

INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCACIÓN FÍSICA

PROFESORADO EN EDUCACIÓN FÍSICA

ATLETISMO II 2022



PROFESOR: ARIEL ROSALES

CURSO: 2º AÑO DIV. "A Y B"

TURNO: MAÑANA

AÑO 2022

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.

CAPACIDADES GENERALES

- 1- Dominar los saberes a enseñar

- Producir versiones del movimiento a enseñar, la práctica del atletismo adecuada a los diferentes niveles educativos, requiriendo de los aprendizajes del estudiante.
- 2- Dirigir la enseñanza y gestionar la clase
- Planificar unidades de trabajo en los diferentes niveles (inicial, primario y secundario)
 - Diseñar e implementar estrategias didácticas para favorecer las diferentes formas de construir el conocimiento
 - Utilizar la evaluación con diversos propósitos, realizar diagnósticos, identificar errores y corregirlos a través de las diferentes metodologías
- 3- Intervenir en la dinámica grupal y organizar el trabajo escolar
- Generar un clima favorable a la convivencia y el aprendizaje. En la institución mediante las actividades atléticas
 - Establecer y mantener métodos de enseñanza para organizar el trabajo en la clase.
- 4- Intervenir en el escenario institucional y comunitario
- Desarrollar estrategias de comunicación con los alumnos y la familia utilizando el atletismo recreativo.
 - Trabajar en equipo para acordar criterios de trabajo
- 5- Comprometerse con el propio proceso formativo.
- Analizar el desarrollo de las propias capacidades profesionales para la ejecución de un proceso de enseñanza.

OBJETIVOS

- Adquirir conocimientos básicos de entrenamiento de las diferentes técnicas atléticas a desarrollar
- Experimentar el juego como herramienta básica de aprendizaje.
- Adquirir conocimientos y vivencias 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 y adoptar el vocabulario técnico específico del 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 sesiones del deporte y llevarlos a la práctica en los diferentes niveles: Inicial, primaria y secundario

CONTENIDOS

Concepto para la planificación del entrenamiento

Planificación del entrenamiento de fondo y medio fondo 3000mts

Organización de un evento de mini atletismo

El pasaje de vallas, proceso metodológico y su técnica

Los lanzamientos de martillo y disco

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

Participación en diferentes pruebas atléticas en forma activa en distintos roles.

Análisis biomecánicos de la carrera de fondo 3000 mts, saltos y lanzamientos

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

Salto en alto, diferentes técnicas

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

Vivencia de todos los procesos metodológicos en las diferentes pruebas, con sus compañeros y alumnos de escuela primaria

UNIDAD N° 1

Eje Organizador: Método de entrenamientos, Carreras medio fondo y fondo.

Mini Atletismo

Ejes Temáticos

Métodos de entrenamiento. . Características fundamentales de los principales sistemas energéticos.

Planificar su propio entrenamiento de fondo 3000 mts

Análisis biomecánicos de la carrera de 3000 mts

Desarrollo metodológico y Organización de un evento de Mini Atletismo

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: Inicial, primaria (1° y 2° ciclo) y secundaria, juegos aplicativos de carreras saltos y lanzamientos. Métodos de entrenamiento

Atletismo de iniciación

Mini Atletismo

Evento de Mini Atletismo

Clase teórico-práctico de planilla y puntuación

Organización de estaciones y orden

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: Inicial, primaria y secundario Errores y como corregirlos, reglamento.

Vivencia de todo el pasaje y proceso metodológico

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: Inicial, Primario y Secundario. Errores más comunes y como corregirlos.

Aplicar los procesos metodológicos con sus compañeros

Reglamentación

UNIDAD N°4

Lanzamiento de disco y martillo

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 martillo (aspectos fundamentales, formas jugadas, metodologías adecuadas para los distintos niveles: Inicial, Primaria y Secundaria. Errores más comunes y como corregirlos)
- f) Adaptación de elementos metodológicos y practica de los mismos
- g) Reglamentación

ESTRATEGIAS METODOLOGICAS

Técnica regular de lanzamiento de disco y martillo: descripción de las fases (progresión practica)

Ejercicios de habilidades y acondicionamiento

Progresión para mejorar la técnica en las diferentes pruebas

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

INSTACIAS DE EVALUACION

1° cuatrimestre

- 1) Planificar su propio entrenamiento, presentar por escrito y llevarlo a la práctica
- 2) Organización de un torneo de atletismo recreativo para Primario (MINI ATLETISMO .Presencial o virtual

- 3) Pasajes de vallas (5) técnicamente satisfactoria (MUJERES EN EL PRIMER STOP Y VARONES EN EL SEGUNDO STOP)

2° cuatrimestre

- 4) Técnica satisfactoria del lanzamiento de martillo (progresión en el proceso de aprendizaje para mejorar su lanzamiento)
- 5) Participación activa en los eventos de atletismo realizado por el ISEF u otras instituciones

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 a 14 minutos

3.000 mts mujeres 14 minutos 30 segundos a 15 minutos

2° Parcial

Instancia teórico

Todo lo desarrollado en el segundo cuatrimestre ídem al primero

Instancia Práctica

Lanzamiento de disco y martillo con técnica satisfactoria

Salto en alto mujeres 1m 20 cm técnica satisfactoria

Salto en alto varones 1m 40 cm técnica satisfactoria

CRITERIO DE EVALUACION

Aspecto Cognitivo:

- Conocimiento de las diversas metodologías en los diferentes niveles educativos

- Capacidad de análisis, captando la relación entre los temas y la realidad educativa
- Capacidad para transmitir ideas, pensamientos, en forma clara y con propiedad
- Aprender a través de la resolución de tareas y el planteo de situaciones variadas
- Conocimiento de la reglas del atletismo

Aspecto Motriz

- Se Tendrá en cuenta la superación y la progresión para mejorar su tiempo
- Se tendrá en cuenta la superación y progresión en La técnica satisfactoria(se observara un pasaje, lanzamientos y salto adecuado
- Desempeño frente a grupos
- Participación en eventos de atletismo
- Participación e interés por la materia

Aspecto en lo Profesional:

- Vocabulario técnico
- Manejo de grupo y liderazgo
- Dominio y conocimiento de las diversos procesos de enseñanza y técnicas del atletismo

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 teniendo en cuenta haber aprobado toda las instancias de evaluación con 7 o mas

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 PARA SU PROMOCION**

INTERACCION Y O INTEGRACION CON OTRAS CATEDRAS

Juego motor

Realización de actividades en conjunto para definir juegos atléticos para los distintos niveles Primarios 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

Hockey: Mecánica de movimientos y preparación física

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 Balletero y Julio Álvarez
Atletismo I (Comité Olímpico Español Real Federal Española de atletismo)
Correr saltar y lanzar de la IAAF
Videos, Internet

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