



COLEGIO NACIONAL DE BUENOS AIRES

PROGRAMA DE EXAMEN

Asignatura: Educación Física

Agente: Atletismo

UNIDAD Nº 1

Historia del Atletismo

Evolución histórica del deporte. Programa olímpico. Récords mundiales. Atletas argentinos destacados.

UNIDAD Nº 2

Capacidades Físicas y funcionales

Capacidades físicas corporales: fuerza - flexibilidad - elasticidad - movilidad articular.

Test: fuerza resistencia abdominal (30"); saltos burpees (30"); lanzamiento con medicine ball; salto en largo con pies juntos sin carrera.

Capacidades físicas orgánicas:- velocidad ("anaeróbica alactacida y láctica")

Test: 50 mts.

- resistencia ("aeróbica anaeróbica") Test: 100 mts.

Sistemas energéticos. Sistema respiratorio y cardiovascular. Sistema osteo muscular. Fundamentos de la entrada en calor.

UNIDAD Nº 3

Las carreras

Diferentes partidas según las distancias. Salida de taco. Técnica de carrera de fondo, medio fondo y velocidad. Carrera con vallas (80 mts.c/v) Carrera de relevos (5x80 mts.)

UNIDAD Nº4

Los saltos

Salto en largo (técnica natural) y en alto (técnica tijerita). Diferentes carreras de aproximación. Pique, vuelo o pasaje, caídas. Aspectos reglamentarios.

Confección de planilla de competencia.

UNIDAD Nº 5

Los lanzamientos

Lanzamiento de la bala, de pelota de softbol jabalina. Toma del implemento. Posición inicial, desplazamiento o carrera de aproximación, pasos especiales, posición de fuerza, saque final o lanzamiento, recobro. Aspectos reglamentarios. Planillaje.

Bibliografía: “Reglamento de Atletismo” Ed. Stadium.
“Fisiología del deporte” Edward Fox.
“Técnicas atléticas” Jorge Hegedus.