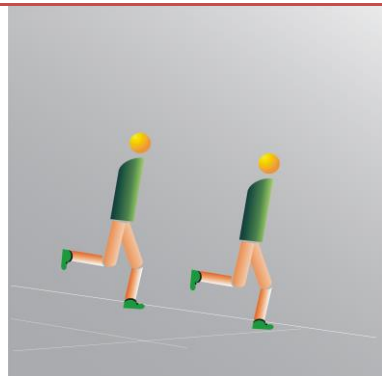


PROCESO DE ENSEÑANZA DE LAS ESCUELAS DE ATLETISMO

CURSO ESCOLAR: **2022-2023**

1. Objetivo general de la actividad:

- Ofrecer al alumno/a una actividad lúdica y placentera en la que ocupar su tiempo libre.
- Mejorar el desempeño de las capacidades funcionales de la persona, desarrollando asimismo conductas deseables que faciliten la integración social del alumno/a.
- Adquirir un conocimiento básico del atletismo.
- Favorecer la práctica deportiva en competiciones adecuadas a sus características.



2. Capacidades a desarrollar por el/la alumno/a (objetivos específicos):

Que el/la alumno/a sea capaz de ...

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS O TAREAS
Alcanzar unos fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos	Entrenamientos específicos de técnica de atletismo Entrenamientos tácticos Repaso y aplicación del reglamento
Desarrollar una habilidad y una destreza motriz básica	Ejercicios de movilidad en silla de ruedas Ejercicios de desplazamientos ambulatorios
Adquirir hábitos deportivos básicos	Realizar la sesión dando la importancia a cada parte (calentamiento, principal y vuelta a la calma)

3. Aspectos metodológicos:

La dinámica de las sesiones se desarrolla a través de una rutina básica con el fin hacer más fluida la sesión, dividimos las sesión en un calentamiento, en el cual pretendemos activar al alumnado y preparar para la siguiente parte, que es la parte principal y donde se desarrolla los ejercicios y contenidos importantes, para finalizar con una vuelta a la calma donde pretendemos que el grupo baje pulsaciones y se relaje.

Dentro la parte principal de la sesión realizaremos ejercicios propios de las diferentes disciplinas del atletismo (lanzamientos, saltos, carreras), así como actividades de velocidad y resistencia; saltos de longitud y multisaltos con referencias; y lanzamientos de diversos artefactos.

Por otro lado, para el tema de la evaluación y mejora de su movilidad, coordinación y flexibilidad, realizamos ejercicios de psicomotricidad para evaluar y mejorar la movilidad coordinación y flexibilidad del alumnado.

4. Aspectos de la Evaluación:

A lo largo de las sesiones el equipo técnico irá anotando aspectos tanto cualitativos como cuantitativos, con el fin de ir recogiendo información que le sirva para corregir el proceso de enseñanza aprendizaje, al igual que poder realizar una evaluación lo más objetiva posible.