



Atletismo 5º

CICLO LECTIVO 2010

Hilos Conductores:

Qué beneficios deja para nuestras vidas la práctica de este deporte.

Qué conocimientos necesitamos aprender para practicar este deporte.

Qué valores y actitudes debemos acordar y asumir cuándo lo practicamos.

Tópico Generativo:

Por qué el Atletismo lo llaman la Madre de los Deportes

Por qué saltos, carreras y lanzamientos

Cómo influye el reglamento en el desarrollo de cada prueba

Qué es necesario aplicar en la realización de cada prueba para lograr un buen resultado

Qué influencia encontramos en los resultados generales y personales con el aprendizaje y puesta en práctica de las pruebas

Cómo nos preparamos para el arbitraje y participación en los torneos del año

- Unidad Carreras:
 - Carreras de Velocidad.
 - Carreras de Resistencia.
 - Carreras de Postas.
- Unidad Saltos:
 - Salto en Alto.
 - Salto en Largo.
- Unidad Lanzamientos:
 - Lanzamiento de Bala
 - Lanzamiento de Disco.
 - Lanzamiento de Martillo.

METAS DE COMPRENSION (PARA CADA UNIDAD)

Meta de Comprensión 1

Los alumnos comprenderán las razones que fundamentan las secuencias motrices propias del deporte.

Meta de Comprensión 2

Los alumnos comprenderán la necesidad de la práctica metódica de los gestos técnicos para lograr desarrollar la prueba elegida

Meta de Comprensión 3

A partir de su capacidad de desempeño flexible los alumnos podrán aplicar lo abordado en las clases ante nuevas situaciones que ocasiona la práctica de las diferentes habilidades motoras básicas y combinadas

Meta de Comprensión 4

Los alumnos podrán aplicar sus saberes en el desarrollo y arbitraje de cada prueba

Comprendan las ventajas fisiológicas del atletismo en su vida cotidiana.

Desempeño de Comprensión Unidad Carreras:

Partidas Alta, Partida media tres apoyos, partida baja (tacos).

Velocidad de reacción, velocidad de aceleración, velocidad de resistencia.

Carreras de 60 metros.

Frecuencia cardíaca y respiratoria.

Métodos para su abordaje: Fraccionado, Mixto y continuo.

1500 pista.

20 minutos continuos.

Frecuencia cardíaca y respiratoria.

Técnica de pasaje de testimonio.

4 x 100 - 4 x 400.

Desempeño de Comprensión Unidad Saltos:

Salto en Alto y Salto en Largo.

Salto en Alto: Tijera lateral.

Salto en Largo: Suspendido.

Desempeño de Comprensión Unidad Saltos:

Bala, Jabalina, Disco, Martillo.

Bala: Desplazamiento lateral y espalda.

Jabalina: 5 pasos finales.

Disco: A pie firme y con medio giro.

Martillo: A pie firme y con medio giro.

Criterios de Evaluación:

Valoración de la propuesta por parte de los alumnos:

- Aspectos positivos y negativos.
- **Aspectos a mejorar.**
- Valoración personal sobre la propia intervención

Valoración de la propuesta por parte del docente:

- Se realizará por los docentes a cargo en cada una de las divisiones, evaluaciones diagnósticas de forma grupal e individual.
- Registro sobre la actitud de los alumnos, aceptación, cooperación, solidaridad etc., dinámica de los grupos.
- Registro de fortalezas y debilidades de la jornada que permita reflexionar y ajustarla ante nuevas implementaciones.
- Identificar obstaculizadores y facilitadores de la propuesta.

Bibliografía:

- Diseño Curricular en el marco de la Enseñanza para la Comprensión del Departamento de Educación Física del Colegio Nacional. Año 2007.
- DGCyE Dirección de Educación Física, Documento técnico 3 "Deporte escolar" La Plata 2001.
- BLYTHE, T.: La enseñanza para la comprensión - Guía para el docente, -Paidós, Buenos Aires. 1998.
- POGRÉ, P y LOMBARDI, G: Escuelas que enseñan a pensar, Cap. 4: Enseñanza para la comprensión - Un marco teórico para la acción, Papers Editores, Buenos Aires. 2004.
- José M. Ballesteros y Julio Álvarez : Manual Didáctico de Atletismo - Kapelusz
- Prof. Alfredo Zanata: La Orientación Deportiva del Niño - Instituto Bonaerense del Deporte - 1995.
- José García Grossocordón, Jesús P. Durán Piqueras, Ángel Sainz Bevide - Jugando al Atletismo
- Real Federación Española - 2004.

- Atletismo Para Todos Emilio Mazzeo - Edgardo Mazzeo Editorial Stadium.
- Reglamento de Atletismo - Editorial Stadium.