



Universidad Nacional de La Matanza

Florencio Varela 1903 - San Justo - Buenos Aires - Argentina

DEPARTAMENTO DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE PROFESOR NACIONAL DE EDUCACION FISICA

Programa de la Asignatura: Atletismo I, Cursada anual 2017

Cátedra: atletismo I

Prof. Titular Lic. Romañach Germán Gustavo

Prof. Adjunto: Lic. Calvo Diego Rodrigo

Jefe de Trabajos Prácticos: Esp. Paula Bredeston

Lic. Enrique Bollana

Ayudantes de 1º: Esp. Rodríguez Verónica

Lic. Miguel Vester

Prof. Sergio Zerpa

Carga Horaria: 2 horas semanales, anual.

1) Fundamentación:

Esta asignatura aborda la formación pedagógico-didáctica valiéndonos del deporte como agente educador y no como fin en sí mismo, tomamos del atletismo diferentes técnicas, orientadas a formar profesionales creativos, críticos y reflexivos.

Al seleccionar contenidos sabemos entonces el tipo de modificación que deseamos producir en el alumno, y es aquí en donde el atletismo a través

Departamento de Humanidades y Ciencias Sociales

Diseño de los Programas de Estudio

de la gran diversidad de pruebas que lo conforman nos va a permitir una selección adecuada al contenido que queremos desarrollar.

El docente elige el camino, proponemos gran variedad de estructuras que tienen que ver con gestos naturales del hombre: saltar, correr y lanzar, que enfocados adecuadamente nos van a permitir formar el perfil de egresado que la sociedad necesita.

2) **Objetivos Estructurales**

Se orientará al futuro docente para que logre:

CONOCIMIENTOS

- Profundizar en los conocimientos que permiten articular las categorías teóricas del *proceso enseñanza aprendizaje* 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

Departamento de Humanidades y Ciencias Sociales

Diseño de los Programas de Estudio

Unidad N° 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 N° 2 Resistencia aeróbica

Objetivo: “correr mucho”

- Generalidades
- Manifestaciones.
- Recursos
- Controles.
- Resistencia Orgánica Funcional : concepto
- El sistema de energía aeróbica: concepto, parámetros.
- Determinación de los ritmos aeróbicos. Formas y clasificación.
- 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.
- Metodologías
- Normas y medidas de seguridad
- 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 circulo 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”
- 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 Humanidades y Ciencias Sociales

Diseño de los Programas de Estudio

Departamento de Atletismo del Colegio de Cultura Física 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.
- 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

- * (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 N°	04/04 05/04	CLASE CON RECURSANTES
Clase N° 1	11/04 12/04	INTRODUCCIÓN: PRESENTACIÓN DE LA MATERIA

Departamento de Humanidades y Ciencias Sociales

Diseño de los Programas de Estudio

Clase N° 2	18/04 19/04	DESARROLLO DE LAS ETAPAS DEL EJE ESCOLAR.
Clase N° 3	25/04 26/04	RESISTENCIA ORGANICA GRAL. MAMA GALLINA Y SUS POLLITOS Clase práctica
Clase N° 4	02/05 03/05	METODOS PARA EL DESARROLLO DE LA RESISTENCIA AEROBICA. METODOS CONTINUO VARIABLE FARTLECK RITMOS 1-2-3
Clase N° 5	09/05 10/05	METODOS DISCONTINUOS CARACTERÍSTICAS INTERVAL 10 X 100 metros.
Clase N° 6	16/05 17/05	TEST DE 2000 mts.
Clase N° 7	23/05 24/05	DETERMINACIÓN DE RITMOS 1-2-3 A PARTIR DEL TEST AE. CLASE TEÓRICO-PRÁCTICA
Clase N° 8	30/05 31/05	TABLA AE PARÁMETROS DEL TP 1500 MTS. (4 SEMANAS) CLASE TEÓRICA
Clase N° 9	06/06 07/06	2) CARRERA EN VELOCIDAD CLASE DE AROS FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA (GENERALIDADES- EL CORRER EMPÍRICO VS. LA CARRERA ATLETICA, ANÁLISIS DE LA ZANCADA, ETC.)
Clase N° 10	13/06 14/06	METODOS DE ENSEÑANZA -GLOBAL, ANALÍTICO JUEGOS DE VELOCIDAD

Departamento de Humanidades y Ciencias Sociales

Diseño de los Programas de Estudio

		ACTIVIDAD: VARIADOS DE ADQUISICIÓN
Clase N° 11	20/06 21/06	VARIADOS DE ADQUISICION
Clase N° 12	27/06 28/06	VARIADOS DE APLICACIÓN PARTIDAS TEST 50 Mts.
Clase N° 13	04/07 05/07	EVALUACION 1500 MTS.
Clase N° 14	11/07 12/07	EVALUACION TEORICA
RECESO DE INVIERNO		
Clase N° 16	15/08 16/08	ENTREGA DEL EXAMEN- TEORICO VALLAS
Clase N° 17	22/08 23/08	VALLAS FLEXIBILIDAD / COORDINACION
Clase N° 18	29/08 30/08	VALLAS RECOBRO
Clase N° 29	05/09 06/09	VALLAS ATAQUE
Clase N° 20	12/09 13/09	VALLAS PASAJE POR EL CENTRO
Clase N° 21	19/09 20/09	VALLAS PASAJE POR EL CENTRO
Clase N° 22	26/09 27/09	LANZAMIENTO DE BALA TEORICO Y BASTONES
Clase N° 23	03/10 04/10	LANZAMIENTO DE BALA: RECONOCIMIENTO DEL ELEMENTO, BALA ATRÁS, BALA ADELANTE, VELOCIDAD HORIZONTAL
Clase N° 24	10/10 11/10	LANZAMIENTO DE BALA: ENCADENAMIENTO MUSCULAR ,ROTACION.
Clase N° 25	17/10 18/10	LANZAMIENTO DE BALA TECNICA COMPLETA, REGLAMENTO.

Departamento de Humanidades y Ciencias Sociales

Diseño de los Programas de Estudio

Clase N° 26	24/10 25/10	EVALUACION DE VALLAS
Clase N° 27	31/10 01/11	EVALUACION DE BALA
Clase N° 28	07/11 08/11	EVALUACION TEORICA 2° CUATRIMESTRE- RECUPERATORIO 1500 MTS.
Clase N° 29	14/11 15/11	RECUPERATORIO VALLAS/ BALA
Clase N° 30	21/11 22/11	RECUPERATORIO 1° Y 2° TEORICO
Clase N° 31	28/11 29/11	ENTREGA DE NOTAS

6) Modalidades del proceso de orientación del aprendizaje

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

Departamento de Humanidades y Ciencias Sociales

Diseño de los Programas de Estudio

- 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) Gestión de Cátedra

El dictado de la materia se realizará según la metodología acordada entre los profesores tanto prácticas como teóricas, en una reunión llevada a cabo a principio de año, donde se asigna un docente referente a cada horario. Este deberá encargarse del control del listado de asistencia, trabajos prácticos y evaluaciones de los alumnos de la cátedra.

Antes de comenzar el segundo cuatrimestre, mes de julio, se realizará una segunda reunión donde se evaluarán las metodologías implementadas y los logros de los alumnos hasta la fecha y se decidirán las estrategias didácticas que se utilizarán en la segunda mitad de año.

Se implementará en la cátedra como innovación tecnológica la utilización de la plataforma virtual Miel de la Unlam (materias interactivas en línea) para tener una comunicación e intercambio con los alumnos.

8) 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.

9) Evaluaciones

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

10) 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.