

# ATLETISMO V.



Educación Física | Nivel Segundo Básico

# Ejes de Desarrollo

---

Transición de la ejecución global a la especialización  
técnica y eficiencia motriz.

# ÁREAS DE ESPECIALIZACIÓN



## Velocidad

Dominio de la partida baja y técnica de zancada explosiva.

[paso a paso de la partida baja atletismo la merced](#)



## Salto Técnico

Iniciación formal al Salto Largo y Técnica Fosbury en Salto Alto.

[\(14253\) ATLETISMO 12 | Salto de longitud - YouTube](#)



## Lanzamientos

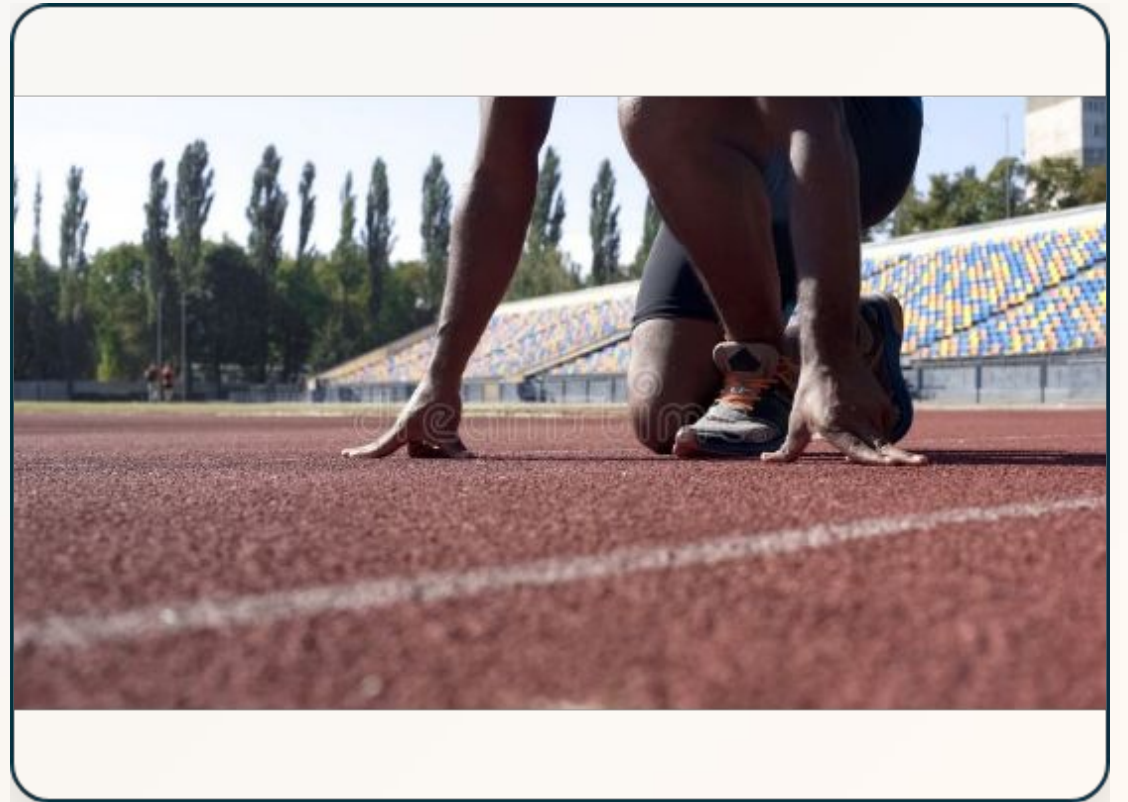
Potencia y coordinación en jabalina.

[\(14253\) Técnica de Lanzamiento de Jabalina - YouTube](#)

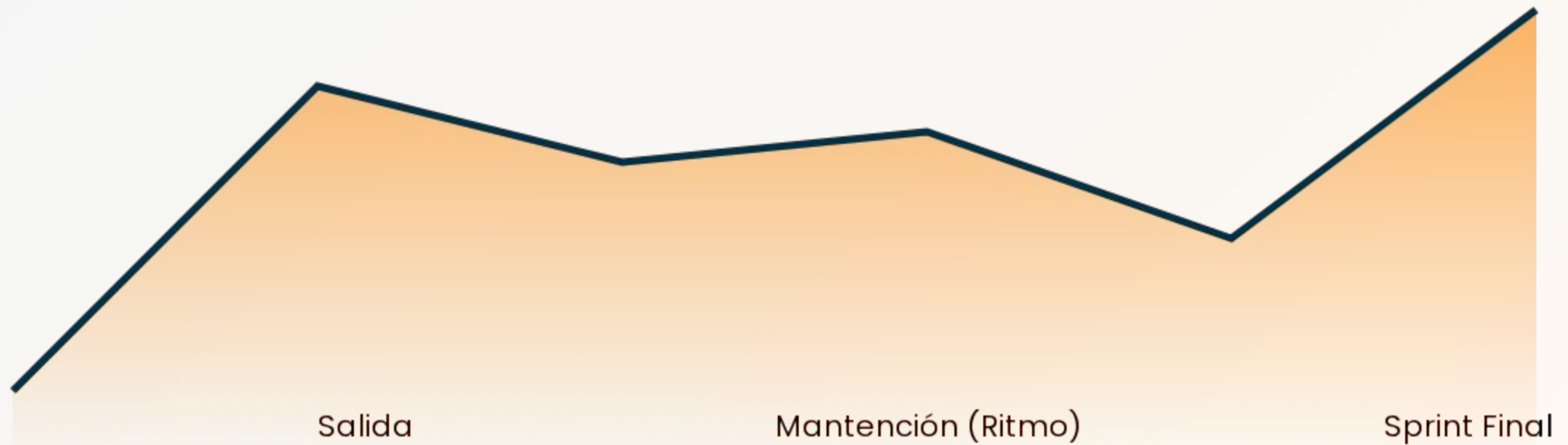
# VELOCIDAD Y RELEVOS

## Técnica de Carrera

- **Salida de Tacos:** Posición de "listos" con centro de gravedad adelantado.
- **Braceo:** Ángulo de  $90^\circ$  para equilibrar la fuerza de las piernas.
- **Relevos:** Técnica de entrega visual y no visual en zona de transferencia.



# GESTIÓN DE LA RESISTENCIA



*Perfil de esfuerzo para carreras de 800m y 1500m: Gestión de fatiga y control respiratorio.*

# SUPERACIÓN DE OBSTÁCULOS

## Técnica de Vallas

Se trabaja el ritmo entre vallas y la técnica específica de

paso:

- **Pierna de Ataque:** Extensión rápida sobre la valla.
- **Pierna de Recobro:** Acción circular lateral para evitar el nulo.
- **Tronco:** Inclinação hacia adelante para mantener la inercia.



# LOS SALTOS

## ↔ Salto Largo

Conversión de la velocidad horizontal en un vuelo parabólico. Se enfoca en la coordinación del despegue y la caída segura en el foso.

## ↑ Salto de Altura

Introducción a la técnica profesional. El objetivo es elevar el centro de gravedad mediante una trayectoria curva y el arco dorsal.

# TÉCNICA FOSBURY FLOP



## Dominio del Aire

A los 13-14 años se inicia el salto de espalda:

- **Carrera en J:** Genera la fuerza centrífuga necesaria.
- **Batida:** Transformación del impulso en elevación vertical.
- **Arco Dorsal:** Permite pasar el listón con la cadera elevada.



# POTENCIA EN LANZAMIENTOS

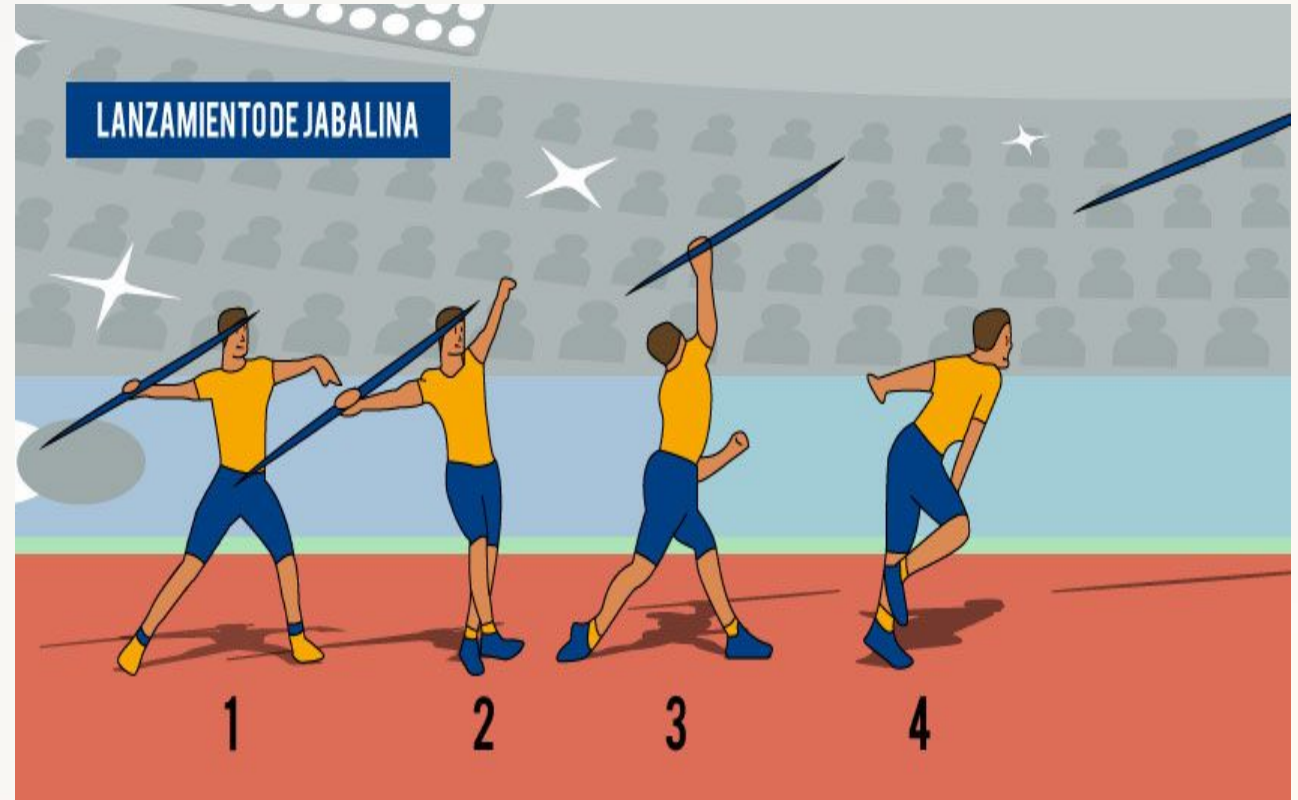


Comparativa de los pilares físicos requeridos para cada disciplina en nivel escolar.

# LANZAMIENTO DE JABALINA

## Fase de Lanzamiento

- **Agarre:** Uso del dedo índice y pulgar para control direccional.
- **Pasos Cruzados:** Permiten mantener la jabalina atrás mientras se acelera.
- **Ángulo de Salida:** Búsqueda de los 30-35 grados para máxima distancia.



[\(14253\) Técnica de Lanzamiento de Jabalina - YouTube](#)

# OBJETIVOS DE APRENDIZAJE (OA)

Categoría	Competencia Esperada	Enfoque Educativo
Técnica	Ejecución fluida de saltos y lanzamientos.	Eficiencia biomecánica.
Reglamento	Conocimiento de nulos y salidas en falso.	Respeto a las normas deportivas.
Valores	Valoración del esfuerzo y autosuperación.	Formación de carácter y perseverancia.

# ¿PREGUNTAS?

Profundizando en el rendimiento atlético escolar



Educación Física | Nivel Segundo Básico