



TALLERES DE EXTENSIÓN – TAEX

ATLETISMO BÁSICA

Nombre del profesor: Ignacio Graver – Francisca Lobos

Niveles a los que se ofrece: 4° Básico – 8° Básico

Horario: miércoles 13:45 – 15:30

Descripción de la actividad: Desarrollar los fundamentos básicos del deporte. A través de las diversas disciplinas que ofrece.

Objetivos: Promover valores tales como la disciplina, el compromiso, el trabajo tanto en equipo como individual, la responsabilidad, el compañerismo y la autosuperación.

Aprender aspectos técnicos de las diversas disciplinas con vistas a posibles competencias.

Metodología: Se inicia con el proceso de familiarización con implementos o espacio que respecta a cada prueba. Luego procedemos a descomponer la técnica e ir progresando en ella hasta lograr el gesto en su totalidad, para finalmente proceder a pulir las diversas técnicas necesarias. En este taller los alumnos van superando sus propias marcas a lo largo de cada unidad.

Requisitos para realizar el taller: Zapatillas deportivas, ropa deportiva, botella de agua.



TALLERES DE EXTENSIÓN - TAEX

ATLETISMO MEDIA

Nombre del profesor: Ignacio Graver

Niveles a los que se ofrece: 1° Medio – 4° Medio

Horario: miércoles 16:30 – 18:00

Descripción de la actividad: Desarrollar los fundamentos básicos del deporte. A través de las diversas disciplinas que ofrece.

Objetivos: Promover valores tales como la disciplina, el compromiso, el trabajo tanto en equipo como individual, la responsabilidad, el compañerismo y la autosuperación.

Aprender aspectos técnicos de las diversas disciplinas con vistas a diversas competencias a lo largo del año.

Metodología: Se inicia con el proceso de familiarización con implementos o espacio que respecta a cada prueba. Luego procedemos a descomponer la técnica e ir progresando en ella hasta lograr el gesto en su totalidad, para finalmente proceder a pulir las diversas técnicas necesarias. En este taller los alumnos van superando sus propias marcas a lo largo de cada unidad.

Requisitos para realizar el taller: Zapatillas deportivas, ropa deportiva, botella de agua.

Implementos o materiales extra: Zapatillas de clavos, lanzamiento o implementos específicos según prueba.