



Taller Tema 7. Evaluación de habilidades atléticas.

Escala Descriptiva para la evaluación de las habilidades Atléticas: técnica de carrera, técnica de salida, Técnica de relevos, y técnica de paso de vallas

EVALUACIÓN DE HABILIDADES ATLÉTICAS

Alumno/a:

CONDUCTAS	NIVEL 1	NIVEL 2	NIVEL 3
TÉCNICA DE CARRERA	Coordina la carrera moviendo los brazos flexionados y con la manos paralelas	Realiza el apoyo del pie sobre el metatarso	En carrera de velocidad integra la elevación de la rodilla con la aproximación de talones a glúteos
Fecha			
TÉCNICA DE SALIDA	Coordina y diferencia las posiciones de "a los puestos" y "listos"	En la salida coordina la extensión completa de la pierna adelantada con la elevación de la rodilla de la pierna atrasada.	En los metros iniciales, después de la salida mantiene el tronco inclinado hacia delante elevandolo progresivamente.
Fecha			
TÉCNICA DE RELEVOS	Coordina y diferencia la entrega del relevo por arriba y por debajo, avisando previamente a la entrega.	Se pone en carrera antes de que llegue el relevo y ofrece la mano contraria sin mirar para atrás cuando oye la voz de entrega.	Coordina en carrera la entrega y la recepción del relevo en la zona de entrega.
Fecha			



Derechos de autor Francisco Jiménez Jiménez. Licencia Creative Commons 2010

TÉCNICA DE PASO DE VALLAS	Coordina carrera y paso de obstáculos bajos sin interrupción, impulsándose con una pierna u otra antes de llegar al obstáculo (atacando el obstáculo desde lejos)	Ataca la valla con la pierna extendida e inclinando el tronco hacia delante aproximando la mano contraria al pie de la pierna de ataque.	Recoge la pierna de paso flexionándola y colocando el pie en línea con la rodilla y toma contacto con el suelo con la pierna de ataque extendida.
Fecha			