

**Atletismo**  
Código TP236

**Nivel:** Segundo año  
**Carga horaria total:** 96 horas reloj  
**Créditos otorgados:** 10  
**Modalidad:** asignatura semestral  
**Frecuencia semanal:** 6 horas semanales  
**Carácter de la asignatura:** obligatoria  
**Régimen de asistencia:** obligatoria

#### **FUNDAMENTACION**

Considerando al atletismo como el deporte de base o llamado también deporte madre, se puede expresar de él que por tratarse de pruebas puras tales como la velocidad, la resistencia, la fuerza y la coordinación se lo puede enseñar en la fase infantil con grandes resultados futuros, no solo para el atletismo en si, sino para cualquier practica deportiva.

Es uno de los deportes más sencillos en cuanto a su enseñanza general, y a su practica dado que no necesita infraestructura especifica para su iniciación, y utiliza con gran entusiasmo material alternativo para su desarrollo.

Dado que en la edad escolar y también en la adolescencia es necesario estimular el grupo de habilidades motrices, este deporte lleva en sus pruebas o disciplinas la cuota adicional de cada una de ellas, creando así hábitos muy importantes para la practica desinteresada o curricular.

Descubrir el atletismo a través del juego es para el docente y el alumno un desafío, siendo su mayor recompensa la comprensión y el desarrollo avanzado del deporte.

#### **OBJETIVOS**

- Desarrollar estrategias que faciliten reconocer al Atletismo como un conjunto de habilidades necesarias y un instrumento idóneo para la formación motriz a nivel escolar y liceal.
- Brindar herramientas y conocimientos básicos del Atletismo que le permitan desarrollar su práctica en los diferentes campos laborales que se desempeñe.
- Promover propuestas donde el alumno logre mediante la observación detectar errores y crear sus propios métodos de corrección.
- Desarrollar en el futuro docente la habilidad de crear situaciones acordes a sus necesidades, a los materiales con los que cuenta, a la infraestructura que posee, y al nivel de alumnado con el que debe trabajar.
- Promover la posible detección de talentos.

## CONTENIDOS

### UNIDAD 1 - DE LA FAMILIA DE LAS CARRERAS

- MARCHA – CARRERA (Velocidad – Fondo) - Reglamento – Partidas - Análisis técnico de zancada (circular y pendular) - Técnicas para cada fase de carrera (errores más comunes) –
- RELEVOS (cortos y largos) - Reglamento - Análisis técnico del pasaje ascendente y descendente - Errores más comunes - Introducción y aplicación al pasaje ascendente y descendente - Corrección de errores
- OBSTÁCULOS (100 – 110 – 400 – 3000) - Reglamento - Análisis técnico del pasaje en vallas bajas, altas y pasaje del foso - Errores mas comunes Introducción y aplicación de ejercicios para el correcto pasaje - Énfasis en la enseñanza del ritmo entre vallas - Detección y corrección de errores

### UNIDAD 2 – DE LA FAMILIA DE LOS SALTOS

- SALTO LARGO - Reglamento - Análisis técnico de las fases del salto - Errores más comunes - Introducción y aplicación a los ejercicios generales de saltabilidad - Detección y corrección de errores - Ejercicios con elementos no convencionales
- SALTO ALTO (flop y roldo) - Reglamento - Análisis técnico del salto y sus diferentes estilos - Errores más comunes - Introducción y aplicación al pasaje de la varilla y la carrera de aproximación. Detección y corrección de errores -
- SALTO CON GARROCHA Y SALTO TRIPLE - **Reseña Histórica - Generalidades de las pruebas - Reglamento - Análisis técnico de las fases de los saltos - Errores más comunes** Introducción y observación a los ejercicios técnicos generales - Detección y corrección de errores - Reconocimiento de los elementos y zonas de desarrollo de la prueba

### UNIDAD 3 – DE LA FAMILIA DE LOS LANZAMIENTOS

- LINEALES (Bala) - Reglamento - Análisis técnico de las fases del lanzamiento – Análisis de los errores más comunes - Adecuación a pruebas escolares Introducción y aplicación a los multi lanzamientos - Detección y corrección de errores Avances en la técnica de lanzamiento de bala
- LINEALES (Jabalina) - Reglamento - Análisis técnico de los lanzamientos - Errores mas comunes Introducción y aplicación a las características generales de la prueba en cuanto a su contenido coordinativo - Detección y corrección de errores - Avances en la técnica de lanzamiento
- ROTACIONALES (Bala – Disco – Martillo) - Reglamento - Análisis técnico de los lanzamientos - Errores mas comunes Introducción y aplicación a los giros - Introducción y aplicación a la descarga en cada uno de los lanzamientos - Detección y corrección de errores - Avances en la técnica de lanzamiento

## CONFIGURACIONES DIDÁCTICAS

En cada habilidad atlética planteada se recorrerán los siguientes pasos:

**Descubrimiento de la habilidad** - Información general – a través de muestreo de materiales visuales y explicación teórica de los aspectos reglamentarios y generalidades teóricas de los fundamentos de la prueba.

Visitas y practicas de la disciplina en escuelas y liceos y directamente con el trabajo de campo – competencias infantiles.

**Experimentación (inicial – global por parte del alumno)** A tener en cuenta:

- Que las formas de movimiento planteadas cumplan con el objetivo de la prueba, desde lo global realizar el salto o el lanzamiento.
- Intentar que los movimientos tengan una estructura rítmica similar a la de la prueba, logrando ritmo entre vallas o secuencia de triple.
- Indicar y descubrir los momentos más importantes, eslabón rector de cada prueba y saber como llegar a ese momento en la práctica.

## Perfeccionamiento técnico de la prueba

El estudiante trabajará sobre los puntos de referencia de enseñanza y corrección más importantes de cada prueba, a los efectos de que comiencen a corregir y enseñar a sus propios compañeros (gestión del propio estudiante como docente).

Para la Unidad 1:

Se pondrá énfasis en las carreras de velocidad corta, entre 50 y 100 mts. Salida agachado con o sin tacos. Para los relevos se trabaja en los de recorrido mas corto como 4 x 50 y 4 x 75 mts. Con pasajes ascendente y descendente. En cuanto a las carreras con vallas se pondrá énfasis en las de estilo corto ya que por su gran nivel coordinativo lleva a ser utilizado en las demás disciplinas como los saltos.

Para la Unidad 2:

Se pondrá énfasis en los estilos de salto a nivel escolar trabajando muy detalladamente en el salto largo y el salto alto, sus estilos, y formas de trabajarlo. La disciplina de salto triple se introducirá como un complemento coordinativo muy necesario también para el trabajo posterior de algunas de estas mismas disciplinas.

Para la Unidad 3:

Se pondrá énfasis en la enseñanza del estilo lineal de lanzamiento de bala dado que es el curricular a nivel escolar y liceal. Se trabajará en el desarrollo de habilidades para lanzar objetos no tradicionales acordes a las reglamentaciones del lanzamiento de jabalina

## EVALUACIÓN

Contara con instancias prácticas, teóricas y de detección y corrección de errores. La instancia práctica tendrá una parte de ejecución de una de las disciplinas a desarrollar por parte de un grupo de estudiantes. La disciplina a evaluar, se determinará por sorteo, debiendo el resto del alumnado realizar un diagnostico de observación de errores. De esta manera se introduce a la instancia de detección de errores y su previa corrección. Luego de un tiempo se volverá a realizar la prueba verificando los cambios en el desarrollo de la misma, por parte del evaluado.

La tercera instancia será teórica, con relación a cada uno de los temas tratados en clase.

## BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

- AUDUREAU, C., (1986). **El niño y la actividad física: 2 a 10 años**. Paidotribo, Barcelona
- ALONSO, Dionisio – Del Campo Juan, (2001). **Iniciación al Atletismo en la Escuela**. Inde – España
- BALLESTEROS, J. Manuel, (1980), **Manual Didáctico de Atletismo**, Kapelusz – Buenos Aires.
- BETRAN OLIVERA Javier, (s/f) **1169 Ejercicios de Atletismo**. Paidotribo – Barcelona.
- DESSONS, C.; DRUT, R.; DUBOIS, R., (1986) **Tratado de atletismo: carreras**. Hispano Europea, Barcelona,
- FLEURIDAS, C.; FOURREAU, W. (s/f) **Tratado de atletismo: lanzamientos**.
- HOPF, H.; HILLEBRECHT, M.; SCHMIDT, N.; THOMPSON, P. (1990) **Técnicas del atletismo y progresiones de enseñanza**.
- IAAF MANUAL DE ENTRENADORES; (2000) IAAF, Santa. Fe
- ORTEGA Gómez, E., (1990) **Iniciación a la práctica deportiva**. Paidotribo, Barcelona
- POLISCHUK, V., (1996) **Atletismo iniciación y perfeccionamiento**. Paidotribo, Barcelona
- RIUS SANT, Joan, (1990) **Las bases del atletismo**. Paidotribo, Barcelona