



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

## **Departamento de Educación Física**

**Asignatura: Educación Física**

**Ciclo lectivo: 2023**

**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 de 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



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

- Registro del rendimiento.

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

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



*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