

ATLETISMO

EXAMEN LIBRES. 15-16

A- Entregar 18 sesiones divididas en:

- 1- 6 de carrera atlética:-1 técnica de carrera
 - 2 salida de tacos.
 - 3 paso de valla
 - 4 carrera de relevos
 - 5 juegos de iniciación a la carrera
 - 6 test de resistencia y velocidad.
- 2- 6-12 sesiones de saltos:-7salto de longitud
 - triple salto
 - 9 sesión de multisaltos
 - 10 sesión de pliometría.
 - 11 entrenamiento preventivo
 - 12 juegos de iniciación y orientación al salto
- 3-12-18 sesiones de lanzamientos:
 - 13 lanzamiento de peso
 - 14 lanz. de jabalina
 - 15 lanz. de disco
 - 16 lanz. de martillo
 - 17 juegos de iniciación al lanzamiento
 - 18 multilanzamientos y fuerza aplicada

PRUEBA ELIMINATORIA. NOTA MÍNIMA 4

Criterios de calificación de las sesiones:

- 1-A mano y letra y gráficos legibles. Descripción detallada del ejercicio.
- 2-Respetar calentamiento, parte principal y vuelta a la calma.
- 3-Indicar la distribución de la carga.
- 4- Señalar los objetivos y adecuar los contenidos y ejercicios a los mismos.

B- Examen teórico sobre los contenidos indicados (hoja 2)

NOTA MÍNIMA 4 para acceder a la nota media.

C- DIRIGIR UNA SESIÓN DE PRÁCTICA SOBRE CARRERA, SALTOS O LANZAMIENTOS (POR SORTEO)

Criterios de calificación:

- Adecuación de los ejercicios a los objetivos.
- Organización y gestión del material.
- Respeto de los principios básicos: seguridad, motivación, eficacia y contenidos educativos.
- Dirección y animación del grupo