



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 II cursada anual 2012 (especificar en el caso de ser anual)

Cátedra: atletismo 2

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 hs. Semanales de cursada anual. (por ejemplo 4 horas semanales de cursado cuatrimestral)

1) Fundamentación

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, EGB y secundaria.

Diferenciar en la estructura teórica y en la implementación metodología práctica, las diferentes tipificaciones de las cualidades físicas.

Departamento de Humanidades y Ciencias Sociales

Diseño de los Programas de Estudio

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 Nº 1: Introducción a la cátedra

Unidad Nº 2: Carrera de relevos

Unidad Nº 3: Lanzamiento de jabalina

Unidad Nº 4 Salto en largo

Unidad Nº 5 Salto triple

Unidad Nº 6 Resistencia anaeróbica

3.a) Contenidos Temáticos por Unidad Didáctica

Unidad Nº 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 Nº 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 Nº 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.

Departamento de Humanidades y Ciencias Sociales

Diseño de los Programas de Estudio

Aspectos Reglamentarios

- ⇒ sector de lanzamiento
- ⇒ la participación en un evento
- ⇒ los nulos
- ⇒ mediciones

Unidad Nº 4 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.

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 Nº 5 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.

Departamento de Humanidades y Ciencias Sociales

Diseño de los Programas de Estudio

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

Unidad Nº 6 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.

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

Unidad Nº2

- * 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

Departamento de Humanidades y Ciencias Sociales

Diseño de los Programas de Estudio

Unidad Nº 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 Nº 4- Unidad Nº 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 Nº 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 (que contemple planificación diaria de clases: temas de teóricos, lecturas obligatorias, actividades de prácticos, etc)

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

Departamento de Humanidades y Ciencias Sociales

Diseño de los Programas de Estudio

- 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.

Departamento de Humanidades y Ciencias Sociales

Diseño de los Programas de Estudio

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

1. Evaluación practica 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 práctica 3: en parejas: salto en largo. 1º parte de la evaluación como ejecutante: Técnica natural con 12 pasos de carrera. 2da. Parte de la evaluación: será evaluado desempeñando rol docente.
4. Evaluación practica 4: 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.
5. Evaluación práctica 5: carera de 300 metros, rendimiento acorde al test de 50 metros de cada alumno.
6. Recuperatorio práctico 1: posta 2 x 50 pase adeudado.
7. Recuperatorio práctico 2: lanzamiento de jabalina
8. Recuperatorio práctico 3: salto en largo.
9. Recuperatorio práctico 4: carrera de 800 metros.
10. Recuperatorio práctico 5: carrera de 300 metros.
11. Evaluación Teórica 1: contenidos del primer cuatrimestre.
12. Evaluación Teórica 2: contenidos del segundo cuatrimestre.
13. 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.