

**INSTITUTO SUPERIOR DE FORMACION DOCENTE EN EDUCACION FISICA –
FORMOSA**

PROYECTO AULICO DE:

ATLETISMO II

Destinatarios: Alumnos de **SEGUNDO** año I y II.

Profesor: Pedro E. Fernández

Diseño Curricular: 2009

AÑO 2012

Marco orientador:

El Atletismo asume en este año un doble papel en la formación de los alumnos, en primer lugar como disciplina a aprender y en segundo como disciplina a enseñar, por consiguiente es importante que durante su desarrollo el alumno adquiriera las bases de una pedagogía de la motricidad dirigida a las actividades atléticas como medio de enseñanza y al Atletismo como deporte.

Esta unidad curricular de segundo año, es una continuidad de la unidad curricular correlativa de primer año correspondiente al Diseño 2009, y tiende al desarrollo de esquemas motrices propios y su proyección a fundamentos didácticos para la enseñanza de este deporte en el ámbito de la escuela y para el campo no formal.

El Atletismo escolar basado en un programa atlético para niños y jóvenes tendrá como característica el desarrollo multilateral, deberá evitar transformarse en una copia a escala reducida de la versión especializada del deporte para adultos, por consiguiente el alumno deberá reflexionar y comprender cuales son sus objetivos y desarrollar su creatividad en consecuencia.

Afianzar los conocimientos sobre este programa atlético, supone conocer sobre las características del sujeto a enseñar, su corporeidad y motricidad, las condiciones fisiológicas determinadas por su crecimiento y desarrollo y las influencias del medio sobre este aspecto según el contexto en el que se sitúa.

Es importante en consecuencia desarrollar también la idea que sustentan las escuelas de iniciación deportiva, que en su concepto fundamental no deberían ser tomadas como iniciación al deporte, sino más bien como el inicio a todas las actividades deportivas, mediante la utilización de ejercitaciones y juegos de acuerdo a las características del desarrollo de las diferentes edades. Para ello es fundamental conocer la capacidad de entrenamiento infantil, sus consideraciones, los sistemas biológicos implicados y las consecuencias sobre la salud.

Al estar los alumnos en mejores condiciones de aprendizaje que en el año anterior, deberán continuar con el desarrollo de pruebas de pista y campo que afiancen su coordinación y condición motriz, como así también deberán realizar un análisis reflexivo mas profundo de la técnica, la metodología y los aspectos reglamentarios que involucran la práctica del Atletismo que por sus altos valores formativos, es un deporte muy interesante si se plantea desde una perspectiva pedagógica.

OBJETIVOS

- Comprender los diferentes aspectos involucrados en el desarrollo del Atletismo escolar como medio de enseñanza y como agente de la Educación Física.
- Reconocer el atletismo como medida de condición física, como base de todos los deportes y actividades, como lucha personal y objetiva contra los propios límites y como portador de cualidades físicas y motrices, así como de valores éticos y de formación de la personalidad.
- Conocer, practicar, aprender y mejorar los fundamentos técnicos de los gestos o especialidades atléticas y su proyección a la enseñanza en niños y jóvenes.
- Comprender la importancia del criterio docente en el desarrollo de las escuelas de iniciación deportiva y la orientación deportiva del niño con una clara visión de la salud psicofísica
- Desarrollar un amplio repertorio de técnicas atléticas y su proceso metodológico con utilización de material deportivo adecuado y la creatividad en la utilización de elementos disponibles en el contexto en el que se desarrolla su práctica.
- Conocer las características de las capacidades físicas condicionales y resultantes y su relación con las fuentes energéticas utilizadas para las diferentes pruebas reconociendo su contenido aeróbico o anaeróbico.
- Establecer las vinculaciones con las demás unidades curriculares del año especialmente Educación Física Infantil y Didáctica especial para el nivel inicial y primario apropiándose de sus contenidos para un aprendizaje significativo.

CONTENIDOS

- EJE 1: El atletismo escolar

- Concepto y características generales.
- El programa de atletismo escolar. Las actividades atléticas.
- Aspectos fisiológicos y capacidades físicas del niño.
- Crecimiento y desarrollo. Factores que inciden. El ambiente, la herencia.
- Pruebas y competencias.

- EJE 2: El atletismo de Iniciación

- Escuelas de iniciación deportiva. Etapas de su desarrollo
- El entrenamiento de las capacidades físicas. Factores a tener en cuenta.
- Fuentes energéticas.

- Competencias y categorías.

- EJE 3: Pruebas de Pista

- Carreras de relevos: 4 x 100 y 4 x 400. Aspectos metodológicos. Pasaje del testimonio. zona de relevos. Partida. Reglamento.
- Carreras de 200, 400 y 800. Aspectos metodológicos y reglamentarios. Voces de mando. La Partida. Sprint final.

- EJE 4: Pruebas de campo

- Salto en Alto. Estilo barren roll y flop. Ejercicios para mejorar el salto. Implementos. Aspectos metodológicos y Reglamentarios.
- Lanzamiento del disco y la Jabalina. Bala circular. Material reglamentario Aspectos Biomecánicas y metodológicos. Reglamentos.

- EJE 5: Didáctica

- Metodología adaptada para niños y su posibilidad de práctica en Instituciones escolares y no formales
- Aspectos recreativos.
- Arbitraje en competencias.
- Evaluación de aspectos motrices y corporales.

Estrategias metodológicas

Esta unidad curricular tendrá un desarrollo anual asumiendo la modalidad de asignatura, mediante clases teórico-prácticas, ejecución de trabajos prácticos en torneos de atletismo y en las escuelas. Evaluación:- Parciales teorico-practicos, Trabajos prácticos de campo y final teórico- práctico.

Como aspecto teórico se abordara mediante clases expositivas y grupales los temas relacionados con los Ejes 1, 2 y 5 y como prácticos los de los demás ejes. También será de vital importancia la participación en los trabajos prácticos en los torneos de atletismo en el que demostraran los conocimientos de organización y reglamentarios.

Asignatura anual: 64 hs. reloj.

Clases: dos por semana de una hora cada una.

Los Trabajos Prácticos se consideraran en el régimen horario.

EVALUACION

-Parciales teórico-prácticos

Se evaluarán dos parciales de carácter teórico y dos parciales prácticos. Ambos con sus respectivos recuperatorios. Las exigencias prácticas de regularización tendrán un carácter de básicas en cuanto a técnica, distancias y tiempos, quedando las exigencias solicitadas para la evaluación final.

-Trabajos prácticos

- Participación como jueces en pruebas de pista, intercolegiales, torneos evita y torneos intertribus.
- participación con auxiliares en pruebas de calle: “25 de Mayo”, “9 de Julio”, “semana del estudiante”.

EXIGENCIAS:

- **Regularización:**
 - Asistencia 75%
 - Presentación de carpeta de metodologías.
 - Ejecución técnica de jabalina (V- 20 mts. M - 14 mts.)
 - Ejecución técnica de disco (V-18Mts. M. 12mts.)
 - Ejecución técnica de Salto en alto estilo flop(V.1,30 Mts. M 1,10-Mts.)
 - Carrera de postas 4 x 100.
 - 800 mts. (V- 3’10” – M- 4’00”)
 - Aprobación de los dos parciales o su recuperatorio.
- **Examen final:**
- **Práctico:**
 - Lanzamiento de Jabalina con técnica y distancia :V-30 mts. M-20 mts.
 - Lanzamiento del Disco con técnica y distancia : V-24 mts. M- 18 mts.
 - Salto en Alto estilo Flop- técnica : V- 1,50 mts. M- 1,20 mts.
 - Carrera de 800 mts. Llanos (V- 2’45” –M 3’30”)
 - ❖ En caso de ser aprobada la prueba de 800 mts. durante el transcurso de evaluación de la regularización se sustituirá del final
- **Teórico:**
 - Reglamento de las pruebas desarrolladas.
 - Metodología de las mismas
 - Conceptualizaciones sobre los temas desarrollados

BIBLIOGRAFIA

- HEGEDUS, Jorge. Técnicas atléticas. Ed. Stadium. Bs. As. Argentina 1995 – 2006.
- MULLER Harold, Ritzdorf Wolfgan. Correr, Saltar y Lanzar. Ed. Stadium. Bs. As. 2003.
- Apuntes técnicos de la I.A.A.F. 2000.
- Mazzeo Emilio, Mazzeo Edgardo. Atletismo para Todos, carreras, saltos y lanzamientos. Ed. Stadium. Bs. As.2008.
- Reglamentos oficial de Atletismo, F.I.A.

- Zanatta, Alfredo. La orientación deportiva en el niño. Instituto Bonaerense del Deporte. 1996.