

ÁRBOL DE DESTREZAS DE KIDS' ATHLETICS

TU DESAFÍO

¡Lograr una superación personal (SP) en el atletismo!



TU TAREA

Avanzar a través de los distintos niveles, del 1 al 5, para lograr tu SP.



TUS DESTREZAS

Para alcanzar cada nivel, tienes que desarrollar destrezas.

Estas destrezas te preparan para lograr tu SP.

Tú eliges las destrezas que quieres desarrollar.

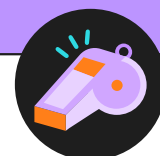


TUS ACTIVIDADES

Desarrolla tus destrezas participando en actividades de atletismo.

Primero, prueba las 3 áreas de actividades: correr, saltar, lanzar.

A medida que avances de nivel, puedes decidir enfocarte en una sola.



¿Qué es una Superación Personal (SP)?

Una SP son tus logros personales. No depende de lo que hacen otros atletas. Se trata de que te superes, no necesariamente ganando o siendo el mejor. Por ejemplo, tu SP puede ser:

- tu tiempo más rápido hasta el momento en un evento de carrera,
- tu varilla más alta hasta el momento en un evento de salto, o
- tu distancia más larga hasta el momento en un evento de lanzamiento.

¿Cómo avanzo de nivel?

Para pasar de nivel, necesitas desarrollar cuatro destrezas. Fíjate metas (qué destrezas quieres desarrollar) y luego, cuando las hayas aprendido, escríbelas en las casillas del Árbol de las destrezas. Debes dominar la destreza, o sea, hacerla bien de manera constante, antes de registrarla en el Árbol de las destrezas.

¿Qué destrezas debería desarrollar?

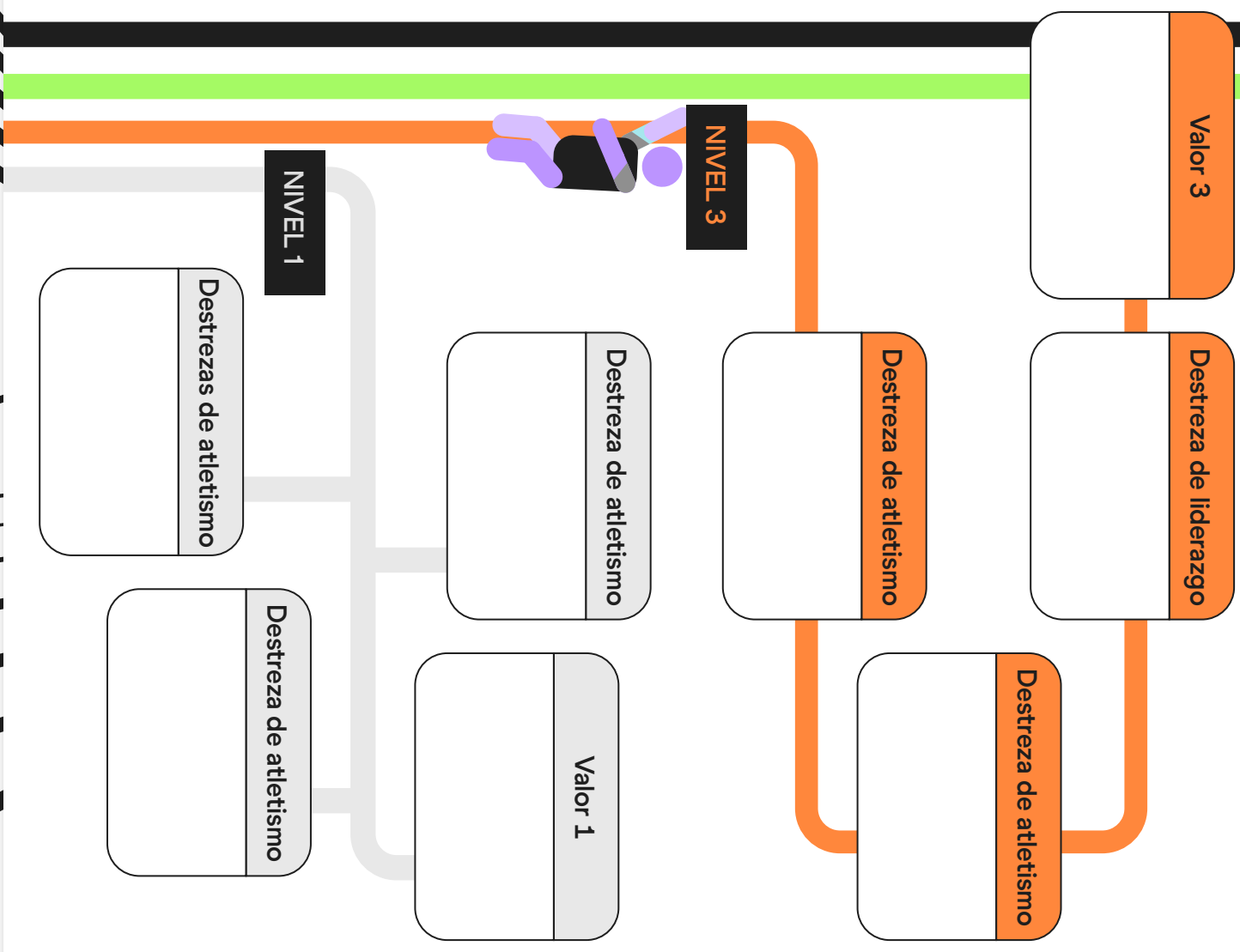
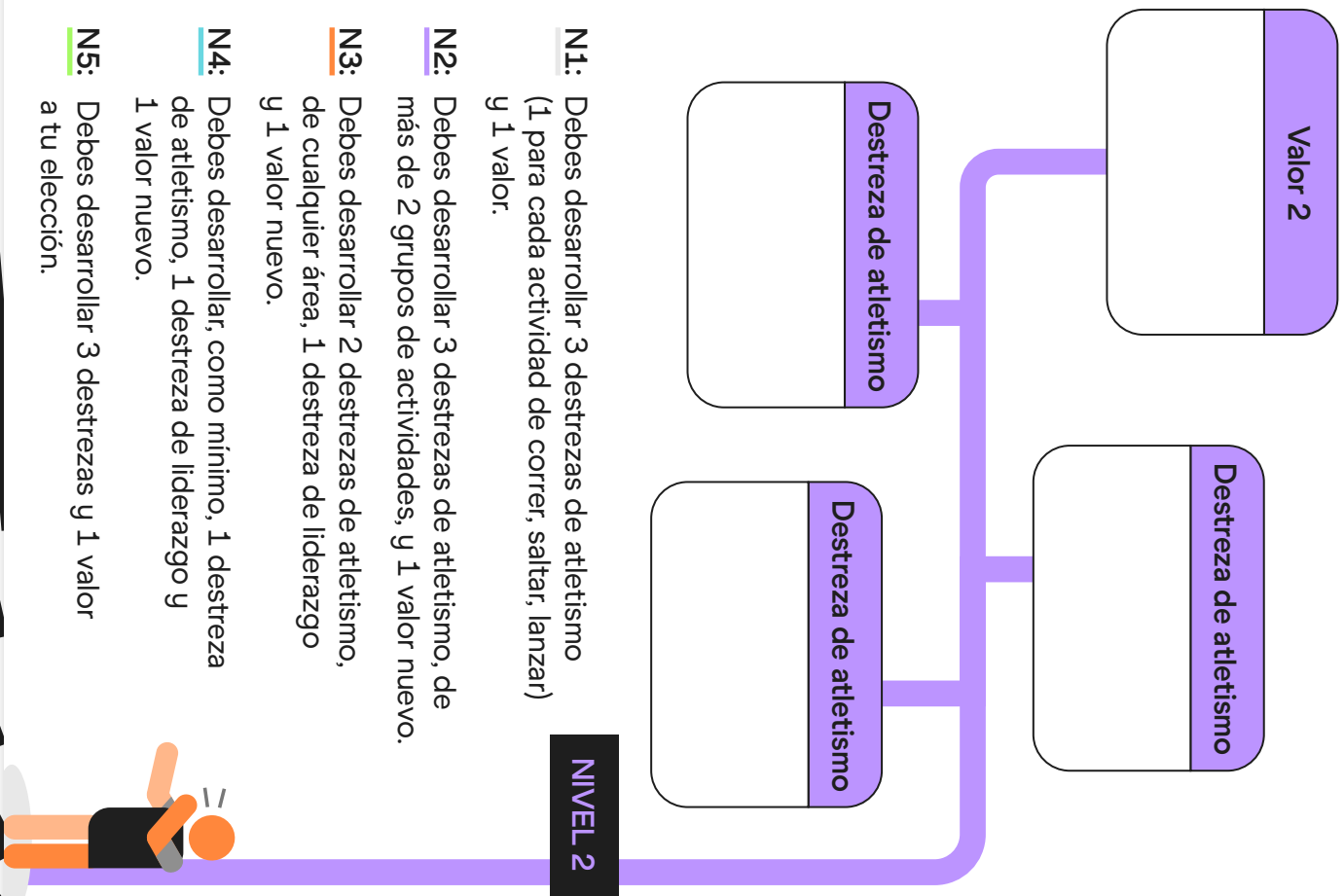
Cada nivel te dice qué tipo de destrezas debes desarrollar. Estas son:

- las destrezas de atletismo (habilidades de carrera, salto o lanzamiento),
- los valores de Kids' Athletics (el respeto, la amistad, la determinación o el orgullo), y
- las destrezas de liderazgo (la experiencia de ser oficial o entrenador).

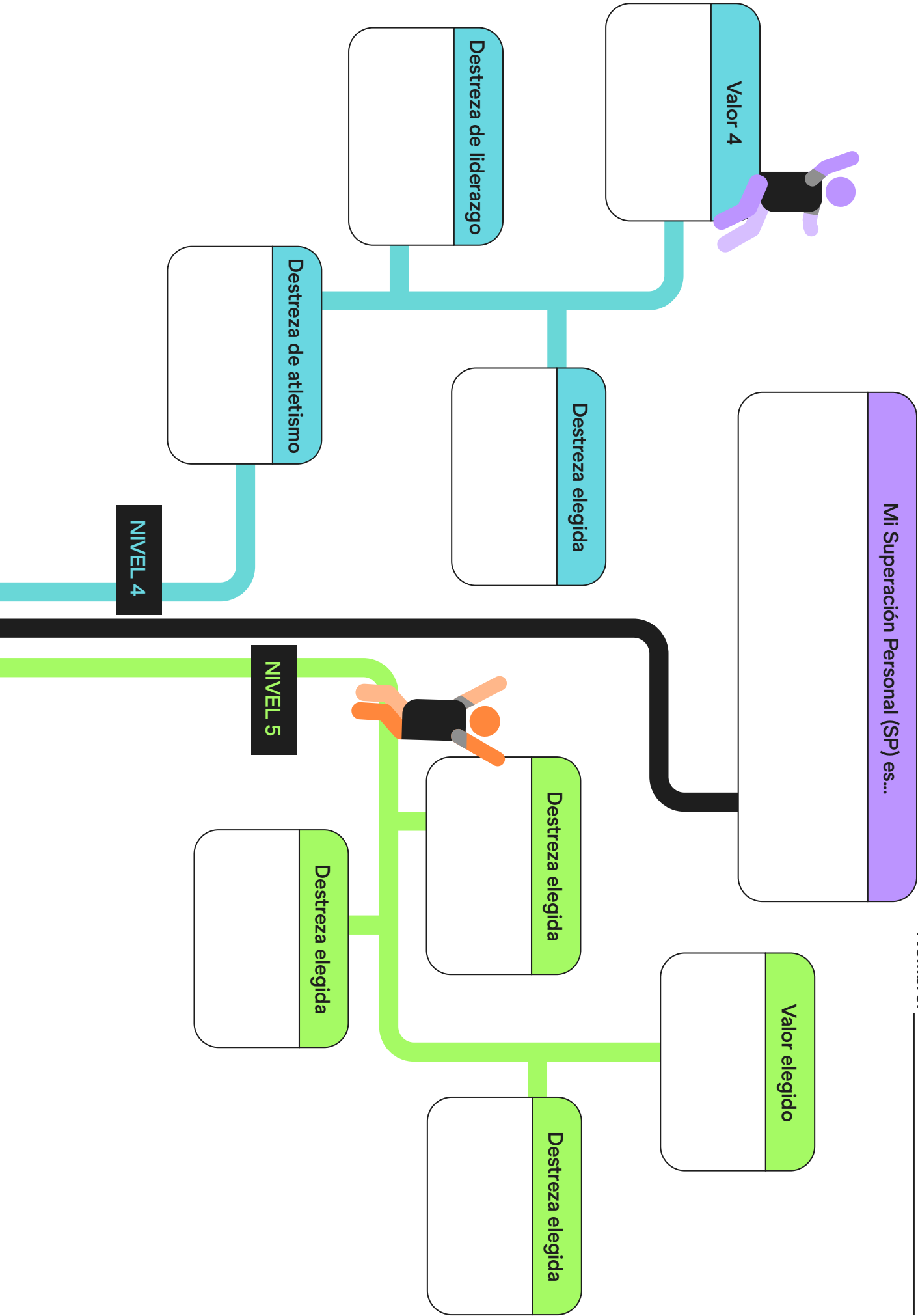
Puedes escoger en qué destrezas enfocarte, ¡pero debes ser específico! Revisa los ejemplos de este documento.

¿En qué actividades debería participar?

Antes de fijarte una meta para tu SP, prueba distintas actividades de correr, saltar y lanzar para ver cuáles disfrutas. A medida que avances de nivel, puedes decidir especializarte o seguir haciendo todas.



Nombre: _____



Tipos de destrezas

Estos son solo ejemplos. Tu profesor de educación física y/o entrenador te ayudarán a identificar y desarrollar distintas destrezas mientras participas en diferentes actividades de atletismo. Algunas destrezas son particulares del atletismo, como el pasaje de testimonios, otras se usan en muchos deportes, como mantener el equilibrio.

Destrezas de atletismo

TIPO	CORRER Y MARCHAR	SALTAR	LANZAR
Actividades de atletismo	- Sprint, carrera, relevo - Carrera con obstáculos - Marcha	- Salto horizontal - Salto vertical - Saltos con garrocha	- Lanzamiento lineal - Lanzamiento rotacional
Destrezas específicas	- Usar la salida de tres puntos - Acelerar - Manejar la longitud y frecuencia de la zancada - Pasar el testimonio - Pasar las vallas con ambas piernas	- Despegue con un pie - Alternar el pie de despegue - Usar potencia explosiva - Saltar rítmicamente - Clavar y montar la pértiga	- Lanzar con un solo brazo - Lanzar con ambos brazos - Lanzar con rotación - Lanzar con precisión - Lanzar con balanceo lateral - Mantener el equilibrio

¡Recuerda! Desarrollar varias destrezas atléticas te servirá para mejorar tu participación en muchos deportes.

Los valores

EL RESPETO	Nos valoramos a nosotros mismos, a los otros, las reglas y el entorno.	P. ej.: Acepto la puntuación que me otorga el oficial.
LA DETERMINACIÓN	Probamos cosas nuevas, damos lo mejor de nosotros y tratamos de mejorar.	P. ej.: Sigo practicando para ejecutar una destreza de manera constante.
LA AMISTAD	Nos preocupamos por el otro, incluimos a todos y nos divertimos juntos.	P. ej.: Brindo a otros críticas constructivas y los aliento.
EL ORGULLO	Celebramos mutuamente nuestras fortalezas y nuestros logros.	P. ej.: Reconozco que mis compañeros de equipo tienen distintas capacidades.

¡Recuerda! Los valores son los que hacen que todos puedan disfrutar del atletismo.

Destrezas de liderazgo

OFICIAL	Se asegura de que la actividad sea segura y fluida.	P. ej.: Cronometrar, medir, puntuar, manejar el equipamiento.
ENTRENADOR	Se asegura de que los atletas disfruten de participar y mejoren sus destrezas.	P. ej.: Crear ejercicios, adaptar las actividades, hacer comentarios.

¡Recuerda! Sin los oficiales y los entrenadores, el atletismo y los atletas no existirían.