



**DEPARTAMENTO DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES
CARRERA DE PROFESOR NACIONAL DE EDUCACION FISICA**

Programa de la Asignatura: ATLETISMO II

Código asignatura: 406

Año: 2020

Cátedra:

Prof. Titular Lic. Romañach Germán Gustavo

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 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

Objetivo General:

Que el alumno logre

- 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.
- Fundamentar la relación entre ciencia, didáctica y educación.
- Analizar las dimensiones de la práctica docente en el ámbito de la educación Inicial, primaria, secundaria básica y secundaria superior.

Objetivos Específicos

Que el alumno

- Conozca los aspectos básicos del atletismo, para la comprensión y ejecución de las técnicas específicas, estableciendo vínculos reales de estos conocimientos prácticos.
- 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.

- 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.

3) Unidades Didácticas

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

SALTO EN LARGO

El niño y el salto

Ejes de la enseñanza: La pliometría La carrera de aproximación La técnica

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.

Eficacia pliométrica: concepto. Clasificación de los saltos. Aprendizaje de la técnica: Técnica I. Técnica II. Técnica III

Reglamento. El cajón. Pasillo de toma de impulso. Tabla de pique. Mediciones.

Nulos. La competencia

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 Los nulos. Mediciones

UNIDAD 4

CARRERA DE RELEVOS

Características generales: tipos de posta: corta y 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 / La competencia. Descalificaciones

UNIDAD 5

RESISTENCIA ANAERÓBICA

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.

UNIDAD 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

Unidad N2

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 vigente. Ed. Stadium Bs.As.

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 Nº 1	03/04	INTRODUCCIÓN: PRESENTACIÓN DE LA MATERIA ETAPAS
Clase Nº 2	10/04	FERIADO NACIONAL
Clase Nº 3	17/04	ETAPA GENERAL 5º PELDAÑO
Clase Nº 4	24/04	PLIOMETRIA
Clase Nº 5	01/05	FERIADO NACIONAL
Clase Nº 6	08/05	SALTO EN LARGO
Clase Nº 7	15/05	SALTO EN LARGO
Clase Nº 8	22/05	SALTO EN LARGO
Clase Nº 9	29/06	SALTO EN LARGO
Clase Nº 10	05/06	SISTEMA ANAEROBICO PARAMETROS
Clase Nº 11	12/06	SISTEMA ANAEROBICO TABLAS
Clase Nº 12	19/06	SISTEMA AEROBICO
Clase Nº 13	26/06	SISTEMA AEROBICO
Clase Nº 14	03/07	SISTEMA AEROBICO
Clase Nº 15	10/07	EVALUACION
RECESO DE INVIERNO		
Clase Nº 16	18/08	REVISION DE EXAMEN ///
Clase Nº 17	25/08	TEORICO JABALINA FLEXIBILIDAD MIEMBROS SUPERIORES
Clase Nº 18	01/09	JABALINA BASTONES
Clase Nº 19	08/09	JABALINA: BASTONES Y JABALINA
Clase Nº 20	15/09	JABALINA CARRERA
Clase Nº 21	22/09	JABALINA LANZ. COMPLETO
Clase Nº 22	29/09	RELEVOS
Clase Nº 23	06/10	RELEVOS

Clase N° 24	13/10	RELEVOS APRENDER A SISTEMATIZAR, CUANTIFICAR Y CUALIFICAR RITMOS AERÓBICO Y ANAERÓBICO TEST 20, 30, 40 50 MTS.
Clase N° 25	20/10	RELEVOS TRABAJO EN TRIOS, CUARTETOS CON TESTIMONIO POR ZONAS DIFICULTAD DE TIEMPO- ESPACIO
Clase N° 26	27/10	RELEVOS
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
- 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 prácticos como teóricos, 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

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.

9) Evaluaciones

Las evaluaciones previstas en esta asignatura, las podemos desglosar en las siguientes instancias: 2(dos) parciales teóricos y 2 (dos) recuperatorios teóricos. 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 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. Evaluación práctica 2: Lanzamiento de jabalina, con 5 pasos finales. Evaluación practica 3: Relevos. Posta 2 x 50 metros. Dos pases como pasador, dos pases como receptor en parejas: Evaluación práctica 4: Carrera de 800 metros. Primer parte de la evaluación como ejecutante. 2da parte de la evaluación como docente: controlando y asistiendo a su compañero. Evaluación práctica 5: Carrera de 300 metros, rendimiento acorde al test de 50 metros de cada alumno. 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 recurrar 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.

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.

Se accede al examen final con nota mínima de 4 cuatro del promedio de todos los trabajos aprobados y la nota promedio de primero y segundo examen teórico.

De no alcanzar la regularidad por nota o ausentismo, se recursará la materia.