



Instituto Superior de Formación Docente y Técnica N° 209

“Ceferino Namuncurá”

## PROGRAMA DE CONTENIDOS

ESPACIO CURRICULAR: TFO atletismo

DOCENTE: Lires Alejandro

CARRERA: Educación Física

CURSO: 3º

CICLO LECTIVO 2021

CANTIDAD DE HS SEMANALES: 1h

PLAN RESOLUCIÓN 4154/07

### FUNDAMENTACIÓN Y PROPÓSITOS

La misión de este Taller es la de transmitir los conceptos más actualizados en materia de evaluación, planificación y dosificación dentro de la enseñanza y el entrenamiento del Atletismo; así como también desarrollar las habilidades necesarias para poder aplicar de manera criteriosa esta información que brinda la ciencia, a diferentes poblaciones con diversas capacidades y objetivos.

Por otra parte, el aporte y el trabajo sincrónico con las diversas asignaturas que componen la carrera, que se nutren de la presente cátedra y las cuales a su vez la alimentan ofreciendo diversas asociaciones y nuevas configuraciones para su aplicación. Por ejemplo, un trabajo técnico para la mejora del ciclo de marcha en las carreras de velocidad (contenido propio de la asignatura) mejora la eficiencia y eficacia de los desplazamientos en muchos otros deportes, como podría ser el Rugby. El cual a su vez ofrece un espacio de aplicación y de adaptación (Correr con elemento, carrera curvilínea, etc.) que estimulan el análisis y la capacidad de adaptación dentro de la técnica de Atletismo.

Se utilizarán como insumos los estudios científicos más relevantes y novedosos, las técnicas de evaluación de mayor validez y confiabilidad hasta el momento, y los diversos métodos de enseñanza y entrenamiento de la disciplina, que se han consagrados por su éxito a lo largo de la historia, sin dejar de lado el análisis crítico de los mismos.

### CONTENIDOS

#### **Unidad I - Correr**

- Carreras de velocidad
- El ciclo de la Carrera



Instituto Superior de Formación Docente y Técnica N° 209

“Ceferino Namuncurá”

- Evaluación y análisis.
- Ejercicios correctivos. Recursos lúdicos.
- Dosificación de las cargas
- Partidas
- Carrera de vallas
- Carreras de fondo
- Carreras de calle
- Campo a través
- Relevos
- Marcha
- Planificación y periodización del entrenamiento para los diferentes tipos de carreras.

**Unidad II - Saltar**

- Recursos lúdicos para la enseñanza de los saltos.
- Multisaltos, Pliometría, entrenamiento y dosificación.
- Salto en largo
- Salto triple
- Salto en alto.
- Salto con garrocha.

**Unidad III - Lanzar**

- Recursos lúdicos para la enseñanza de los lanzamientos.
- Lanzamiento de bala
- Lanzamiento de disco
- Lanzamiento de jabalina
- Lanzamiento de martillo
- Enseñanza de la técnica y dosificación del entrenamiento.

**BIBLIOGRAFÍA**

- Alba, L. (2010) Test funcionales, cineantropometría y prescripción de entrenamiento en el deporte y la actividad física. Editorial Kinesis. Colombia.
- Betrán O.,(2003) 1169 ejercicios y juegos de atletismo. Volumen II: Las disciplinas atléticas. Sexta edición. Editorial Paidotribo. Barcelona.
- Contreras, O. (2001) Iniciación deportiva. Editorial Síntesis. Colombia
- Granell, J. (2017) Las técnicas de atletismo. Manual práctico de enseñanza. Editorial Paidotribo. Barcelona.
- Issurin V. (2008) Principles and Basics of Advanced Athletic Training. Ultimate Athlete Concepts. Muchigan. USA.



Instituto Superior de Formación Docente y Técnica N° 209

“Ceferino Namuncurá”

- Jovanovic Mladen (2019) Strength training manual. The agile periodization approach. Volume I. Complementary training.
- Jovanovic Mladen (2019) Strength training manual. The agile periodization approach. Volume II. Complementary training.
- Kautzner, N. (2020) Periodization models used in the current sport. MOJ Sport.
- Laursen P., Buchheit M., (2019) Science and Application of High-Intensity Interval Training: Solutions to the programming puzzle. Human Kinetics. USA.
- Lopez Chicharro J.; Campos V., Hiit, entrenamiento interválico de alta intensidad. Exercise physiology & training. España.
- McMillan S., Pfaff D. (2018) The Altis Kinogram Method. Altis. USA.
- Polischuk V., (2003) Atletismo Iniciación y perfeccionamiento. 3º edición. Editorial Paidotribo. Barcelona
- Rius J, (2017) Metodología y técnicas de atletismo. Editorial Paidotribo. Barcelona.
- Seirul-Lo F. (1987) La técnica y su entrenamiento. Apunts Medicina de l'Esport. Barcelona.
- World Athletics (Revisado 1/3/2021) Book of rules. <https://www.worldathletics.org/about-iaaf/documents/book-of-rules>

#### MODALIDAD DE CURSADA

Se utilizarán clases expositivas seguidas de actividades prácticas, en las cuales se buscará aplicar, ampliar o desarrollar los conocimientos y habilidades necesarios.

El aprendizaje basado en problemas será una estrategia recurrente y la investigación en revistas científicas especializadas en ciencias del ejercicio será el principal insumo de actualización y aporte por parte de los estudiantes hacia el grupo.

Las actividades prácticas incluyen análisis de videos, realización de ejercicios y enseñanza a otros de las técnicas o ejercicios preparatorios. Se intentará que los estudiantes apliquen los métodos primero con ellos mismos y luego con terceros.

Si bien el rol docente en esta cátedra tendrá mucha influencia como expositor, se intentará que más de la mitad de las horas dedicadas a los contenidos de la materia durante el año, tengan un rol protagonista por parte del educando.

#### EVALUACIÓN

Se utilizarán los siguientes instrumentos:

- Actividades semanales:** las cuales serán de carácter teórico y prácticas dependiendo la necesidad y formarán el eje principal del proceso de evaluación. Ej: búsquedas bibliográficas, análisis de videos, realización de drilles técnicos, etc.
- Actividades integradoras:** una en cada cuatrimestre, las cuales deberán estar aprobadas para acreditar la materia y poder promocionarla.



Instituto Superior de Formación Docente y Técnica N° 209

“Ceferino Namuncurá”

- Autoevaluación, Coevaluación y Metaevaluación:** serán utilizadas como recursos dependiendo la actividad propuesta.
- Examen Final:** Será oral y su modalidad procurará que el estudiante integre todos los contenidos trabajados durante el proceso educativo. En el caso de ser posible administrativamente, se solicitará la promoción de los estudiantes que tengan 7 (siete) o más como calificación en ambos cuatrimestres.

Todas las actividades de evaluación que se realizarán implican una retroalimentación por parte del profesor y la posibilidad de participar por parte de los estudiantes proponiendo posibles soluciones en el proceso de corrección y de ajuste de la planificación de la cátedra.

PRESUPUESTO DE TIEMPO

**Semana n° - - -Actividad**

1. Presentación del profesor y del proyecto curricular y diagnóstico grupal
2. Carreras de velocidad. El ciclo de la Carrera
3. Evaluación y análisis.
4. Ejercicios correctivos. Recursos lúdicos.
5. Dosificación de las cargas
6. Partidas
7. Carrera de vallas
8. Carreras de fondo
9. Carreras de calle
10. Campo a través
11. Relevos
12. Marcha
13. Planificación y periodización del entrenamiento para los diferentes tipos de carreras.
14. Recursos lúdicos para la enseñanza de los saltos.
15. Multisaltos, Pliometría, entrenamiento y dosificación.
16. Salto en largo
17. Salto triple
18. Salto en alto.
19. Salto con garrocha.
20. Recursos lúdicos para la enseñanza de los lanzamientos.
21. Lanzamiento de bala
22. Lanzamiento de disco
23. Lanzamiento de jabalina
24. Lanzamiento de martillo
25. Enseñanza de la técnica y dosificación del entrenamiento.
26. Examen Final

Instituto Superior de Formación Docente y Técnica N° 209



“Ceferino Namuncurá”