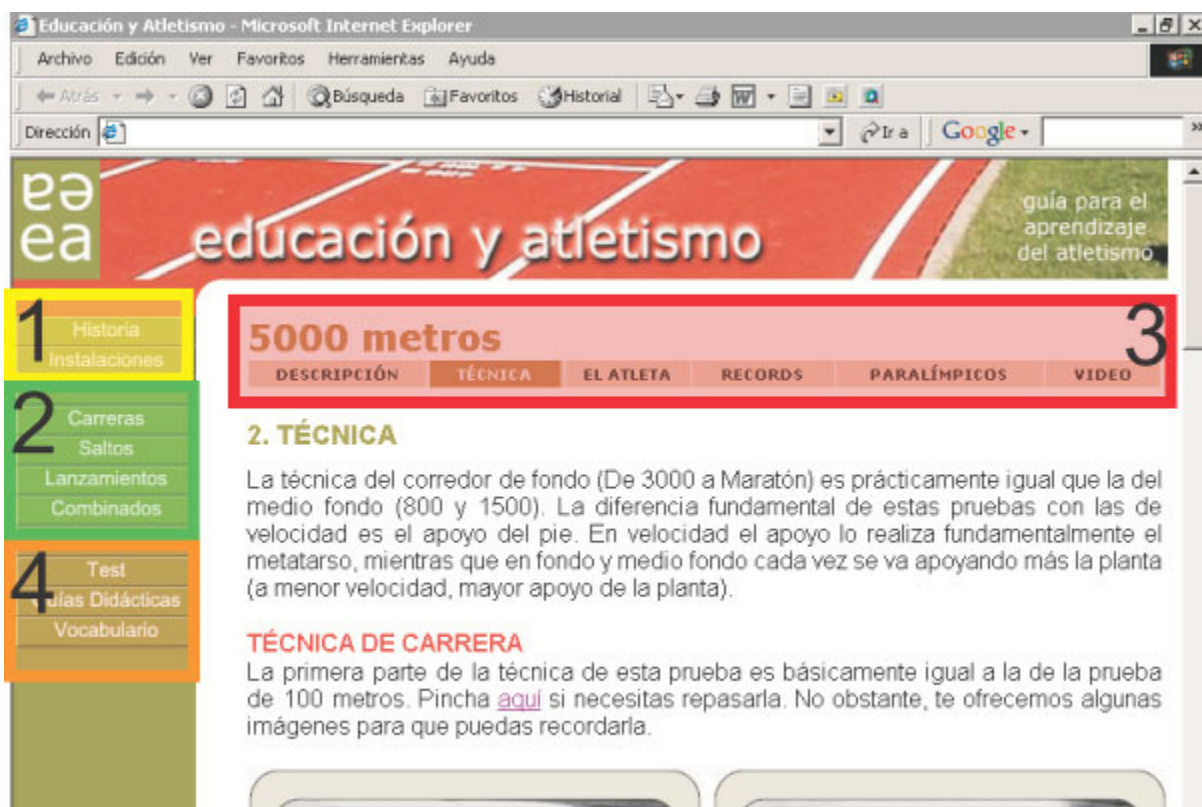


## Guía del Alumno

Si eres nuevo en esta página te invitamos a que conozcas los diferentes apartados y menús que contiene. Échale un vistazo. No es nada difícil.



La "zona amarilla (1)" contiene información general sobre el atletismo, historia e instalaciones básicas.

La "zona verde (2)" es la más interesante, pues contiene todas las pruebas que se explican en la web. Es un menú desplegable, lo vas a notar con solo poner el ratón sobre el primer botón. Esto te ayudará también a entender las relaciones de agrupamiento y diferencia que hay entre las pruebas.

La "zona roja (3)", es otro menú que aparece por cada prueba. Pinchando en cada uno de sus botones, irás conociendo poco a poco las explicaciones relativas a dicha prueba.

En la "zona naranja (4)" están los tests, las guías de uso y el vocabulario. Siempre que quieras comprobar lo que sabes puedes entrar en el apartado "Test". Si necesitas consultar el significado de alguna palabra que no entiendas durante tu visita a esta web, puedes entrar en "Vocabulario" para ver si podemos explicártela.

### Primeros pasos

Te recomendamos que realices algunos tests para ver lo que sabes sobre aquel grupo de pruebas que vas a trabajar (carreras, saltos, lanzamientos o combinados). Seguro que sabes más de lo que crees. No obstante, haz los tests que estén adecuados a tu nivel escolar. La relación entre los niveles de los tests y tu curso te lo ofrecemos a continuación:

En función del curso, se recomienda el trabajo con diferentes tests:

1.º Curso: Nivel I (Carrera, saltos, lanzamientos, combinados)

2.º Curso: Nivel II y III (Carrera, saltos, lanzamientos)  
Nivel I (Combinados)

3.º Curso: Nivel III (Carrera, saltos, lanzamientos)  
Nivel II (Combinados)

4.º Curso: Nivel III y IV (Carrera, saltos, lanzamientos)  
Nivel II (Combinados)

Si estás con el profesor en el aula sigue sus instrucciones. Si por el contrario te han recomendado la página web (un profesor, un amigo, etc.), te sugerimos que:

#### **Si eres de 1.º Ciclo de Secundaria**

Céntrate en los temas de descripción y técnica, aprovechando fundamentalmente los gráficos y sus breves descripciones. Intenta aprender a diferenciar las pruebas por sus características básicas y fundamentales, sin entrar en demasiadas complejidades.

Los fotogramas y los videos te ayudarán a comprender el desarrollo de las pruebas.

El apartado paralímpico es bastante interesante. Revísalo, te lo aconsejamos, te ayudará a comprender el gran esfuerzo que desarrollan estos atletas en sus diferentes variedades.

#### **Si eres de 2.º Ciclo de Secundaria**

Estás en un ciclo educativo donde debes saber diferenciar y conocer las pruebas en su globalidad. Los aspectos técnicos adquieren mayor importancia y deberías profundizar en ellos, así como en el apartado "el atleta", que te ofrece información sobre el entrenamiento, características de los atletas y algunos aspectos nutricionales en alguno de ellos. Esto te dará una visión más específica de las pruebas.

Los records serán una referencia para que conozcas las marcas más destacadas y el apartado paralímpico te ofrecerá otra forma de ver este deporte. Un deporte donde se compite al máximo nivel con independencia del sexo, origen o capacidad.

[Subir](#)