

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

CARRERA: Profesorado de Educación Física

MATERIA/PERSPECTIVA: Didácticas de las Prácticas Atléticoas

CARGA HORARIA: 2 Horas

CURSO: 2° Año

CICLO LECTIVO: 2024

PROFESOR/A: Rubén Pérez





---

## **PROGRAMA**

### **UNIDAD Nº 1 : Introducción al Atletismo**

- Historia del atletismo (origen, evolución y actualidad).
- El Atletismo en los Juegos Olímpicos Antiguos y Modernos. (Pruebas, instalaciones, generalidades).

### **BIBLIOGRAFÍA**

#### – DOCENTE

- Villena Posadas, M; Pastor Muñoz, M.. (2009). Historia del atletismo (Deporte y olimpismo en el mundo antiguo y moderno). Editorial Grabada. PDF
- Nogueira, M. (2012). Juegos Olímpicos, El Libro. Buenos Aires: Arte Gráfico Editorial Argentino.

#### – ESTUDIANTE

- Pérez, R. Historia y orígenes del Atletismo, apunte de cátedra/Power point.
- Pérez, R. Historia del Atletismo en Argentina, apunte de cátedra/Power point.
- Pérez, R. Medallero argentino en los Juegos Olímpicos en la disciplina Atletismo, apunte de cátedra.

### **UNIDAD Nº 2 : Iniciación deportiva:**

- Capacidades motoras, clasificación.
- La Iniciación atlética o formativa como practica socio-cultural a través del juego y actividades lúdicas e las diferentes edades y contextos.
- El mini atletismo: Introducción, conceptos, objetivos, equipamiento, actividades.
- Capacidades Psicofísicas relacionadas con las pruebas atléticas:  
Condicionales: velocidad, resistencia, fuerza, flexibilidad, su importancia y relación con la pruebas atléticas. Ejercicios para su desarrollo.  
Coordinativas: importancia, relación con las pruebas atléticas. Ejercicios para su desarrollo.

### **BIBLIOGRAFÍA**

#### – DOCENTE

- Zanata, A. Atletismo en la escuela primaria (1989). Dirección General, Dirección de educación Física. La Plata.
- Alonso, D.-Del Campo, J. Iniciación al Atletismo en Primaria (2001). INDE Publicaciones, Barcelona, España.



- Confederación Argentina de Atletismo (2014). Guía del entrenador de Atletismo (2014), Capítulo Orientaciones didácticas, fases sensibles (Pag. 5-10), Editorial CRD-IAAF Santa Fe. PDF.
- Aisenstein, A. (2004) Educación Física escolar. Entre la educación integral y la competencia motriz. Buenos Aires. Ediciones novedades Educativas.
- INDE (1999) Fichero juegos de equipos. Editorial Inde: Barcelona.

#### – ESTUDIANTE

- Pérez, R. Iniciación al Deporte y las estrategias didácticas, apunte de cátedra/Power point.
- Pérez, R. El atletismo escolar. Propuesta de enseñanza., apunte de cátedra/Power point.
- Torrillo, F. El atletismo como contenido a enseñar con adolescentes escolares (2011). Apuntes UNLP-FaHCE. PDF.
- Zanata, A. Atletismo escolar. Propuesta de enseñanza (2003). Pag. 16-22. Editorial Camalote. PDF.
- Morales, D.-Mora, A.-Carbache C. Aprendiendo Mini-atletismo (2017). Grupo Compas. PDF.

### **UNIDAD Nº 3: Pruebas atléticas de pista**

- Las carreras en sus variadas formas: carrera de velocidad, de relevos, de resistencia (medio fondo y fondo) y con obstáculos (vallas). Métodos de entrenamiento aplicables al desarrollo de las diferentes pruebas. Aspectos reglamentarios.
- Principios metodológicos de la marcha atlética. Ejercitaciones para el aprendizaje progresivo de la misma. Aspectos reglamentarios.
- El running como actividad asociada al Atletismo.

### **BIBLIOGRAFÍA**

#### – DOCENTE

- Guía del entrenador de Atletismo (2014). Confederación Argentina de Atletismo. Capítulo Marcha atlética (Pag. 50-70), Editorial CRD-IAAF Santa Fe. PDF
- Reglamento de Atletismo (2016). Editorial Stadium.

#### – ESTUDIANTE

- Pérez, R. Carreras de Campo. Fundamentos de la carrera, apunte de cátedra.
- Pérez, R. Cuales son los verdaderos beneficios del Running , apunte de cátedra.
- Reglamento Técnico. (2020) Confederación Argentina de Atletismo. PDF.
- Muller, H.-Ritzdorf, W. La Guía para la enseñanza del atletismo ¡Correr!, ¡Saltar!, ¡Lanzar! (2000). Capítulo 1 Correr (Pag. 15-70), Editorial CRD-IAAF Santa Fe.

### **UNIDAD Nº 4: Pruebas atléticas de campo**

- Conocer los principios de la saltabilidad y su aplicación al desarrollo escolar.



- Generalidades , fundamentos y mecánica de los saltos (longitud, salto triple, salto de altura y con garrocha). Ejercicios de aplicación. Aspectos reglamentarios.
- Principios metodológicos de los lanzamientos, la enseñanza progresiva con elementos facilitadores, el descubrimiento a través de situaciones lúdicas.
- Generalidades , fundamentos, clasificación y mecánica de los lanzamientos (Bala, jabalina, disco y martillo). Aspectos reglamentarios.
- Principios metodológicos de la práctica. La clase y los diferentes aspectos a tener en cuenta. Cuidados y prevenciones. Errores en la ejecución.

## BIBLIOGRAFÍA

### – DOCENTE

- Guía del entrenador de Atletismo (2014). Confederación Argentina de Atletismo. Capítulo saltos horizontales y verticales (Pag. 121-147), Editorial CRD-IAAF Santa Fe. PDF.
- Reglamento de Atletismo (2016). Editorial Stadium.
- Reglamento Técnico. (2020) Confederación Argentina de Atletismo. PDF.

### – ESTUDIANTE

- Muller, H.-Ritzdorf, W. La Guía para la enseñanza del atletismo ¡Correr!, ¡Saltar!, ¡Lanzar! (2000).Capitulo 2 Saltar (Pag. 83-116), Editorial CRD-IAAF Santa Fe.
- Muller, H.-Ritzdorf, W. La Guía para la enseñanza del atletismo ¡Correr!, ¡Saltar!, ¡Lanzar! (2000).Capitulo 3 Lanzar (Pag. 117-199), Editorial CRD-IAAF Santa Fe.
- 

## UNIDAD Nº 5: Atletismo adaptado

- Programa Paraolímpico para el Atletismo, su historia, principios de igualdad, su análisis (Características, clasificación, equipamiento deportivo, instalaciones, adaptaciones en general).

## BIBLIOGRAFÍA

### – DOCENTE

- Rodríguez, M. (2016). Historia de los Juegos Olímpicos (1896-2016). Capítulo 49: Los Juegos Paralímpicos (Pag. 626-638) Buenos Aires: Medrano

### – ESTUDIANTE

- Pérez, R. Medallero argentino en los Juegos Paralímpicos en la disciplina Atletismo, apunte de cátedra.
-