100 EJERCICIOS Y JUEGOS SELECCIONADOS DE INICIACIÓN AL ATLETISMO (CARRERAS)

ISBN: 9788418262586

Categorías: Educación Física, Juegos y Ejercicios, Deportes, Atletismo

Etiqueta: VALME PRADO DURÁN

Product ID: 20775

Para los técnicos noveles representa una simplificación a la hora de elaborar las sesiones diarias y para los técnicos experimentados, una base sobre la que construir su trabajo diario para la mejora tanto de de las habilidades genéricas como específucas, entrenamientos muy completos, con la aportación de la propia experiencia.

Por ello, en esta obra, hemos incluido actividades muy seleccionadas del amplio repertorio existente, con el objetivo de ofrecer una propuesta real y que la misma vez se pueda llevar a la práctica con facilidad, evitando crear un manual repleto de variantes o de actividades de dudosa eficacia o difícil puesta en práctica.

Las fichas de trabajo de las actividades propuestas están compuestas por una suficientemente explicación y una clara representación gráfica de las mismas.

Así mismo, se tratan los contenidos técnico-tácticos que consideramos esenciales para aplicar en un correcto proceso de iniciación deportiva.

Las actividades incluidas, están concebidas bajo una concepción integral del entrenamiento, desarrollando todos los contenidos técnico-tácticos con las directrices actuales que rigen los procesos de enseñanza-aprendizaje de los actividades deportivas, ofreciendo un amplio número de formas jugadas y tareas integradas que procuran la mejora simultánea de los aspectos técnicos, tácticos, físicos y psicológicos.

En esta obra, nos centramos específicamente en ofrecer una propuesta de actividades seleccionadas con el objetivo de facilitar a nuestros alumnos o atletas, la adquisición de patrones de movimiento básicos, así como la técnica como el medio más eficaz que puede ser utilizado para conseguir el mejor resultado posible.

Año: 2020

Páginas: 116

Editorial: WANCEULEN EDITORIAL DEPORTIVA

https://wanceuleneditorial.com/shop/100-ejercicios-y-juegos-seleccionados-de-iniciacion-al-atletismo-carreras/

Link to Original article: https://www.gestionadeporte.com/noticias/100-ejercicios-y-juegos-seleccionados-de-iniciacion-al-atletismo-carreras?elem=181579