



*Universidad de Buenos Aires*  
*Colegio Nacional de Buenos Aires*

**Departamento de Educación Física**  
**Asignatura: Educación Física**  
**Ciclo lectivo: 2025**  
**Año de cursada: 2º y 3º año**  
**Atletismo Nivel Intermedio**  
**Carga horaria: 4 horas cátedra semanales**

**1. Presentación**

Atletismo con orientación en grupo de pruebas complementarias

**2. Objetivos**

- Desarrollen las capacidades físicas especiales.
- Ajusten y establezcan elementos técnicos.
- Incrementen de la capacidad de esforzarse en los entrenamientos.
- Dominen aspectos reglamentarios.
- Acompañe y aliente a sus compañeros. Refuerce el sentimiento de pertenencia e identificación con el CNBA
- Seleccione las pruebas para las que se perfila con más aptitud y pruebas complementarias.
- Desarrollo de la disposición para el trabajo, asistencia, puntualidad y compromiso.
- Colaboren en el traslado y cuidado del material.

**3. Contenidos**

**UNIDAD 1: LAS CAPACIDADES FÍSICAS CORPORALES Y ORGÁNICAS:**  
Fuerza-flexibilidad-coordinación-resistencia-velocidad.

- Ejercitaciones con cargas medias: En rutinas de trabajo y circuitos abdominales, espinales, brazos. -pliométricos de carga baja. -multisaltos cortos multisaltos largos
- Velocidad: -Ej. coordinación. -Velocidad de reacción. -Aceleración. -Resistencia a la velocidad
- Resistencia: -trabajos continuos. -fraccionados.
- Coordinaciones complejas miembros inferiores y superiores: rítmicas y disociadas.
- Flexibilidad
- Registro del rendimiento



*Universidad de Buenos Aires*  
*Colegio Nacional de Buenos Aires*

#### **UNIDAD 2: LAS CARRERAS**

- Técnica de velocidad: 100 mts. llanos 200 mts. 300 mts. de medio fondo: 600 mts. 1500 mts. 3000 mts. llanos en pista.
- Relevé descendente, con aproximación interna y externa, visual y no visual. Zonas de pasaje y prezona. 4x100.
- Partidas para diferentes distancias.
- Vallas: carreras rítmicas. (3, 4 y 5 pasos) 100 y 110 con vallas. 295 con vallas.
- Carrera con obstáculos 2000 mts.

#### **UNIDAD 3: LOS SALTOS: salto en largo, en alto (flop) y triple**

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

#### **UNIDAD 4: LOS LANZAMIENTOS : Lanzamiento de bala 4 y 5 Kg. Lanzamiento de Jabalina.**

- 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

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

Prof. Lilliana Suárez  
Coordinadora del Departamento de Educación Física