



Instituto Superior de Educación Física Nº 27  
"César S. Vásquez"

# **PROGRAMA DE EXAMEN**

## **PROFESORADO DE EDUCACIÓN FÍSICA**

### **DEPORTE CERRADO 1 Atletismo 1**

**DICIEMBRE 2024 - AGOSTO 2025**

**CAMPO DE LA FORMACIÓN:** Especifica.

**1° año Educación Física**

#### **EQUIPO DOCENTE:**

- **Prof. Aguirre Cristian,**
- **Prof. Gauna Diego,**
- **Prof. López Milagros,**
- **Prof. Ordinas Alejandro,**
- **Prof. Orue Hernán,**
- **Prof. Mertes Pablo,**

## **CONTENIDOS:**

### **UNIDAD DIDACTICA N.º 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.º 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.º 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.º 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 N.º 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 N.º 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 N.º 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.

### **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=l4qcZgsz6qpLmimi1NJYd3p3A38#v=onepage&q&f=false>

Reglamento de Atletismo

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

Libro Correr, Saltar y Lanzar

Reglamento-Técnico actualizado -al-01-03-2024-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 vigentes Revistas especializadas (A sus marcas - Atletismo Español - Atletismo Argentino - Boletines CRD - Stadium - Deporte 2000 - otras)

Rius Sant, Joan. Metodologías y técnicas de Atletismo.

### **MODALIDAD DE EXAMEN:**

Ámbito de realización.

El desempeño tendrá lugar en la pista de atletismo situada en el C.A. R.D.

Actividades a desarrollar: El examen constará de dos etapas, una de desempeño, y la segunda un examen teórico.

Etapas N° 1

Examen de Desempeño, dos pruebas de todas las que están en el programa de examen citadas anteriormente. Se deben aprobar ambas, para acceder a la segunda instancia de examen que puede ser escrito y/u oral. En el caso de desaprobada una (para no queda desestimado del examen) se le otorga una tercera prueba que son los 1500m llanos. (para aprobar la misma, los tiempos requeridos son: son 5 minutos 30 seg varones y 7 minutos 20 segundo mujeres.)

En la situación de desaprobado 2 pruebas el alumno queda desestimado del examen.

Etapa N°2

La segunda instancia de este examen luego del aprobado el desempeño es de forma escrita u oral, en las instalaciones del ISEF N°27.

Luego de estas instancias (desempeño, examen escrito u oral) el equipo docente de la cátedra, realiza una devolución de dichos exámenes.

### **MODALIDAD DE AGRUPAMIENTO:**

El atletismo al ser un deporte individual no requiere realizar ninguna clase de agrupamiento.

### **CRITERIOS DE EVALUACION:**

En la instancia de los desempeños se tendrán los siguientes criterios de evaluación:

- 1- En las carreras con vallas, se colocarán 5 vallas por andarivel y un taco de partida. Se enfatizará que el alumnado pueda tener un ritmo de 3 o 4 pasos de carreras entre cada valla. En el caso de las mujeres 3 a 5 pasos de carrera. Que se realice correctamente el pasaje, llevando el tronco hacia adelante atacando la valla con una pierna mientras que la otra realiza el recobro.
- 2- En la marcha atlética se observará que las rodillas no se flexionen más de lo permitido reglamentariamente, la oscilación de las caderas, el braceo, la amplitud y velocidad de los pasos.
- 3- Los relevos se realizarán en parejas, y el pasaje del testimonio se realizará sobre una de las curvas de la pista en donde se evaluará como se realiza la entrega y la recepción del mismo, si se utiliza la técnica descendente correctamente, si los corredores se ubican adecuadamente en los andariveles, si trasladan el testimonio como corresponde, si es pertinente la coordinación entre la entrega y la recepción del testimonio.
- 4- En el salto con garrocha se piden para acreditar una altura de 2.20 m para los varones y 1.60 m para las mujeres pasando dichas alturas con la técnica pertinente.
- 5- En el lanzamiento de martillo se evaluará si los giros requeridos (2 o 3) para realizar el lanzamiento se realizan correctamente. No se pide distancia solo la técnica adecuada que incluye no realizar ningún tipo de lanzamiento nulo.
- 6- En los 1500 m llanos para acreditar deben poder correr al menos en 5 minutos 30 segundos los varones y 7 minutos 20 segundos las mujeres.

## **DEVOLUCION DE LOS EXAMENES:**

En la instancia de desempeño se realizan las devoluciones en la primera pasada de cada prueba atlética a desarrollar.

En la instancia escrita (puede ser oral también o ambas si fuese necesario), las devoluciones se realizan una vez que los exámenes fueron corregidos y entregados a los alumnos.