



Instituto Superior de Educación Física N°  
27

## **PROGRAMA DE EXAMEN**

### **PROFESORADO DE EDUCACIÓN FÍSICA**

#### **DEPORTES CERRADOS II: ATLETISMO II**

**DICIEMBRE 2024 - AGOSTO 2025**

**CAMPO DE LA FORMACIÓN: ORIENTADA**

**AÑO DE LA CARRERA EN QUE SE ENCUENTRA: 2° AÑO**

#### **EQUIPO DOCENTE:**

- Prof. AGUIRRE, Cristian Abel
- Prof. CHIARAVIGLIO, Guillermo Andrés
- Prof. RODRÍGUEZ Piñero, Cristian David

## ▪ **CONTENIDOS**

### **Unidad Didáctica 1**

Los saltos horizontales: salto en largo y triple.

Estilos: natural, suspendido, tijera. Análisis Técnico – Mecánico. Fases que componen el salto: carrera – despegue – vuelo – caída. Acondicionamiento físico de saltadores de triple y de longitud. Reglamento. Metodología. Ejercitaciones para el desarrollo y entrenamiento. Juegos. Seguridad.

### **Unidad Didáctica 2**

El salto en alto. Salto en Alto técnica "Fosbury Flop" Análisis Técnico – Mecánico. Análisis de las fases de: carrera – despegue – vuelo – caída. Importancia de cada una de ellas. Reglamento. Metodología – seguridad – Juegos. Aspectos biomecánicos de los saltos

### **Unidad Didáctica 3**

Lanzamiento de Bala. Toma del elemento. Lanzamiento de Bala lineal y Rotacional. Análisis Técnico – Mecánico. Fases. Aerodinámica. Factores que determinan el resultado de los lanzamientos. Metodología – Seguridad – adaptación de los implementos a edad/grupo. Reglamento.

### **Unidad Didáctica 4**

Lanzamiento de Disco. Toma del elemento. Análisis Técnico – Mecánico. Fases. Aerodinámica. Factores que determinan el resultado de los lanzamientos. Metodología – Seguridad – adaptación de los implementos a edad/grupo. Reglamento.

### **Unidad Didáctica 5**

Lanzamiento de la jabalina. Tomas del elemento. Lanzamientos a pie firme. Carrera. Ritmo de 5 pasos. Análisis Técnico – Mecánico. Fases. Aerodinámica. Factores que determinan el resultado de los lanzamientos. Metodología – Seguridad – adaptación de los implementos a edad/grupo. Reglamento.

### **Unidad Didáctica 6**

Carreras de medio fondo y fondo. Los 800 metros llanos. Nociones de preparación física y sistemas de entrenamiento fraccionados – concepto de ritmo propósito y ejercitaciones prácticas – aplicación (ejecución de 800 m). Entrenamiento continuo. Reglamentación, estrategias para la prueba. Reglamento.

## **Unidad Didáctica 7**

Las pruebas combinadas: el decathlon y el heptathlon. Generalidades. Reglamentación.

### **CONTENIDOS COMPLEMENTARIOS**

Historia del Atletismo. Programa oficial. Mini atletismo y Juegos atléticos. Atletismo adaptado.

Las Pruebas Combinadas: Disciplinas que componen el heptatlón y el decatón, consideraciones generales, formación de un atleta de pruebas combinadas, preparación físico-técnica, biotipo.

#### **▪ BIBLIOGRAFÍA**

Alonso, D., & del Campo, J. (2001). *Iniciación al atletismo en primaria* (Vol. 142). Joy Enterprises Organization.

Confederación Argentina de Atletismo (2014) *Manual del Entrenador CADA*. Buenos Aires, Argentina. <https://www.latandilia.com.ar/manual-del-entrenador-cada/>

Gozzoli, C., Simohamed, J., & Malek, A. (2006). *Mini atletismo. Un Evento para Jóvenes por Equipo*. IAAF, Mónaco.

Hubiche, J. L. y Pradet, M. (1999) *Comprender el Atletismo: su práctica y su enseñanza*. INDE Publicaciones. Zaragoza, España.

Mazzeo, E. (2008). *Atletismo para todos. Carreras, saltos y lanzamientos*. Editorial Stadium.

Müller, H., & Ritzdorf, W. (2009). *¡Correr! ¡Saltar! ¡Lanzar! Guía oficial IAAF para la enseñanza del atletismo*. Sistema de Formación de Certificación de entrenadores de la IAAF. Santa Fe, Argentina.

Sant, J. R. (2005). *Metodología y técnicas de atletismo*. Editorial Paidotribo. Barcelona, España.

World Athletics. *Reglamento Oficial Técnico de Competición*.

#### **▪ MODALIDAD DE EXAMEN**

Práctico – escrito. El orden de los mismos dependerá de las circunstancias del día del examen. (Factores climáticos, espaciales, cantidad de estudiantes a examinar y a evaluar con el tribunal).

#### **▪ MODALIDAD DE AGRUPAMIENTO**

Individual.

▪ **REQUISITOS PREVIOS**

De parte de la cátedra ningún requisito. Solo lo requerido en el marco reglamentario institucional.

▪ **CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

El Formato de examen consta de dos instancias: a) Desempeño práctico, b) Evaluación teórica en el que se evalúan los contenidos nodales mencionados en el apartado.

a) A los fines de que la evaluación sea representativa de la cátedra, se seleccionan aleatoriamente por parte del tribunal tres disciplinas dentro del grupo de pruebas de saltos, carreras y lanzamientos.

La esencia del atletismo, lo posiciona en el marco de los deportes de tiempo y marca. Es por ello, que a modo “referencial” utilizamos el siguiente cuadro con algunos parámetros de rendimiento alcanzables por el alumnado.

<b>MUJERES</b>	<b>Evaluaciones Prácticas</b>	<b>Nivel de Rendimiento</b>
Introducción Ent. Fraccionado	800 mts	3'20''
Salto en Alto	Estilo "Fosbury Flop"	1,15 mts.
Salto en largo	Estilo: natural-pecho suspendido - tijera	3,50 mts.
Salto Triple	Ejecución de la técnica	7,50 mts.
Lanzamiento de Disco	Lanzamiento completo 1 kg.	Correcta ejecución
Lanzamiento de Jabalina	Lanzamiento completo 600 gs.	Correcta ejecución
Lanzamiento de Bala	Técnica rotacional y O'Brian	Correcta ejecución
Pruebas Combinadas	Heptathlon 100c/v- bala-alto-200 Largo-jabalina-800	Nociones de preparación físico-técnica (teórico)
<b>VARONES</b>	<b>Evaluaciones Prácticas</b>	<b>Nivel de Rendimiento</b>
Introducción Ent. Fraccionado	800 mts	2'40''
Salto en Alto	Estilos "Flop"	1,40 mts.

Salto en largo	Estilo natural – pecho - tijera	4,50 mts.
Salto Triple	Dominio de la técnica	9.50 mts.
Lanzamiento de Disco	Lanzamiento completo 1 y 1/2 kg	Correcta ejecución
Lanzamiento de Jabalina	Lanzamiento completo 700 gs.	Correcta ejecución
Lanzamiento de Bala	Técnica rotacional y O´Brian	Correcta ejecución
Pruebas Combinadas	Decathlon 100-largo- bala-alto-400-110c/v-Disco-garrocha-jabalina-1.500	Nociones de preparación físico-técnica (teórico)

b) Luego de cumplimentar los desempeños prácticos, se procederá a evaluar los contenidos de forma teórica oral y/o escrita.

▪ **DEVOLUCIÓN DE EXÁMENES**

Una vez finalizado el proceso de corrección, los exámenes escritos se mostrarán a los estudiantes, dando la posibilidad de que consulten sobre las correcciones o sus respuestas. Los estudiantes podrán ver los exámenes, pero no retirarlos consigo, ni tomar fotografías.

▪ **OBSERVACIONES**

Recursos audiovisuales disponibles en las aulas virtuales de la Cátedra Atletismo II. Los mismos contienen recursos de metodología y aportes teóricos.

□ **ASPECTOS ESPECÍFICOS DE LAS INSTANCIAS DE DESEMPEÑO**

- Momento de realización: Durante el desarrollo de la mesa de examen final.
- Ámbito de realización: Pista de atletismo del CARD.
- Actividades a desarrollar y gráfico de las mismas: Los mismos explicitados en el cuadro del apartado titulado “Criterios de Evaluación”.
- Equipamiento necesario: Implementos atléticos necesarios para el desarrollo de cada disciplina que estén disponibles el día del examen. Ej: discos, jabalinas y balas.
- Modalidad de agrupamiento: individual.
- Criterios de evaluación: Que el alumno sea capaz de dar crédito de sus conocimientos teóricos específicos (entendimiento de las técnicas básicas de las

disciplinas y sus procesos metodológicos) sobre el deporte, los objetivos del mismo en la carrera, en la vida cotidiana y la aplicación al ámbito laboral.

- Período durante el cual se mantiene la aprobación del desempeño: Se mantendrá solo durante la mesa de examen, de no aprobar la teoría deberá volver a rendir la instancia completa en futuras presentaciones.