



**DEPARTAMENTO DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES**

**CARRERA DE PROFESOR NACIONAL DE EDUCACION FISICA**

**Programa de la Asignatura: Atletismo I, Cursada anual 2012**

**Cátedra: atletismo I**

**Prof. ASO: Lic. Romañach Germán Gustavo**

**Prof. JTP. Adj. ad Honorem: Lic. Enrique Bollana**

**Prof. Adjunto: Lic. Calvo Diego Rodrigo**

**Jefe de Trabajos Prácticos: Lic. Paula Bredeston**

**Auxiliar de Primera: Lic. Rodríguez Verónica**

**Auxiliar de Primera: Lic. Miguel Vester**

**Carga Horaria: 2 horas semanales, anual.**

**1) Fundamentación:**

El eje central de la asignatura gira en torno a las problemáticas de conocimientos, ejecuciones prácticas, trabajos prácticos y trayectos metodológicos, desarrollados durante la cursada, que cada alumno deberá producir para su aprobación.

**2) Objetivos Estructurales**

Se orientará al futuro docente para que logre:

**CONOCIMIENTOS**

- Profundizar en los conocimientos que permiten articular las categorías teóricas del **proceso** con las categorías prácticas, con criterios de validez pedagógica.

#### **HABILIDADES**

- Diferenciar las distintas fases del proceso para poder determinar los procedimientos, recursos y herramientas pertinentes.
- Articular las diferentes dimensiones del **proceso** para desarrollar sus contenidos conforme a criterios de coherencia pedagógica.

### **3) Unidades Didácticas**

- Unidad 1: Introducción a la cátedra. Programa olímpico.
- Unidad 2: Resistencia aeróbica.
- Unidad 3: Carrera de velocidad. Coordinación intermuscular e intramuscular.
- Unidad 4: Carrera con vallas. Coordinación neuromuscular.
- Unidad 5: Lanzamiento de Bala. Construcción de la Fuerza.

#### **3.a) Contenidos Temáticos por Unidad Didáctica**

##### **Unidad Nº 1**

- Organización de la Materia.
- Requerimientos para la promoción de la Materia.
- Introducción a la Cátedra.
- El Atletismo: Programa Olímpico.
- Eje Cronológico de Tiempo escolar: las etapas escolares de aprendizaje. Características de las edades cronológicas, características de las tareas según la etapa escolar, corrección de errores.
- El Atletismo en la Escuela. Criterios para la iniciación del atletismo, contenidos vistos y contenidos ocultos. La importancia del atletismo para la formación motriz.

##### **Unidad Nº 2 Resistencia aeróbica**

###### **Objetivo: “correr mucho”**

- Generalidades
- Manifestaciones.

- Recursos
- Controles.
- Resistencia Orgánica Funcional : concepto
- El sistema de energía aeróbico: concepto, parámetros.
- Determinación de los ritmos aeróbicos.
- Métodos para el desarrollo de la resistencia aeróbica.
- Recursos didácticos para el trabajo de carrera aeróbica.

### **Unidad N°3 La carrera de velocidad.**

- Coordinación intermuscular e intramuscular.
- Análisis técnico de la zancada.
- Análisis de la carrera de 100 metros.
- Recursos didácticos para el trabajo de la carrera de velocidad (variados de Adquisición: postura-zancada; variados de aplicación; con aros; partida alta y baja).
- Reglamento:
  - ⇒ las carreras
  - ⇒ jueces
  - ⇒ partida en falso
  - ⇒ los tacos
  - ⇒ cronometraje

### **Unidad N° 4 La carrera con vallas.**

- Cualidades condicionantes (velocidad, coordinación, flexibilidad)
- Métodos de enseñanza (global-analítico)
- Coordinación: concepto, recursos didácticos.
- Flexibilidad: concepto, métodos, flexibilidad como contenido escolar.
- Técnica: progresión metodológica (Recobro, Ataque, Pasaje por el centro).
- Reglamento :
  - ⇒ la valla
  - ⇒ altura y distancia
  - ⇒ la carrera

### **Unidad N° 5 Lanzamiento de bala**

- Fuerza (Concepto, manifestaciones, fuerza y coordinación)
- Clasificación de los ejercicios de fuerza.
- Lanzamiento de bala (normas de seguridad, características del implemento, manipulación del elemento, test de fuerza explosiva).
- Técnica:

- \* Momentos técnicos del lanzamiento
- \* Progresión del lanzamiento (lanzamiento sin impulso, lanzamiento agrupado, lanzamiento con contramovimiento, lanzamiento con desplazamiento, técnica O´ Brian caminado).
- Leyes biomecánicas que de inciden en el lanzamiento (ley de contramovimiento- ley de sumatoria de fuerzas).
- Reglamento:
  - ⇒ el implemento
  - ⇒ el círculo de lanzamiento y la zona de caída
  - ⇒ la participación en un evento
  - ⇒ los nulos
  - ⇒ mediciones

### **3.b) Bibliografía Específica por Unidad Temática (Bibliografía Obligatoria)**

#### Unidad 1

- Fichero individual.
- *La preparación física en el voleibol. Ricardo Vargas R. A. Teleña. Cap. IV.*

#### Unidad 2

- Fichero individual-
- *Armando Forteza de la Rosa, alta metodología, carga y Estructuración del Entrenamiento Deportivo*
- *Armando Forteza de la Rosa, Entrenamiento Deportivo Ciencia e Innovación tecnológica. Científico- Técnica 2000.*
- Atletismo I “Comité Olímpico Español”
- Schmolinsky, G. Atletismo- Madrid (1981)- Pila Teleña
- Atletismo Español, Carreras y Marcha. Edit. Comité Olímpico Español. Cap. 3.

#### Unidad 3

- Fichero individual.
- *Manual de Entrenamiento Básico IAAF. José Manuel Ballesteros. carreras de Velocidad. Pág. 22-29.*
- Atletismo I “Comité Olímpico Español”

**Departamento de Humanidades y Ciencias Sociales**

*Diseño de los Programas de Estudio*

- Schmolinsky, G. Atletismo- Madrid (1981)- Pila Teleña
- Barrionuevo, Luis (1980) "Didáctica Atlética".
- Ballesteros, M.J. I.A.A.F (1992). Manuel de entrenamiento básico. Inglaterra.Marschallarts Print Services Ltd.
- Manual I.A.A.F. Nivel avanzado. La carrera de velocidad. (1999)
- Reglamento Atletismo Ed. Stadium Bs.As. 2010; o Reglamento I.A.A.F. (2010) *ATLETISMO Gerhardt Schmolinsky. Departamento de Atletismo del Colegio de Cultura Fisica de Leipzig. Cap. 3.ATLETISMO (I) Carreras y Marcha .Comité Olímpico Español. Cap. 2.*

#### Unidad 4

- Atletismo I "Comité Olímpico Español"
- Schmolinsky, G. Atletismo- Madrid (1981)- Pila Teleña
- Barrionuevo, Luis (1980) "Didáctica Atlética".
- Fichero individual.
- Reglamento Atletismo Ed. Stadium Bs.As. 2010; o Reglamento I.A.A.F. (2010)

#### Unidad 5

- BOMPA T.O. Theory and methodology of Training. The Key of Athletic Performance. Dubuque: Kendall, 1990. pp. 267-273.
- BOSCO C. La valoración de la fuerza con el test de Bosco. Barcelona: Paidotribo, 1994. pp. 39-41.
- CERANI J.D. Las cualidades físicas y sus etapas sensibles: la fuerza. Sport y Medicina 1993 ; (19) : 15-18.
- CHU D.A. Ejercicios pliométricos. Barcelona: Paidotribo, 1993. pp. 9-15.
- COMETTI G. Les methodes modernes de musculation. Dijon: UFR STAPS, 1988. pp. 3-5.
- CORBIN C.B. Youth fitness, exercise and health: There is much to be

## 2) Bibliografía General

- *Armando Forteza de la Rosa, Entrenamiento Deportivo Ciencia e Innovación tecnológica. Científico- Técnica 2000.*
- *Armando Forteza de la Rosa, alta metodología, carga y Estructuración del Entrenamiento Deportivo*
- Atletismo I "Comité Olímpico Español"
- Ballesteros, M.J. I.A.A.F (1992). Manuel de entrenamiento básico. Inglaterra. Marschallarts Print Services Ltd.

**Departamento de Humanidades y Ciencias Sociales**

*Diseño de los Programas de Estudio*

- Barrionuevo, Luis (1980) "Didáctica Atlética".
- BOMPA T.O. Theory and methodology of Training. The Key of Athletic Performance. Dubuque: Kendall, 1990.
- BOSCO C. La valoración de la fuerza con el test de Bosco. Barcelona: Paidotribo, 1994
- CERANI J.D. Las cualidades físicas y sus etapas sensibles: la fuerza. Sport y Medicina 1993 ;
- CHU D.A. Ejercicios polimétricos. Barcelona: Paidotribo, 1993.
- COMETTI G. Les methodes modernes de musculation. Dijon: UFR STAPS, 1988.
- *La preparación física en el voleibol. Ricardo Vargas R. A. Teleña. Cap. IV.*
- Manual I.A.A.F. Nivel avanzado (1999)
- Reglamento Atletismo Ed. Stadium Bs.As. 2010; o Reglamento I.A.A.F. (2010)
- Schmolinsky, G. Atletismo- Madrid (1981)- Pila Teleña

**5) Cronograma de Actividades (que contemple planificación diaria de clases: temas de teóricos, lecturas obligatorias, actividades de prácticos, etc)**

- \* Trabajo Práctico N° 1: Planificación y Evaluación de 1500 mts.
- \* Trabajo Práctico 2: Evaluación y torneo de 100 metros.
- \* Trabajo Práctico 3: Pasaje de 4 vallas:
  - Recobro
  - Ataque
  - Pasaje por el centro
- \* Trabajo práctico n° 4: lanzamiento utilizando técnica O' Brian caminado.
- \* Clase teórica 1: Organización de la Materia. Requerimientos para la promoción de la Materia. Introducción a la Cátedra. Eje Cronológico de Tiempo escolar. Las fases evolutivas: características de las tareas según la etapa escolar, corrección de errores. El Atletismo en la Escuela. Criterios para la iniciación del atletismo, contenidos vistos y contenidos ocultos. La importancia del atletismo para la formación motriz.
- \* Clase teórica 2: Programa olímpico.
- \* Clase teórica 3: Fundamentación de la carrera aeróbica: "correr mucho". Recursos pedagógicos. Clasificación de los métodos. Steady state.

**Departamento de Humanidades y Ciencias Sociales**

*Diseño de los Programas de Estudio*

Concepto de resistencia aeróbica. Determinación del ritmo aeróbico. Elaboración de la tabla aeróbica.

- \* Clase teórica 4: la carrera de velocidad. Coordinación intramuscular, coordinación intermuscular. Umbral de movilización. Medios para el aprendizaje de la carrera: variados de adquisición, variados de aplicación, la carrera con aros. Análisis unipodal de la carrera de velocidad.
- \* Clase teórica 5: Coordinación neuromuscular: Abordaje de la coordinación a través de la carrera con vallas. Flexibilidad: análisis de su importancia en la escuela, métodos.
- \* Clase teórica 6: Construcción de la fuerza. La etapa de habilidades y destrezas. El desarrollo sexual: transformaciones que sufre el adolescente y su implicancia en la actividad física. Fuerza y coordinación. Clasificación de los ejercicios de fuerza.

**6) Modalidades del proceso de orientación del aprendizaje** (detallar los recursos didácticos orientados a mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje: por ejemplo, clases expositivas de síntesis, grupos de resolución de problemas, intercambio y explicación de resultados, etc.)

Aprendizaje de habilidades sencillas:

Procedimiento metodológico-didáctico inductivo:

- Plantear una tarea motriz
- Ordenar su puesta a prueba: conceder tiempo para la práctica
- Elaborar soluciones

En la corrección de errores utilizamos el método deductivo.

Aprendizaje de habilidades complejas:

Método global “moldear”:

- Demostrar y explicar en resumen la habilidad completa que hay que aprender
- Usar una versión simplificada que incluya las acciones más importantes
- Dar oportunidad para que los alumnos practiquen
- Modificar las tareas poco a poco para que la habilidad entera se moldee
- Animar a los alumnos con dificultades a intentarlo de otras formas más sencillas.

Método analítico: encadenar la habilidad compleja dividiendo el gesto en pequeñas partes. Con este método podemos enseñar las partes en sucesión de adelante para atrás o de atrás para adelante.

**7) Modalidad de cursado** (especificar la modalidad de trabajo que la asignatura contemple, duración de teóricos y prácticos, cantidad de alumnos por grupo de discusión, etc.)

Clases teóricas: duración 2 hs.

Clases teórico-prácticas: 30 minutos de teórico- 90 minutos práctico.

Evaluaciones teóricas: 1 hora.

Evaluaciones prácticas: 2 horas.

**8) Evaluaciones** (especificar cantidad y forma de evaluación, ubicación en el Cronograma de Actividades, etc)

1. Evaluación practica 1: 1500 metros
2. Evaluación práctica 2: carrera de 100 metros
3. Evaluación práctica 3: carrera con 4 vallas

**Departamento de Humanidades y Ciencias Sociales**

*Diseño de los Programas de Estudio*



4. Evaluación practica 4: lanzamiento de bala.
5. Recuperatorio práctico 1: 1500 metros
6. Recuperatorio práctico 2: carrera de 100 metros.
7. Recuperatorio práctico 3: carrera de 4 vallas.
8. Recuperatorio práctico 4: lanzamiento de bala.
9. Evaluación Teórica 1: primer cuatrimestre.
10. Evaluación Teórica 2: segundo cuatrimestre.
11. Recuperatorio Teórico: primer y segundo cuatrimestre

**9) Régimen de Promoción**

Promociona la materia el alumno que obtiene 7 o más con la nota del promedio de todos los trabajos prácticos aprobados (4 o más) y la nota promedio del primero y segundo examen teórico.