



**DEPARTAMENTO DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES  
COORDINACIÓN EDUCACIÓN FÍSICA**

**Programa de la Asignatura: ATLETISMO 1**

**Código asignatura: 398**

**Año: 2022**

**Cátedra:**

**Prof. Asociado Lic. Romañach Germán**

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

**Modalidad de Cursada<sup>1</sup>:**

A) Presencial	x	C) Con una comisión virtual para recursantes	
		D) Con una comisión virtual	
B) Semipresencial		C) Con una comisión virtual para recursantes	
		D) Con una comisión virtual	

**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 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**

Al finalizar el estudiante estará en condiciones de:

---

<sup>1</sup> En todos los casos, las asignaturas pueden ser A) Presencial o B) Semipresencial. Adicionalmente, en algunos casos, puede ofrecerse una comisión Virtual para recursantes (C) o una virtual abierta a todas/os las/los estudiantes.

### **Objetivo General:**

- Orientar una formación pedagógica integral, permitiendo a los estudiantes construir herramientas necesarias para fortalecer su identidad como profesionales de la educación, en el campo de la Educación Física y de la salud.
- Preparar sistemáticamente al estudiante para poder asumir las realidades básicas de su tarea, analizando el entorno en que se desempeña, implementando estrategias eficaces y realistas, conduciendo su implementación en función de los acontecimientos cotidianos; y motivar su proyección hacia un progresivo desarrollo de la calidad educativa en cualquier aspecto de la función que desempeñe.
- Identificar los componentes del deporte como actividad educativa, considerando a este como un bien cultural que contribuye a la mejora de la calidad de educativa.

### **Objetivos Específicos:**

- Conozca los aspectos básicos del atletismo, para la comprensión y ejecución de las técnicas específicas, estableciendo vínculos reales de estos conocimientos prácticos.
- Incorpore las metodologías atléticas necesarias en orden a la progresión de dificultad motora. Para aplicarlas según los niveles de ejecución y madurez deportiva en el proceso de enseñanza aprendizaje.

## **3) Unidades Didácticas:**

### UNIDAD 1

#### *INTRODUCCIÓN A LA CÁTEDRA. PROGRAMA OLÍMPICO.*

- Introducción a la Cátedra.
- El Atletismo en la Escuela. La importancia del atletismo para la formación motriz.
- El Atletismo: Programa Olímpico.

### UNIDAD 2

#### *EJE CRONOLÓGICO ESCOLAR*

- 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.

- Criterios para la iniciación del atletismo, contenidos vistos y contenidos ocultos.

### UNIDAD 3

#### *RESISTENCIA AERÓBICA. CORRER MUCHO*

- Generalidades
- Manifestaciones.
- Recursos
- Controles.

- Resistencia Orgánica Funcional: concepto
- El sistema de energía aeróbico: 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. Utilización de cronómetros.

#### UNIDAD 4

##### LA CARRERA DE VELOCIDAD. CORRER RAPIDO

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

#### UNIDAD 5

##### LA CARRERA CON VALLAS. COORDINACIÓN GENERAL

- Características de la carrera con vallas, cortas-largas.
- Cualidades condicionantes: velocidad, coordinación, flexibilidad.
- Métodos de enseñanza global-analítico acorde a la edad.
- 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 por categorías, la carrera.

#### UNIDAD 6

##### LANZAMIENTO DE BALA

- Fuerza: Concepto, manifestaciones, fuerza y coordinación.
- Clasificación de los ejercicios de fuerza.
- Metodologías con bastón.
- 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 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.

#### 4) Bibliografía General

- 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.
- ATLETISMO I “Comité Olímpico Español”
- Ballesteros, M.J. I.A.A.F (1992). Manual 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.
- DIRECCIÓN GENERAL DE CULTURA Y EDUCACIÓN. (2014). La Educación Física y el Deporte. Documento de trabajo N°1. Obtenido de Dirección General de Cultura y Educación Pcia. Buenos Aires:  
[http://abc.gov.ar/educacion\\_fisica/sites/default/files/doc.\\_1\\_la\\_educacion\\_fisica\\_y\\_el\\_deporte.pdf](http://abc.gov.ar/educacion_fisica/sites/default/files/doc._1_la_educacion_fisica_y_el_deporte.pdf)
- DIRECCIÓN GENERAL DE CULTURA Y EDUCACIÓN. DGCyE (2007), Diseño Curricular para la Educación Inicial, Resolución 3161/07 Resolución N° 2. 495.La Plata
- DIRECCIÓN GENERAL DE CULTURA Y EDUCACIÓN. DGCyE (2008) Diseño curricular para la educación inicial / coordinado por Elisa Spakowsky. - 1a ed.: Dir. General de Cultura y Educación de la Provincia de Buenos Aires, La Plata.
- HARRE, DIETRICH (1987). «Entrenamiento: objetivos, tareas y principios». Teoría del entrenamiento deportivo. Stadium
- IAAF-REGLAMENTO ATLETISMO. (en vigencia año en curso) Ed. Stadium Bs.As.
- INSTITUTO NACIONAL DE FORMACIÓN DOCENTE (2014). Clase 01-Parte 01: Políticas socioeducativas en el marco de los debates en torno a la igualdad educativa. Marco Político: Problemas, Estrategias y Discursos de las Políticas Socioeducativas. Especialización Docente de Nivel Superior en Políticas y Programas Socioeducativos. Buenos Aires: Ministerio de Educación de la Nación.

- LEY NACIONAL DE EDUCACIÓN N° 26.206. (s.f.). Sancionada: diciembre 14 de 2006. Promulgada: 27 diciembre de 2006. Buenos Aires.
- MANUAL I.A.A.F. Nivel avanzado (1999)
- NORRIS, C. M. (1996). La flexibilidad: Principios y práctica. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- RENZI, G. M. (10 de noviembre de 2009). La educación Física y su contribución al desarrollo integral de los niños en la primera infancia. Revista Iberoamericana de educación (50/7), 1.
- RICARDO VARGAS R. A La preparación física en el voleibol.. Teleña. Cap. IV.
- RIUS SANT J. (2005) Metodología y técnicas de atletismo. Ed. Paidotribo. Barcelona
- RODRÍGUEZ, V. (2019) “Docentes o Deportistas”: una exploración sobre el dilema de la Educación Física desde la Universidad Nacional de La Matanza”. Tesis de Maestría. Universidad Nacional de La Matanza. Buenos Aires, Argentina.
- SCHMOLINSKY, G. Atletismo- Madrid (1981)- Pila Teleña
- SCHMOLINSKY, GERHARDT. (1985), “Atletismo”., Madrid. 405 p
- SOLÍS, D. Y FERRO, F. (1999). Una mirada sobre los sujetos en la formación de docentes para la Educación Física en la Argentina. Bueno Aires: C.D.H. para la E. F. y el Deporte “Dra. Gilda Lamarque de Romero Brest”.
- VERKHOSHANSKY, YURI (2002) Teoría y metodología del entrenamiento deportivo Editorial Paidotribo
- WILMORE, J.H., COSTILL, D.L (1998). Fisiología del Esfuerzo y del Deporte. 2ª ed. Barcelona, España; Editorial Paidotribo

## 5) Cronograma de actividades

Clase N° 1	05/04	Presentación de profesores Introducción a la materia Atletismo como agente de la educación física
Clase N° 2	12/04	Desarrollo de las etapas del eje cronológico escolar
Clase N° 3	19/04	Etapa general del atletismo
Clase N° 4	26/04	Resistencia orgánica funcional
Clase N° 5	03/05	Resistencia orgánica funcional Mama gallina y sus pollitos
Clase N° 6	10/05	Resistencia orgánica funcional Métodos para el desarrollo de la resistencia aeróbica. Métodos continuo variable Fartleck Ritmos 1-2-3
Clase N° 7	17/05	Resistencia orgánica funcional Métodos discontinuos Características  Interval 10 x 100 metros

Clase Nº 8	24/05	Determinación de ritmos 1-2-3 a partir del test aerobico. Clase teórico-práctica
Clase Nº 9	31/05	Tabla aeróbica Parámetros del tp 1500 mts. (4 semanas) Clase teórica
Clase Nº 10	07/06	carrera en velocidad Clase de aros Fundamentación teórica (generalidades- el correr empírico vs. La carrera atlética, análisis de la zancada, etc.)
Clase Nº 11	14/06	Métodos de enseñanza -global, analítico Juegos de velocidad Actividad: variados de adquisición
Clase Nº 12	21/06	Variados de adquisición
Clase Nº 13	28/06	Variados de aplicación
Clase Nº 14	05/07	Partidas
Clase Nº 15	12/07	Evaluación teórica
Receso de invierno		
Clase Nº 16	16/08	Revisión del examen- vallas fundamentación Flexibilidad / coordinación
Clase Nº 17	23/08	Vallas: recobro
Clase Nº 18	30/08	Vallas: recobro y ataque
Clase Nº 29	06/08	Vallas: ataque y pasaje por el centro
Clase Nº 20	13/09	Vallas: pasaje por el centro
Clase Nº 21	20/09	Fundamentación de la fuerza y lanzamiento de bala Elemento alternativo repeticiones (bastones)
Clase Nº 22	27/09	Lanzamiento de bala: reconocimiento del elemento, bala atrás, bala adelante, velocidad horizontal
Clase Nº 23	04/10	Lanzamiento de bala: encadenamiento muscular, rotación.
Clase Nº 24	11/10	Lanzamiento de bala técnica completa, reglamento
Clase Nº 25	18/10	Evaluación de vallas /recuperatorio 1500 mts.
Clase Nº 26	25/10	Evaluación teórica 2º cuatrimestre
Clase Nº 27	1/11	Evaluación de bala /recuperatorio 1500 mts.

Clase N° 28	8/11	Recuperatorio 1° y 2° teórico
Clase N° 29	15/11	Recuperatorio vallas/ bala
Clase N° 30	22/11	Cierre de notas
Clase N°31	29/12	Entrega de notas

## **6) Modalidades del proceso de orientación del aprendizaje**

### **6.1. Previsiones metodológicas y pedagógicas**

Con la intención de enriquecer el aprendizaje, se implementan los siguientes recursos:

- 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.

### **6.2. Actividades que se realizarán en las horas presenciales<sup>2</sup>**

Teniendo la asignatura, una asignación de 2 horas semanales, la dinámica se basa en una primera parte de exposición de los contenidos temáticos en forma práctica 90 minutos para luego en una segunda parte de 30 minutos en forma de exposición teórica vinculados con la temática y posterior puesta en común y discusión de lo trabajado.

Tanto las evaluaciones teóricas como prácticas tendrán una duración de 2 horas.

### **6.3. Articulación de actividades presenciales y virtuales<sup>3</sup>**

No Aplica.

### **6.4. Interacciones docentes-estudiantes, y estudiantes-estudiantes previstas**

Procesos de rotaciones con acciones de roles: ejecutante, observador, profesor. Actuaciones en eventos deportivos, competencias y torneos en funciones de acompañamientos técnicos y desempeños arbitrales. Métodos de correcciones en desempeños técnicos-didácticos en los cuales por parejas analizan la preparación, ejecución, resultado. Trabajo Práctico de textos - apuntes- fichero.

<sup>2</sup> Si es una asignatura con comisiones sólo con modalidad presencial, responder solamente las actividades presenciales.

<sup>3</sup> Si es una asignatura con comisiones sólo con modalidad presencial, corresponde “No Aplica”.

### **6.5. Mecanismos de seguimiento, supervisión y evaluación de las actividades**

Finalización de cada unidad con Trabajo Práctico de un plan de 2, 3 o 4 semanas de programación y realización. Desempeño técnico derivado de la medición y comprobación de capacidad específica para determinar un nivel de rendimiento. Evaluación-recuperación.

### **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 realizada 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) Evaluaciones**

Las evaluaciones previstas en esta asignatura, las podemos desglosar en las siguientes instancias: 2(dos) parciales teóricos y 3 (tres) recuperatorios. Dichas instancias serán evaluadas bajo la modalidad escrita, a lo largo del cuatrimestre, en las fechas fijadas por la cátedra. También se evaluarán contenidos prácticos como 1500 metros, carrera de 100metros, carrera con vallas y lanzamiento de bala. Cabe mencionar que cada contenido práctico evaluado tendrá su recuperatorio.

La aprobación de la asignatura se obtendrá logrando una calificación de 7 (siete) o más puntos, en cada uno de los parciales y/o en la recuperación prevista, no considerando la posibilidad de promediar las notas obtenidas en las instancias citadas. Cabe destacar que la instancia del recuperatorio, se llevará a cabo luego del 2º parcial teórico, la que atenderá a recuperar las notas obtenidas en los parciales. Vale aclarar que, habiendo obtenido entre 4 y 6 puntos, en las instancias de evolución previstas (parciales y/o recuperatorio), el alumno deberá rendir examen final ante mesa examinadora, en las fechas y llamados que estipule el Departamento de Humanidades y Ciencias Sociales. Asimismo, se señala que habiendo obtenido menos de 4 puntos en las instancias de evaluación mencionadas, el estudiante deberá recursar la asignatura. Para el caso de los alumnos que elijan la modalidad de "Libre", se torna imprescindible consultar al docente titular, para atenerse a los ajustes y/o modificaciones que se hubieran llevado a cabo. Se deberá tener en cuenta que la evaluación versará de acuerdo con los materiales y bibliografía vigentes. La evaluación final, ante mesa examinadora, podrá adoptar las siguientes modalidades: práctico y teórico. La evaluación



teórica podrá ser oral, escrita u oral y escrita.

### **9) Régimen de Promoción**

De acuerdo con lo estipulado por el Departamento de Humanidades y Ciencias Sociales de la UNLaM.