



DEPARTAMENTO DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE PROFESOR NACIONAL DE EDUCACION FISICA

Programa de la Asignatura: Atletismo II cursada anual 2017

Cátedra: Atletismo 2

Prof. Titular Lic. Romañach Germán Gustavo

Prof. Adjunto Lic Diego Rodrigo Calvo

Jefe de Trabajos Prácticos: Esp. Bredeston Paula

Lic. Enrique Bollana

Ayudantes Esp. Rodríguez Verónica

Lic. Miguel Vester

Prof. Zerpa Sergio

Carga Horaria: 2 hs. Semanales de cursada 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 de la gran diversidad de pruebas que lo conforman nos va a

Departamento de Humanidades y Ciencias Sociales

Diseño de los Programas de Estudio

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**

- Fundamentar la relación entre ciencia, didáctica y educación.
- Analizar las dimensiones de la práctica docente en el ámbito de la Educación Inicial, secundaria básica, secundaria superior.
- Diferenciar en la estructura teórica y en la implementación metodología práctica, las diferentes tipificaciones de las cualidades físicas.

- Analizar diferentes modelos de aprendizaje, generar conclusiones sobre similitudes y diferencias entre estos modelos.
- Elaborar criterios de selección para diferentes situaciones de aprendizaje.
- Seleccionar y tipificar los conceptos y la terminología técnica.
- Resolver situaciones de enseñanza-aprendizaje aplicando los siguientes principios didácticos generales:
 - versatilidad
 - promoción de la Salud
 - utilidad
 - repetición
 - sistematización
 - durabilidad
 - graduación
 - dependencia de la edad.

- Aceptar el valor de la construcción del conocimiento por la interrelación de los procesos de pensamiento, comunicación, enseñanza, ejecución y aprendizaje.

- Determinar los criterios de organización de las formas de enseñanza que aseguren el dominio de lo aprendido.

3) Unidades Didácticas

Unidad N° 1: Introducción a la cátedra

Unidad N° 2: Carrera de relevos

Unidad N° 3: Lanzamiento de jabalina

Unidad N° 4 Resistencia anaeróbica

Unidad N° 5 Salto en largo

Unidad N° 6 Salto triple

3.a) Contenidos Temáticos por Unidad Didáctica

Unidad N° 1: Introducción a la cátedra.

Eje cronológico de tiempo escolar. Distribución de los contenidos atléticos.

El atletismo en la etapa especial: características- diferencias con la etapa general- La clase- Rol docente.

Unidad N° 2: Carrera de relevos

Características generales

- * tipos de posta : corta / larga
- * características de la carrera de relevos

Metabolismo anaeróbico aláctico- Métodos para el desarrollo de la carrera de velocidad-juegos- test.

Tipos de pase:

- * interno - externo - mixto
- * ciego - visual
- * ascendente – descendente

Técnica de pasaje:

- * técnica de transporte
- * pasaje descendente
- * coordinación entre compañeros
- * técnica para adecuar la distancia
- * toma de marcas : lugar de salida según sexo y edad

Aspectos Reglamentarios:

- ⇒ zona de relevos : zona de pase / pre-zona
- ⇒ el testimonio
- ⇒ la competencia : descalificaciones

Unidad N° 3: Lanzamiento de jabalina

Capacidades condicionantes: flexibilidad y fuerza del tren superior.

El lanzamiento sobre hombro.

Técnica:

- * el implemento: características del implemento acorde a edad y sexo. Toma.
- * Momentos técnicos del lanzamiento.
- * Encadenamiento muscular

Recursos metodológicos para el desarrollo del lanzamiento sobre hombro.

Leyes biomecánicas que inciden en el lanzamiento.

Aspectos Reglamentarios

- ⇒ sector de lanzamiento
- ⇒ la participación en un evento

Departamento de Humanidades y Ciencias Sociales

Diseño de los Programas de Estudio

- ⇒ los nulos
- ⇒ mediciones

Unidad N° 4 Resistencia anaeróbica: LA CARRERA DE 800 Y 400 METROS.

Sistemas energéticos:

- * la carrera de 800 ms. Sistemas de energía mixta.
- * la carrera anaeróbica láctica: 400 ms.

Componentes del trabajo:

- * Volumen
- * Intensidad
- * Pausa: clasificación.
- * Micro pausa/ macro pausa.

Manejo de tablas de intensidad.

Supercompensación.

Métodos/ medios.

Unidad N° 5 Salto en largo:

- ◆ El niño y el salto
- ◆ Ejes de la enseñanza :
 - ◆ *La pliometría*
 - ◆ *La carrera de aproximación*
 - ◆ *La técnica*

1. Carrera de aproximación: problemáticas a resolver.

- ◆ fase inicial: partida alta con aceleración, las marcas de salida.
- ◆ fase intermedia: carrera de velocidad, su importancia.
- ◆ fase final: unión de la carrera con el pique.

Departamento de Humanidades y Ciencias Sociales

Diseño de los Programas de Estudio

2. Eficacia pliométrica: concepto. *Clasificación de los saltos.*

3. Aprendizaje de la técnica :

1. Técnica I
2. Técnica II
3. Técnica III

4. Reglamento

- ⇒el cajón
- ⇒pasillo de toma de impulso
- ⇒tabla de pique
- ⇒mediciones
- ⇒nulos
- ⇒la competencia

Unidad N° 6 Salto triple:

Características generales. Descripción de las fases.

Enseñanza de la carrera. Características técnicas. Objetivos.

Dominio de la conjunción de la carrera de aproximación con el primer salto (hop).

Dominio del pique con acción de zarpazo.

Dominio de los saltos primero (hop) y segundo (step).

Dominio del ritmo del triple salto (hop-step-jump).

Modelos para determinar la proporción de los saltos.

Reglamento

- ⇒el cajón
- ⇒pasillo de toma de impulso
- ⇒tabla de pique
- ⇒mediciones
- ⇒nulos
- ⇒la competencia

3.b) Bibliografía Específica por Unidad Temática

Departamento de Humanidades y Ciencias Sociales

Diseño de los Programas de Estudio

Unidad N°2

- * Fichero individual de la cátedra.
- * Atletismo I “Comité Olímpico Español”
- * Ballesteros, J. M. 1992. Manual de entrenamiento básico. Marshallarts Print Service Ltd. London, England.
- * Reglamento Atletismo Ed. Stadium Bs.As. 2010; o Reglamento I.A.A.F. (2010)
- * Schmolinsky, G. Atletismo- Madrid (1981)- Pila Teleña

Unidad N° 3

- * Fichero individual de la cátedra.
- * Atletismo I “Comité Olímpico Español”
- * Ballesteros, J. M. 1992. Manual de entrenamiento básico. Marshallarts Print Service Ltd. London, England.
- * Reglamento Atletismo Ed. Stadium Bs.As. 2010; o Reglamento I.A.A.F. (2010)
- * Schmolinsky, G. Atletismo- Madrid (1981)- Pila Teleña

Unidad N° 4- Unidad N° 5

- * Fichero individual de la cátedra.
- * Ballesteros, J. M. 1992. Manual de entrenamiento básico. Marshallarts Print Service Ltd. London, England.
- * La Pliometría – Giles Comettí – INDE, España
- * Verjoshanskii, Y.V Fundamentos de la preparación especial de los deportistas.--Moscú. Ed Cultura Física y Deporte 1989.
- * Reglamento Atletismo Ed. Stadium Bs.As. 2010; o Reglamento I.A.A.F. (2010)

Unidad N° 6

- * Fichero individual de la cátedra.
- * Forteza de la Rosa, A. 1988. Bases metodológicas del entrenamiento deportivo. Editorial Científico Técnica. Ciudad de la Habana, Cuba.

- * Forteza de la Rosa, A. 1994. Entrenar para ganar. Metodología del entrenamiento deportivo. Editorial Olimpia. Ciudad México, México.
- * García, J. M. 1996. Planificación del entrenamiento deportivo. Editorial Gymnos. Madrid, España.
- * Han, E. 1988. Entrenamiento con niños. Teoría, práctica, problemas específicos. Ediciones Martínez. Barcelona, España.

4) Bibliografía General

- * Atletismo I “Comité Olímpico Español”
- * Aprendizaje significativo crítico .Seminario Taller sobre la Enseñanza de la Astronomía en la Escuela Primaria- 3º Módulo – Horacio Tignanelli
- * Ballesteros, J. M. 1992. Manual de entrenamiento básico. Marshallarts Print Service Ltd. London, England. Barrionuevo, Luis (1980) “Didáctica Atlética”.
- * Forteza de la Rosa, A. 1988. Bases metodológicas del entrenamiento deportivo. Editorial Científico Técnica. Ciudad de la Habana, Cuba.
- * Forteza de la Rosa, A. 1994. Entrenar para ganar. Metodología del entrenamiento deportivo. Editorial Olimpia. Ciudad México, México.
- * García, J. M. 1996. Planificación del entrenamiento deportivo. Editorial Gymnos. Madrid, España.
- * Grosser, M. 1992. Alto rendimiento deportivo. Planificación y desarrollo. Ediciones Martínez Roca. Barcelona, España.
- * Han, E. 1988. Entrenamiento con niños. Teoría, práctica, problemas específicos. Ediciones Martínez. Barcelona, España.
- * Harre, D. 1989. Teoría del entrenamiento deportivo. Editorial Científico Técnica. La Habana, Cuba.
- * La Pliometría – Giles Comettí – INDE, España
- * Platonov – V. N Teoría del Deporte.--Kiev. Ed: Visha Shkola .

- * Platonov, V. 1995. El entrenamiento deportivo. Teoría y metodología. Editorial Paidotribo. Barcelona, España.
- * Reglamento Atletismo Ed. Stadium Bs.As. 2010; o Reglamento I.A.A.F. (2010)
- * Schmolinsky, G. Atletismo- Madrid (1981)- Pila Teleña
- * Verjoshanskii, Y.V Fundamentos de la preparación especial de los deportistas.--Moscú. Ed Cultura Física y Deporte 1989.

5) Cronograma de Actividades

Clase N° 1	07/04	INTRODUCCIÓN: PRESENTACIÓN DE LA MATERIA ETAPAS
Clase N° 2	14/04	FERIADO NACIONAL
Clase N° 3	21/04	TEÓRICO SISTEMA ANAERÓBICO
Clase N° 4	28/04	RELEVOS APRENDER A SISTEMATIZAR, CUANTIFICAR Y CUALIFICAR RITMOS AERÓBICO Y ANAERÓBICO TEST 20, 30, 40 50 MTS.
Clase N° 5	05/05	RELEVOS TRABAJO EN TRIOS, CUARTETOS CON TESTIMONIO POR ZONAS DIFICULTAD DE TIEMPO- ESPACIO
Clase N° 6	12/05	RELEVOS
Clase N° 7	19/05	RELEVOS
Clase N° 8	26/05	TEORICO JABALINA FLEXIBILIADA MIEMBROS SUPERIORES
Clase N° 9	02/06	JABALINA BASTONES
Clase N° 10	09/06	JABALINA: BASTONES Y JABALINA

Clase N° 11	16/06	JABALINA CARRERA APROX.
Clase N° 12	23/06	JABALINA LANZAMIENTO COMPLETO
Clase N° 13	30/06	EVALUACION RELEVOS
Clase N° 14	07/07	EVALUACION DE JABALINA- EVALUACION TEORICA
Clase N° 15	14/07	RECUPERATORIO JABALINA-REC RELEVOS
RECESO DE INVIERNO		
Clase N° 16	18/08	ENTREGA EXAMEN ///SISTEMA ANAEROBICO
Clase N° 17	25/08	SISTEMA ANAEROBICO PARAMETROS
Clase N° 18	01/09	SISTEMA ANAEROBICO
Clase N° 19	08/09	SISTEMA ANAEROBICO TABLAS
Clase N° 20	15/09	SISTEMA ANAEROBICO TABLAS
Clase N° 21	22/09	EVALUACION 300 MTS.
Clase N° 22	29/09	EVALUACION DE 800 MTS
Clase N° 23	06/10	PLIOMETRIA
Clase N° 24	13/10	PLIOMETRIA
Clase N° 25	20/10	LARGO

Departamento de Humanidades y Ciencias Sociales

Diseño de los Programas de Estudio

Clase N° 26	27/10	LARGO
Clase N° 27	03/11	EVALUACION TEORICA 2° CUATRIMESTRE- RECUPERATORIO 300-800
Clase N° 28	10/11	EVALUACION DE LARGO
Clase N° 29	17/11	RECUPERATORIO 1° Y 2° TEORICO
Clase N° 30	24/11	RECUPERATORIO LARGO –CIERRE DE NOTAS
Clase N° 31	1/12	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

Departamento de Humanidades y Ciencias Sociales

Diseño de los Programas de Estudio

- 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) 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

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 práctica 1: Relevos. Posta 2 x 50 metros. Dos pases como pasador, dos pases como receptor.
2. Evaluación práctica 2: Lanzamiento de jabalina, con 5 pasos finales.
3. Evaluación practica 3: en parejas: Carrera de 800 metros. Primer parte de la evaluación como ejecutante. 2da parte de la evaluación como docente: controlando y asistiendo a su compañero.
4. Evaluación práctica 5: Carrera de 300 metros, rendimiento acorde al test de 50 metros de cada alumno.
5. Evaluación práctica 3: Salto en largo en parejas: 1º parte de la evaluación como ejecutante: Técnica natural con 12 pasos de carrera. 2da. Parte de la evaluación: será evaluado desempeñando rol docente.
6. Recuperatorio práctico 1: Posta 2 x 50 pase adeudado.
7. Recuperatorio práctico 2:Lanzamiento de jabalina
8. Recuperatorio práctico 3: Carrera de 800 metros
9. Recuperatorio práctico 4: Carrera de 300 metros.
10. Recuperatorio práctico 5: Salto en largo
11. Evaluación Teórica 1: Contenidos del primer cuatrimestre.
12. Evaluación Teórica 2: Contenidos del segundo cuatrimestre.
13. Recuperatorio Teórico: Primer y segundo cuatrimestre

Departamento de Humanidades y Ciencias Sociales

Diseño de los Programas de Estudio

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.