



**DEPARTAMENTO DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES
PROFESORADO Y LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

Programa de la Asignatura: ATLETISMO 2

Código asignatura: 406

Año: 2024

Cátedra:

Prof. Asociado Lic. Romañach Germán

Carga Horaria: 2 horas semanales, cursada anual.

Modalidad de Cursada¹:

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

- Preparar sistemáticamente al estudiante para poder asumir las realidades básicas de su tarea, analizando el entorno en que se desempeña, implementando estrategias eficaces

¹ 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.

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.

Al finalizar el estudiante estará en condiciones de:

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.
- 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.
- Analizar las dimensiones de la práctica docente en el ámbito de la educación inicial, primaria, secundaria básica y secundaria superior.

Objetivos Específicos:

- 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 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 2 *Salto en largo*

El niño y el salto

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

Polimetría: Concepto. Enseñar el salto. Utilización y combinación de los distintos tipos de saltos sucesivos. Clasificación de los saltos. Bosco. De Hegedus. Acumulación de fuerza elástica. 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. Adecuación de la carrera con el salto. Organización del punto de salida. Técnica: Técnica I. Técnica II. Técnica III. Parábola de vuelo. Ley de balística. Fases. Trayecto didáctico. Reglamento. Mediciones. Nulos. La competencia

Unidad 3 *Lanzamiento de jabalina*

Capacidades condicionantes: flexibilidad y fuerza del tren superior. El lanzamiento sobre hombro. Arco de los lanzamientos. Línea de fuerza. Técnica: el implemento. Características del implemento acorde a edad y sexo. Toma. Momentos técnicos del lanzamiento. Fases.

Recursos metodológicos para el desarrollo del lanzamiento. Leyes biomecánicas que inciden en el lanzamiento. Sumatoria de fuerzas. Contramovimiento. Aspectos Reglamentarios. La participación en un evento.

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 uso de las carreras rápidas. Uso del cronometro. Ubicación y toma de tiempos. juegos de utilización de carreras rápidas. - Toma de test. Tipos de pase. Ciego – descendente – Lineal - Alternado. Técnica del pase: Responsabilidades del Pasador. Responsabilidades del Receptor. Determinación de la marca de referencia. Pase eficaz. Aspectos Reglamentarios: Zona de relevos. La competencia. Descalificaciones.

Unidad 5 *Resistencia anaeróbica*

Sistemas energéticos: El Sistema Anaeróbico vs el Sistema Aeróbico. Zonas Metabólicas. Continuo Energético. Fox. Sistemas lácticos y Alácticos. Cuantificación. Cualificación. Sistematización. Determinación de las cargas. El descanso vs. La pausa. Métodos. Toma de tiempos. Métodos Directos e Indirectos. Tablas. Tabla de Conversión. Tabla de Porcentajes.

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). Manuel de entrenamiento básico. Inglaterra. Marschallarts Print Services Ltd.

BARRIONUEVO, LUIS, (1980) “Didáctica Atlética”.

BOMPA T.O. (1990) Theory and methodology of Training. The Key of Athletic Performance. Dubuque: Kendal.

BOSCO C. (1994) La valoración de la fuerza con el test de Bosco. Barcelona: Paidotribo.

CERANI J.D. (1993) Las cualidades físicas y sus etapas sensibles: la fuerza. Sport y Medicina.

CHU D.A. (1993) Ejercicios polimétricos. Barcelona: Paidotribo,

COMETTI G. 1988. Les methodes modernes de musculation. Dijon: UFR STAPS,

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

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. (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. (1981) Atletismo- Madrid - 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. Buenos 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°	Tema
1	Introducción: presentación de la materia Etapa especial del atletismo
2	Relevos, carreras rápidas.
3	Relevos aprender a sistematizar, cuantificar y cualificar ritmos aeróbico y anaeróbico
4	Relevos trabajo en tríos, cuartetos con testimonio por zonas dificultad de tiempo- espacio .
5	Relevos Test 20, 30, 40 50 mts
6	Relevos técnica completa
7	Sistema anaeróbico parámetros
8	Evaluación de relevos
9	Sistema anaeróbico
10	Sistema anaeróbico
11	Sistema aeróbico tablas
12	Evaluación metabolismo anaeróbico
13	Feriado
14	Examen teórico primer cuatrimestre.
15	Revisión y entrega de exámenes. Pliometría
16	Pliometría
17	Salto en largo
18	Salto en largo
19	Salto en largo
	Recuperatorio de relevos
20	Evaluación práctica Salto en largo
21	Lanzamiento de jabalina
	Lanzamiento de jabalina
22	Feriado nacional
23	Lanzamiento de jabalina

24	Lanzamiento de jabalina
25	Jabalina lanzamiento Completo
26	Evaluación teórica 2º cuatrimestre- Recuperatorio de largo
27	Evaluación de Lanzamiento de jabalina
28	Recuperatorio 1º y 2º teórico
29	Recuperatorios prácticos. Cierre de notas
30	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 y en las virtuales²

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 virtuales³

No aplica.

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

³ Si es una asignatura con comisiones sólo con modalidad presencial, corresponde “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.

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 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) Evaluaciones

Las evaluaciones previstas en esta asignatura, las podemos desglosar en las siguientes instancias: 2 (dos) parciales teóricos y 3 (tres) 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

Evaluación 1: Salto en largo en parejas: 1º parte de la evaluación como ejecutante: Técnica natural (técnica 1) con 12 pasos de carrera. 2da. Parte de la evaluación: será evaluado desempeñando rol docente. Nulos Reglamentarios. Nulos Didácticos. Nulos Pedagógicos.

Evaluación práctica 2: Lanzamiento de jabalina Carrera de aproximación 12 pasos; Paso 0; 5 pasos finales; Inversión de pies.

Evaluación practica 3: Relevos. Posta 2 x 50 metros. Pase 1-2-3-4. Dos pases como pasador, dos pases como receptor; Suma de récords menos 5 décimas.

Evaluación práctica 4: 800 metros. Primer parte de la evaluación como ejecutante. 2da parte de la evaluación como docente: controlando y asistiendo a su compañero; Confección de Plan de Trabajo de 2 semanas; distribución de las cargas.

Evaluación práctica 5: Carrera de 300 metros, rendimiento acorde al test de 50 metros de cada alumno.

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 régimen académico de la UNLaM.