

INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCACIÓN FÍSICA
PROFESORADO EN EDUCACIÓN FÍSICA
IDENTIFICACIÓN DEL ESPACIO CURRICULAR

ESPACIO CURRICULAR		ATLETISMO II	
TIEMPO DE CURSADO		ANUAL	
CURSO	2 "A" Y "B"	CARGA HORARIA	SEIS HORAS CÁTEDRA

PERSONAL DOCENTE

APELLIDO Y NOMBRE	HORAS /CARGO
ROSALES ARIEL	PROFESOR DE NIVEL SUPERIOR

CICLO LECTIVO 2020

FUNDAMENTACION

El atletismo como deporte multidisciplinar posee un enorme bagaje motriz que realza su relevancia en la esfera docente. El conocimiento de las posibilidades que ofrece, en especial a nivel de condición física y en el campo de la coordinación, debe ser una constante referencia para los profesores de Educación físicas.

El conjunto de las disciplinas que lo configuran responde con un patrimonio motriz exquisito a una parte muy significativa de los contenidos exigidos por la legislación vigente en materia de Educación físicas de cara a la formación motriz del alumno. Al tratarse de habilidades básicas y naturales, los ejercicios atléticos deben incluirse en el repertorio motor del niño como base para todas las habilidades posteriores más complejas.

Desde principios del siglo xx hay una corriente muy marcada impulsada por los españoles para hacer del atletismo uno de los contenidos más extendidos en el currículo de la Educación físicas escolar, esto se lleva a cabo a través de un enfoque globalizador empleando al juego como herramienta motivadora, poniendo en marcha numerosas situaciones de aprendizaje donde interactúan gran variedad de actitudes, valores y normas.

De esta manera no caemos en el abuso de la repetición de gestos estereotipados. Con el juego podemos desarrollar habilidades precisas para el niño y le concedamos las bases para un futuro de práctica del deporte buscando ocupar su tiempo libre y construir un modo de vida ligado a la salud y al bienestar a través del atletismo teniendo en cuenta todo lo expuesto de esta disciplina, resulta por demás de importante que nuestros alumnos futuros colegas tengan las herramientas necesarias para poder brindar a niños y jóvenes una formación adecuada en esta disciplina ya que ella brinda un sin números de beneficios al educando formándolo y capacitándolo para cualquier otra actividad deportiva por su riqueza motriz. Es por eso que desde esta cátedra se insta a trabajar el atletismo escolar como manera íntegra de formar al educando, teniendo en cuenta además las características climáticas y de espacios en nuestra provincia.

OBJETIVOS

- Adquirir conocimientos básicos de entrenamiento
- Experimentar el juego como herramienta básica de aprendizaje.
- Adquirir conocimientos motrices a través del juego.
- Adquirir técnicas fundamentales del pasaje de vallas, salto en alto, lanzamiento de disco y martillo para transmitirla sistemáticamente en el Primario., secundario.
- Aprender el significado de los términos técnicos utilizados en este deporte.
- Organizar torneos Atléticos con fines lúdicos.
- Conocer la reglamentación y organización de torneos atléticos.
- Seleccionar y aplicar conocimientos metodológicos de las distintas pruebas atléticas.
- Diagnosticar situaciones, proponer y realizar diversas alternativas de acción en una clase.
- Apreciar clases de atletismo en los diferentes niveles con un espíritu crítico y constructivo.
- Participar de las decisiones, desarrollar iniciativas, no limitarse a obedecer órdenes.
- Poner énfasis en preocuparse por el saber ligar permanentemente pensamiento valor acción.
- Elaborar unidades didácticas y sensaciones del deporte y llevarlos a la práctica en los diferentes niveles del EGB. Y Secundario

CONTENIDOS

Concepto para la planificación del entrenamiento

Salto en alto, diferentes técnicas

Los lanzamientos

Organización de un evento atlético

Selección y organización de juegos atléticos

.Ajuste del tono muscular a las acciones atléticas y economía de energía e el movimiento.

Regulación de intensidades en el esfuerzo

Sistematización de ejercicios y formas de desarrollar la actividad.

Practica activa en la realización de torneo con fines lúdicos para el Primario.

MINI ATLETISMO

Participar de diferentes torneos o pruebas atléticas en forma activa en distintos roles.

Programación y organización de torneos

Sistematización de ejercicios para llegar a la técnica de vallas, salto en alto, disco, martillo.

Selección y ajuste de las técnicas atléticas (vallas, alto, disco y martillo)

Selección de ejercicios que mejoren las técnicas nombradas

. Detección de errores técnicos y como corregirlos

Participación y elaboración y conducción de los diferentes juegos propuestos

Respeto por el reglamento y honestidad para juzgar y actuaciones como juez

Posición crítica: responsable y constructiva en relación con las actividades frente a alumnos

Disposición favorable para contrastar y analizar sus propios videos

Disposición para acordar, aceptar y respetar las reglas del deporte

UNIDAD N° 1

Eje Organizador: Sistema de entrenamientos, Carreras y Mini Atletismo

Ejes Temáticos

Métodos de entrenamiento. . Características fundamentales de los principales sistemas

Vivencia y aplicación

Características, técnicas de la carrera en medio fondo y fondo 3000MTS y sus análisis

Aplicación de carrera en la escuela, trabajos con los niños y adolescentes en distintos niveles de Primaria y secundaria juegos aplicativos de carreras y de métodos de entrenamiento

Atletismo de iniciación

Mini Atletismo

Torneo de Mini Atletismo e Institucional

Organización de torneo lúdico por equipo y recreativo

Clase teórico-práctico de planilla y medición

Planillas, programas de pruebas

Elementos disponibles, premios estímulos, etc.

UNIDAD N°2

Eje Organizador: Pasaje de Vallas

Eje Temático:

Pasaje de vallas. Generalidades, técnica de 100, 110 y de 400 mts

Desde la salida a la primera valla

El pasaje de la valla

La carrera entre las vallas

Desde la última valla hasta la llegada

Posibilidades didácticas de la carrera con vallas- etapas

Metodología e iniciación a la carrera de vallas, aspectos fundamentales, formas jugadas, altura y metodologías adecuadas para los distintos niveles de primaria y secundario Errores y como corregirlos, reglamento.

UNIDAD N°3

Eje Organizador:

Salto en Alto

Ejes Temáticos

Salto en alto, generalidades. Biotipología del saltador

La carrera previa

Aproximación

Despegue

Vuelo

Caída

Metodología e iniciación al salto en alto (aspectos fundamentales, formas jugadas, altura y metodologías adecuadas para los distintos niveles de Primario y Secundario. Errores más comunes y como corregirlos.

Reglamentación

UNIDAD N°4

Lanzamiento de disco y martillo

CONTENIDO

Los lanzamientos

EJES TEMATICOS

Fundamentos de los lanzamientos: introducción, objetivos y aspectos biomecánicos

Estructura de los movimientos:

- a) Preparación
- b) Desplazamientos
- c) Descarga
- d) Recuperación
- e) Metodología e iniciación, ambientación y técnica al lanzamiento de disco y martillo (aspectos fundamentales, formas jugadas, metodologías adecuadas para los distintos niveles de enseñanza. Primario y Secundario. Errores más comunes y como corregirlos)
- f) Reglamentación

ESTRATEGIAS METODOLOGICAS

Técnica regular de lanzamiento de disco y martillo: descripción de las fases

Ejercicios de habilidades y acondicionamiento

Juegos de lanzamientos con dificultad de elementos

Seguridad y organización

Metodologías para los diferentes niveles (primarios y secundarios) de las diferentes pruebas

Errores más comunes y como corregirlos

Técnica regular de lanzamiento de disco y martillo: descripción de las fases

Prácticas de juegos relacionados con el mini atletismo con sus compañeros

Organización de un torneo de mini atletismo en la escuela

Reglamento de la IAFF

INSTANCIAS DE EVALUACION

1° cuatrimestre

- 1) Seleccionar un método reentrenamiento y presentar por escrito y llevarlo a la práctica con sus compañeros
- 2) Organización de un torneo de atletismo recreativo para Primario (MINI ATLETISMO)
- 3) Pasajes de vallas (5) técnicamente satisfactoria (MUJERES EN EL PRIMER STOP Y VARONES EN EL SEGUNDO STOP)

2° cuatrimestre

- 4) Realizar una clase de educación física actividades atléticas según el nivel, primario o secundario
- 5) Participación activa en los eventos de atletismo realizado por el isef u otras instituciones

CRITERIOS DE EVALUACION

INSTANCIAS DE EVALUACION (

1ª PARCIAL)

1° Instancia Teórico

Todo lo desarrollado hasta la finalización del primer cuatrimestre. Generalidades, técnica, metodología de enseñanza de acuerdo a los niveles de Primario y Secundario, errores más comunes y como corregirlos, reglamento de todo lo desarrollado.

1° Instancia Práctica

3.000 mts varones 13 minutos 30 segundos

3.000 mts mujeres 14 minutos 30 segundos

2° Parcial

2° Instancia teórico

Todo lo desarrollado en el segundo cuatrimestre ídem al primero

2° Instancia Práctica

Lanzamiento de disco y martillo con técnica satisfactoria

Salto en alto mujeres 1m 20cm técnica satisfactoria

Salto en alto varones 1m 40cm técnica satisfactoria

EXAMEN FINAL

Todo lo desarrollado en el programa en forma teórica práctica, y deberá asistir con programa en mano

PROMACION DE LA MATERIA: El alumno deberá presentar un coloquio frente al docente de la cátedra

ALUMNO REGULAR: Práctico y Teórico

ALUMNO LIBRE: Practico escrito y oral

OBSERVACION:

Para el examen final del presente año cursado se tendrá en cuenta las instancias de evaluación y parciales práctico aprobadas de las diferentes pruebas del programa dictado.

Esto tendrá validez en el año cursado

OBSEERVACION: TODAS LAS INSTACIAS DE EVALUACION DEBERAN SER APROBADAS CON 7 O MÁS

INTERACCION Y O INTEGRACION CON OTRAS CATEDRAS

Juego motor

Realización de actividades en conjunto para definir juegos atléticos para los distintos niveles del EGB y Secundario

Fisiología del ejercicio.

Charlas sobre métodos de entrenamiento y capacidades motoras

Entrenamiento

Taller para mejorar el rendimiento físico.

Básquet:

Mecánica de los pies y la coordinación

BIBLIOGRAFIA

Atletismo Gerhard Schmolinsky (Técnica y Metodología)

Técnicas atléticas Jorge de Hegegedus

Manual de entrenamiento

Iniciación al atletismo Artur Oliver

Manual de entrenamiento básico (IAAF)

Entrenamiento de la carrera, Simon Silvestrini

Apunte e información del curso de entrenamiento de atletismoInd.

Atletismo Denis Watts

1000 ejercicios y juegos de atletismo, Kurt Murer

Chicos en acción, Daniel Capazo

Reglamento de atletismo Stadium

Atletismo para todos ISEF de Córdoba

Atletismo de iniciación Isidoro Bazz

Manual de juegos menores, Erika Dobler Dr. Hugo Dobler

Manual didáctico de atletismo José Manuel Ballester y Julio Álvarez

Atletismo I (Comité Olímpico Español Real Federal Española de atletismo)

Correr saltar y lanzar de la IAAF

Videos, Internet

OBSERVACION.....
.....
.....