

# ***INSTITUTO SUPERIOR DE FORMACIÓN DOCENTE N° 186***

CARRERA: Profesorado en Educación Física

MATERIA/PERSPECTIVA: Didáctica de las Prácticas Atléticas

CARGA HORARIA: 2 Hs. semanales

CURSO: 2º Año

CICLO LECTIVO: 2021

PROFESOR/A: Sergio Tataryn





---

## **PROGRAMA**

### **UNIDAD Nº 1**

- Historia del Atletismo
- Reglamento Técnico
- Fundamentos de la Carrera-Fases sensibles-Salida de Tacos-Relevos
- Introducción a la Carrera con Vallas –Técnica y Metodología
- Fundamentos de las Carreras de Medio fondo y fondo
- Generalidades de los Saltos Atléticos
- Salto en Largo-Salto Triple ( Técnica y Metodología)
- Salto con Garrocha y Salto en Alto ( Técnica y Metodología)
- Generalidades de los Lanzamientos

### **BIBLIOGRAFÍA**

- Historia del Atletismo ( Wikipedia,Sitio web)
- ¡Correr!!Saltar!!Lanzar! (Guía IAAF de Enseñanza del Atletismo)
- Manual del Entrenador (Confederación Argentina de Atletismo)
- Reglamento Internacional de Atletismo (IAAF 2018-2019)
- Metodología y técnicas de Atletismo (Joan Rius Sant ,2005)
- 1169 Ejercicios y Juegos del Atletismo

### **UNIDAD Nº 2**

- Lanzamiento del Disco y la Bala ( Técnica y Metodología)
- Lanzamiento del Martillo y la Jabalina ( Técnica y Metodología)
- Generalidades de las Pruebas Combinadas
- Marcha Atlética ( Técnica y Metodología)-Fundamentos del Trail y la Ultramarathon
- Atletismo y Discapacidad
- Entrenamiento de la Velocidad-Sistemas Energéticos-Sistemas Lácticos y Alacticos.
- Entrenamiento de la Resistencia-Fundamentos Biológicos de la Resistencia-Resistencia Aeróbica y Anaeróbica-VO2 Max.
- Entrenamiento de la Fuerza-

### **BIBLIOGRAFÍA**

- (¡Correr!!Saltar!!Lanzar! (Guía IAAF de Enseñanza del Atletismo)
- Manual del Entrenador (Confederación Argentina de Atletismo)
- Reglamento Internacional de Atletismo (IAAF 2018-2019)
- Metodología y técnicas de Atletismo (Joan Rius Sant ,2005)
- Entrenamiento de la Velocidad (Manfred Grosser,1992)



- 
- Periodización de la Fuerza (Tudor Bompa)
  - Entrenamiento de la Resistencia (Fritz Zintl, 1991)