



# INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCACIÓN FÍSICA N° 27 – SANTA FE

## PROGRAMA DE EXAMEN

Diciembre 2022/Agosto 2023

ESPACIO: DC I

SUBESPACIO: Atletismo I

CAMPO DE LA FORMACIÓN: Especializada

AÑO DE LA CARRERA EN QUE SE DICTA: Primero

DOCENTES: Aguirre Cristian, Gauna Diego, Serra Guillermo, Ordinas Alejandro, Poletti Marcelo

### CONTENIDOS A EVALUAR:

#### **UNIDAD DIDACTICA N° 1:**

Historia del atletismo – Programa oficial – Clasificación de pruebas – Elementos convencionales y alternativos para la adaptación en la escuela o el club - Juegos de iniciación atlética.

#### **UNIDAD DIDÁCTICA N° 2:**

##### **Caminata Competitiva:**

Técnica de ejecución - análisis y ubicación de los distintos segmentos corporales en los distintos momentos de la ejecución - acción de piernas, brazos y tronco durante su ejecución.

Reglamento – pautas reglamentarias que regulan su ejecución. Metodología - consideraciones didácticas de seguridad y motivación a tener en cuenta en la enseñanza.

#### **UNIDAD DIDÁCTICA N° 3:**

##### **Carreras llanas y relevos:**

Tipos de carreras: Velocidad, relevos, medio fondo y fondo. Técnica de la carrera - análisis - fases - ritmo. Partidas: bajas y altas.

Ubicación de los diversos segmentos corporales en los distintos momentos, acción para el arranque, primeros pasos, aceleración.

Reglamento – pautas reglamentarias que regulan su ejecución.

Metodología – consideraciones didácticas de seguridad y motivación a tener en cuenta en la enseñanza.

Elementos de la velocidad, formas, métodos y ejercicios para su entrenamiento.

#### **UNIDAD DIDÁCTICA N° 4:**

##### **Carreras con vallas y obstáculos:**

Tipos - partidas - carrera hasta la primera valla - carrera entre vallas - carrera desde la última valla - llegada. Pasaje: ataque – acción del tronco - miembros superiores - pasaje propiamente dicho - recobro - salida del obstáculo.

Reglamento – pautas reglamentarias que regulan su ejecución. Metodología - consideraciones didácticas de seguridad y motivación a tener en cuenta en la enseñanza.

### **UNIDAD DIDÁCTICA Nº 5:**

#### **Pruebas de resistencia:**

Su técnica - Introducción e iniciación. Reglamento, pautas reglamentarias que regulan su ejecución. Metodología – sistemas de desarrollo - consideraciones didácticas de seguridad y motivación a tener en cuenta en la enseñanza – Pautas para su entrenamiento (Entrenamiento continuo, fraccionado).

### **UNIDAD DIDÁCTICA Nº 6:**

#### **Salto con garrocha:**

Análisis y descripción técnica de cada parte del salto. Importancia de cada una de ellas: Carrera, iniciación y ritmo, forma de transportar la garrocha, adquisición de la velocidad, preparación para el despegue, colocación de la garrocha en la caja de clavado, Despegue, acción de los diversos segmentos corporales, ángulo de despegue, ángulo de vuelo. Elevación, pasaje de la varilla, caída.

Reglamento – pautas reglamentarias que regulan su ejecución.

Metodología - consideraciones didácticas de seguridad y motivación a tener en cuenta en la enseñanza.

### **UNIDAD DIDÁCTICA Nº 7:**

#### **Lanzamiento del Martillo:**

Técnica - toma - fase de preparación - boleos - giros - fase final desde boleos y con giros (1, 2 y 3). Reglamento – pautas reglamentarias que regulan su ejecución. Metodología - consideraciones didácticas de seguridad y motivación a tener en cuenta en la enseñanza.

## **CRITERIOS DE EVALUACIÓN:**

### Examen presencial.

Constará de un Desempeño, luego de manera escrita, con preguntas a desarrollar o a través de múltiples opciones, con la posibilidad de una instancia oral.

## **BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:**

Metodología de Técnicas de Atletismo. Autor Joan Rius Sant.

<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=4qxLd2bV-a8C&oi=fnd&pg=PA13&dq=metodolog%C3%ADa+y+t%C3%A9cnicas+de+atletismo&ots=FIBE4HLY9f&sig=l4qcZgsz6gpLmimi1NJYd3p3A38#v=onepage&q&f=false>

Reglamento de Atletismo

[https://isef27-sfe.infod.edu.ar/aula/archivos/343/Reglamento\\_Competicion2020\\_WorldAthletics.pdf?id\\_curso=343](https://isef27-sfe.infod.edu.ar/aula/archivos/343/Reglamento_Competicion2020_WorldAthletics.pdf?id_curso=343)

Libro Correr, Saltar y Lanzar

Reglamento-Tecnico-al-01-03-2020-CADA

- Apuntes de las clases.
- CRD - IAAF Santa Fe - Correr, Saltar y Lanzar.
- Curiel, Dionisio Alonso y Visino, Juan del Campo. Iniciación al Atletismo en Primaria.
- IAAF. Mini atletismo. Un Evento para Jóvenes por Equipo. Mónaco, 2006.
- Mazzeo, Emilio y Edgardo - Atletismo para Todos - IPEF. Córdoba – Junio 2000
- Reglamento de Competición IAAF vigente.
- Revistas especializadas (A sus marcas - Atletismo Español - Atletismo Argentino - Boletines CRD - Stadium - Deporte 2000 - otras).
- Rius Sant, Joan. Metodologías y técnicas de Atletismo.