



PROGRAMA DE EXAMEN

CARRERA: Profesorado de Educación Física

CÁTEDRA: Atletismo

AÑO : Primero

DIVISIÓN: A - B



CONTENIDOS

UNIDAD I: HISTORIA DEL ATLETISMO.

- Reseña Histórica.
- Carreras en la antigüedad.
- Pensamiento de algunos filósofos.
- Los juegos olímpicos antiguos y sus ganadores.
- Los juegos olímpicos modernos.

UNIDAD II. EL ESCENARIO DE LAS PRUEBAS ATLÉTICAS.

- Estadios al aire libre y pistas cerradas o indoor. Medidas, orientación, principales pruebas.

UNIDAD III. JUECES, SALIDAS Y LLEGADAS

- Jueces necesarios para las pruebas de pista y campo, analizando los diferentes niveles de competencia: escolar, local, provincial, nacional e internacional.

UNIDAD IV. LA CARRERA.

- Análisis biomecánico.
- Análisis técnico.
- Metodología para su enseñanza.

UNIDAD V. CARRERAS DE VELOCIDAD.

- Posiciones de salida. Partida baja y alta.
- Análisis técnico de la carrera de velocidad.



UNIDAD VI. RELEVOS

- Técnica.
- Táctica.
- Metodología para su enseñanza.
- Reglamentación de las pruebas.

UNIDAD VII. LANZAMIENTO DE LA JABALINA

- Técnica del lanzamiento.
- Metodología.
- Reglamentación.

BIBLIOGRAFÍA

- . Series metodológicas de ejercicios en atletismo. Kirsc y Koch. Ed. Stadium
- Metodología Atlética. Simón Silvestrini. Ed. Stadium
- Técnicas Atléticas. Jorge de Hegedus. Ed. Stadium
- Carreras de fondo. Juan Juncosa. Ed. Stadium
- Técnicas de atletismo. Mortensen y Cooper. Ed. Stadium
- Enciclopedia salvat de los deportes. Ed. Salvat
- Atletismo. Lanzamientos. K. Kramer.
- Apuntes de la carrera.