

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](#)



Saltos Técnicos

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

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



Lanzamientos

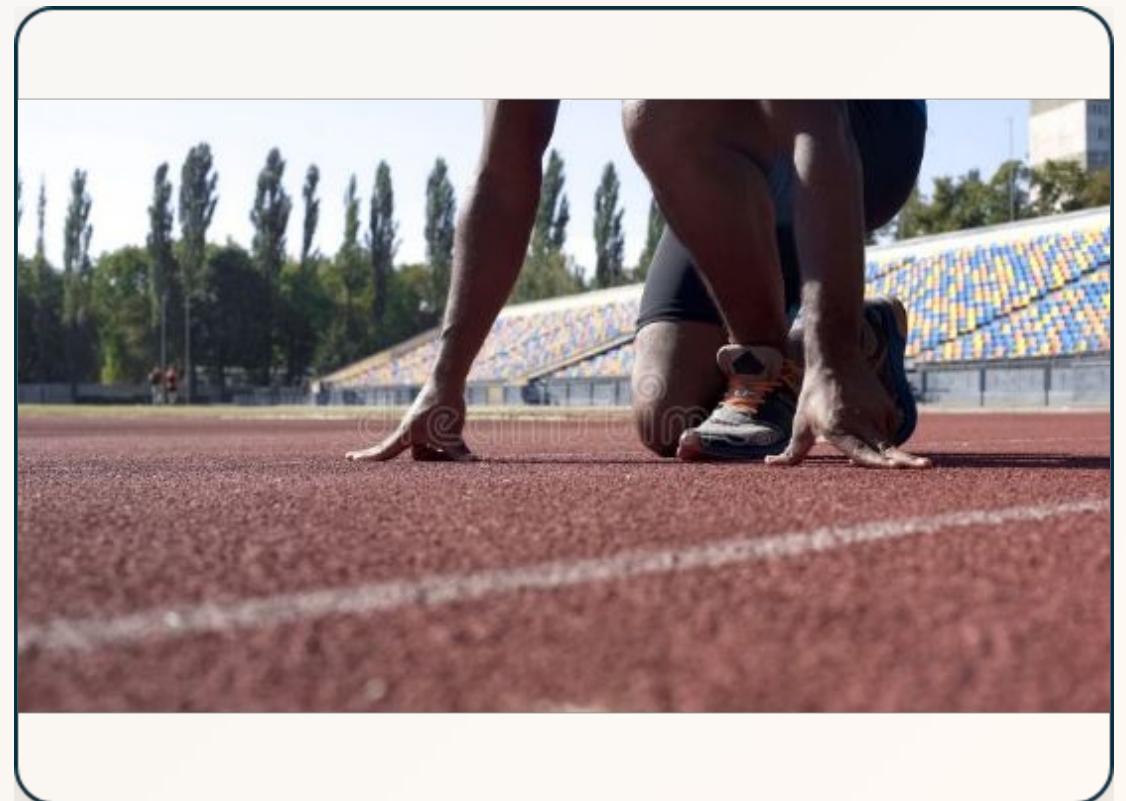
Potencia y coordinación en jabalina.

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

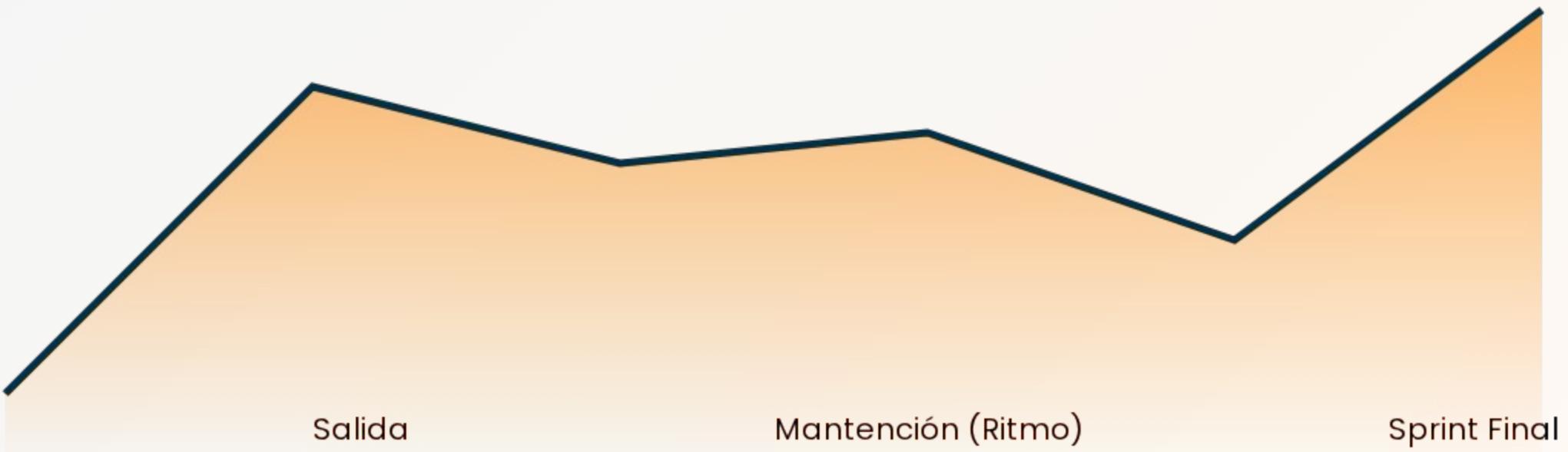
VELOCIDAD Y RELEVOS

Técnica de Carrera

- **Salida de Tacos:** Posición de "listos" con centro de gravedad adelantado.
- **Braceo:** Ángulo de 90° 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.

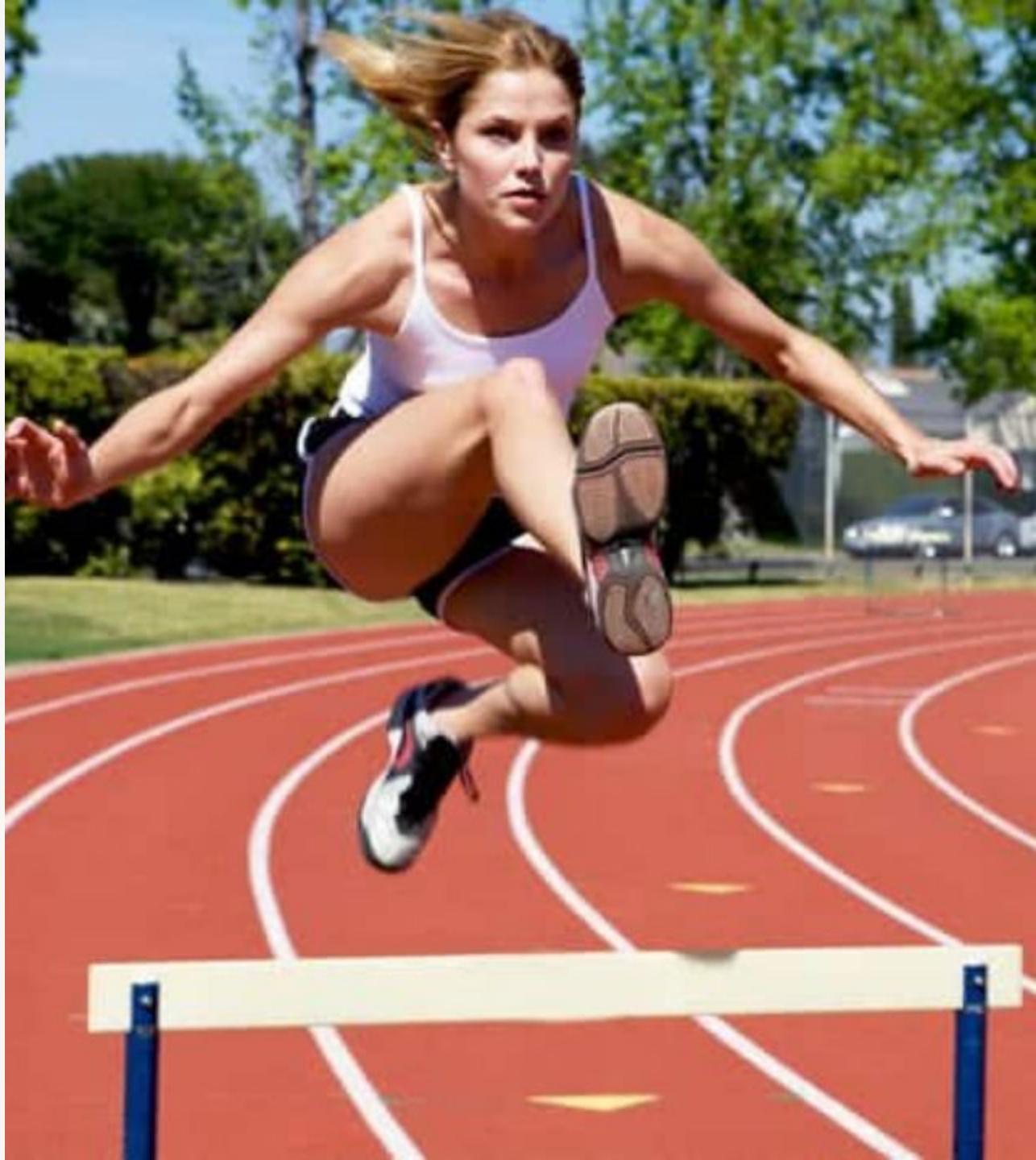
SUPERACIÓN DE OBSTÁCULOS

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:** Inclinación 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

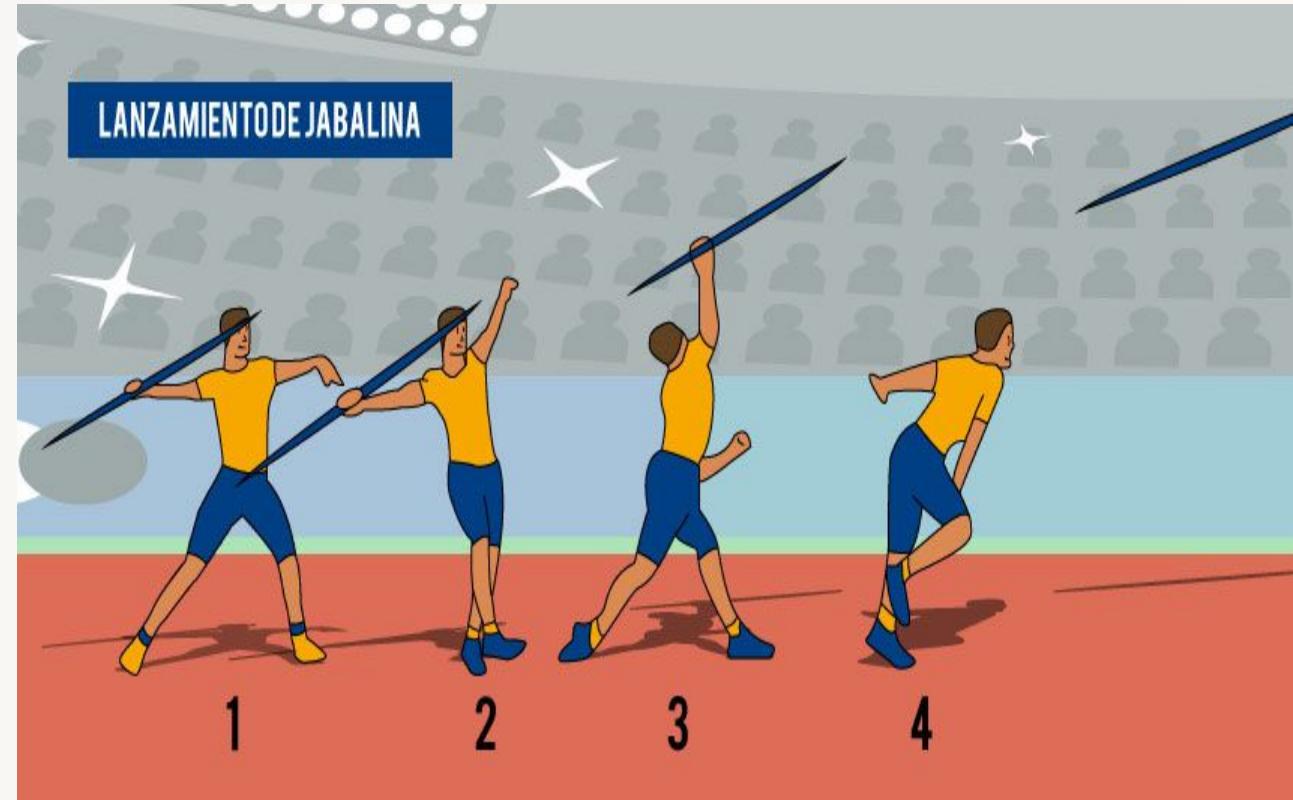


Comparativa de los pilares físicos requeridos para cada disciplina en nivel escolar.

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