



PROGRAMA DE PRÁCTICAS DEPORTIVAS IV EL ATLETISMO Y SU ENSEÑANZA

CARRERA: PROFESORADO EN EDUCACIÓN FÍSICA

**ESPACIO CURRICULAR: PRÁCTICAS DEPORTIVAS IV:
EL ATLETISMO Y SU ENSEÑANZA**

CURSO: 2º AÑO

MODALIDAD: TALLER

RÉGIMEN: ANUAL

DOCENTE: PROF. RODOLFO MIRANDA

AÑO: 2.020

CONTENIDOS:

UNIDAD Nº 1: EL ATLETISMO.

Concepto de Atletismo. Juegos motores aplicados a la iniciación del atletismo. El atletismo como medio educativo en nivel inicial, escuela primaria y secundaria. Jugando al atletismo. Formación Física Básica. Clasificación de las pruebas atléticas. Concepto de técnica.

UNIDAD Nº 2: LAS PRUEBAS DE PISTA Y CALLE.

La carrera: Análisis técnico y biomecánico. Carreras de velocidad 100 y 400 mts. Pruebas de medio fondo, fondo y calle. Carreras de relevos. Biotipología. Niveles educativos para trabajar cada una de las pruebas. Metodología a aplicar en cada ciclo de enseñanza. Aspectos reglamentarios. Correr 100, 400 y 3.000 mts. llanos.

UNIDAD Nº 3: LOS LANZAMIENTOS ATLÉTICOS.

El lanzamiento: estructura técnica, fases. Análisis biotipológico. Leyes que rigen los lanzamientos atléticos. Análisis técnico y biomecánico del lanzamiento de Jabalina y Disco. Metodología a aplicar en cada edad. Reglamento Internacional. Confección y utilización de material alternativo. Ejecución del lanzamiento de bala y disco.

UNIDAD Nº 4: LOS SALTOS ATLÉTICOS.

Saltos horizontales: estructura técnica, fases. Análisis biotipológico. El salto en largo y triple. Salto en alto: estructura técnica, fases. Análisis biomecánico. Metodología a aplicar en cada edad. Reglamento Internacional. Ejecución del salto en largo, triple y en alto (flop).

BIBLIOGRAFÍA

- ✓ Reglamento de Atletismo - Editorial Stadium.
- ✓ Emilio y Edgardo Mazzeo - "Atletismo Para Todos" - Editorial Stadium.
- ✓ Sant, Joan Rius - "Metodología del Atletismo" - Ed. Paidotribo - Barcelona - España - 1989.
- ✓ Gómez, Jorge - "La Educación Física en la escuela primaria" - Ed. Stadium - 1.993 - Argentina.
- ✓ Ciró, Rolando Osmar - "Fisiología deportiva" - Ed. El Ateneo - Buenos Aires - Argentina - 1987
- ✓ Jugando al Atletismo - IAAF. 2.007



CONDICIONES DE APROBACIÓN:

REQUISITOS PARA REGULARIZAR

- ✓ Aprobar los dos parciales en primera instancia o en recuperatorio, con una calificación no menor a 6 (seis) cada uno.
- ✓ Trabajos prácticos: 80 % aprobados.
- ✓ Asistencia a clases: 70 %.
- ✓ Presentación de la carpeta completa.

Trabajos Prácticos:

Siete Trabajos Prácticos escritos sobre las disciplinas vistas y sobre el Atletismo en la escuela.

Trabajos Prácticos de Campo:

- ✓ Pruebas de velocidad: 100 m llanos y 400 m llanos.
- ✓ Pruebas de resistencia: Carrera de 3.000 mts: varones 12' 30", mujeres 15'30".
- ✓ Lanzamiento de jabalina y disco con una técnica correcta.
- ✓ Salto en largo, triple y en alto (estilo flop) con una técnica correcta.

EXAMEN COMO ALUMNO REGULAR

- ✓ Inscribirse para rendir Atletismo en tiempo y forma. Presentarse con la libreta y el programa.
- ✓ Pruebas Atléticas: se deben aprobar 2 de las 3 pruebas para pasar a la teoría.
 - Prueba de pista: Carrera de 3.000 mts: varones 12' 30", mujeres 15'30".
 - Pruebas de campo: Lanzamiento de disco con una técnica aceptable.
 - Pruebas de campo: Salto en alto (estilo flop) con una técnica aceptable.
- ✓ Presentación de la carpeta completa.
- ✓ Contenidos teóricos en examen oral.

.....
Firma del Docente