

CARRERA: Educación Física

ESPACIO CURRICULAR: Didácticas de las prácticas atléticas I

CURSO: 2do

DOCENTE: Taccetta Federico

AÑO 2026

PROGRAMA DE CONTENIDOS

FUNDAMENTACIÓN

Esta cátedra se dicta en el segundo año del plan de estudios del Profesorado de Educación Física. Es un campo que se articula con Campo de la Práctica Docente de 2o año y mantiene comunicación con todas las Didácticas de las Prácticas Deportivas y Didáctica del Entrenamiento.

Desde una concepción mecanicista, el Atletismo es el deporte madre del cual se desprenden todos los demás deportes. Si bien este modelo de pensamiento es un poco acotado y no contempla la complejidad que aborda a la actividad deportiva; es cierto que las habilidades motrices como correr, saltar y lanzar (propias del atletismo); son utilizadas en la mayoría de los diferentes deportes (salvo algunas excepciones) sufriendo a veces algunas variaciones propias del contexto.

La presente asignatura le otorgará la posibilidad a los futuros docentes de poder utilizar el Atletismo como herramienta en sus clases en todos los niveles de la educación formal obligatoria, de poder aplicar los contenidos aprendidos y aptitudes logradas en la enseñanza y preparación física en otros ámbitos educativos, saber adaptar tanto las cargas como los modelos de enseñanza y comunicación, a todos los niveles de aprendizaje y rendimiento con los que se enfrenten; y a su vez les allanará el camino en la búsqueda constante de crecimiento y actualización profesional que la profesión requiere

PRÓPOSITOS Y SU RELACIÓN CON LAS PRÁCTICAS DE ENSEÑANZA

Su relación con la práctica es fundamental, ya que aporta los contenidos básicos de cualquier actividad motriz, por lo que en la práctica en el nivel inicial brindará muchos contenidos a trabajar. Además, buscará integrar los contenidos con las necesidades que surjan de la práctica.

OBJETIVOS



- *Planificar y llevar a cabo actividades adaptadas a cada población.*
- *Reflexionar acerca de la propia práctica y proponer soluciones eficientes.*
- *Aprender a evaluar la técnica de las disciplinas atléticas*
- *Saber enseñar y corregir las técnicas.*
- *Conocer cómo dosificar las cargas en la enseñanza y el entrenamiento.*
- *Mejorar la aptitud de planificación y periodización.*
- *Ser capaz de adaptar el modelo ideal a las particularidades individuales.*
- *Tener la idoneidad para permitir modificaciones técnicas cuando estas no sean peligrosas ni contraproducentes.*
- *Extrapolar el atletismo a los diferentes deportes que pudieran nutrirse del mismo.*
- *Participar activa y democráticamente de la construcción grupal del conocimiento y en el proceso de evaluación.*
- *Incluir el uso de las nuevas tecnologías en la búsqueda de información actualizada y confiable.*

CONTENIDOS

Unidad 1

- Carreras de velocidad. El ciclo de la Carrera .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 2

- 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 3

- Recursos lúdicos para la enseñanza de los lanzamientos
- Lanzamiento de bala
- Lanzamiento de disco
- Lanzamiento de jabalina
- Lanzamiento de martillo

PROPUESTA DIDÁCTICA - ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

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.

CALENDARIZACIÓN

MES Y DIA	CLASE N°	CONTENIDO	ACTIVIDAD/CLASE/EVALUACIÓN
ABRIL	1	Presentación del profesor y del proyecto curricular y diagnóstico grupal	Exposición y diálogo.
	2	Carreras de velocidad.	Actividad práctica y análisis teórico
	3	El ciclo de la Carrera	Visualización de videos, realización de síntesis y puesta en común
MAYO	4	Evaluación y análisis.	Realización de evaluaciones prácticas entre pares



	5	Ejercicios correctivos. Recursos lúdicos.	Planificación en pequeños grupos
	6	Dosificación de las cargas	Exposición y debate.
	7	Partidas	Ejercitación prác9ca y debate
	8	Carrera de vallas	Realización y análisis grupal
JUNIO	9	Carreras de fondo	Planificación y debate
	10	Carreras de calle	Análisis grupal.
	11	Campo a través	Realización prác9ca.
	12	Relevos	Prác9ca y debate
	13	Marcha	Videos y análisis.
JULIO	14	Planificación y periodización del entrenamiento para los diferentes tipos de carreras.	Exposición del profesor.
	15	Cierre del cuatrimestre	Devolución y cierre
AGOSTO	17	Recursos lúdicos para la enseñanza de los saltos.	Realización y debate

	18	Multisaltos, Pliometría, entrenamiento y dosificación.	Prác9ca y debate
SETIEMBRE	19	Salto en largo	Visualización de videos, realización de síntesis y puesta en común
	20	Salto triple	Visualización de videos, realización de síntesis y puesta en común
	21	Salto en alto.	Prác9ca y debate
	22	Salto con garrocha.	Visualización de videos, realización de síntesis y puesta en común
	23	Intertribus	Par9cipación del proyecto ins9tucional

OCTUBRE	24	Recursos lúdicos para la enseñanza de los lanzamientos.	Realización y debate
	25	Lanzamiento de bala	Práctica y debate
	26	Lanzamiento de disco	Visualización de videos, realización de síntesis y puesta en común
	27	Lanzamiento de jabalina	Práctica y debate
	28	Lanzamiento de martillo	Visualización de videos, realización de síntesis y puesta en común
NOVIEMBRE	29	Enseñanza de la técnica y dosificación del entrenamiento.	Exposición del profesor.
	30	Cierre de la cursada	Devolución grupal e individual

CRITERIOS E INSTRUMENTOS DE LA 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.

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.

ORIENTACIÓN PARA LOS ESTUDIANTES QUE ACREDITEN LA CONDICIÓN DE “LIBRES”.

Deberán exponer 2 disciplinas del atletismo a elección, de manera breve y concisa. Donde deberán abordar en pocos minutos los objetivos, la reglamentación básica, su técnica y recursos para su enseñanza.

Además deberán responder preguntas de manera aleatoria sobre todas las demás disciplinas del atletismo.

BIBLIOGRAFÍA DEL ALUMNO POR UNIDAD

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

-Reglamento internacional actualizado.

OBSERVACIONES

Firma:

Aclaración:

CONTRATO DIDÁCTICO



- ASISTENCIA MÍNIMA - 75% de las clases
- TOLERANCIA PARA EL INGRESO A CLASE - 15'
- PORCENTAJE DE CUMPLIMENTACIÓN DE TRABAJOS PRÁCTICOS - 100%
- EVALUACIÓN PROCESUAL:
 - 1er cuatrimestre:
 - Participación activa en las clases (práctica y teórica)
 - Exposición sobre dos disciplinas del atletismo
 - 2do cuatrimestre
 - Participación activa en las clases (práctica y teórica)
- NOTIFICACIÓN SOBRE LAS NORMAS DE CONVIVENCIA VIGENTE.
- MODO DE ACREDITACIÓN

CON EXAMEN FINAL

EL MISMO ESTARA FIRMADO POR EL ESTUDIANTE A LOS PRIMEROS
DIAS DE CLASE Y CON LA FIRMA DE RECEPCIÓN DEL DOCENTE