

Atletismo: Técnicas y habilidades en salto largo y carrera de relevos

Educación Física | Deporte | para estudiantes de media (15-17 años) | 4 semanas

Descripción del Curso

Este curso de Atletismo está diseñado para estudiantes de educación media (15-17 años) con el propósito de desarrollar habilidades motrices específicas aplicadas al salto largo y la carrera de relevos. A lo largo de cuatro semanas, los estudiantes explorarán tanto la teoría como la práctica de estas disciplinas atléticas, enfatizando la adquisición y perfeccionamiento de técnicas de locomoción, manipulación y estabilidad.

Dirigido a jóvenes interesados en mejorar su desempeño físico y su comprensión del atletismo como deporte competitivo y saludable, el curso utiliza un enfoque metodológico activo y participativo que combina explicaciones teóricas, demostraciones prácticas, ejercicios de técnica y trabajo en equipo. Los estudiantes aprenderán a seleccionar y combinar movimientos para optimizar su rendimiento en las pruebas específicas.

Al concluir, los participantes serán capaces de aplicar con mayor dominio las habilidades motrices en el salto largo y la carrera de relevos, comprendiendo la importancia del trabajo coordinado, la técnica precisa y la preparación física. Esto les permitirá no solo mejorar su rendimiento deportivo sino también fomentar hábitos saludables y valores como la disciplina y el trabajo en equipo.

Objetivos Generales

- Identificar y describir las técnicas fundamentales del salto largo y la carrera de relevos.
- Demostrar habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en la práctica del atletismo.
- Integrar habilidades técnicas y tácticas para mejorar el rendimiento individual y en equipo en las pruebas de salto largo y relevos.
- Analizar y autoevaluar el desempeño deportivo para implementar mejoras continuas.

Competencias

- Aplicar técnicas básicas y avanzadas del salto largo para maximizar el rendimiento y la seguridad.
- Ejecutar correctamente las fases de la carrera de relevos, incluyendo la salida, el pase del testigo y el sprint final.
- Seleccionar y combinar habilidades motrices de locomoción, manipulación y estabilidad en contextos deportivos.
- Demostrar control postural y equilibrio durante la ejecución de movimientos específicos del atletismo.
- Trabajar en equipo para planificar y realizar estrategias propias de la carrera de relevos.
- Evaluar su propio desempeño y el de sus compañeros para identificar áreas de mejora técnica y táctica.

Requerimientos

- Conocimientos básicos de educación física y habilidades motrices generales.
- Ropa deportiva adecuada para actividades físicas intensas.
- Calzado deportivo con buen agarre y soporte.
- Acceso a pista o espacio adecuado para prácticas de atletismo (pista, zona de salto largo).
- Materiales deportivos básicos: testigos para relevos, cinta métrica o medidas para salto.

Unidades del Curso

Unidad 1: Fundamentos del Atletismo y habilidades motrices básicas

Unidad 2: Técnica y práctica del salto largo

Unidad 3: Técnica y dinámica de la carrera de relevos

Unidad 4: Integración y aplicación práctica de habilidades en competencias