



Atletismo para niños: Ejercicios de iniciación (Spanish Edition)



Descargar



Leer En Linea

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Atletismo para niños: Ejercicios de iniciación (Spanish Edition)

Antonio J. Monroy Antón

Atletismo para niños: Ejercicios de iniciación (Spanish Edition) Antonio J. Monroy Antón

El objetivo de este libro es ofrecer una serie de ejercicios que puedan servir como guía en la enseñanza del atletismo a niños entre siete y doce años. Sin duda, los entrenadores que trabajan con niños han de mostrar una habilidad especial para presentar las ideas en términos en que puedan ser entendidas por sus destinatarios. Por ello, los ejercicios que aquí se presentan, y que difieren de los utilizados en el alto nivel, tienen la característica principal de estar planteados de forma que sean de fácil comprensión por los niños, además de ser entretenidos e incitar a la práctica del atletismo en edades posteriores. En cualquier caso, siempre primará la seguridad de los participantes sobre su rendimiento, y la sencillez sobre la complejidad técnica, aunque esto suponga un alejamiento de la competición real. El objetivo será, ante todo, fomentar la afición del niño por el atletismo para que, en los años sucesivos, pueda decidir – con ayuda de su entrenador – qué prueba considera más apropiada, habiendo practicado antes una gama lo más amplia posible. En cada ejercicio se indicará el objetivo, la situación propuesta, los errores más comunes del principiante, las instrucciones para realizarlo correctamente, los puntos más importantes para esta correcta ejecución, la progresión de enseñanza que se puede seguir, los aspectos a tener en cuenta en cuanto a seguridad y los equipamientos necesarios para llevarlo a cabo.

Para la redacción de esta obra se han tenido muy en cuenta las directrices y ejemplos proporcionados por la IAAF en sus repertorios de atletismo para niños, por el momento no disponibles en español, pero de gran ayuda para elaborar cualquier tratado de introducción al atletismo para niños.

Antonio J. Monroy Antón es la primera persona que consiguió el título de Doctor Europeo en Actividad Física y Deporte, defendiendo parte de su Tesis doctoral en inglés en la Universidad Politécnica de Madrid. Además es Entrenador Nacional de Atletismo, Master en Gestión de Instalaciones Deportivas y profesor de las Universidades Autónoma y Complutense de Madrid.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

LAS CARRERAS

1. La carrera de velocidad
2. La carrera de relevos
3. La carrera de vallas
4. La carrera de resistencia
5. La marcha

LOS SALTOS

1. Multisaltos
2. El salto de longitud
3. El triple salto
4. Salto con pértiga
5. Salto de altura

LOS LANZAMIENTOS

1. Multilanzamientos
2. El lanzamiento de jabalina
3. Lanzamiento de martillo
4. Lanzamiento de disco.

 [Descargar Atletismo para niños: Ejercicios de iniciación \(...\).pdf](#)

 [Leer en línea Atletismo para niños: Ejercicios de iniciación ...pdf](#)

Descargar y leer en línea Atletismo para niños: Ejercicios de iniciación (Spanish Edition) Antonio J. Monroy Antón

Format: Kindle eBook

Download and Read Online Atletismo para niños: Ejercicios de iniciación (Spanish Edition) Antonio J. Monroy Antón #U7VS3FBQ5RT

Leer Atletismo para niños: Ejercicios de iniciación (Spanish Edition) by Antonio J. Monroy Antón para ebook en línea
Atletismo para niños: Ejercicios de iniciación (Spanish Edition) by Antonio J. Monroy Antón
Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros
Atletismo para niños: Ejercicios de iniciación (Spanish Edition) by Antonio J. Monroy Antón para leer en línea.
Online Atletismo para niños: Ejercicios de iniciación (Spanish Edition) by Antonio J. Monroy Antón
ebook PDF descargar
Atletismo para niños: Ejercicios de iniciación (Spanish Edition) by Antonio J. Monroy Antón
Antón Doc
Atletismo para niños: Ejercicios de iniciación (Spanish Edition) by Antonio J. Monroy Antón
Mobipocket
Atletismo para niños: Ejercicios de iniciación (Spanish Edition) by Antonio J. Monroy Antón
EPub

U7VS3FBQ5RTU7VS3FBQ5RTU7VS3FBQ5RT