

Atletismo

OBJETIVOS PRINCIPALES DE LA ACTIVIDAD DE ATLETISMO » [Descargar PDF](#)

1º y 2º de PRIMARIA:

- Rutina de calentamiento: juegos de calentamiento y aprender a estirar todas las partes más importantes del cuerpo en el atletismo.
- Enseñanza de las pruebas de atletismo de una forma divertida y amena, (lanzamientos, saltos, carreras con obstáculos...)
- Trabajar la coordinación y la psicomotricidad
- Enseñanza del juego en equipo en un deporte individual. Ejemplo: relevos

3º y 4º de PRIMARIA:

- Rutina de calentamiento: se alterna juegos de calentamiento y carrera continua en grupo, se sigue con el aprendizaje de estiramientos un poco más avanzada.
- Trabajo de técnica de carrera.
- Se sigue con el trabajo de coordinación
- La enseñanza de las pruebas de atletismo es más avanzada con ejercicios más específicos, aunque sin dejar de lado la diversión y los juegos.
- Los lanzamientos (peso, jabalina), los saltos (longitud y altura) y las carreras con vallas, de relevos, de velocidad, de resistencia, también son atletismo por lo tanto tienen un papel fundamental en esta etapa en la que van eligiendo que prueba les gusta más.

5º y 6º de PRIMARIA:

- Rutina de calentamiento: mas volumen de carrera continua y sin olvidar los juegos de calentamiento, estiramientos, técnica de carrera (en esta etapa la técnica va dentro de la rutina de calentamiento).
- Enseñanza específica de las pruebas del atletismo de cara a las competiciones de los juegos deportivos municipales.
- Nunca se olvida la diversión y los juegos de aprendizaje del atletismo.
- Enseñanza práctica en la pista de atletismo de las zonas y pruebas del atletismo
- Monitores de la Actividad de Atletismo