidos) durante las sesiones presenciales. Asimismo, en este periodo el participante deberá desarrollar procesos de autoformación a partir de las orientaciones del tutor, de la guía de estudio y del dossier digital de la unidad de formación.

3er. MOMENTO (SESIÓN PRESENCIAL DE EVALUACIÓN). Se trabaja a partir de la socialización de la experiencia vivida del participante (con documentación de respaldo); desde esta presentación el tutor deberá enriquecer y complementar los vacíos y posteriormente evaluar de forma integral la unidad de formación.



Objetivo Holístico de la Unidad de Formación

Una vez concluida la sesión presencial (24 horas académicas), el participante deberá construir el objetivo holístico de la presente unidad de formación, tomando en cuenta las cuatro dimensiones.



Orientaciones para la Sesión Presencial



¡Bienvenido estimado participante!

Para comenzar el desarrollo de esta Unidad de formación “Atletismo Competitivo”, es fundamental considerar la organización del ambiente, de manera que sea un espacio propicio y adecuado para el avance de las actividades proyectadas en la presente guía de estudio. Como punto de partida para la sesión presencial a continuación encontrarás una actividad titulada “Partiendo de nuestra experiencia y contacto con la realidad”, cuyo objetivo es que exteriorices tus saberes y conocimientos a partir de tu experiencia y realidad socio-educativa en relación a la Unidad de Formación.

Posteriormente, por ser de carácter formativo y evaluable, las/los participantes trabajarán en la diversidad de actividades formativas teóricas/prácticas programadas para el siguiente conjunto de bloques temáticos:

Introducción al atletismo

Atletismo para niños

Las carreras

Los saltos.

Los lanzamientos

Las mismas serán trabajadas en base a la Profundización a partir del diálogo con los autores y el apoyo bibliográfico, por lo que será importante que durante el proceso de desarrollo de la presente guía, remitirse constantemente al material bibliográfico (dossier) que se les ha proporcionado, puesto que nos ayudará a tener una visión más amplia y clara de lo que se trabajará en toda la Unidad de Formación.

Materiales educativos

Descripción del Material/recurso educativo	Producción de conocimientos
Pista atlética	Para desarrollar diferentes tipos de actividades relacionadas al atletismo
Vallas	Para una buena coordinación
Conos	Para la realización de diferentes ejercicios, señales reglamentarias.
Silbato	Orden, disciplina
Lápices bolígrafos	Graficación de estructuras observadas
Dossier digital	Aprender a interpretar documentos bibliográficos en la comprensión y análisis de los contenidos.

Partiendo desde nuestra experiencia y el contacto con la realidad



Estimado participante en la presente Unidad de Formación “Educación Física Deportes y Recreación”, tomaremos muy en cuenta tu experiencia como maestro/a de la especialidad para la realización de las distintas unidades temáticas y sus actividades, pero antes vamos a conocer lo que dice (Bellido) Sobre el atletismo en su libro “Atletismo”.

El atletismo es la base de todos los deportes, ya que todos toman las cualidades físicas del atletismo. Como son: velocidad, fuerza y resistencia. Es una actividad física integrada por acciones naturales como la carrera, el salto y el lanzamiento, realizado por el hombre bajo una u otra forma, desde el origen de la especie. Históricamente se remonta a la antigüedad clásica, donde toma forma de deporte reglamentado. Es un deporte que suele clasificarse en los deportes de tipo individual, aunque es un deporte múltiple que engloba distintas pruebas muy variadas tanto por su forma de ejecución como por las características atléticas requeridas para su práctica.

Después de conocer mejor lo que es el Atletismo, te invitamos a que respondas con sinceridad las siguientes preguntas:

1.- Según tu experiencia como maestra/o de la especialidad ¿Qué es para ti el atletismo?

2.- ¿En la Comunidad Educativa donde desempeñas como maestra/o se practica el atletismo?

3.- ¿Cuándo y cómo podemos aplicar la disciplina del atletismo, a qué edad pueden participar en esta actividad?

¿Abra indumentaria en la unidad donde trabaja?



Tema 1

Definición del Atletismo

“Todos somos atletas excepcionales. La diferencia es que algunos se entrenan y otros no”

George A Sheehan

Estimado participante esta unidad temática conoceremos la definición de Atletismo, la resolución de diferentes tipos de carreras, marchas, lanzamiento, saltos y otros que pueden variar en términos de velocidad, resistencia o distancia, tomemos en cuenta que el tema se desarrolla en el tercer año de Educación Secundaria Comunitaria Productiva de acuerdo al Programa de Estudio del diseño curricular.



Este contenido para las maestras y los maestros será de gran utilidad desarrollar este tema, porque a través de ella podrá socializar la definición del atletismo.

Para las y los estudiantes, este contenido es sumamente esencial, porque permitirá fortalecer la capacidad de desarrollar habilidades.

Profundización a partir del diálogo con los autores y el apoyo bibliográfico

Para profundizar nuestro tema vamos a conocer a continuación la opinión de Dimas Carrasco Bellido quien en su libro nos dice: Que “El atletismo es la base de todos los deportes, ya que todos toman las cualidades físicas del atletismo como: velocidad, fuerza y resistencia”.

1. Descripción del atletismo

En el (Zamora, 2003) “**Manual de la Enseñanza Técnico-Methodológica del Atletismo Nivel Primario**” (Pág. 10) y el video “**El Atletismo**”, podrás conocer con mayor profundidad esta disciplina, desde tu experiencia realiza una descripción mas relevante de esta disciplina.

2. Fundamento Metodológico del Aprendizaje del Atletismo.

Sabemos que existen diferentes formas en la enseñanza del atletismo, para lo cual revisa el texto de (Zamora, 2003) “**Manual de la Enseñanza Técnico-Methodológica del Atletismo Nivel Primario**”, el cual nos propone cuatro maneras de poder abordar de mejor forma este proceso. Realizada la lectura en cuadro siguiente expresa de manera criteriosa las formas abordadas de acuerdo al autor:

Formas de abordar el proceso de enseñanza del atletismo	Descripción de la forma aborda

Tema 2

Atletismo para niños

“Tienes que luchar para alcanzar tus sueños, tienes que luchar y trabajar duro para ello”

-Leo Messi-

En este tema analizaremos la importancia de practicar el atletismo desde la infancia, puesto que es en esta edad donde se disfruta más y como es un deporte válido tanto para niños como para niñas, por lo tanto se fomenta la igualdad entre sexos, esta temática se desarrolla en el tercer año de escolaridad del nivel de Educación Secundaria Comunitaria Productiva de acuerdo al Programa de Estudio del diseño curricular.



Para la maestra y el maestro será de gran utilidad desenvolver de este tema, porque a través de ella podrá apropiarse atletismo para niños.

En ese entendido, para las y los estudiantes, este contenido es sumamente esencial, porque permitirá fortalecer la capacidad de desplegar destrezas y experiencias.

Profundización a partir del diálogo con los autores y el apoyo bibliográfico.

Jorge Castañeda López, Fernando D. y Zerquera nos dicen: “La enseñanza de los elementos básicos del Atletismo constituye el punto de partida en la iniciación de sus practicantes, creando la base para el desarrollo de la preparación física general; así como, la psicológica, para las grandes cargas que recibirán durante su vida deportiva”.

Jesús Rubio recomienda que nuestro objetivo es rescatar algunas actividades lúdicas y organizarlas de acuerdo al grupo de “familias atléticas”.

Primo Nebiolo Presidente Federación Internacional de Atletismo Amateur indica:

“El entrenamiento se trata de la enseñanza, la preparación física, la instrucción, también de reconocer, comprender atender a las otras necesidades de los atletas, Estas necesidades emocionales, tanto como las necesidades más evidentes relacionadas con el atletismo y la competencia”.

1. Introducción

Después de realizar la lectura del **texto (IAAF, 2006) “Kids’ Athletics (Atletismo para Niños) - Guía Práctica”** (Pág. 5 - 6), responde las siguientes interrogantes ¿Cuál el objetivo para desarrollar programas adaptado de atletismo para el desarrollo de niños y niñas?, ¿De qué forma se puede lograr este objetivo a través de este programa?

2. Atletismo para Niños de la IAAF

Tener en claro los objetivos que pretende el **texto (IAAF, 2006) “Kids’ Athletics (Atletismo para Niños) - Guía Práctica”** (Pág. 6 - 11), nos darán pautas para poder realizar los eventos y actividades de forma correcta. A continuación redacta el objetivo central de organización de manera detallada en el siguiente recuadro.

El objetivo de esta actividad es seleccionar y obtener un listado de los eventos en función a las edades, en la lectura de la actividad uno, nos dan a conocer los eventos, en base a ello llena el siguiente recuadro.

Grupos de Edades	I	II	III
	7 – 8 años	9 – 10 años	11 – 12 años
Evento 1			
Evento 2			
Evento 3			
Evento 4			
Evento 5			

3. Eventos

En el **texto (IAAF, 2006) “Kids’ Athletics (Atletismo para Niños) - Guía Práctica”** (Pág. 12 -45) y los videos “Nivel 1 Mini Atletismo IAAF” y “Mini Atletismo IAAF Kids Athletics” puedes conocer con especificidad los eventos y en función al contexto (lugar, materiales y capacidades de las y los estudiante) selecciona y describe diez eventos que podrás poner en práctica en el proceso formativo con las y los estudiantes.

Nombre del Evento	Descripción de los eventos (Procedimientos, materiales lo más relevante)



4. Puntaje por Eventos

El objetivo de esta actividad es conocer el sistema de puntuación para eventos que se vaya a realizar, a través de la lectura del **texto (IAAF, 2006) “Kids’ Athletics (Atletismo para Niños) - Guía Práctica”** (Pág. 42 - 43). En la siguiente tabla se conoce los siguientes puestos por cada evento.

Eventos	Equipos	Vallas	Formula 1	Resistencia	Cuerda	Salto Cruzados	Escalera	Lanz. Arrojado	Lanz. Hacia Atrás	Lanz. Rotacional
Rojo	1°	3°	4°	6°	2°	6°	1°	4°	1°	
Amari- llo	7°	2°	5°	8°	1°	8°	7°	5°	7°	
Verde	4°	1°	8°	3°	7°	3°	6°	8°	2°	
Azul	5°	7°	6°	2°	4°	4°	8°	6°	6°	
Anaran- jado	6°	4°	3°	1°	5°	5°	3°	3°	8°	
Blanco	8°	5°	2°	7°	6°	1°	2°	2°	3°	
Marrón	3°	8°	1°	4°	8°	7°	5°	1°	5°	
Violeta	2°	6°	7°	5°	3°	2°	4°	7°	4°	

Teniendo en cuenta las posiciones de cada equipo en los eventos. Realiza las siguientes actividades:

- Otorga a cada equipo la puntuación correspondiente a cada evento.
- Suma todos los puntos obtenidos por cada equipo.
- Define el orden de acumulación de puntaje para saber quién ganó.

Eventos	Equipos	Vallas	Formula 1	Resistencia	Cuerda	Salto Cruzado	Escalera	Lanz. Arrojado	Lanz. Hacia Atrás	Lanz. Rotacional
Rojo										
Amari- llo										
Verde										
Azul										
Anaran- jado										
Blanco										
Marrón										
Violeta										

5. Organización

Debes conocer la forma de organizar un evento de Atletismo para niños, después de revisar el **texto (IAAF, 2006) “Kids’ Athletics (Atletismo para Niños) - Guía Práctica”** (Pág. 44 - 48), redacta detalladamente los pasos que debes seguir para poder llevar a cabo un buen evento.

Tema 3

Las Carreras

***“No hay que tener miedo a perder. De hecho, yo he perdido mucho más carreras de las que ganada.”
(Miguel Indurain)***

El tema es muy importante, porque en el atletismo, las carreras son una de las actividades más antiguas, y están compuestas en cinco categorías: Carreras de velocidad, Medio fondo, Fondo, Obstáculos, Relevos. Esta temática se desarrolla en el tercer año de Educación Secundaria Comunitaria Productiva de acuerdo al Programa de Estudio del diseño curricular.

Esta guía les servirá a la maestra y al maestro porque a través de ella podrá desarrollar las habilidades del estudiante.

En ese entendido, para las y los estudiantes, este contenido es sumamente esencial, porque permitirá fortalecer la capacidad de desarrollar habilidades y experiencias, a partir de la práctica de esta disciplina

Profundización a partir del diálogo con los autores y el apoyo bibliográfico.

Yolanda Alcobas y Alejandro Jiménez nos indica lo “La Carrera es un movimiento complejo y cíclico, en el cual se va repitiendo el mismo mecanismo de movimiento, zancada tras zancada”

Max Jones (Gran Bretaña) indica: El esfuerzo del crecimiento finaliza en las señoritas a los 14 años y en los jóvenes a los 16 (media), después, el crecimiento se reduce o modera. Las áreas de crecimiento de los huesos de los niños pueden ser interrumpidas por lesiones, y pueden ser alteradas o dañadas por un exceso de entrenamiento. Un deporte de naturaleza excesivamente repetitiva puede dañar los huesos en crecimiento de los niños. Una actividad de naturaleza no repetitiva tiene unos efectos beneficiosos en el desarrollo de los niños más mayores aunque es más efectivo en el final del crecimiento....La repetida exposición de jóvenes atletas a una carga unilateral, aunque la intensidad de la carga sea ligera, crea una base de lesión.



1. Las competencias que se desarrollan dentro de la pista y ruta, características de la pista.

Las carreras presentan diferentes pruebas algunas que se lleva a cabo dentro de la Pista de Atletismo y también en Ruta, después de revisar el texto **(CONADE, 2008)** “*Atletismo Las Carreras*” (Pág. 7), selecciona y anota las pruebas de campo y de pista en el siguiente recuadro.

Pruebas de Pista	Pruebas de Ruta

Como última actividad, describe las principales características de una pista de atletismo.

2. Tipos de carreras

Revisa el contenido del texto (CONADE, 2008) “Atletismo Las Carreras” (Pág. 9), donde se especifica las características de los corredores desde la complexión, los materiales que necesitan para poder realizar de mejor manera su desempeño como atleta y redacta en el siguiente cuadro estos aspectos.

3. Fundamentos de la carrera (introducción, enseñando la técnica de la carrera, ejercicios de habilidades y condicionamiento, juegos de carrera)

Lee el texto (IAAF, 2006) “*Guía IAAF de Enseñanza del Atletismo*”, (Pág. 7-12) para interiorizarte sobre los objetivos, la enseñanza de la técnica algunos ejercicios y juegos que podrán ayudarte en las clases. Y a continuación responde las siguientes interrogantes:

¿Cuál el objetivo fundamental de los eventos de carreras?

¿Qué aspectos y posibles errores tomarías en cuenta para la enseñanza de la técnica de carrera?

¿En qué momentos debes realizar los ejercicios de habilidades y acondicionamiento?

¿Qué juegos de carrera pondrías en práctica y por qué los elegiste?

4. Carrera de velocidad

Las carreras de velocidad están compuestas por la prueba del Atletismo 100m planos y las de 200 y 400m planos. Realiza la lectura de los textos **(IAAF, 2006)** “*Guía IAAF de Enseñanza del Atletismo*” (Pág. 13 - 17) y el texto de **(CONADE, 2008)** “*Atletismo Las Carreras*” (Pág. 10-11) y observa el video “Carreras de Velocidad en el Atletismo”, para poder comprender mejor estas pruebas realiza las siguientes actividades:

Relata las fases de la carrera de velocidad el objetivo y las características técnicas.

Describe en el siguiente recuadro todo que conozcas respecto a las pruebas de 100 m planos.

En el siguiente cuadro diseña tres actividades mediante las cuales podrás desarrollar el proceso formativo de las carreras de 100m, realiza el esquema gráfico de acciones y la descripción.

ESQUEMA	DESCRIPCIÓN

5. Partida Baja (Salida Baja)

Después de revisar los videos “Salida Carreras de Velocidad” y “La Salida Baja en el Atletismo” y realizar la lectura y análisis del texto (IAAF, 2006) “Guía IAAF de Enseñanza del Atletismo” (Pág. 18 - 25), realice la descripción de las fases haciendo hincapié en los objetivos y características técnicas, en el siguiente recuadro.

FASES	DESCRIPCIÓN
Ubicación y ajuste de los tacos	Objetivo:
	Características Técnicas:
Posición “a sus marcas”	Objetivo:
	Características Técnicas:
Posición de “Listos”	Objetivo:
	Características Técnicas:
Fase de Impulso	Objetivo:
	Características Técnicas:
Fase de Aceleración	Objetivo:
	Características Técnicas:

6. Carrera de Medio Fondo (media distancia) y carreras de fondo (Larga Distancia)

Realiza la lectura de los textos **(IAAF, 2006) “Guía IAAF de Enseñanza del Atletismo”** (Pág. 13 - 17) **“Atletismo Las Carreras”** (Pág. 12-13) y observa el video **“Carreras de Medio Fondo Desplazamiento”**, lo que permitirá conocer más las pruebas que la componen además de las características y cuidados que se deben tener. Para de esta forma responder a las siguientes interrogantes:

¿Cuáles son las pruebas de medio fondo y fondo?

¿Cuál debe ser la posición correcta del cuerpo para poder ejecutar con eficiencia la técnica de la carrera?

¿Por qué debemos controlar la frecuencia cardíaca o pulso y cuál es la forma correcta de hacerlo?

¿Cómo debes planificar el entrenamiento de la resistencia general y específica de la prueba?

7. Carreras de Relevo.

Se debe conocer con profundidad la prueba de relevos, y así guiar al estudiante de manera adecuada, en esta actividad deberás escribir las principales características que se citan en el texto **(CONADE, 2008) “Atletismo Las Carreras”** (Pág. 16-17), mencionando las pruebas, el testigo, las zonas de pasaje y de aceleración, además de las posibles faltas de descalificación.

Realiza la lectura del texto **(IAAF, 2006) “Guía IAAF de Enseñanza del Atletismo”** (Pág. 34-45) y el video **“Carrera de relevos Transferencia del testimonio en la carrera 4x100”** donde se analiza el momento de la transferencia del testigo y nos muestra las dos técnicas la ascendente y descendente, a continuación vamos a describir las fases que se mencionan en el texto y de qué manera se realiza una buena ejecución técnica.

En el video **“Carrera de relevos Modelo Ludotécnico”** se muestran variados recursos y estrategias que podemos emplear y rescatar o simplemente adaptar a nuestras necesidades o potencialidades, ahora diseñemos tres actividades en función al video y todo lo revisado que se emplearan en el proceso formativo. (Pueden ser a través de dibujos, descripciones o la forma que prefieras)

8. Carreras con vallas

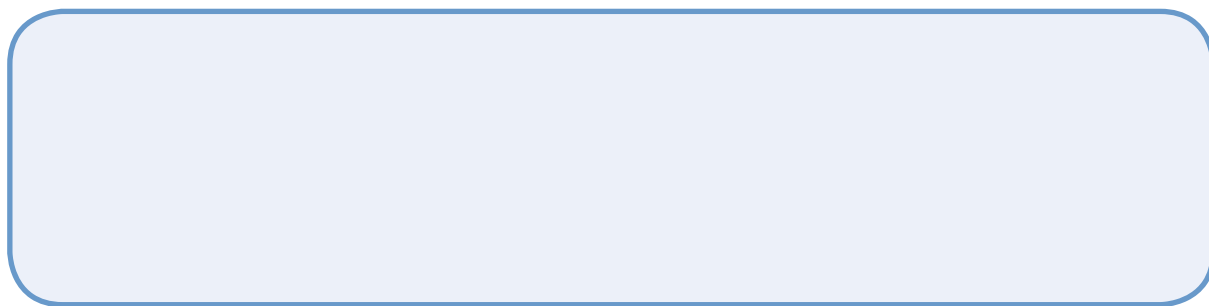
Las carreras de velocidad con vallas tienen características muy particulares pues se debe combinar la carrera con el pasaje de las vallas en el **texto (CONADE, 2008) "Atletismo Las Carreras"** (Pág. 14 -15) nos darán a conocer; las características de las vallas por pruebas, las faltas posibles para la descalificación del atleta y las particulares de las pruebas. Tomando en cuenta cada punto mencionado escribe estas características.

9. Carrera de obstáculo.

Para profundizar tus conocimientos respecto a la prueba realiza la lectura de los textos **"Guía IAAF de Enseñanza del Atletismo"** (Pág. 55 -61) y el texto de **(CONADE, 2008) "Atletismo Las Carreras"** (Pág.18) y escribe un breve ensayo respecto a la prueba.

10. Marcha atlética

Refuerza los conocimientos de la prueba estudiando el texto *(IAAF, 2006) “Guía IAAF de Enseñanza del Atletismo”* (Pág. 62 - 70) y relata la prueba indicando distancias, las fases, faltas posibles a descalificación.



De la lectura anterior te propongo que realices con tus estudiantes esquema explicando en el siguiente cuadro.

ESQUEMA	DESCRIPCIÓN

Después de haber realizado la lectura, el video observado y haber desarrollado las actividades, en el entendido de que se tiene que desarrollar un proceso formativo con las y los estudiantes, elabora un Plan de Desarrollo Curricular. Tomando en cuenta los datos referenciales. A continuación, te presentamos el formato, para que en base a ello puedas desarrollarlo.

Tema 4

Los Saltos

“si tuviera rivales más fuertes, pues estaría más motivaba”

Yelena Isinbayera

Tradicionalmente, las pruebas de saltos mixtas eran la altura y la longitud. Pero, desde la década de 1990, las pruebas de triple salto y salto con pértiga, que antes eran sólo categoría masculina, pasaron a ser también a ser una modalidad en mujeres.

Esta temática se desarrolla en el tercer año de Educación Secundaria Comunitaria Productiva de acuerdo al Programa de Estudio del diseño curricular.



Los saltos del atletismo ayudarán a la maestra y al maestro desarrollar una clase dinámica.

Los estudiantes adquirirán favorablemente los conocimientos con respecto al tema, porque permitirá desarrollar sus habilidades

Profundización a partir del diálogo con los autores y el apoyo bibliográfico

Según J. Rius nos dice : “Los saltos constituyen una especialidad atlética formada por cuatro modalidades con dinámicas de competición diferentes; dos de ellas, la longitud y el triple, pretenden alcanzar la máxima distancia longitudinal, la altura y la pértiga, buscan franquear verticalmente los listones”.

Daniel Menéndez Llerena opina que: “Se le conoce al Atletismo en la actualidad, presenta dentro de sí eventos de campo y pistas y dentro de este último se encuentran disciplinas deportivas como el lanzamiento del martillo, impulsión de la bala, el salto de altura, el salto de longitud, entre otros. Cada una de estas disciplinas es estudiada por los grandes investigadores y científicos del deporte contemporáneo”. ***“si tuviera rivales más fuertes, pues estaría más motivaba”***

1. Fundamentos de los Saltos (Teoría, Enseñando la Técnica de los Saltos, Ejercicios de Habilidades y Acondicionamiento, Juegos de Saltos, Seguridad y Organización).

Lee el texto **(IAAF, 2006) “Guía IAAF de Enseñanza del Atletismo”**, (Pág. 73 - 81) para interiorizarte sobre los objetivos, la enseñanza de la técnica algunos ejercicios y juegos que podrán ayudarte en el desarrollo de la actividad. Y a continuación responde las siguientes interrogantes:

¿Cuál el objetivo fundamental de los eventos de carreras?

¿Qué recomendaciones nos propone el texto con respecto a la técnica de saltos?

¿Cuáles son los grupos de ejercicios de habilidades y acondicionamiento?

¿Qué juegos de saltos pondrías en práctica y por qué los elegiste esos juegos?

2. Salto de longitud

Para profundizar tus conocimientos antes de empezar con las actividades observa los videos “Historia y Técnica del Salto Largo”, “Salto Largo Técnica” y finalmente “Salto Largo Ejercicios Metodológicos”, y el texto **(CONADE, 2008) “Atletismo Los Saltos”** (Pág. 14-17) identifica algunas particularidades de la prueba de salto largo, con lo que podrás demostrar lo que conoces respondiendo las siguientes preguntas: ¿Cuál el objetivo de la prueba? ¿Cuáles son las características de la tabla de batida o rechazo? ¿En qué casos es nula la prueba?

Después de revisar el texto **(IAAF, 2006) “Guía IAAF de Enseñanza del Atletismo”** (Pág. 82-90) diferenciamos las técnicas de salto largo existentes (específicamente en la fase de vuelo) para la realización de la prueba en el siguiente recuadro.

Técnica Suspendido	Técnica Colgado	Técnica Caminado

Para esta actividad tomamos en cuenta los videos observados con anterioridad, es a partir de ello que vamos a diseñar ejercicios que puedan ser practicados por las y los estudiantes para una mejor asimilación de la ejecución técnica de esta prueba.

Fase	Dibujo y descripción de los ejercicios de salto
Caída	
Vuelo	
Batida o rechazo	
Carrera	

3. Salto triple

Observa los videos ***“Triple Salto Atletismo Metodología de la Enseñanza del Salto Triple”*** que orientarán de manera adecuada las actividades planteadas.

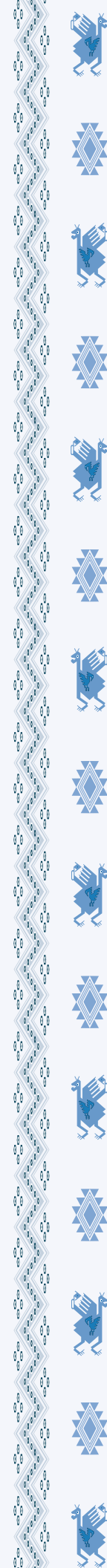
Después de observar los videos sugeridos y leer el texto ***(CONADE, 2008)“Atletismo Los Saltos”*** (Pág.18) identificarás algunas particularidades de la prueba que te ayudarán a responder las siguientes interrogantes:

¿Cuál el objetivo de la prueba de salto triple?

¿Cuál es la diferencia con el salto largo y salto triple?

Después de observar los videos que se te ha propuesto y leer el texto “Guía IAAF de Enseñanza del Atletismo” (Pág. 91-97), diseña un ejercicio para cada fase de la prueba.

Fase	Ejercicios
Aproximación	
Rebote	
Paso	
Salto	



4. Salto de altura

El video ***“Salto Alto Introducción a la Técnica y Ejercicios de Asimilación”***, reforzará lo que conocemos respecto a la prueba del salto de altura y el texto **(CONADE, 2008) “Atletismo Los Saltos”** (Pág.7-9) nos muestra los saltos de la altura, ahora bien después de la lectura y el video observado responde las siguientes interrogantes: ¿En qué consiste la prueba de salto de altura? ¿Qué puntos básicos se deben tomar en cuenta para realizar la prueba?

Después de observar los videos que se te ha propuesto y leer el texto **(IAAF, 2006) “Guía IAAF de Enseñanza del Atletismo”** (Pág. 98 -105), diseña una actividad que puedas emplear con las y los estudiantes en el proceso formativo.

5. Salto con garrocha

Para poder responder las siguientes interrogantes debes leer el texto **(CONADE, 2008) “Atletismo Los Saltos”** (Pág.10-13) que orientan la realización de esta prueba, responde a las siguientes interrogantes ¿Cuál es el objetivo de la prueba de salto con garrocha?

¿Qué materiales se necesita para una ejecución correcta y sin riesgos?

¿En qué casos la prueba salto con garrocha queda anulada?

Se debe organizar y seleccionar bien las actividades que nos servirán en el proceso formativo, para ello se debe observar el video ***“Salto con pértiga Fundamentos Técnicos Concentración”*** y revisar el texto ***(IAAF, 2006) “Guía IAAF de Enseñanza del Atletismo”*** (Pág. 98 -105), diseña una actividades que vayas a emplear en el desarrollo del proceso formativo de tu especialidad.

Después de haber realizado la lectura, el video observado y haber desarrollado las actividades, en el entendido de que se tiene que desarrollar un proceso formativo con las y los estudiantes, elabora un Plan de Desarrollo Curricular. Tomando en cuenta los datos referenciales. A continuación, te presentamos el formato, para que en base a ello puedas desarrollarlo.

45

Tema 5

Los lanzamientos

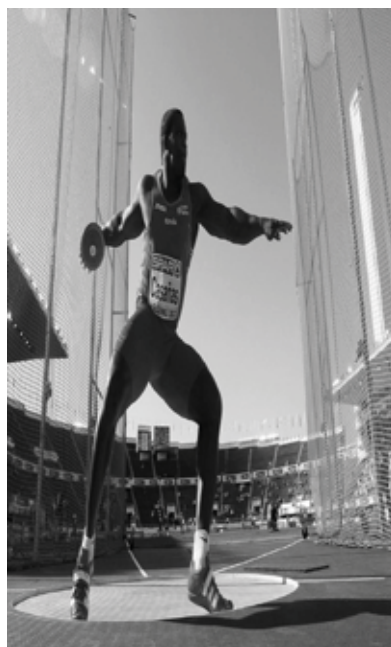
“No te puedes poner ningún límite no hay nada imposible”

-Usain Bolt-

La prueba de lanzamiento consiste en lanzar un objeto lo más lejos posible, sin pasar una línea/zona de lanzamiento. Generalmente el lanzador/a suele ser una persona muy coordinada y corpulenta esta temática se desarrolla en el tercer año de escolaridad del nivel de Educación Secundaria Comunitaria Productiva de acuerdo al Programa de Estudio del diseño curricular.

A la maestra y al maestro les servirá de gran utilidad porque a partir de ella podrá desarrollar capacidades físicas y posibilidades de movimiento.

En ese entendido, para las y los estudiantes, este contenido es sumamente esencial, porque permitirá fortalecer la capacidad de desarrollar habilidades y experiencias



Profundización a partir del diálogo con los autores y el apoyo bibliográfico

Primo Nebiolo:

“Ser entrenador es un arte que se aprende mejor con la experiencia práctica, desarrollando relaciones eficaces con los atletas y los colegas entrenadores, y por medio de la aplicación del conocimiento. El conocimiento, entonces, es la base para el entrenador principiante o para el entrenador ya practicante que desee mejorar”.

Cruz cano Hernández: La participación en el atletismo es un proceso social. En consecuencia, tu entrenamiento será un elemento muy importante en la formación de la vida de tus atletas.

1. Fundamentos de Los Lanzamientos (Introducción, Enseñando la Técnica de Lanzamiento, Ejercicios de Habilidades y Acondicionamiento, Juegos de Lanzamientos, Seguridad y Organización).

A partir de la lectura del texto **(IAAF, 2006) “Guía IAAF de Enseñanza del Atletismo”** (Pág. 119-128), reflexionamos acerca de las pruebas de lanzamientos en el atletismo, con los temas abordados y la experiencia responderemos a las siguientes interrogantes:

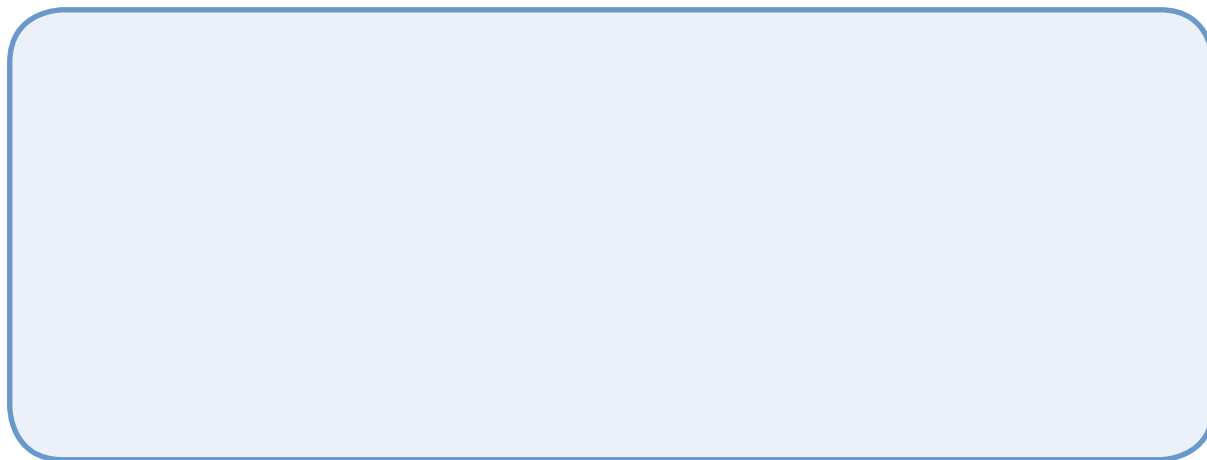
¿Qué aspectos definen la maximización de distancias en lanzamientos?

Para la enseñanza de los lanzamientos el texto sugiere una metodología ¿Cuál es esa metodología y cómo la adaptarías según tus necesidades?

¿Cuáles de los juegos que propone el texto podríamos utilizar en el desarrollo de las actividades y que adaptaciones realizarías?

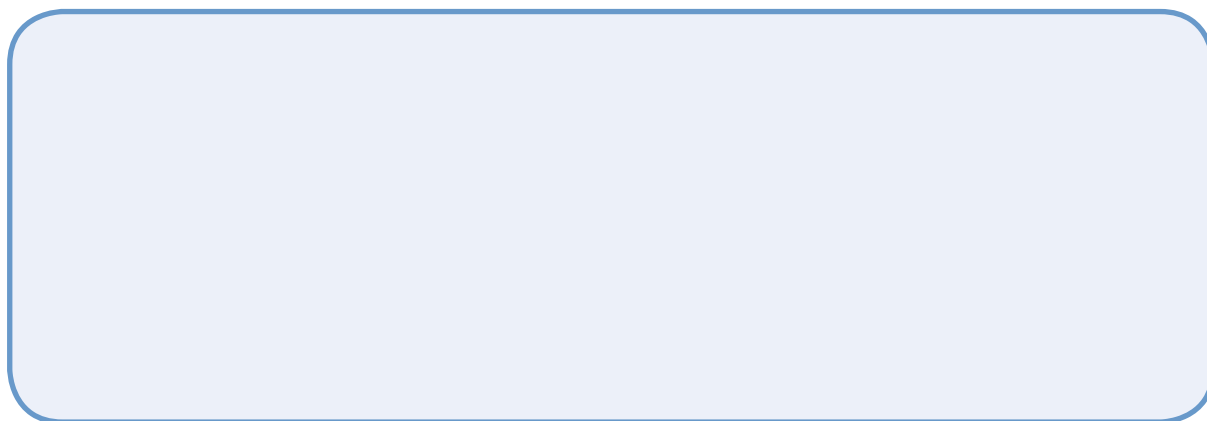
2. Reglas Básicas

Es tiempo de continuar con las lecturas para poder reforzar lo que conocemos y de esta manera profundizar lo que se está construyendo, debes leer el texto **(CONADE, 2008) “Atletismo Los Lanzamientos”** (Pág. 7). ahora debes realizar un listado con las reglas básicas de los lanzamientos en el siguiente recuadro.



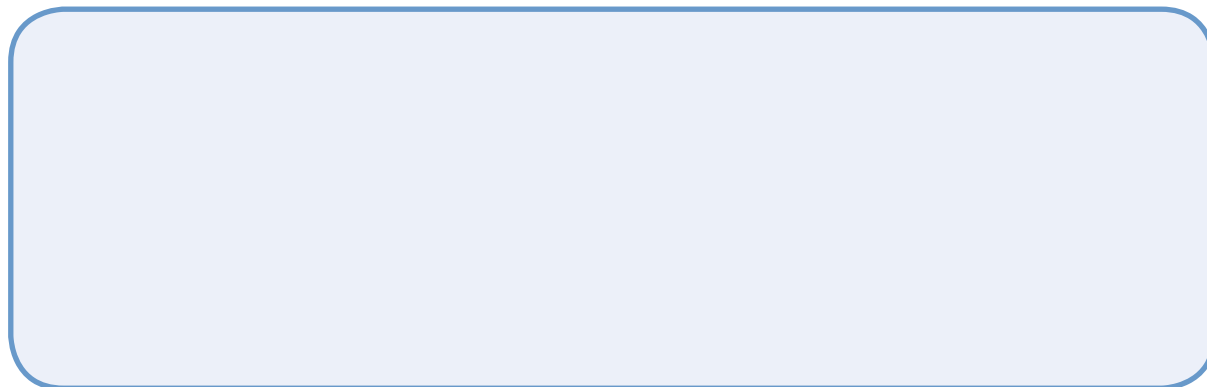
3. Lanzamiento de la Bala

Elabora un esquema en el recuadro siguiente detallando las dimensiones que debe tener el área de lanzamiento para la prueba, de esta manera tendrás una referencia para el trazado de la misma en tu espacio de trabajo, para esto invito leer el **texto (CONADE, 2008) “Atletismo Los Lanzamientos”** (Pág. 11-12).

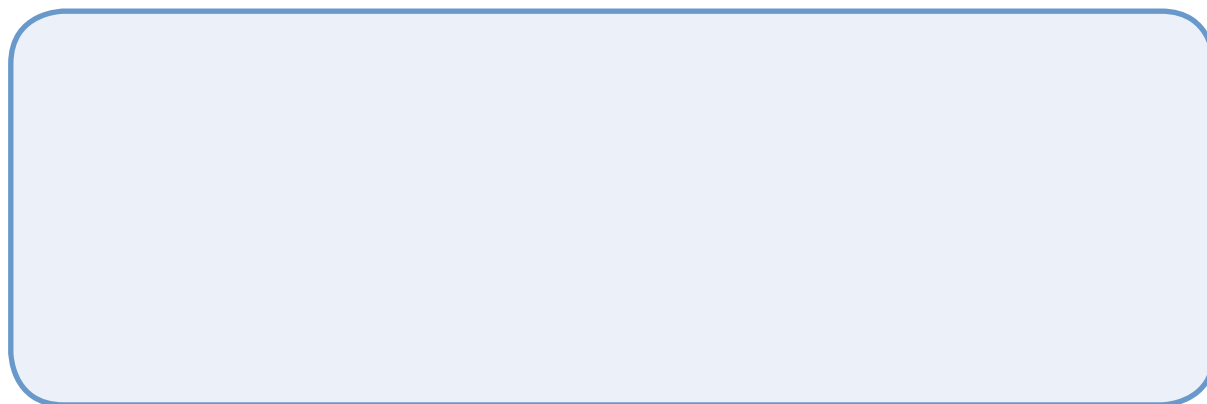


4. Lanzamiento del Disco

Conocer las características del área para el lanzamiento del disco es esencial para poder plasmarlo en el espacio de trabajo, en el texto de **(CONADE, 2008) “Atletismo Los Lanzamientos”** (Pág. 8-10), posteriormente al análisis del mismo debes dibujar en el recuadro indicando en que sector y como adaptará en el espacio que tienes en la Comunidad Educativa.

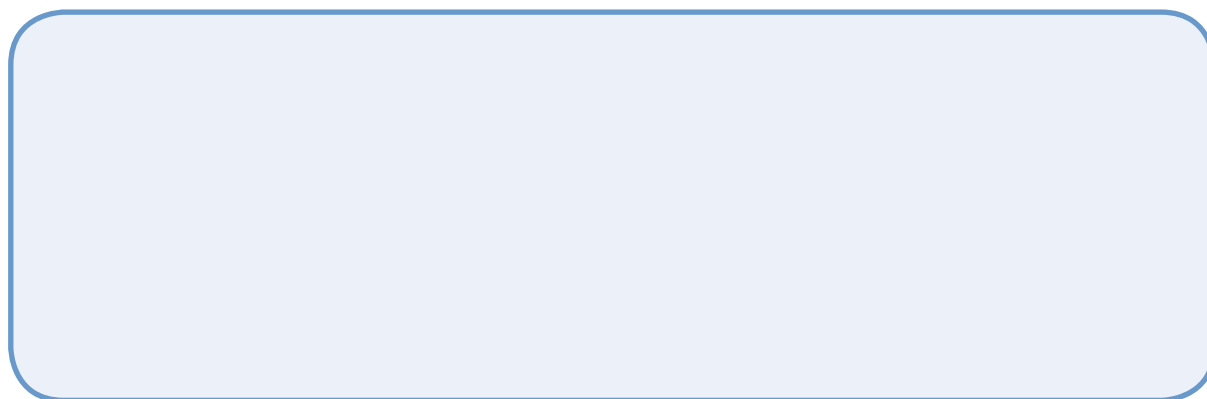


En la lectura anterior y el video **“Lanzamiento de Peso Ejercicios de Asimilación y Aplicación Técnica”** se muestran la ejecución de la prueba, de los materiales ya mencionados, además de nuestra experiencia debemos seleccionar actividades que puedan enriquecer la actividad en la aula , a continuación en el recuadro debes realizar una actividad sobre el tema.



5. Lanzamiento del Martillo

La prueba del Lanzamiento del Martillo, en cuanto al área de lanzamiento y el material tiene particularidades que el **texto (CONADE, 2008) “Atletismo Los Lanzamientos”** (Pág. 13-15) te dará a conocer. Una vez realizada la lectura, deberás señalar dónde y cómo demarcarás este espacio con tus participantes.



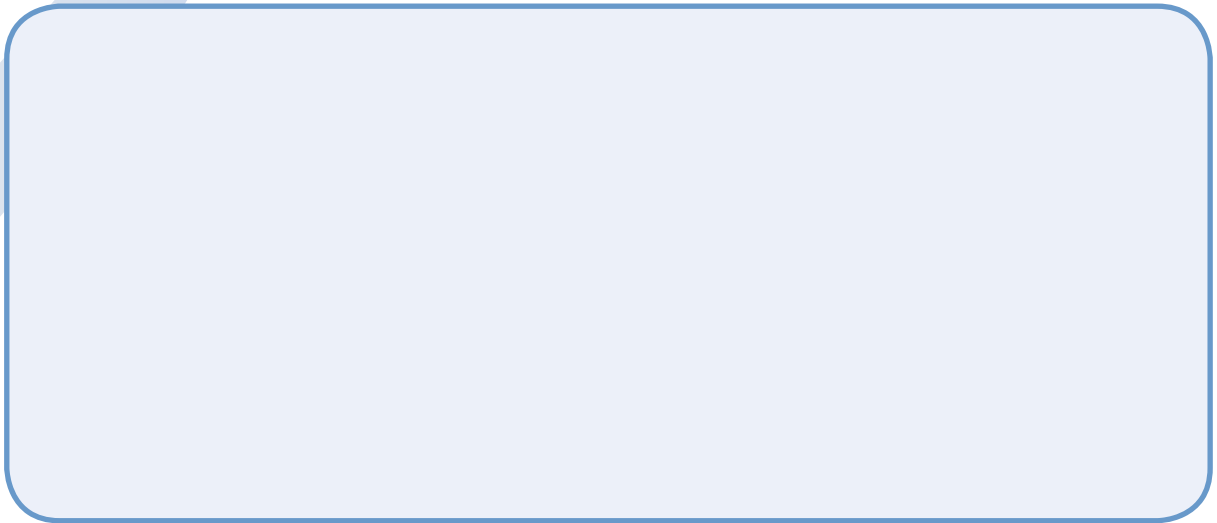
También te apoyaras con el **texto de (IAAF, 2006) “Guía IAAF de Enseñanza del Atletismo”** (Pág. 177-188) y el Video “Lanzamiento de Martillo”, desde tu experiencia analiza y reflexiona sobre el tema.

6. Lanzamiento de la Jabalina

Continuando con el análisis reflexivo en el texto **(CONADE, 2008) “Atletismo Los Lanzamientos”** (Pág. 16-18) se muestran la singularidad del área y material para la realización de la prueba. A continuación se debe realizar la descripción del área y de la jabalina, citando la forma en la que se improvisará la jabalina en caso de no contar con este material.

Las fases y la técnica del lanzamiento de la jabalina la podrás analizar a través de la lectura de (Pág. 129 -141) y viendo el Una vez revisado este material se realizará un esquema que utilizaremos en el proceso de enseñanza.

En el texto **(IAAF, 2006) “Guía IAAF de Enseñanza del Atletismo”** y en el Video “Lanzamiento de Jabalina Técnica”. Podrás encontrar las fases y técnicas de lanzamiento de jabalina, a partir de la lectura realiza un esquema que podrás utilizar en el proceso de enseñanza.



Orientaciones para la Sesión de Concreción



Como Actividad de Concreción y a partir de las experiencias adquiridas en torno a los distintos enfoques, metodologías y estrategias de enseñanza, te proponemos que tus clases de práctica sean más dinámicas tales antes de realizar tu clase puedes empezar con juegos recreativos para que sea más dinámico e interesante.

1. Auto formación para profundizar las lecturas complementarias

Ahora bien, imaginamos que durante el desarrollo de la presente Guía de Estudio, has podido adquirir y ampliar tus conocimientos, en principio es importante organizar nuestro tiempo, de manera que podamos concretizar el proceso de autoformación, lo que implica la investigación orientada a la producción de conocimiento analítico y reflexivo. Para lo cual será necesario revisar las lecturas de profundización sugeridas en anexos, esto con la intención ahondar en los contenidos y desarrollar de manera efectiva la sesión de concreción con nuestros estudiantes.

2. Trabajo con las y los estudiantes para articular con el desarrollo curricular, considerando el involucramiento del contexto.

A partir de ello te proponemos desarrollar una actividad denominada “competencia inter curso del atletismo”, el título del mismo pueden elegir en consenso con las y los estudiantes. Como Maestra/o, lo primero que deberás realizar de la siguiente manera:

1. Dialogar con los estudiantes sobre la competencia inter curso de atletismo, un curso determinado se encargara de los premios y de organizar junto con el maestro/a.
2. El maestra/o tiene que mandar una solicitud al director pidiendo permiso para realizar la actividad
3. Una vez aprobada la solicitud, lanzar convocatoria a todos los cursos. Podrán participar en diferentes disciplinas como: salto largo, salto triple, salto corto, lanzamientos de disco, jabalina, carreras de resistencia etc. Referidos al atletismo.
4. Seleccionar a los participantes. Se realizara la planilla de los participantes.

5. Realizar un plan de desarrollo curricular.

Esta actividad se realizara con el fin de conocer más sobre el tema del atletismo competitivo formativo.

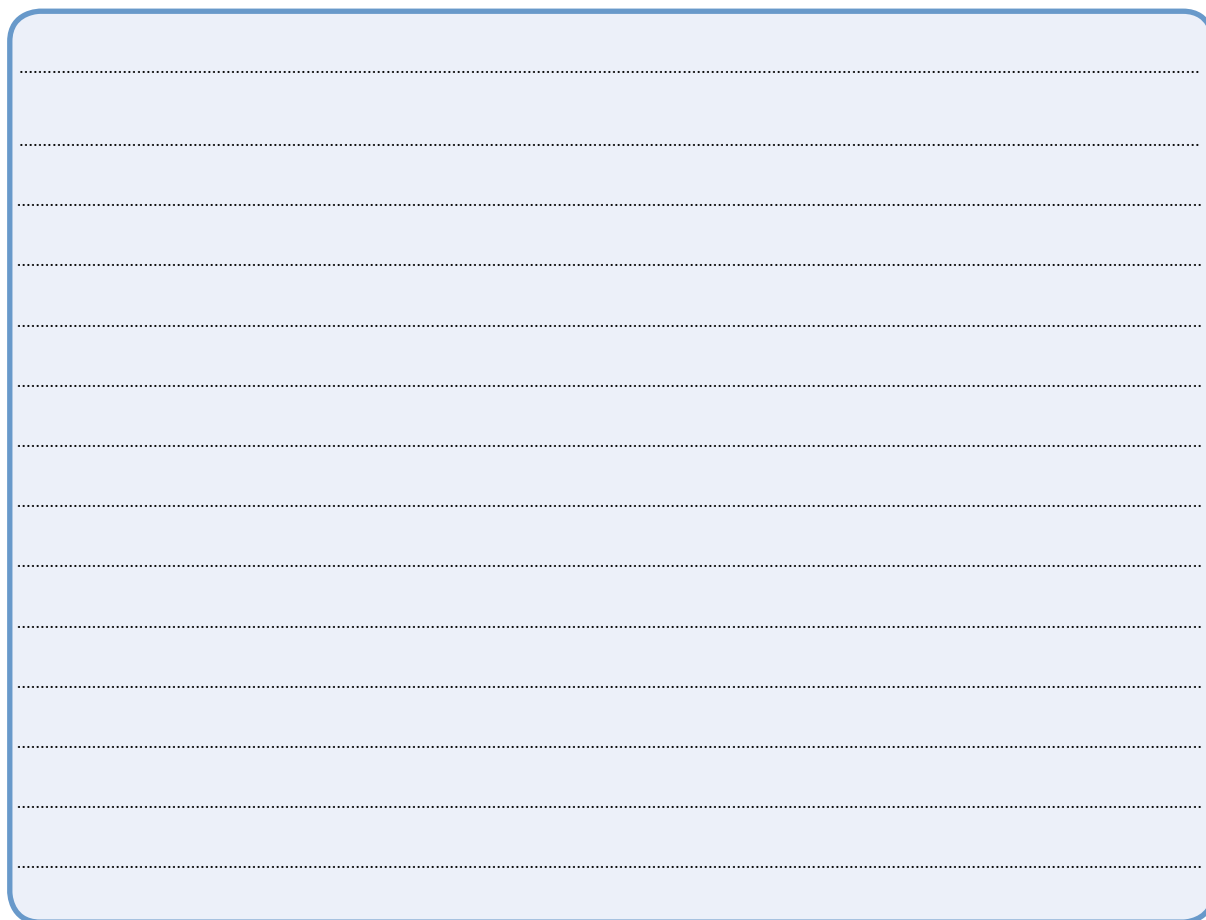
Una vez concluido la competencia de dicha actividad, con la idea de valorar el esfuerzo de las y los estudiantes y presentar el resultado de la actividad desarrollada, se abrirá un espacio de valoración comunitaria, es decir los estudiantes exteriorizarán sus conocimientos adquiridos y socializarán. Es una presentación previamente organizada esto con la intención de llegar a la práctica.

3. Narración de la experiencia educativa trasformadora.

Para consolidar una experiencia educativa trasformadora y productiva, narre el proceso formativo de la guía actividad de competencia ínter cursos de atletismo formativo. , bajo los siguientes criterios:

Un primer aspecto que debemos reflexionar para comprender la necesidad histórica del MESCP y del nuevo currículo, es el relacionado con las realidades a las que responde el modelo educativo. Debemos

ser conscientes de las cuestiones irresueltas por los modelos educativos del pasado para entender cuál es el sentido de la trasformación de la educación que buscamos. Para ello consideraremos las problemáticas macro de la educación.



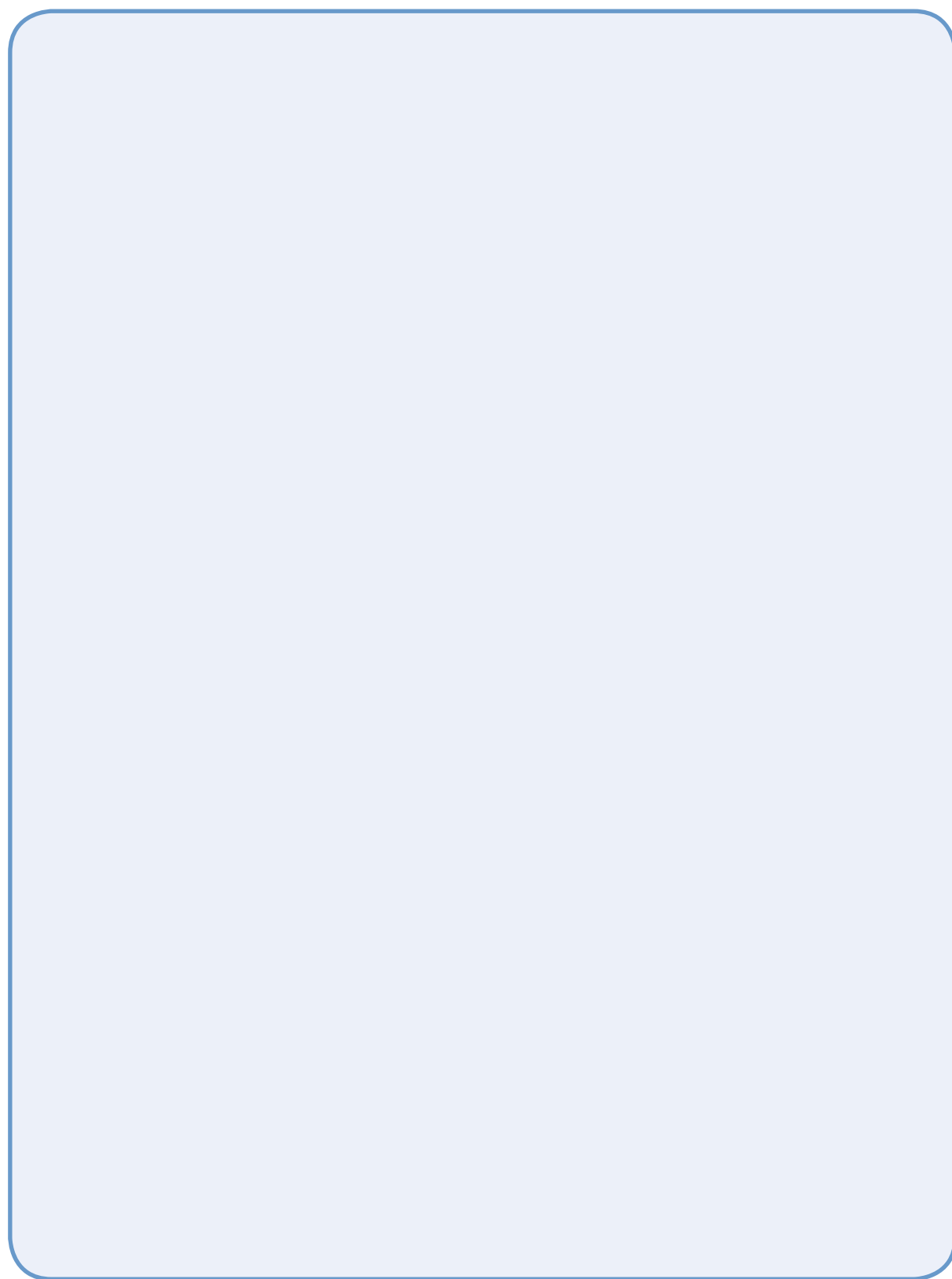
Handwriting practice area with 20 sets of three horizontal lines (top solid, middle dashed, bottom solid) on a light blue background.



Handwriting practice area with 20 sets of three horizontal lines (top solid, middle dashed, bottom solid) on a light blue background.



Ahora bien esta actividad tiene que tener evidencias de la aplicación de la planificación realizada estos pueden ser: fotografías videos, planificaciones curriculares, la lista de los participantes.



Orientaciones para la Socialización



Durante todo este proceso de formación planteado en la presente guía a través de diferentes actividades formativas, debe tener como resultado la apropiación de los contenidos abordados.

El tutor a cargo deberá realizar la evaluación correspondiente a la Unidad de Formación “Atletismo Formativo”, de acuerdo a las siguientes medidas:

Evaluación de Evidencias

- El tutor a cargo debe hacer la revisión de toda la evidencia de la realización de las actividades realizadas a partir de la bibliografía propuesta en la guía y otras que hubiesen sido sugeridas.
- También están las evidencias de la concreción, como ser: actas videos, fotografías, cuadernos de campo, hojas de relevamiento de datos, planes de desarrollo curricular, etc.

Evaluación de la socialización de la concreción

- Se debe socializar como y a partir de qué se hizo la articulación de los contenidos con la malla curricular, el plan de clase y el proyecto Sociocomunitario de la Unidad Educativa.
- El uso de los materiales y su adecuación a los contenidos.
- La aceptación e involucramiento de la comunidad en el trabajo realizado.
- El o los productos tangibles e intangibles, que se originaron a partir de la concreción.
- Conclusiones.

Evaluación Objetiva

- Será una evaluación individual, en donde el participante debe tomar en cuenta todo lo relacionado con los temas planteados.

Bibliografía

- Zamora, Jorge: Manual De La Enseñanza Técnico-Methodológica Del Atletismo Nivel Primario
- Araujo, Thalia; El Atletismo
- (IAAF, 2006)IAAF, Global Athletics, Mini Atletismo IAAF Kids Athletics
- Sanmiguel Julio, Cifuentes Hugo, Nivel 1 Mini Atletismo IAAF
- CONADE: Atletismo Las Carreras
- CONADE: Atletismo Los Saltos
- CONADE: Atletismo Los Lanzamientos
- IAAF (Asociación Internacional de Federaciones Atléticas): Guía IAAF de Enseñanza del Atletismo
- Ministerio de Educación, (2014), Programa de estudio primero a sexto. Educación Secundaria Comunitaria Productiva. La Paz-Bolivia
- Ministerio de educación, (2012), Currículo Base del Sistema Educativo Plurinacional.



Anexo

ESPECIALIDAD: EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES UNIDAD DE FORMACIÓN: ATLETISMO FORMATIVO Y COMPETITIVO

Temas	Utilidad para el maestro	Aplicabilidad en la vida	Contenidos	Bibliografía de profundización
Introducción al Atletismo	Este contenido se desarrollará a partir del tercer año de Educación Secundaria Comunitaria Productiva acuerdo al Programa de Estudio, con énfasis, de la introducción del atletismo que para la maestra y el maestro le servirá fortalecer la capacidad de desarrollar habilidades.	Asimismo, este contenido tiene una utilidad para las y los estudiante porque permitirá fortalecer la capacidad de desarrollar habilidades y experiencias.	Descripción del Atletismo Jorge L. Zamora: Manual de la Enseñanza Técnico-Metodológica del Atletismo Nivel Primario (pág. 10) Fundamento Metodológico del Aprendizaje del Atletismo Jorge L. Zamora: Manual De La Enseñanza Técnico-Metodológica Del Atletismo Nivel Primario (pág. 10, 11 y 12)	Jorge L. Zamora: Manual De La Enseñanza Técnico-Metodológica Del Atletismo Nivel Primario Video: El Atletismo (3:56 min) Thalia Araujo Utrilla: El Atletismo
Atletismo Para Niños	Este contenido se desarrollará a partir de tercer año de Educación Secundaria Comunitaria Productiva acuerdo al Programa de Estudio, con énfasis, "Atletismo para niños" será de gran utilidad desenvolver de este tema, porque a través de ella podrá apropiarse de la misma.	En ese entendido para las y los estudiantes es sumamente esencial, porque permitirá fortalecer la capacidad de desplegar destrezas y experiencias.	Introducción Charles Gozzoli (FRA), Elio Locatelli (IAAF), Dieter Massin (GER), Björn Wengemann (IAAF); Kids' Athletics (Atletismo para Niños) - Guía Práctica (pág. 5 y 6) Concepto de "Atletismo para Niños de la IAAF" Charles Gozzoli (FRA), Elio Locatelli (IAAF), Dieter Massin (GER), Björn Wengemann (IAAF); Kids' Athletics (Atletismo para Niños) - Guía Práctica (pág. 6 a 11) Eventos Charles Gozzoli (FRA), Elio Locatelli (IAAF), Dieter Massin (GER), Björn Wengemann (IAAF); Kids' Athletics (Atletismo para Niños) - Guía Práctica (pág. 12 a 41) Puntaje por Eventos Charles Gozzoli (FRA), Elio Locatelli (IAAF), Dieter Massin (GER), Björn Wengemann (IAAF); Kids' Athletics (Atletismo para Niños) - Guía Práctica (pág. 42 y 43) Organización Charles Gozzoli (FRA), Elio Locatelli (IAAF), Dieter Massin (GER), Björn Wengemann (IAAF); Kids' Athletics (Atletismo para Niños) - Guía Práctica (pág. 44 a 48)	Charles Gozzoli (FRA), Elio Locatelli (IAAF), Dieter Massin (GER), Björn Wengemann (IAAF); Kids' Athletics (Atletismo para Niños) - Guía Práctica IAAF, Global Athletics; Mini Atletismo IAAF Kids Athletics Sanmiguel Julio, Cifuentes Hugo; Nivel 1 Mini Atletismo IAAF Video: Nivel 1 Mini Atletismo IAAF (8:18 min) Video: Mini Atletismo IAAF Kids Athletics (7:37 min)

Las Carreras	Este contenido de nivelación académica les servirá a la maestra y al maestro en el proceso de enseñanza aprendizaje de acuerdo al Programa de Estudio del Diseño Curricular de atletismo, porque a través de ella podrá desarrollar las habilidades del estudiante.	Para las y los estudiantes, contenido es sumamente esencial, porque permitirá fortalecer la capacidad de desarrollar habilidades y experiencias, a partir de la práctica de esta disciplina	<p>Las competencias que se desarrollan dentro de la pista y ruta, Características de la pista</p> <p>CONADE: Atletismo Las Carreras (pág. 7 y 8)</p> <p>Los Corredores</p> <p>CONADE: Atletismo Las Carreras (pág. 9)</p> <p>Fundamentos de la Carrera (Introducción, Enseñando la Técnica de la Carrera, Ejercicios de Habilidades y Acondicionamiento, Juegos de Carrera)</p> <p>IAAF (Asociación Internacional de Federaciones Atléticas): Guía IAAF de Enseñanza del Atletismo (pág. 7 a 12)</p> <p>Carreras de Velocidad</p> <p>IAAF (Asociación Internacional de Federaciones Atléticas): Guía IAAF de Enseñanza del Atletismo (pág. 13 a 17)</p> <p>CONADE: Atletismo Las Carreras (pág. 10 y 11)</p> <p>Partida Baja (Salida Baja)</p> <p>IAAF (Asociación Internacional de Federaciones Atléticas): Guía IAAF de Enseñanza del Atletismo (pág. 18 a 25)</p> <p>Carreras de Medio Fondo (Media Distancia) y Carreras de Fondo (Larga Distancia)</p> <p>IAAF (Asociación Internacional de Federaciones Atléticas): Guía IAAF de Enseñanza del Atletismo (pág. 26 a 33)</p> <p>CONADE: Atletismo Las Carreras (pág. 12 y 13)</p> <p>Carrera de Relevos</p> <p>IAAF (Asociación Internacional de Federaciones Atléticas): Guía IAAF de Enseñanza del Atletismo (pág. 34 a 45)</p> <p>CONADE: Atletismo Las Carreras (pág. 16 y 17)</p> <p>Carrera con Vallas</p> <p>IAAF (Asociación Internacional de Federaciones Atléticas): Guía IAAF de Enseñanza del Atletismo (pág. 46 a 54)</p> <p>CONADE: Atletismo Las Carreras (pág. 14 y 15)</p> <p>Carrera de Obstáculos</p> <p>IAAF (Asociación Internacional de Federaciones Atléticas): Guía IAAF de Enseñanza del Atletismo (pág. 55 a 61)</p> <p>CONADE: Atletismo Las Carreras (pág. 18)</p> <p>Marcha Atlética</p> <p>IAAF (Asociación Internacional de Federaciones Atléticas): Guía IAAF de Enseñanza del Atletismo (pág. 62 a 70)</p>	<p>CONADE: Atletismo Las Carreras</p> <p>IAAF (Asociación Internacional de Federaciones Atléticas): Guía IAAF de Enseñanza del Atletismo</p> <p>Thalia Araujo Utrilla: El Atletismo</p> <p>Video: Carreras de Velocidad en el Atletismo (2:18 min)</p> <p>Video: Salida Carreras de Velocidad (0:40 min)</p> <p>Video: La Salida Baja en el Atletismo (1:22 min)</p> <p>Video: Carreras de Medio Fondo Desplazamiento (1:27 min)</p> <p>Video: Carrera de relevos Transferencia del testimonio en la carrera 4x100 (2:26 min)</p> <p>Video: Carrera de relevos Modelo Ludo técnico (4:31 min)</p> <p>Video: EL PASAJE Carreras con Vallas (1:18 min) PROFUNDIZACIÓN</p> <p>Video: Ejercicios de Asimilación del Pasaje de Vallas (7:14 min)</p>
Los Saltos	Este contenido se desarrollará a partir de tercer año de Educación Secundaria Comunitaria Productiva de acuerdo al Programa de Estudio, con énfasis, “Los saltos” ayudarán a la maestra y al maestro a desarrollar una clase dinámica.	Las y los estudiantes adquirirán favorablemente los conocimientos con respecto al tema, porque permitirá desarrollar sus habilidades.	<p>Fundamentos de los Saltos (Teoría, Enseñando la Técnica de los Saltos, Ejercicios de Habilidades y Acondicionamiento, Juegos de Saltos, Seguridad y Organización)</p> <p>IAAF (Asociación Internacional de Federaciones Atléticas): Guía IAAF de Enseñanza del Atletismo (pág. 73 a 81)</p> <p>IAAF (Asociación Internacional de Federaciones Atléticas): Guía IAAF de Enseñanza del Atletismo (pág. 82 a 90)</p> <p>CONADE: Atletismo Los Saltos (pág. 14 a 17)</p> <p>Salto Triple</p> <p>IAAF (Asociación Internacional de Federaciones Atléticas): Guía IAAF de Enseñanza del Atletismo (pág. 91 a 97)</p> <p>CONADE: Atletismo Los Saltos (pág. 18)</p> <p>Salto de Altura (Salto Alto)</p> <p>IAAF (Asociación Internacional de Federaciones Atléticas): Guía IAAF de Enseñanza del Atletismo (pág. 98 a 105)</p> <p>CONADE: Atletismo Los Saltos (pág. 7 a 9)</p> <p>Salto con Garrocha</p> <p>IAAF (Asociación Internacional de Federaciones Atléticas): Guía IAAF de Enseñanza del Atletismo (pág. 106 a 116)</p> <p>CONADE: Atletismo Los Saltos (pág. 10 a 13)</p>	<p>Circulación mayor y menor, sistema carotideo.</p> <p>Video: Historia y Técnica del Salto Largo (8:41min)</p> <p>Video: Salto Largo Técnica (0:39min) PROFUNDIZACIÓN</p> <p>Video: Salto Largo Ejercicios Metodológicos (9:08min)</p> <p>Video: Triple Salto Atletismo (1:58min)</p> <p>Video: Atletismo Metodología de la Enseñanza del Salto Triple (3:13min)</p> <p>Video: Salto Alto Introducción a la Técnica y Ejercicios de Asimilación (10:13min)</p> <p>Dr. Carlos Manuel Fuentes Martínez – Ms. Diana García Orihuela – Lic. Lazara Robaina Cabrera – Lic. Esther Rua Hernández: Morfología Funcional Deportiva – Consideraciones acerca de la Estructura y Funcionamiento del Organismo Humano</p> <p>Video: Salto con Pértiga Fundamentos Técnicos Concentración (06:10min)</p> <p>Video: Impulsión de la Bala Zona de Lanzamiento (01:35)</p> <p>PROFUNDIZACIÓN</p> <p>Video: Lanzamiento de la Bala (05:12)</p> <p>Video: Lanzamiento de Peso Ejercicios de Asimilación y Aplicación Técnica (05:10)</p> <p>Video: Lanzamiento de Disco Posición inicial, giro o paso y final (05:10)</p> <p>Video: Lanzamiento de Martillo Técnica (00:47) PROFUNDIZACIÓN</p> <p>Video: Lanzamiento de Jabalina Técnica (09:47)</p>
Los Lanzamientos	Este contenido se desarrollará en tercer año de Educación Secundaria comunitaria productiva de acuerdo al Programa de Estudio, con énfasis de “Los Lanzamientos”, a la maestra y al maestro le servirá de gran utilidad porque a partir de ella podrá desarrollar capacidades físicas y posibilidades de movimiento	Para las y los estudiantes, este contenido es sumamente esencial, porque permitirá fortalecer la capacidad de desarrollar habilidades y experiencias.	<p>Fundamentos de Los Lanzamientos (Introducción, Enseñando la Técnica de Lanzamiento, Ejercicios de Habilidades y Acondicionamiento, Juegos de Lanzamientos, Seguridad y Organización)</p> <p>IAAF (Asociación Internacional de Federaciones Atléticas): Guía IAAF de Enseñanza del Atletismo (pág. 119 a 128)</p> <p>Reglas Básicas</p> <p>CONADE: Atletismo Los Lanzamientos (pág. 7)</p> <p>Lanzamiento de la Bala (Lanzamiento de Peso)</p> <p>IAAF (Asociación Internacional de Federaciones Atléticas): Guía IAAF de Enseñanza del Atletismo (pág. 142 a 164)</p> <p>CONADE: Atletismo Los Lanzamientos (pág. 11 y 12)</p> <p>Lanzamiento del Disco</p> <p>IAAF (Asociación Internacional de Federaciones Atléticas): Guía IAAF de Enseñanza del Atletismo (pág. 165 a 176)</p> <p>CONADE: Atletismo Los Lanzamientos (pág. 8 a 10)</p> <p>Lanzamiento del Martillo</p> <p>IAAF (Asociación Internacional de Federaciones Atléticas): Guía IAAF de Enseñanza del Atletismo (pág. 177 a 188)</p> <p>CONADE: Atletismo Los Lanzamientos (pág. 13 a 15)</p> <p>Lanzamiento de la Jabalina</p> <p>IAAF (Asociación Internacional de Federaciones Atléticas): Guía IAAF de Enseñanza del Atletismo (pág. 129 a 141)</p> <p>CONADE: Atletismo Los Lanzamientos (pág. 16 a 18)</p>	<p>CONADE: Atletismo Las Carreras</p> <p>IAAF (Asociación Internacional de Federaciones Atléticas): Guía IAAF de Enseñanza del Atletismo</p> <p>Thalia Araujo Utrilla: El Atletismo</p> <p>Video: Carreras de Velocidad en el Atletismo (2:18 min)</p> <p>Video: Salida Carreras de Velocidad (0:40 min)</p> <p>Video: La Salida Baja en el Atletismo (1:22 min)</p> <p>Video: Carreras de Medio Fondo Desplazamiento (1:27 min)</p> <p>Video: Carrera de relevos Transferencia del testimonio en la carrera 4x100 (2:26 min)</p> <p>Video: Carrera de relevos Modelo Ludo técnico (4:31 min)</p> <p>Video: EL PASAJE Carreras con Vallas (1:18 min) PROFUNDIZACIÓN</p> <p>Video: Ejercicios de Asimilación del Pasaje de Vallas (7:14 min)</p>



**Revolución Educativa
con Revolución Docente
para Vivir Bien**