

Técnica del Deporte I

Atletismo

Nivel: Primer año
Horas totales del Curso: 160 horas reloj
Créditos otorgados: 16
Modalidad: asignatura anual
Horas semanales: 5 horas
Carácter de la asignatura: obligatorio
Régimen de asistencia: obligatoria

FUNDAMENTACIÓN

El correr, caminar, lanzar y saltar son movimientos naturales en el hombre. El atletismo, es un deporte que contiene un conjunto de disciplinas agrupadas en marcha, carrera, saltos, lanzamientos y pruebas combinadas. El número de pruebas, ya sea individuales o en equipo, ha variado con el tiempo. El atletismo es uno de los pocos deportes practicado universalmente, ya sea en el mundo aficionado o en muchas competiciones a todos los niveles. La simplicidad y los pocos medios necesarios para su práctica explican en parte este éxito. Los primeros vestigios de las competencias atléticas se remontan a las civilizaciones antiguas. La disciplina fue desarrollándose a lo largo de los siglos, desde las primeras pruebas hasta su reglamentación.

Para la asignatura **Técnica del Deporte I**, el proceso de enseñanza técnica incluirá las carreras de velocidad, medio fondo y fondo, carreras con vallas, relevos 4x100m y 4x400m, salto en largo y lanzamiento de jabalina. Para ello, transitará una etapa de familiarización y perfeccionamiento en la disciplina.

OBJETIVOS

- Promover la comprensión en los procesos metodológicos para a una correcta iniciación atlética.
- Acercar los aspectos reglamentarios de cada una de las disciplinas.
- Relacionar la metodología de enseñanza con los errores más comunes y específicos con las debidas correcciones a realizar.
- Presentar un grupo de disciplinas que tengan un orden desde las técnicas naturales a movimientos más complejos.
- Relacionar las técnicas con las capacidades coordinativas y condicionales.

CONTENIDOS

UNIDAD 1 - CARRERAS DE VELOCIDAD MEDIO FONDO Y FONDO

Descripción / Análisis. - Modelo Técnico. - Eslabón Rector. - Fases de una zancada de carrera. - Distintas zonas de una carrera de velocidad medio fondo y fondo. Capacidades requeridas. - Factores determinantes de la velocidad y de la resistencia. Frecuencia / Amplitud. - Metodología para la enseñanza de la zancada. Aspectos reglamentarios.

UNIDAD 2 - PARTIDA BAJA

Descripción / Análisis. - Modelo Técnico. - Eslabón Rector. - Posición y colocación de tacos. Ángulos. - Variantes. - Posición del atleta. - Ángulos. - Capacidades requeridas. - Metodología para la enseñanza de la partida baja. - Aspectos reglamentarios.

UNIDAD 3 - CARRERAS DE RELEVOS

Descripción / Análisis. - Modelo Técnico. - Eslabón Rector. - Relevo 4x100 y 4x400. - Técnicas. - Características. Ventajas y Desventajas. - Zonas de aceleración. Zona de pasaje. - Metodología para la enseñanza de los relevos. Aspectos reglamentarios.

UNIDAD 4 - CARRERAS CON VALLAS

Modelo Técnico. - Análisis y Descripción. - Eslabón Rector. - Fases del Salto, diferentes escuelas y técnicas - Características del despegue. - Factores determinantes de la parábola. - Características y variantes de la carrera de aproximación. - Preparación para el despegue – Variantes. - Capacidades condicionales y coordinativas requeridas. - Metodología para la enseñanza de los saltos horizontales. Aspectos reglamentarios.

UNIDAD 5 - SALTO EN LARGO

Modelo Técnico. - Análisis y Descripción. - Eslabón Rector. - Fases del Salto, diferentes escuelas y técnicas - Características del despegue. - Factores determinantes de la parábola. - Características y variantes de la carrera de aproximación. - Preparación para el despegue – Variantes. - Capacidades condicionales y coordinativas requeridas. - Metodología para la enseñanza de los saltos

UNIDAD 6 – LANZAMIENTO DE JABALINA

Modelo Técnico. - Análisis y Descripción. - Eslabón Rector. - Fases del Lanzamiento - Diferentes escuelas y técnicas. - Características de una Posición de Fuerza. - Factores determinantes de la parábola. - Características y variantes de las fases de desplazamiento. - Capacidades condicionales y coordinativas requeridas. - Metodología para la enseñanza de los lanzamientos lineales. Aspectos reglamentarios.

CONFIGURACIONES DIDACTICAS

Las clases se desarrollaran atendiendo a la comprensión y análisis de cada habilidad atlética, y su posterior propuesta metodológica universalmente desarrollada para su enseñanza. Asimismo se desarrollarán los gestos experimentando sobre ellos; se atenderá a promover la construcción de posibles estrategias de enseñanza por los diferentes participantes, con la tutoría de los docentes de la cátedra, valorando ventajas y desventajas.

Se trabajara con diferentes grupos de pruebas donde el alumno podrá brindarles una clase a los alumnos del grupo y a atletas de la escuela de atletismo del Club Campus de Maldonado.

EVALUACIÓN

Alternaremos varios tipos de recursos evaluatorias: parciales escritos y orales de cada tema, diferentes instancias metodológicas en la práctica.

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

- C.O.E. (1993) **Atletismo: Las carreras**. Comité Olímpico Español, Real Federación Española de Atletismo.
C.O.E. (1993). **Los lanzamientos**. Comité Olímpico Español, Real Federación Española de Atletismo.
C.O.E. (1993) **Atletismo: Los Saltos**. Comité Olímpico Español, Real Federación Española de Atletismo
HOPF, H y Otros (2008) **Técnicas del atletismo y progresiones de enseñanza**. Sistema de Formación y Certificación de Entrenadores IAAF.
IAAF (2013) **Reglamento de Atletismo** – Federación Internacional de Atletismo Amateur
THOMPSON, P. (2008) **Introducción a la Teoría del Entrenamiento**. Sistema de Formación y Certificación de Entrenadores IAAF