



ESCUELA DEL PROFESORADO DE EDUCACIÓN FÍSICA **Profesorado de Educación Física - Plan Decreto. N°696/01**

PLANIFICACIÓN ANUAL **CICLO LECTIVO 2021**

ESPACIO:

DEPORTES CERRADOS I: ATLETISMO

AÑO: 1º

DOCENTES: Prof. Dario Giordano, Prof. Jesús Rubio, Prof. Jovina Fattore, Prof. Miguel Gallego.

FUNDAMENTACIÓN:

El caminar, correr, saltar, lanzar, trepar, nadar...son capacidades naturales que el hombre lleva realizando desde que se puso de pie definitivamente, para convertirlas primeramente en un medio de subsistencia eficaz y luego en una actitud específica y diferencial ante la vida.

En nuestra época la tecnología y la aparición de *la máquina*, han apartado al hombre de la naturaleza y por lo tanto de la práctica motriz espontánea y natural. Las prácticas atléticas, por su naturaleza y origen, son actividades idóneas para la restitución de parte de esa motricidad perdida.

Para poder conseguir nuestros objetivos atléticos utilizamos la técnica, consistente en unos recursos motores que nos da la propia tecnología para lograr, en una especialidad, la máxima eficacia de acuerdo con las limitaciones reglamentarias. La mayor parte de las veces, la técnica más conveniente, no es otra que la recuperación de una serie de gestos naturales perdidos por la especie humana en su proceso de degradación motriz, y que le restan disponibilidad y eficacia en el desempeño de habilidades tan propias del hombre como son el franquear obstáculos, lanzar objetos o simplemente correr.

El deporte como agente físico, contribuye al fortalecimiento corporal del ser humano, al desarrollo de principios éticos, de valores morales y de normas de conducta.

De los agentes formativos físicos el atletismo ocupa un lugar prioritario por ser la base de la actividad formativa del hombre, y como práctica educativa será su gran meta, la utilización del cuerpo y sus técnicas corporales, con el objeto de lograr una correcta eficiencia y disponibilidad motriz en el diálogo entre el hombre y el medio, entendiendo que dichas prácticas deben contribuir de forma decisiva y contundente a la recuperación de la riqueza motriz humana a través de gestos motores olvidados.

OBJETIVOS

Al cabo de ciclo lectivo los alumnos deberán:

- Conceptualizar al Deporte de Habilidades cerradas y distinguir sus características.
- Clasificar las disciplinas atléticas y conocer sus generalidades.
- Conocer los aspectos principales de la técnica, reglamentación y metodología de las disciplinas atléticas correspondientes a 1º año.
- Experimentar diferentes propuestas técnico-metodológicas con aplicación a diferentes grupos etáreos.
- Ejecutar las pruebas atléticas incluidas en el plan de 1º año con un mínimo de ajuste técnico respecto a las técnicas estudiadas.
- Asumir el rol de "alumno-docente" en procesos de enseñanza asignados en clase.

UNIDAD Nº1: INTRODUCCIÓN – GENERALIDADES

Contenidos:

- Introducción a las disciplinas atléticas.
- Clasificación de pruebas en el atletismo. Generalidades

Estrategias didácticas:

- Exposición magistral - Mando directo.

Recursos Materiales:

- Proyector de videos y powerpoint.
- Netbook.

Temporalización:

Debido al acotado tiempo disponible para todas los contenidos a desarrollar en el ciclo lectivo se dispondrá solo de una (1) clase para el desarrollo teórico pero se proseguirá con su tratamiento en forma práctica durante todo el año fundamentalmente con la realización de los trabajos prácticos. (ver TP)

Espacialización:

Desarrollo teórico: AULA ISEF.

Trabajos prácticos: Pista, campo y calle.

UNIDAD DIDÁCTICA Nº2: LAS CARRERAS

Contenidos:

- La carrera, generalidades. Clasificación.
- Análisis técnico y biomecánico de la carrera y sus fases. Ciclo anterior y ciclo posterior.
- Ejecución de variadas propuestas metodológicas de acuerdo a los diferentes niveles de enseñanza.
- PARTIDAS: análisis técnico de las partidas BAJA y ALTA. Su utilización y reglamentación.
- Reglamentación de las carreras. La pista. Sectores. Cronometraje. La partida. La llegada. Planillas.
- Participación en correcciones y sugerencias metodológicas con sus compañeros.

Estilos de enseñanza:

- Asignación de tareas.
- Resolución de problemas
- Enseñanza recíproca.
- Mando directo.

Recursos materiales:

- Cañón proyector.
- Tacos de partida
- Sogas elásticas.
- Conos altos.
- Conos bajos.
- Tablas plásticas.

Temporalización:

La presente unidad didáctica se desarrollará durante 3 clases de 80 minutos c/u. (1 teórica y 2 practicas)

Espacialización:

- AULA ISEF
- Pista y campo. Estadio Municipal "Jorge Newbery".

UNIDAD DIDÁCTICA Nº3: CARRERAS DE RELEVOS O POSTAS.

Contenidos:

- Desarrollo de la carrera de relevos. Clasificación.
- Técnica y táctica para el relevo según la carrera.

- Reglamentación. Zonas.
- Metodología de enseñanza.
- Practica de ejercitaciones y juegos destinados a la enseñanza de los relevos.
- Ejecución de relevos completos en parejas y cuartetos.

Estilos de enseñanza:

- Asignación de tareas.
- Resolución de problemas
- Enseñanza recíproca.
- Mando directo.

Recursos materiales:

- Testimonios.
- Conos pequeños y grandes.

Temporalización:

Se destinarán dos (2) clases para el desarrollo de los contenidos. En los trabajos prácticos de pista se completará el abordaje de los contenidos señalados.

Espacialización:

- Pista y campo.

UNIDAD DIDÁCTICA Nº 4: CARRERAS CON VALLAS.

Contenidos:

- Clasificación de las carreras con vallas. Generalidades.
- La técnica. Fases de una carrera con vallas. Fases del pasaje de la valla. Desarrollo del trabajo de los diferentes segmentos corporales en el pasaje.
- Experimentación del abordaje de la enseñanza de las carreras con vallas en la etapa de iniciación y perfeccionamiento.
- Fundamentos de la enseñanza de las pruebas con vallas.
- Reglamentación de las carreras con vallas.

Estilos de enseñanza:

- Asignación de tareas.
- Resolución de problemas
- Enseñanza recíproca.
- Mando directo.

Recursos materiales:

- Cañón proyector.
- Vallas de entrenamiento
- Conos pequeños y grandes.
- Tablas plásticas.
- Aros plásticos.

Temporalización:

Se destinarán cuatro (4) clases para el desarrollo de los contenidos (1 teórica y 3 prácticas). En los trabajos prácticos de pista se completará el abordaje de los contenidos señalados.

Espacialización:

- AULA ISEF.
- Pista y campo.

UNIDAD DIDÁCTICA Nº 5: SALTO EN ALTO

Contenidos:

- Introducción a los saltos y en especial a los salto verticales. Generalidades.
- La técnica Fosbury (Flop). Fases. Análisis técnico de cada una de ellas.
- Enseñanza del salto en alto. Secuencias metodológicas. La iniciación.
- Reglamentación de los saltos verticales, en alto en particular. Planillas.
- Practica de ejercitaciones globales y analíticas para la enseñanza del salto en alto.
- Ejecución del salto completo con sus fases correspondientes.
- Participación en correcciones y sugerencias metodológicas con sus compañeros.

Estilos de enseñanza:

- Asignación de tareas.
- Resolución de problemas
- Enseñanza recíproca.
- Mando directo.

Estrategias didácticas:

- Global
- Mixta.

Recursos materiales:

- Cañón proyector.
- Colchones de caída.
- Saltómetros o parantes.
- Sogas elásticas.
- Conos pequeños.
- aros.

Temporalización:

Se destinarán cuatro (4) clases para el desarrollo de los contenidos (1 teórica y 3 prácticas). En los trabajos prácticos de pista se completará el abordaje de los contenidos señalados.

Espacialización:

- AULA ISEF.
- Campo.(sector salto en alto)

UNIDAD DIDÁCTICA Nº 6: LANZAMIENTO DE BALA

Contenidos:

- Pruebas de concurso. Introducción a los lanzamientos y en especial al de bala. Generalidades.
- La técnica Lineal. Fases. Análisis técnico de cada una de ellas.
- Enseñanza del Lanzamiento de la bala. Secuencias metodológicas. La iniciación.
- Practica de ejercitaciones globales y analíticas para la enseñanza del lanz. de bala con medicine ball y con implementos reglamentarios.
- Ejecución del lanz. de bala completo con sus fases correspondientes.
- Participación en correcciones y sugerencias metodológicas con sus compañeros
- Reglamentación de las pruebas de concursos y del lanz. de bala en particular. Planillas.

Estilos de enseñanza:

- Asignación de tareas.
- Enseñanza recíproca.
- Mando directo.

Estrategias didácticas:

- global
- Analítica

Recursos materiales:

- Cañón proyector.
- Medicine ball.
- Balas de 3, 4 y 5 kilogramos.
- Sogas elásticas.
- tizas

Temporalización:

Se destinarán cuatro (4) clases para el desarrollo de los contenidos (1 teórica y 3 practicas). En los trabajos prácticos de pista se completará el abordaje de los contenidos señalados.

Espacialización:

- AULA ISEF.
- Campo (sector lanzamiento de bala)

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

LAS EVALUACIONES TENDRÁN EL CARACTER DE TEÓRICO-PRÁCTICAS.

DESARROLLO PRÁCTICO:

- Se solicitará la ejecución práctica en dos formatos: GLOBAL y ANALÍTICO.
- GLOBAL: ejecución completa de la disciplina que se trate (uno o dos intentos a criterio del profesor examinador).
- ANALÍTICO: Ejecución de acciones y/o posiciones referidas a las fases técnicas correspondiente a la disciplina a evaluar (una o más fases).

INDICADORES DE EVALUACIÓN:

CARRERAS, PARTIDAS:

- Diferencias en la posición y movimientos de los segmentos en las diferentes distancias (apoyos de los pies elevación de rodillas, posición tronco y cabeza, acción de los brazos).
- Partida Alta: posición general y desarrollo.
- Partida Baja:
 - a) posición de "a sus marcas": apoyos de pies y dedos, ubicación respecto a la línea de partida, Separación entre apoyos.
 - b) posición de "listos": ángulos en la articulación de la rodilla de ambas piernas, posición de la cabeza en línea con el tronco.
 - c) Largada: empuje "activo" de ambos apoyos, primeros pasos en posición correcta (sin erguirse bruscamente), acción de los brazos y apoyos de los pies.
- Práctica como "juez de partida" con sus compañeros.

CARRERAS DE RELEVOS (POSTAS):

- Seguridad en la entrega y recepción del testimonio con la técnica "descendente".
- Coordinación con el compañero para que el pase se realice en la zona correspondiente.
- Utilización de la "pre-zona" y la marca de referencia personal. Ajuste de ésta última en caso de ser necesario.

CARRERA CON VALLAS:

- Ritmo del pasaje y carrera entre vallas: proporción de los pasos, 4 apoyos entre vallas, contacto del pie entre vallas (metatarso).
- Pasaje de la valla:
 - a) Acción de la pierna de ataque (no elevar extendida),
 - b) Acción de la pierna de recobro (no dejarla "colgada"), llevar rodilla un poco mas alta que el pie con movimiento circular hasta la dirección de carrera.
- Picar a una distancia adecuada (no aproximarse demasiado sobre la valla)
- Mantener velocidad durante la carrera.
- Carrera de la última valla a la meta.

LANZAMIENTO DE BALA:

- Toma de la bala (que no sea con la palma de la mano) y colocación en la zona del cuello.
- Balanza y agrupamiento. (bajar el centro de gravedad y el implemento)
- Desplazamiento y caída. Acción de la pierna de apoyo saliendo por el talón y acción de la otra pierna. Caída en posición correcta (con el eje de las caderas desfasado del eje de los hombros. Pierna derecha flexionada y apoyada con metatarso,
- Posición de fuerza y descarga. Empuje desde abajo hacia arriba con reequilibración de ejes. Codo detrás de la bala. Dedos de la mano de lanzamiento en forma horizontal y despegue final con dedos provocando rotación lateral de la bala.
- Procurar no salir de la zona de lanzamiento (circulo) luego del lanzamiento.

SALTO EN ALTO:

- carrera de aproximación: correcto apoyo de los pies. Cantidad de zancadas y trayectoria. Soltura y velocidad.
- Pique o batida: apoyo del pie (parte que apoya y ángulo respecto al plano de la varilla). Acción de la pierna libre. Posición del cuerpo y acción de los brazos. Angulo de batida.
- Vuelo: posición de la cabeza (zambullida hacia atrás) piernas y tronco.
- Caída: contacto con la parte superior de la espalda y acción de las piernas en forma segura.

DESARROLLO TEORICO:

- Las evaluaciones teóricas en la medida de lo posible se realizarán en forma ORAL.
- Los saberes solicitados en estos exámenes cubrirán los aspectos TECNICOS, METODOLÓGICOS Y REGLAMENTARIOS.
- Los alumnos desarrollarán los aspectos técnicos de manera oral durante la ejecución del formato ANALÍTICO práctico. Durante ésta instancia se realizarán preguntas sobre aspectos didácticos (propuesta de ejercitaciones para aprendizaje y correcciones, criterios estratégicos para la enseñanza en diferentes niveles etarios, etc) y aspectos reglamentarios.

PROPUESTA DE MEDIDAS, PESOS Y EXIGENCIAS PARA LOS EXÁMENES PRACTICOS:

PRUEBA	VARONES	MUJERES
VALLAS	Altura mínima: 0,84m Separación mínima: 7m Carrera con 4 vallas con partida alta.	Altura mínima: 0,72m Separación mínima: 5,50m Carrera con 4 vallas con partida alta.
BALA	5Kg . Lanzamiento completo con técnica	3kg. Lanzamiento completo con técnica

	Lineal.	Lineal.
SALTO EN ALTO	Altura de examen mínima: 1,40m Salto completo con técnica "Fosbury - Flop".	Altura de examen mínima: 1,20m Salto completo con técnica "Fosbury - Flop".
PARTIDAS	Salidas con los Tacos correspondientes y posterior carrera de 15m largados por un compañero.	Salidas con los Tacos correspondientes y posterior carrera de 15m largados por un compañero.
RELEVOS	Ejecución de 1 pase o relevo en parejas desde carrera de 20m utilizando la pre zona y zona de pasaje con marca de referencia personal.	Ejecución de 1 pase o relevo en parejas desde carrera de 20m utilizando la pre zona y zona de pasaje con marca de referencia personal.

ACREDITACIÓN:

LOS ITEMS EVALUABLES EN CADA DISCIPLINA SERÁN:

- 1- PRACTICO GLOBAL
- 2- PRACTICO ANALITICO
- 3- TEORICO (técnico, metodológico y reglamentario)

Para obtener la promoción directa del sub espacio el alumno deberá:

- Registrar por lo menos un 75% de asistencias.
- Cumplimentar con el 100% de los trabajos prácticos requeridos. VER DETALLE (1)
- Aprobar TODOS los exámenes teóricos-prácticos con una calificación cuyo PROMEDIO sea 8 (ocho) a 10 (diez). NOTA: Sólo el ítem de EJECUCIÓN GLOBAL se aprobará para el promedio con un mínimo de 6 (seis).

Para obtener la regularidad del sub espacio el alumno deberá:

- Registrar por lo menos un 75% de asistencias en cada cuatrimestre.
- Cumplimentar con el 100% de los trabajos prácticos requeridos. VER DETALLE (1)
- Aprobar EL 75% de los exámenes teóricos-prácticos con una calificación cuyo PROMEDIO sea 6 (seis) o 7 (siete). NOTA: Sólo el ítem de EJECUCIÓN GLOBAL se aprobará para el promedio con un mínimo de 4 (cuatro).
- La condición de regular le permitirá rendir un examen teórico de 10 preguntas o examen en forma oral, en una mesa del turno de diciembre y/o marzo.

Alumno en condición semipresencial:

- es aquel que opta voluntariamente al inicio del ciclo o queda en forma obligatoria por no alcanzar con los requisitos de asistencia de condición regular.
- Para conservar esta condición deberá cumplimentar con los exámenes y trabajos prácticos citados para regulares.
- En esta condición no podrá conseguir la promoción directa.

Alumno libre:

- Es aquel que no alcance una asistencia del 75% en cada cuatrimestre.
- Aquel que no cumpla con el 100% de los trabajos prácticos. VER DETALLE (1)
- Aquel que no obtenga los requisitos mínimos exigidos en la condición de REGULAR.
- Por su condición de alumno libre deberá rendir un examen práctico y un examen teórico en los turnos de exámenes correspondientes.

NOTA IMPORTANTE:

- LOS ALUMNOS QUE NO APRUEBEN EN PRIMERA INSTANCIA LOS EXÁMENES CON UN MÍNIMO DE 6 DEBERÁN HACER UN RECUPERATORIO PUDIENDO OBTENER, SEGÚN EL RESULTADO DEL MISMO, CUALQUIERA DE LAS CONDICIONES: LIBRE, REGULAR O PROMOCIÓN.
- AQUELLOS ALUMNOS QUE HAYAN REGULARIZADO EN PRIMERA INSTANCIA PODRÁN OPTAR POR REALIZAR UN EXÁMEN RECUPERATORIO CON EL FIN DE LOGRAR LA PROMOCIÓN TENIENDO EN CUENTA QUE LA CONDICIÓN FINAL LO DICTAMINARÁ ÉSTE ÚLTIMO RESULTADO.

INASISTENCIAS A LOS EXÁMENES PARCIALES TEORICOS-PRACTICOS:

- Los alumnos que no asistan a los exámenes parciales y no justifiquen en tiempo y forma dicha ausencia (rubricado por regencia) perderán la condición de regular y quedarán libre.
- Los alumnos que justifiquen convenientemente las inasistencias a los exámenes parciales (rubricado por regencia) tendrán la posibilidad de realizar el examen en fecha a convenir. Luego si no aprueba dicho parcial tendrá derecho a un recuperatorio.
- Los alumnos que no asistan a las fechas de los recuperatorios y no justifiquen en tiempo y forma dicha ausencia (rubricado por regencia) perderán la condición de regular y quedarán libre.
- Los alumnos que justifiquen convenientemente las inasistencias a los exámenes recuperatorios (rubricado por regencia) o que por imposibilidad física (SAF) no pudieran realizar el desempeño práctico tendrán la posibilidad de realizar el examen en fecha a convenir. NOTA: Si no existiera fecha disponible y al no tener la posibilidad, como el resto del alumnado, de realizar el desempeño práctico obligatorio perderá la condición de regular.

TRABAJO PRÁCTICO OBLIGATORIO (1)

Durante el ciclo lectivo los alumnos deberán asistir a un torneo de Atletismo PISTA y CAMPO atendiendo a las siguientes consignas:

- 1- Realizar al menos 2 Observaciones en pruebas correspondientes al año en curso, una de ellas deberá ser Participante.
- 2- Las tareas serán asignadas por personal responsable perteneciente a la organización del torneo.
- 3- Concurrir con puntualidad y presencia acorde a la tarea.
- 4- En clase se procederá a organizar al menos 2 grupos, uno por cuatrimestre, para la concurrencia a los torneos.
- 5- Los alumnos consultaran en <http://www.atletismorosario.com.ar/calendarioTorneos.asp> el calendario oficial de torneos para la elección (dentro del cuatrimestre que le corresponda) de la fecha a concurrir.

TRABAJO PRÁCTICO OPTATIVO (2)

Durante el ciclo lectivo los alumnos podrán ser invitados a participar en un evento atlético de calle MARATON y/o MEDIA MARATON organizado por la Asociación Rosarina de Atletismo. <http://www.atletismorosario.com.ar/calendarioMaratones.asp>.

Las tareas a realizar según el puesto y/o ubicación que se le asigne serán entre otras:

- 1- En los puestos de hidratación:
 - a) Ofrecer agua u otras bebidas especiales en los puestos de hidratación establecidos.
 - b) Observar de entre los corredores la necesidad de reposición de líquido según los kilómetros transcurridos y el nivel de desarrollo de los atletas.
 - c) En caso de requerimiento de asistencia médica, comunicación con los encargados correspondientes.
- 2- En los distintos puestos durante el trayecto (banderilleros/veedores):
 - a) Orientar a los corredores en el camino a seguir.
 - b) Motivar a los mismos.
 - c) Observar algunos aspectos técnicos como:
 - técnica de carrera (apoyo de los pies, acción de los brazos, movimientos económicos y antieconómicos)
 - agotamiento de los corredores, apariencias y características observables.
- 3- En el inicio y llegada de la carrera: observar y participar en tareas colaborativas relativas al reglamento de este tipo de carreras.
- 4- Para todos los alumnos concurrentes resulta importante obtener informaciones acerca de la organización de grades eventos como estos y poder traspolarlo a la organización de carreras de calle más reducidas.

NOTA:

Disciplinas a evaluar:

PARTIDAS Y RELEVOS (atención en la técnica de carrera)
CARRERA CON VALLAS
LANZAMIENTO DE BALA
SALTO EN ALTO

Todas las instancias de evaluación tendrán una oportunidad de recuperación.

BIBLIOGRAFÍA OBLIGATORIA:

- DE HEGEDÜS J. "TECNICAS ATLÉICAS", 1991, Ed. STADIUM.
- MAZZEO E. y MAZZEO Emilio, "ATLETISMO PARA TODOS", 2009, Ed. STADIUM
- REGLAS DE COMPETICION, 2020-2021, IAAF.
- VIDEOS ESCUELA VIRTUAL DE DEPORTES- COLOMBIA
- VIDEOS TECNICOS DE "LA CARRERA", Prof. Carlos Cordente – Universidad politécnica de Madrid

BIBLIOGRAFIA AMPLIATORIA:

- MÜLLER H. y RITZDORF W. -CORRER, LANZAR, SALTAR – 2009 - IAAF CRD SANTA FE, ARGENTINA.
- VINUESA LOPE M. y COLL BENEJAM J. – TRATADO DE ATLETISMO, 1984 MADRID.