

# INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCACIÓN FÍSICA

## PROFESORADO DE EDUCACION FÍSICA

### IDENTIFICACIÓN DE ESPACIO CURRICULAR

ESPACIO CURRICULAR		ATLETISMO II	
TIEMPO DE CURSADO		ANUAL	
CURSO	2 "C"	CARGA HORARIA	TRES HORAS CATEDRA

### PERSONAL DOCENTE

APELLIDO Y NOMBRES	HORAS/CARGO
GALLETTI, MARIO LUIS	PROFESOR DE NIVEL SUPERIOR

CICLO LECTIVO 2016

## **FUNDAMENTACION**

La importancia de administrar un espacio curricular en un INSTITUTO TERCARIO DE FORMACION DOCENTE debe, a mi criterio, mantener la atención en brindarles a los alumnos las herramientas que le permitan desempeñarse profesionalmente con conocimiento, idoneidad y criterio. Los espacios curriculares de carácter práctico, por su amena llegada los alumnos y su preferencia general, deben ser utilizados para demostrar el verdadero sentido de la profesión y no como una alternativa de entrenamiento y/o práctica deportiva.

En esta cátedra, los alumnos conocerán los aspectos técnicos/teóricos elementales de las pruebas atléticas correspondientes al programa de 2do año. Además de ello tendrán una importante experiencia vivencial de las mismas incorporando con ellas algunas estrategias metodológicas para su enseñanza suministrándole al alumnado un importante caudal de conocimientos que no solo podrán ser aplicables a esta disciplina deportiva sino también transferibles a todas las otras áreas de desarrollo específico de la Educación Física.

## **MARCO TEORICO**

El atletismo es una de las modalidades deportivas más populares y antiguas del mundo. Para respaldar esta apreciación solo basta con destacar que en el programa de los Juegos Olímpicos, el 15% del total de las actuaciones programadas corresponden a este deporte.

El caminar, correr, saltar y lanzar constituyen el total de las acciones motrices que individualmente o combinadas forman el bagaje motor de los individuos. En el atletismo, estas acciones motrices, se manifiestan de la manera más pura llevándolas a su máxima expresión y al máximo de su eficiencia en pos de los resultados deportivos.

## **ESPECTATIVAS DE LOGRO**

- Adquiera conocimientos teóricos y prácticos del deporte
- Incorpore y domine conceptos básicos y elementales relacionados al ámbito del deporte y la enseñanza del atletismo.
- Sepa aplicar estos conocimientos en los distintos niveles de educación sean públicos o privados.
- Incorpore a través de este deporte actitudes (voluntad, responsabilidad, compañerismo, etc.) transmisibles a diferentes etapas de la vida.
- Sume herramientas para mejorar su futuro desempeño profesional.
- Vivencie las pruebas atléticas correspondientes al programa de 2do año de manera global.
- Mejore su capacidad motora mediante la práctica sistemática del deporte.
- Ejecute las pruebas de pasaje de vallas, salto en alto, lanzamientos de disco y martillo con técnica satisfactoria (\*).
- Adquiera hábitos de conducta, higiene y respeto que serán indispensables para su futuro profesional y personal.

(\*) La consideración de la biotipología del alumno será un factor a tener en cuenta en la calificación.

## CONTENIDOS

### **DIMENSION CONCEPTUAL Y PROCEDIMENTAL**

#### **UNIDAD Nro 1**

##### **Atletismo – Capacidades Psicofísicas Generales (Condicionales y coordinativas)**

###### **Eje temático Nro 1**

**Atletismo:** Historia, conceptos generales, organización, evolución, pruebas de pista y campo, instalaciones, implementos, otros temas de interés. El atletismo como herramienta en la escuela.

###### **Capacidades Psicofísicas relacionadas con las pruebas atléticas.**

**La Velocidad:** Definición, importancia, relación con las pruebas atléticas. Ejercicios para su desarrollo.

**La Fuerza:** Definición, importancia, relación con las pruebas atléticas. Ejercicios para su desarrollo.

**La Flexibilidad:** Definición, importancia, relación con las pruebas atléticas. Ejercicios para su desarrollo.

**La Resistencia:** Definición, importancia, relación con las pruebas atléticas. Ejercicios para su desarrollo.

**La Coordinación:** Definición, importancia, relación con las pruebas atléticas. Ejercicios para su desarrollo.

#### **UNIDAD Nro 2**

###### **Eje temático Nro 2**

**El mini atletismo:** Introducción, Conceptos, Objetivos, Equipamiento, Actividades

#### **UNIDAD Nro 3**

### **PRUEBAS ATLETICAS**

###### **Eje temático Nro 3**

**Pasaje de Vallas:** Generalidades teóricas. Análisis técnico completo. Metodologías de enseñanza para diferentes niveles. Ejercicios de aplicación. Reglamentación. Errores comunes y correcciones.

###### **Eje temático Nro 4**

**Salto en alto:** Generalidades teóricas. Análisis técnico completo. Metodologías de enseñanza para diferentes niveles. Ejercicios de aplicación. Reglamentación. Errores comunes y correcciones.

###### **Eje temático Nro 5**

**Lanzamiento de Disco:** Generalidades teóricas. Análisis técnico completo. Metodologías de enseñanza para diferentes niveles. Ejercicios de aplicación. Reglamentación. Errores comunes y correcciones.

### **Eje temático Nro 6**

**Lanzamiento de Martillo:** Generalidades teóricas. Análisis técnico completo. Metodologías de enseñanza para diferentes niveles. Ejercicios de aplicación. Reglamentación. Errores comunes y correcciones.

### **CONTENIDOS ACTITUDINALES**

- Respeto por espacios, materiales, tiempos de cada alumno en forma individual y de la clase en su conjunto.
- Voluntad de superación personal y solidaridad en el trabajo en equipo.
- Colaboración en la organización general y ejecución de las actividades propuestas desde la cátedra.

### **ESTRATEGICAS METODOLÓGICAS**

Clases teórico-prácticas. Se tendrá en cuenta el desarrollo de los contenidos expresados en los ejes temáticos. Para ello se trabajará de manera práctica con un importante sustento teórico conceptual desde el aula y/o campo utilizando diferentes estrategias didácticas como ser interacción docente alumno, resolución de problemas, descubrimiento guiado, asignación de tareas.

### **EVALUACIÓN**

#### **Criterios de Evaluación**

Se tendrán en cuenta:

- ✚ Aspectos cuantitativos y cualitativos en relación a la participación en clases.
- ✚ La capacidad de superación
- ✚ La manera de expresarse entre sus pares y con el docente
- ✚ Presentación
- ✚ La biotipología del alumno será tomada en cuenta a la hora de la evaluación práctica. (En el Atletismo este es un aspecto condicionante en el desarrollo de una prueba atlética; Ej. Un alumno de baja estatura tendrá dificultades para ejecutar de manera correcta el pasaje de vallas o un alumno de bajo peso (60 kg.) tendrá muchos problemas para arrojar el martillo de 7,260 kg. con una intensidad y técnica apropiada.)

#### **Estrategias de Evaluación**

Evaluación escrita, oral y práctica. Observación directa. Trabajos de investigación. Evaluaciones conceptuales.

## **Sistema de Evaluación**

La materia es promocional y su aprobación se ajustará al reglamento en vigencia.

### **Evaluaciones periódicas de control. (Evaluación conceptual)**

- 1 – Atletismo y Mini Atletismo. Capacidades Psicofísicas. Pruebas de atletismo. Atletismo como herramienta. La carrera. Conceptos teóricos (Análisis técnico y reglamentario) de la prueba de vallas. (Evaluación escrita)
- 2 –Lanzamiento disco y martillo. (Práctico) \*
- 3 – Presentación de carpeta anual de actividades

## **PARCIALES**

### **1er Parcial**

#### **Contenidos Prácticos**

- Prueba de vallas. Los alumnos deberán superar 3 (tres) vallas con técnica satisfactoria (según contenidos vistos) adaptando alturas y distancias a sus características de biotipo\*.

#### **Contenidos Teóricos**

- Todos los contenidos teóricos de los Ejes Temáticos 1,2,3,4.

### **2do Parcial**

#### **Contenidos Prácticos**

- Lanzamientos de Disco y Martillo. Los alumnos ejecutar de manera satisfactoria (según contenidos vistos) las dos pruebas de lanzamientos adaptando pesos de los implementos a sus características de biotipo\*.

\*Vale destacar que las adaptaciones de las pruebas en relación al biotipo de los alumnos son controladas por el docente. También es importante remarcar que para que la prueba sea realizada satisfactoriamente esas adaptaciones deben ser precisas para que no alteren la técnica de ejecución.

#### **Contenidos Teóricos**

- Todos los contenidos teóricos de los Ejes Temáticos 5,6,7,8.

Se tendrá en cuenta dedicación, espíritu de superación y actitud.
---

### **Examen Final**

En caso de alumnos regulares, el examen final será de la siguiente manera:

- Contenidos Prácticos: todas las pruebas de pista y campo vistas durante el año de cursado que deberán ser aprobadas en un 70% para pasar a la evaluación de los
- Contenidos teóricos: Examen oral individual y/o grupal de todos los contenidos teóricos visto durante el año

En caso de alumnos libres, el examen final será de la siguiente manera:

- Contenidos Teóricos: Examen escrito individual y/o grupal de todos los contenidos teóricos incluidos en el programa que deberán ser aprobadas en un 70% para pasar a la evaluación de los
- Contenidos Prácticos: todas las pruebas de pista y campo incluidos en el programa que deberán ser aprobadas en un 70% para pasar a la evaluación de los
- Contenidos Teóricos: Examen oral individual y/o grupal de todos los contenidos teóricos incluidos en el programa.

Teoría: Aspectos reglamentarios, análisis técnico de todas las pruebas del programa y metodología/s de enseñanza de todas las pruebas aplicables a todos los niveles de educación.

Práctica: Todas las pruebas atléticas contenidas en el programa ejecutadas con técnica satisfactoria.

	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre
U.N.1	*						
U.N.2	*	*					
U.N.3		*	*	*	*	*	*

## BIBLIOGRAFÍA

- Reglamento de Atletismo Editorial Stadium. Edición 03/04
- Mini – Atletismo – Guía Práctica – Centro Regional de Desarrollo – Area Sudamericana IAAF.
- Técnicas Atléticas – Jorge de Hegedus – Editorial Stadium.
- Atletismo para Todos – Emilio y Edgardo Mazzeo – Edición 2003 – Editorial Brujas.
- Reglamento Comentado de Atletismo – Emilio y Edgardo Mazzeo – Edición 2004 – Edición Brujas.
- Apuntes “La Orientación Deportiva del Niño” Atletismo – Alfredo Zanatta. Año 2001.
- Guia IAAF de Enseñanza de Atletismo – “Correr, Saltar y Lanzar”- Harald Müller – Wolfgang Ritzdorf. Sistema IAAF de Información y Certificación de Entrenadores – Editado por Centro Regional de Desarrollo – Santa Fé/Area Sudamericana.
- Apuntes Extraídos de: Revista EF y Deportes – Buenos Aires – [www.efportes.com](http://www.efportes.com)
- Manual Técnico Metodológico para Escuelas Formativas Estratégicas de Atletismo – Autor: Prof. José Manuel Herrera Chavez – Año 2004 – SERVISPORT LTDA. Gobierno de Chile – CHILEDEPORTES.
- Metodología y Técnicas de Atletismo – Autor: Joan Rius Sant – Año 2005 – Editorial Paidotribo.

