



Universidad de Buenos Aires
Colegio Nacional de Buenos Aires

Departamento de Educación Física

Asignatura: Educación Física

Ciclo lectivo: 2026

Año de cursada: 1º año

Iniciación al Atletismo

Carga horaria: 4 horas cátedra semanales

1. Presentación

Iniciación al Atletismo

2. Objetivos

- Desarrollen las capacidades físicas corporales (fuerza y flexibilidad).
- Desarrollen las capacidades físicas organicas: resistencia y velocidad (áreas funcionales).
- Enriquezcan su acervo motor con variadas experiencias motrices.
- Domine fundamentos técnicos elementales de las diferentes disciplinas del Atletismo (carreras-saltos-lanzamientos)
- Conozca diferentes entradas en calor especiales para cada prueba.
- Participe en diferentes competencias de la federación: promocionales, cross country, pruebas combinadas, pista y campo y pruebas de calle.
- Desarrollen el sentimiento de pertenencia e identificación con el CNBA
- Desarrollo de la disposición para el trabajo, asistencia, puntualidad y compromiso.
- Colaboren en el traslado y cuidado del material.
- Conozca aspectos reglamentarios.

3. Contenidos

UNIDAD 1: LAS CAPACIDADES FÍSICAS CORPORALES Y

ORGÁNICAS: Fuerza-flexibilidad-coordinación-resistencia-velocidad.

- Reconocimiento de grandes grupos musculares.
- Diferenciación de ejercicios de fuerza y flexibilidad.
- Forma correcta de ejecutar los ejercicios.
- Rutinas.
- Trabajo en circuitos y circulaciones.
- Experimentación de diferentes ritmos de carrera(intensidad) •
- Variantes en el volumen y la recuperación.
- Registro del rendimiento.
- Secuencias y enlaces de diferentes habilidades motrices.



Universidad de Buenos Aires
Colegio Nacional de Buenos Aires

UNIDAD 2: LAS CARRERAS

- Técnica de velocidad y resistencia. 80 mts.llanos. 1000 mts. Y 1200 mts.
- Técnica de carrera en curva y en recta. 150 mts.llanos
- Relevé ascendente y descendente, con aproximación interna y externa, visual y no visual.Zonas de pasaje y prezona.5x80.
- Partidas para diferentes distancias.
- Vallas: carreras rítmicas.(3,4 y5 pasos)64mts.con vallas.80mts.con vallas.
- Carrera con obstáculos 1500 mts.

UNIDAD 3: LOS SALTOS: salto en largo y en alto (tijera).

- Descripción y ejecución de fundamentos técnicos.
- Análisis de diferentes fases.
- Determinación pierna de pique.
- Prácticas en condiciones facilitadas y con dificultad.
- Aspectos reglamentarios.
- Entradas en calor específicas.

UNIDAD 4: LOS LANZAMIENTOS :Lanzamiento de bala 3 y 4Kg. Lanzamiento de pelota de softbol.

- Descripción y ejecución de fundamentos técnicos.
- Análisis de diferentes fases.
- Prácticas en condiciones facilitadas y con dificultad.
- Aspectos reglamentarios.
- Entradas en calor específicas

4. Bibliografía y otros recursos

"Reglamento de Atletismo" IAAF
"Fisiología del deporte" Edward Fox.
"Técnicas atléticas" Jorge Hegedus.

5. Instrumentos de Evaluación:

Observación cualitativa de las técnicas aprendidas.
Medición del rendimiento cuantitativo en las diferentes técnicas aprendidas. Registro de participación en competencias.

6. Pautas Generales para la aprobación de la asignatura

Asistencia y participación activa. Disposición para el trabajo, puntualidad y compromiso.

Prof. Liliána Suárez
Coordinadora del Departamento de Educación Física