



Universidad de Buenos Aires
Colegio Nacional de Buenos Aires

Departamento de Educación Física

Asignatura: Educación Física

Ciclo lectivo: 2019

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 estabilicen 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.



Universidad de Buenos Aires
Colegio Nacional de Buenos Aires

- Flexibilidad
- Registro del rendimiento

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.
- Relevos 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



Universidad de Buenos Aires
Colegio Nacional de Buenos Aires

6. Pautas Generales para la aprobación de la asignatura

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

Prof. Roberto Rodríguez
Jefe del Departamento de Educación Física