

INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCACIÓN FÍSICA

PROFESORADO DE EDUCACION FÍSICA

IDENTIFICACIÓN DE ESPACIO CURRICULAR

ESPACIO CURRICULAR		ATLETISMO I	
TIEMPO DE CURSADO		ANUAL	
CURSO	1 "A", "B", "C", "D" y "E"	CARGA HORARIA	TRES HORAS CATEDRA

PERSONAL DOCENTE

APELLIDO Y NOMBRES	HORAS/CARGO
GALLETTI, MARIO LUIS SILVA, HECTOR REINOSO, VICTOR	PROFESOR DE NIVEL SUPERIOR

CICLO LECTIVO 2022

FUNDAMENTACION

La importancia de administrar un espacio curricular en un INSTITUTO TERCARIO DE FORMACION DOCENTE debe, a mi criterio, fijar la atención en brindarles a los alumnos las **herramientas** que le permitan desempeñarse profesionalmente con conocimiento, idoneidad y criterio; teniendo siempre presente las capacidades de los alumnos con la clara finalidad de desarrollarlas y potenciarlas. El dominio de los saberes teóricos (con manejo de lenguaje técnico y terminología apropiada) acompañados por una correcta demostración práctica que sirva de asistencia a los alumnos para la comprensión de los objetivos planteados, deben ser la base fundacional que cimiente su formación. De esta manera podrán transmitir conocimientos de manera transversal a todos los niveles educativos.

Los espacios curriculares de carácter práctico, por su amena llegada a los alumnos y su preferencia general, deben ser utilizados como espejos para reflejar 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 teóricos elementales de las pruebas atléticas correspondientes al programa de 1er año. Además de ello, en caso de ser factible, 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.

Vale remarcar que debido a la situación excepcional que estamos atravesando y ante la imposibilidad de contacto personal con los alumnos, se desarrollarán estrategias desde lo virtual para poder aproximarnos al ideal dejando bien en claro, que nada reemplaza lo presencial.

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.

Es importante destacar que el manejo de la enseñanza de estas formas básicas de movimiento que conocerán desde el atletismo, son extrapolables a la mayoría de los deportes por lo que su conocimiento y dominio cobra mayor importancia.

CAPACIDADES PROFESIONALES PARA LA FORMACION DOCENTE

CAPACIDADES ESPECÍFICAS SELECCIONADAS

1. Dominar los saberes a enseñar

a. Seleccionar, organizar jerarquizar y secuenciar los contenidos teóricos y habilidades prácticas del Atletismo adecuándolos a los requerimientos del aprendizaje de los estudiantes.

2. Actuar de acuerdo con las características y diversos modos de aprender de los estudiantes.

a. Identificar las características y los diversos modos de aprender de los estudiantes en la etapa de iniciación deportiva.

3. Dirigir la enseñanza y gestionar la clase

a. Establecer claramente propósitos de enseñanza y objetivos de aprendizaje de atletismo en ámbitos escolares y no escolares.

b. Diseñar e implementar propuestas didácticas para promover el aprendizaje individual de las habilidades específicas del atletismo.

c. Utilizar la evaluación con diversos propósitos: Realizar diagnósticos, identificar errores sistemáticos, ofrecer retroalimentación a los estudiantes, ajustar la ayuda pedagógica y revisar las propias actividades de enseñanza.

4. Intervenir en la dinámica grupal y organizar el trabajo escolar.

a. Dominar y utilizar un repertorio de técnicas para favorecer la consolidación de los grupos de aprendizaje tanto en el desarrollo teórico como en la aplicación práctica.

b. Planificar y desarrollar la enseñanza de las habilidades necesarias para vincularse responsablemente con los otros y para trabajar en forma colaborativa

5. Comprometerse con el propio proceso formativo.

a. Analizar las capacidades profesionales y académicas necesarias para presentar el atletismo de forma atractiva.

ESPECTATIVAS DE LOGRO

- Domine los saberes a enseñar desde la teoría y la práctica con óptica docente
- Incorpore conceptos básicos y elementales relacionados al ámbito del deporte y la enseñanza.

- Maneje el lenguaje técnico con terminología específica
- Transfiera estos conocimientos a los distintos niveles de educación sean públicos o privados.
- Mejore y adicione través de este deporte, actitudes (voluntad, sacrificio, esfuerzo, 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 1er año de manera global.
- Mejore su capacidad motora mediante la práctica sistemática del deporte.
- Ejecute las pruebas requeridas con técnica satisfactoria (*) teniendo en cuenta, de manera razonable, la biotipología de los alumnos.
- Adquiera hábitos de conducta e higiene indispensables para su futuro profesional y personal.
- Anexe nuevas herramientas tecnológicas para la enseñanza
- Comprenda la importancia de los roles dentro del sistema educativo al cual pretende pertenecer.

- (*) Cada especialidad Atlética tiene características generales puntuales que se deben ver reflejadas en la ejecución. VER EL DETALLE EN CADA PRUEBA EN EL PROGRAMA

CONTENIDOS

DIMENSION CONCEPTUAL Y PROCEDIMENTAL

UNIDAD Nro 1

ATLETISMO - INTRODUCCION

Eje temático Nro 1

Atletismo: Historia, conceptos generales, organización, evolución, pruebas de pista y campo, instalaciones, implementos, nuevas reglas World Athletics (IAAF).

La carrera: Definiciones, análisis técnico, especialidades, diferencias generales, metodologías de trabajo para mejorarla, reglamentaciones.

Eje temático Nro 2

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

UNIDAD Nro 2

PRUEBAS ATLETICAS DE PISTA

Eje temático Nro 3

Carreras de velocidad: Análisis técnico, tipos de velocidad, la importancia de los apoyos y el trabajo de los segmentos libres, ejercicios para su desarrollo, resistencia específica, reglamentación.

La partida: Tipos de partida, voces de partida, análisis técnico, actividades para su desarrollo, reglamentación. Jueces de largada, llegada y Cronometraje (Manual y fotofinish)

Eje temático Nro 4

Carreras de medio fondo y fondo: Análisis técnico, tipos de velocidad, la importancia de los apoyos y el trabajo de los segmentos libres, ejercicios para su desarrollo, resistencia específica, reglamentación.

La partida: Tipos de partida, voces de partida, análisis técnico, actividades para su desarrollo, reglamentación.

Eje temático Nro 5

Relevos: Pruebas, generalidades, instalaciones, tipos de entrega, tipos de aproximaciones, aspectos táctico-estratégicos, ejercicios para su desarrollo, reglamentación.

UNIDAD Nro 3

PRUEBAS ATLETICAS DE CAMPO

Eje temático Nro 6

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

Requerimientos técnicos básicos (Técnica satisfactoria). Los saltos horizontales son pruebas de campo en las que su análisis se desglosa en cuatro instancias concatenadas:

- Carrera (velocidad apropiada – máxima controlada)
- Pique (acción de contacto activo)
- Vuelo/trabajo del aire (acción de los segmentos libres destinadas a obtener la mayor distancia posible)
- Caída (retraso del contacto)

Nota: Debemos tener en cuenta las condiciones en las que se encuentran las instalaciones (corredera de impulso, tabla de pique y cajón de caída).

Eje temático Nro 7

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

Requerimientos técnicos básicos (Técnica satisfactoria). IDEM SALTO EN LARGO

Eje temático Nro 8

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

Requerimientos técnicos básicos (Técnica satisfactoria). El lanzamiento de bala (técnica lineal u O'brien) es una prueba de campo de alta exigencia técnica. Los alumnos deberán cumplir con los siguientes requisitos básicos relacionados a la ejecución.

- Dominio del implemento (bala) con peso acorde a la estructura del alumno. La fuerza es una capacidad que comparativamente con otras es de fácil desarrollabilidad. De todas maneras, en función a los tiempos de dictado del espacio curricular se deberá contemplar de manera equilibrada el incremento de la fuerza y la adaptación razonable del implemento. Dentro de la ejecución se observarán los siguientes ítems:
 - ✓ Toma del implemento
 - ✓ Movimientos precedentes al lanzamiento (fases técnicas) satisfactorios
 - ✓ Lanzamiento propiamente dicho (no se tendrá en cuenta distancia) aunque al ser una prueba explosiva y de velocidad incremental se atenderán aspectos relacionados a máximo esfuerzo.

Nota: Debemos tener en cuenta las condiciones en las que se encuentran las instalaciones zonas de lanzamiento y los elementos con los que se desarrollan las actividades (clases y prácticas)

Eje temático Nro 9

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

Requerimientos técnicos básicos (Técnica satisfactoria). El lanzamiento de jabalina es una prueba de campo de alta exigencia técnica. Los alumnos deberán cumplir con los siguientes requisitos básicos relacionados a la ejecución.

- Dominio del implemento (jabalina), del desplazamiento y del lanzamiento propiamente dicho. Dentro de la ejecución se observarán los siguientes ítems:
 - ✓ Toma del implemento
 - ✓ Movimientos precedentes al lanzamiento (fases técnicas) satisfactorios
 - ✓ Lanzamiento propiamente dicho (no se tendrá en cuenta distancia) aunque al ser una prueba explosiva y de velocidad incremental se atenderán aspectos relacionados a máximo esfuerzo.

Nota: Debemos tener en cuenta las condiciones en las que se encuentran las instalaciones zonas de lanzamiento y los elementos con los que se desarrollan las actividades (clases y prácticas)

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

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.

ARTICULACION

La importancia de la articulación de los espacios curriculares incide de manera directa en la complementariedad de los aprendizajes. El presente espacio curricular, se articula de manera horizontal con los contenidos de las propuestas curriculares de 1er año (Anatomía Funcional, Juego y Recreación, Práctica 1) y de manera vertical con las propuestas de 2do año (Atletismo 2, Fisiología del Ejercicio y Biomecánica).

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 adaptando las condiciones de la prueba al/a la alumno/a (Esto está fundamentado en que en Atletismo este es un aspecto condicionante en la correcta ejecución de las pruebas atléticas; Ej. Un alumno/a ectomorfo (delgado) tendrá dificultades para ejecutar de manera correcta el lanzamiento de bala con los pesos reglamentarios con una intensidad y técnica apropiada y así con cada especialidad donde el biotipo y el rendimiento van de la mano

Estrategias de Evaluación

Evaluación escrita, oral, 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 – Evaluación escrita de los contenidos de carrera, partidas y relevos.
- 2 – Evaluación escrita de los contenidos de las pruebas de saltos horizontales.
- 3 – Evaluación escrita de los contenidos de las pruebas de lanzamiento.

PARCIALES

1er Parcial

Contenidos Prácticos

- **Saltos horizontales (largo y triple)**

Contenidos Teóricos

- Todos los contenidos teóricos de los Ejes Temáticos 1,2,3,4,5,6 y 7.

2do Parcial

Contenidos Prácticos

- Lanzamiento de Bala y jabalina. Los alumnos deben ejecutar de manera satisfactoria (según contenidos vistos) las dos pruebas adaptando peso del implemento (bala) 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 8 y 9.

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.

BIBLIOGRAFÍA

- Reglamento de Competición World Athletics (última edición)
- Manual del Entrenador (CADA)
- 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.
- 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
- 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.