Universidad Nacional de La Matanza
Florencio Varela 1903 - San Justo - Buenos Aires - Argentina

DEPARTAMENTO DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES

COORDINACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA

Programa de la Asignatura: ATLETISMO II

Código asignatura: 406

Año: 2023

Cátedra:

Prof. Asociado Lic. Romañach Germán Gustavo

Carga Horaria: 2 horas semanales, cursada anual.

Modalidad de Cursada

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:

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 realidadesbásicas 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 unprogresivo desarrollo de la calidad educativa en cualquier aspecto de la funciónque desempeñe.
- Identificar los componentes del deporte como actividad educativa, considerandoa 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

- 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 enseña-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. Adecuación de la carrera con él salto. Organización del punto de salida.

Pliometría.: 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. Recursos.

Técnica: Técnica I. Técnica II. Técnica III

Parábola de vuelo. Ley de balística. Fases. Trayecto didáctico.

Reglamento. Mediciones. Nulos. La competencia

UNIDAD N 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. Trayecto metodológico. Encadenamiento muscular.
Recursos metodológicos para el desarrollo del lanzamiento sobre hombro.

Leyes biomecánicas que inciden en el lanzamiento. Sumatoria de fuerzas. Contramovimiento.
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 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 dePorcentajes.

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 ServiceLtd.

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.
- Rius Sant j. 2005Metodología y técnicas de atletismo. Ed. Paidotribo. Barcelona
- Platonov – V. N Teoría del Deporte.--Kiev. Ed: Visha Shkoa .
- Platonov, V. 1995.El entrenamiento deportivo. Teoría y metodología. Editorial Paidotribo. Barcelona, España.
- Reglamento Atletismo Ed. Stadium Bs.As. 2022; o Reglamento I.A.A.F.
- Schmolinsky, G. 1981, Atletismo- Madrid- Pila Teleña
- Verjoshanskii, Y.V, 1989.Fundamentos de la preparación especial de los deportistas.--Moscú. Ed Cultura Física y Deporte.

5) Cronograma de Actividades

Clase nº 1	07/04	Feriado
Clase nº 2	14/04	Introducción: presentación de la materia Etapas Etapa general 5° peldaño
Clase nº 3	21/04	Pliometría

lase nº 4	28/04	´Pliometría
Clase nº 5	05/05	Salto en largo
Clase nº 6	12/05	Salto en largo
Clase nº 7	19/05	Salto en largo
Clase nº 8	26/05	Feriado nacional
Clase nº 9	02/06	Evaluación práctica Salto en largo

Clase nº 10	09/06	Sistema anaeróbico parámetros
Clase nº 11	16/06	Sistema anaeróbico
Clase nº 12	23/06	Sistema aeróbico tablas
Clase nº 13	30/06	Sistema aeróbico tablas
Clase nº 14	07/07	Evaluación práctica
Clase nº 15	14/07	Teórico jabalina flexibilidad miembros superiores
Clase nº 16	18/08	Evaluación teórica
Receso de invierno		25/08
Clase nº 17	01/09	Revisión de examen /// Jabalina: bastones y jabalina
Clase nº 18	08/09	Jabalina carrera
Clase nº 19	15/09	Jabalina lanzamiento Completo
Clase nº 20	22/09	Relevos
Clase nº 21	29/09	Relevos
Clase nº 22	06/10	Relevos aprender a sistematizar, cuantificar y cualificar ritmos aeróbico y anaeróbico Test 20, 30, 40 50 mts.

Clase nº 23	13/10	Feriado Nacional
Clase nº 24	20/10	Relevos trabajo en trios, cuartetos con testimonio porzonas dificultad de tiempo- espacio
Clase nº 25	27/10	Relevos
Clase nº 26	03/11	Evaluación teórica 2° cuatrimestre- recuperatorio 300-800
Clase nº 27	10/11	Evaluación de largo
Clase nº 28	17/11	Recuperatorio 1° y 2° teórico
Clase Nº 29	24/11	Recuperatorio largo – cierre de notas

6) Modalidades del proceso de orientación del aprendizaje

6.1. Previsiones metodológicas y pedagógicas

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 deatrás para adelante.

6.2. Actividades que se realizarán en las horas presenciales y en las virtuales[1]

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[2]

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 profesorestanto prácticos como teóricos, en una reunión llevada a cabo a principio de año, donde seasigna un docente referente a cada horario. Este deberá encargarse del control del listadode asistencia,

[1] Si es una asignatura con comisiones sólo con modalidad presencial, responder solamente las actividades presenciales.
[2] Si es una asignatura con comisiones sólo con modalidad presencial, corresponde “No Aplica”.

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 alumnoshasta 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; Paso0; 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 quela instancia del recuperatorio se llevará a cabo luego del 2º parcial teórico, la que atenderáa recuperar las notas obtenidas en los parciales. Vale aclarar que, habiendo obtenido entre4 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 Socialesde la UNLaM.