

BARILOCHE-ARGENTINA

FACULTAD: C. R. U. B.

DEPARTAMENTO : EDUCACIÓN FÍSICA

ÁREA: DEPORTES

NUMERO DE PLAN: ORD. 1083 / 94

PROGRAMA DE CÁTEDRA: ATLETISMO

CARRERA Y AÑO: PROFESORADO DE EDUCACIÓN FÍSICA / PRIMER AÑO **198**

CARGA HORARIA: 90 has.

EQUIPO DE CÁTEDRA: PROFESOR JUAN CÁRDENAS

FUNDAMENTACIÓN :

La cátedra contará con una parte práctica, como modo de vivenciar las pruebas a adquirir, y clases de apoyo e intercambio teóricas, donde se tratarán temas relacionados con las formas de aprender y enseñar el deporte, sus aspectos reglamentarios, las distintas formas de prevención y progresiones a tener presentes con relación a edades, tipos de esfuerzos, etc.

Por tratarse de un deporte al aire libre se sugiere el siguiente cronograma de actividades, según la estación del año:

PARTE PRACTICA 1* PERIODO: ABRIL - MAYO- con opción JUNIO

TEMAS : Carreras de velocidad y resistencia / Salto en largo, triple y alto.

2* PERIODO: AGOSTO A DICIEMBRE

TEMAS : Lanzamientos de Disco, Jabalina, Bala, nociones Martillo
, Nociones de salto con Garrocha.
Pruebas combinadas.

Las horas teóricas se dictarán durante todo el año, incrementándose el número de estas en proximidad de parciales o trabajos prácticos. Los días en que no se puedan realizar actividades al aire libre, ya sea por frío o lluvia, se reemplazarán por horas de teorías en el CRUB, o en caso de fuerza mayor serán suspendidas las clases manteniendo el régimen previsto de clases teóricas.

OBJETIVOS :

_ Adquisición de los distintos fundamentos, prácticos y teóricos, de las distintas pruebas atléticas mencionadas en el programa anual, como las formas de abordar el aprendizaje de estas para diversos niveles de ejecución (competencia, recreativo, escolar, formativo correctivo)

_ Aplicación e interiorización de las normas reglamentarias del deporte

_ Puesta en práctica de estos en grupos promocionales de colegios de la zona y en posibles competencias internas o externas, como jueces de pruebas.

PROGRAMA MODULO: ATLETISMO

PROGRAMA SINTÉTICO:

UNIDAD 1)

CRITERIOS PARA LA INICIACIÓN, DETECCIÓN DE TALENTOS; RELACIÓN CON JUEGOS COTIDIANOS; DINÁMICA DE GRUPOS.

UNIDAD 2)

ESTUDIO Y PRÁCTICA DE LAS CUALIDADES FÍSICAS INTERVINIENTES Y TIPOS DE ESFUERZOS; DESCRIPCIÓN BÁSICA DE MOVIMIENTOS: MECÁNICA DE PIERNAS, ACCIÓN DE BRAZOS, ÁNGULOS DE LANZAMIENTOS ÓPTIMOS, PUNTOS DE APLICACIÓN DE LAS FUERZAS.

UNIDAD 3)

PRUEBAS DE PISTA Y SALTOS: DE VELOCIDAD, CON Y SIN OBSTÁCULOS, SEMI Y FONDO / SALTO EN LARGO Y TRIPLE; REGLAMENTACIONES / ABORDAJE DE APRENDIZAJE.

UNIDAD 4)

PRUEBAS DE LANZAMIENTOS Y SALTO DE OBSTÁCULOS: JABALINA, BALA, DISCO, MARTILLO, SALTO EN ALTO, GARROCHA, REGLAMENTACIONES.

UNIDAD 5)

PRUEBAS COMBINADAS; FACTORES DETERMINANTES; NOCIONES SOBRE PRINCIPIOS DE ENTRENAMIENTO PARA CADA PRUEBA ESPECÍFICA, SISTEMAS MÁS COMUNES DE PREPARACIÓN FÍSICA Y EVALUACIÓN DE DIAGNÓSTICO.

PROGRAMA ANALÍTICO

Unidad 1)

Criterios para la iniciación; relación con juegos cotidianos; dinámica de grupos; edades aconsejables para la iniciación; cuidados a tener en cuenta; Que tipos de pruebas aconsejan para la iniciación; juegos de arrojar; de correr; de saltar; sugerencias, cambios, creatividad de estos libremente; similitud con las pruebas atléticas; números adaptables para la actividad; que tipo de estímulos dar y cuando, a que atender durante la adquisición de una destreza, mejor ubicación, como corregir; que corregir, cuando estimular, cuando poner freno para el cuidado de integridad.

Unidad 2)

Estudio y práctica de las cualidades físicas intervinientes y tipos de esfuerzos; descripciones básicas de movimientos: mecánica de piernas/ acción de brazos/ ángulos óptimos de lanzamientos/ puntos de aplicación de las fuerzas. Definición de las cualidades intervinientes; edades recomendables para el inicio de estas; clasificación según característica del esfuerzo (largo/ medio/ corto) , sus implicancias; Formas recreativas para su abordaje, juegos aplicativos. Tipos de movimientos globales en pruebas de: lanzamientos/carreras/ saltos; importancia de la movilidad articular; de la adecuada flexibilidad. Durante el desarrollo de pruebas en forma global aplicación de la noción de ángulos óptimos de lanzamientos; de despegue de saltos, etc.

Unidad 3)

Pruebas de pista y campo: saltos; de velocidad con y sin obstáculos; semifondo; fondo; salto en largo; salto triple; abordaje del aprendizaje; reglamentaciones. Aplicación práctica de la mecánica de zancada a las distintas carreras; diferencias entre las carreras de velocidad y de mayor duración; carreras con vallas; criterios aplicables a los saltos de distancia: tipos de carrera, pique vuelo caída; consideraciones técnicas y de formación física a poner en práctica ante la prueba a ejecutar.

Unidad 4)

Pruebas de lanzamientos y saltos con obstáculos: jabalina; peso; disco; martillo (nociones teóricas), salto en alto con garrocha (nociones teóricas), reglamentaciones. Aplicación práctica de los ángulos óptimos a los lanzamientos; progresiones o globalidad en el desarrollo de los lanzamientos; similitudes entre las pruebas con giros; principios básicos a considerar en todo lanzamiento; prevenciones a tener en cuenta; globalidad o análisis en los saltos de altura; regulación de los alcances; prevenciones a considerar según la edad de los participantes; aplicación de los puntos de fuerza en el lugar y el momento adecuado.

Unidad 5)

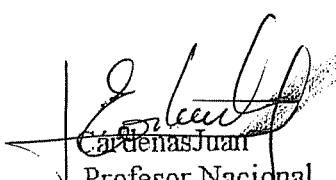
Pruebas combinadas; factores determinantes; nociones sobre principios de entrenamiento para cada prueba específica; sistema más comunes de preparación física y evaluación de diagnósticos. Participar activamente en pruebas por equipos (de relevos, pruebas combinadas por equipos; por atletas); Características que debe reunir el atleta de dichas pruebas; sistemas para mejorar velocidad/ resistencia/ fuerza/ potencia; flexibilidad como modo de prevención de lesiones musculares; aplicación y lectura de métodos de evaluaciones; que tener en cuenta; que se mide; como se mide. Su aplicación al trabajo diario y su proyección en el periodo de trabajo.

BIBLIOGRAFIA GENERAL

- Stufflebean D. Evaluación Sistemática
Guía teórica y práctica
(paidós/m.e.c.)
- Shinkfield A.
- Runyon R. Estadística para las Ciencias Sociales
Haber A. (addison-wesley)
- Grosser M. El Movimiento Deportivo
Hermann H. (martinez roca)
- Tusker F.
Zint F.
- Lawther J. Aprendizaje de las Habilidades Motrices
(Paidos)

BIBLIOGRAFÍA ORIENTADORA

- Watts D. Atletismo
(lidium)
- Sant Rius J. Metodología del Atletismo
(paidotribo)
- Reglamento de Atletismo
(stadium)


Cárdenas Juan
Profesor Nacional
de Educación Física