

## **CONTENIDOS ATLETISMO 1º TAFAD**

### **1º Evaluación: CARRERA**

Historia (juegos olímpicos) / Reglamentación (instalaciones)

Generalidades. Cualidades físicas y motoras en atletismo.

Técnica de carrera.

Pruebas de fondo y velocidad.

Salida de tacos.

Vallas.

Relevos.

Criterios para el diseño de una sesión de carrera.

Sistemas de entrenamiento

### **2º Evaluación. SALTOS**

Generalidades/instalaciones. Características del atleta.

Salto de longitud. Técnica.

Salto de altura. Técnica.

Triple salto. Técnica.

Criterios para el diseño de una sesión de iniciación al salto.

Sistemas de entrenamiento.

### **3ª Evaluación. LANZAMIENTOS.**

Generalidades / instalaciones. Material. Material de iniciación.

El lanzador. Características.

Lanzamiento de peso.

Lanzamiento de jabalina.

Lanz de disco

Lanz de martillo.

Sistemas de entrenamiento. Diseño de una sesión de iniciación al lanzamiento.