

INDICE

Introducción	9
La iniciación. Consideraciones educativas	11
Aprendizaje y formación	13
Utilizar practica de este manual	19
La marcha atlética	21
Juegos relacionados con la marcha	27
La carrera (primera parte)	37
La carrera (segunda parte)	42
La salida	49
Las vallas	55
Los relevos	65
Juegos relacionados con las carreras	71
El salto de longitud	83
El triple salto	91
El salto de altura	99
Salto con pertiga	111
Juegos relacionados con los saltos	119
Lanzamiento de peso	133
Lanzamiento de disco	141
Lanzamiento de jabalina	147
Lanzamiento de martillo	155
Juegos relacionados con los lanzamientos	161
Sobre el acondicionamiento físico en general	173
Objetivos generales de la actividad física, acondicionamiento físico del entrenamiento	181
Principios fundamentales del entrenamiento	185
Efectos psicológicos de la actividad física	193
Acondicionamiento físico básico, generalidades. Principales a considerar	197
Apéndice de ejercicios	209
Bibliografías	281