



Universidad de Buenos Aires
Colegio Nacional de Buenos Aires

Departamento de Educación Física

Asignatura: Educación Física

Ciclo lectivo: 2026

Año de cursada: 4º y 5º año

Atletismo Avanzado

Carga horaria: 4 horas cátedra semanales

1. Presentación

Especialización en pruebas a elección.

2. Objetivos

- Desarrollen las capacidades físicas especiales.
- Incrementen la capacidad de esforzarse en los entrenamientos.
- Dominen aspectos reglamentarios.
- Automatización y perfeccionamiento técnico.
- Acompañe y aliente a sus compañeros. Refuerce el sentimiento de pertenencia e identificación con el CNBA. Asista en las competencias a los que se inician.
- Se especialice en 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 y altas: En rutinas de trabajo y circuitos
- abdominales, espinales, brazos. -pliométricos de carga baja y media.
- multisaltos cortos. -multisaltos largos. -saltos en profundidad.
- 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.

UNIDAD 2: LAS CARRERAS

- Técnica de velocidad: 100 mts. llanos 200 mts. 400 mts. De medio fondo: 800



Universidad de Buenos Aires
Colegio Nacional de Buenos Aires

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. 400 con vallas.
- Carrera con obstáculos 3000 mts.

UNIDAD 3: LOS SALTOS: salto en largo, en alto (flop) y triple • 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 4 y 6 Kg. Lanzamiento de Jabalina. Disco y Martillo

- 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. Liliana Suárez
Coordinadora del Departamento de Educación Física