



## Circular 41/2018

### I JORNADAS DE ACTUALIZACIÓN E INICIACIÓN AL ATLETISMO EN LA PALMA

**Promotor:** Federación Canaria de Atletismo. Area Formativa

**Orientación:**

- Técnicos vinculados con la Campaña de Atletismo en la Isla de La Palma
- Otros técnicos ó aspirantes a técnicos en atletismo

**Lugar:** Estadio Rosendo Hernández

**Nº de plazas:** 30

**Fecha celebración:** 2 fines de semana.

**Profesorado:** Nazer Ghuneim

- Fechas previstas: 23, 24 febrero 2018 y 2 y 3 marzo de 2018

**Desarrollo de las jornadas:**

- Fase 1 teórica – práctica >> 2 fines de semana; 22 horas
  - **Fin de semana 1: 23 , 24 febrero 2018; 12 horas**
    - Viernes:
      - De 16 a 20.00 h.
        - Metodología de las Carreras, Marcha y vallas
        - Metodología de los saltos I
      - Sábado:
        - De 9.00 a 13.00 h..
          - Metodología de los saltos II
        - De 15.00 a 19.00 h
          - Organización deportiva de actividades atléticas
          - Entrenamiento condicional del Atletismo
    - **Fin de semana 2: 2, 3 marzo 2018; 9 horas**
      - Viernes:
        - De 16 a 20.00 h.
          - Metodología de los lanzamientos I.
        - Sábado:
          - De 15.00 a 20.00 h.
            - Metodología Lanzamientos II
    - Fase 2 prácticas en clubes o entidades deportivas >> 20 horas ( tres semanas)



# Federación Canaria de Atletismo

C.I.F.: V-35313915



## Requisitos materiales para jornadas:

- 20 Vallines, 20 cuerdas 8 (combas), 20 aros, 10 esterillas 4 colchonetas , 1 quitamiedos, 2 saltómetros, listón de goma, 15 pelotas ( diversos pesos), 10 minijabalinas iniciación, 10 vortex , 10 balones medicinales, 5 testigos relevos, 4-6 tacos de salida, etc.

## Instalaciones:

- Aula con ordenador, cañón-proyector y pizarra veleda
- Cancha escolar o de colegio
- Pista de Atletismo+espacio césped artificial

## Contenidos:

- Metodología de la Enseñanza de las Carreras, vallas y marcha
- Metodología de la Enseñanza de los saltos
- Metodología de la Enseñanza de los Lanzamientos
- Organización deportiva de actividades atléticas
- Entrenamiento Condicional en la Iniciación atlética

En San Cristóbal de La Laguna, a 7 de febrero de 2018



FACEBOOK.COM/  
ATLETISMOCANARIO



TWITTER.COM/  
ATLETASCANARIOS



INSTAGRAM.COM/  
ATLETISMOCANARIO



YOUTUBE /ATLETISMO CANARIO