



Universidad de Buenos Aires
Colegio Nacional de Buenos Aires

Departamento de Educación Física

Asignatura: Educación Física

Ciclo lectivo: 2023

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.



Universidad de Buenos Aires
Colegio Nacional de Buenos Aires

- Registro del rendimiento.
- Secuencias y enlaces de diferentes habilidades motrices.

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 y 5 pasos) 64 mts. con vallas. 80 mts. 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 pique de pierna.
- Prácticas en condiciones facilitadas y con dificultad.
- Aspectos reglamentarios.
- Entradas en calor específicas.

UNIDAD 4: LOS LANZAMIENTOS : Lanzamiento de bala 3 Y 4 Kg. 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



Universidad de Buenos Aires
Colegio Nacional de Buenos Aires

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

Prof. Liliana Suárez
Coordinadora del Departamento de Educación Física