



## Programa de estudio



### 1.-Área académica

Extensión Universitaria

### 2.-Programa educativo

Cualquiera

### 3.-Dependencia académica

Dirección de Actividades Deportivas (DADUV)

### 4.-Código

### 5.-Nombre de la Experiencia educativa

### 6.-Área de formación

		principal	secundaria
ADEP 00014	Atletismo	Elección Libre	

### 7.-Valores de la experiencia educativa

Créditos	Teoría	Práctica	Total horas	Equivalencia (s)
4	0	4	60	Ninguna

### 8.-Modalidad

### 9.-Oportunidades de evaluación

Taller	AGJ= Cursativa
--------	----------------

### 10.-Requisitos

Pre-requisitos	Co-requisitos
Ninguno	Ninguno

### 11.-Características del proceso de enseñanza aprendizaje

Individual / Grupal	Máximo	Mínimo
Grupal	25	15

### 12.-Agrupación natural de la Experiencia educativa (áreas de conocimiento, academia, ejes, módulos, departamentos)

### 13.-Proyecto integrador

Ninguna	Ninguna
---------	---------

### 14.-Fecha

Elaboración	Modificación	Aprobación
13/07/04		

### 15.-Nombre de los académicos que participaron en la elaboración y/o modificación

Dr. Ricardo Ortiz Pulido

### 16.-Perfil del docente

Lic. En Educación física, con conocimientos técnicos del atletismo, y experiencia como entrenador y como atleta de al menos 2 años, y experiencia docente mínimo de un año.

### 17.-Espacio

### 18.-Relación disciplinaria

Estadio Xalapeño, Instalaciones de la UDU	No tiene
---	----------

### 19.-Descripción

Esta experiencia educativa se ofrece en el área de elección libre, con cuatro horas practicas, durante 15 semanas y totalizando 4 créditos. El atletismo como actividad física, promueve la seguridad en el estudiante y le garantiza el logro de cualquier meta en el ámbito académico, personal o deportivo y hasta profesional, y la posibilidad de desarrollarse en la sociedad actual a través de una mente sana y saludable. De aquí la importancia de desarrollar capacidades y conocimientos, mejorando así, los valores de voluntad, disciplina y carácter que a través del atletismo se logran además de dominar las técnicas de alguna especialidad especifica, como carreras de velocidad, carreras de medio fondo y fondo, marcha atlética, lanzamientos, saltos vertical y horizontal, con la aplicación de un método que va de lo general a lo particular, finalizando con una evaluación practica donde el alumno demuestra el dominio de esta disciplina de manera básica en sus aspectos de salud y rendimiento, y por otro lado tomando en cuenta la participación en clase y la entrega de tareas.

### 20.-Justificación

El Atletismo es una disciplina que abarca los tres ejes integradores (axiológico, heurístico y teórico), que todo estudiante debe considerar en su formación y desarrollo universitario. Le da la posibilidad al estudiante de mejorar en su vida académica, posteriormente desarrollarse en la sociedad actual, ya que a través de la actividad física obtiene seguridad en sí mismo, le garantiza el logro de cualquier meta en el ámbito académico, personal o deportivo, debido a que el atletismo es una disciplina que en ella misma se establece el autoestima y perseverancia desde el primer contacto con esta disciplina, dándole el carácter de no desistir en sus objetivos, además, lo mejora en sus capacidades física (aeróbica, anaeróbicas,) en sus órganos y sistemas, obteniendo así, una condición física de un estado - estable, de acuerdo el método de intervención.

En México, los atletas tienen un gran nivel de rendimiento atlético, algunos de ellos se encuentran realizando estudios en alguna universidad de nuestro país, siendo esta una característica significativa en el deporte estudiantil del atletismo en este país, de esta forma se propone a través del área de elección libre, insertar esta disciplina en la Universidad Veracruzana, con el objeto de que el alumno que se integre a esta disciplina y pueda lograr el rendimiento deportivo a nivel, estatal, regional o universitario logrando así estar en los primeros lugares de su disciplina. y encuentre un elemento importante en la educación universitaria.

### 21.-Unidad de competencia

El estudiante desarrolla los valores de disciplina, voluntad y carácter deportivo con la práctica del atletismo, una vez que se prepara física, mental y técnica a través del entrenamiento en sus dos enfoques: salud y competitivo, ampliando así su visión del atletismo.

### 22.-Articulación de los ejes

En esta EE predomina el eje heurístico, que se establece en el desarrollo de las habilidades físicas que el universitario lograra obtener durante cada clase, en la disciplina que mas pueda desarrollar; de esta forma ejercitará técnicas de carrera, lanzamiento y salto, el eje axiológico, se orienta al estudiante en la medida que desarrolla los valores de humildad, respeto y disciplina; en cada clase se afirman, la voluntad para continuar pese al cansancio, de esta forma el alumno de esforzará y demostrara el carácter para conseguir su meta. El eje teórico se encuentra presente en la explicación técnica, los antecedentes históricos y el repaso del reglamento técnico – competitivo del atleta.

### 23.-Saberes

Teóricos	Heurísticos	Axiológicos
<ul style="list-style-type: none"><li>•Historia del atletismo</li><li>•Pruebas del atletismo:</li><li>•Pruebas de velocidad: 100- 200 -. 400m.</li><li>•Pruebas de medio fondo: 800 - 1500m.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Análisis la información.</li><li>•Autoaprendizaje</li><li>•Autobservación</li><li>•Desarrollo destrezas psicomotoras.</li><li>•Manejo de bitácora.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Compromiso</li><li>•Confianza.</li><li>•Cooperación.</li><li>•Disciplina.</li><li>•Disposición para el trabajo colaborativo</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pruebas de fondo: 5000 - 10000m.</li> <li>• Maratón: 42km. 192m</li> <li>• Pruebas de lanzamientos: jabalina, bala, disco.</li> <li>• Pruebas de saltos: Horizontales: longitud, triple Verticales: Altura, Garrocha</li> <li>• Pruebas de marcha: 50 -20 Km.</li> <li>• Pruebas de Vallas: 110-400 con obstáculos, 3000 steplechasee</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dominio de las técnicas</li> <li>• Uso correcto de los movimientos del cuerpo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seguridad</li> <li>• Autonomía</li> </ul>
---	---	--

#### 24.-Estrategias metodológicas

De aprendizaje	De enseñanza
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consulta de fuentes de información.</li> <li>• Síntesis e interpretación.</li> <li>• Discusiones acerca del uso y valor del conocimiento.</li> <li>• Atención ocular y auditiva.</li> <li>• Ejecución de la técnica.</li> <li>• Técnica adquirida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Encuadre</li> <li>• Tareas para estudio independiente.</li> <li>• Lectura comentada.</li> <li>• Debate.</li> <li>• Exposición de la técnica.</li> <li>• Corrección de la técnica.</li> <li>• Técnica demostrada.</li> </ul>

#### 25.-Apoyos educativos

Materiales didácticos	Recursos didácticos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Láminas alusivas,</li> <li>• Libros especializados,</li> <li>• Vallas,</li> <li>• Jabalinas,</li> <li>• Garrochas,</li> <li>• Colchones,</li> <li>• Pijas,</li> <li>• Cintas métricas.</li> <li>• Cintas de video</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Computadora e Internet,</li> <li>• Pista atlética</li> <li>• Televisor</li> <li>• Videocasetera</li> </ul>

#### 26.-Evaluación del desempeño

Evidencia (s) de desempeño	Criterios de desempeño	Campo (s) de aplicación	Porcentaje
Demostración de la técnica básica de alguna disciplina, Saltos, (altura, longitud) carrera (velocidad, medio fondo, fondo) obstáculos, y lanzamientos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Técnica bien ejecutada.</li> <li>• Coordinada.</li> <li>• Seguridad.</li> <li>• Eficiencia motora.</li> <li>• Recuperación óptima.</li> </ul>	Pista o campo.	50%
Participación en clase	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entusiasmo e interés</li> <li>• Atinente.</li> <li>• Oportuna.</li> <li>• Clara.</li> <li>• Objetiva.</li> </ul>	Grupal / sesiones de trabajo	30%

Tareas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación.</li> <li>• Contenidos.</li> <li>• Objetivos.</li> <li>• Precisos.</li> <li>• Conclusiones.</li> <li>• Bibliografía.</li> </ul>	Clase	10%
Asistencia.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Total de Asistencia.</li> <li>• Clase teórica.</li> <li>• Clase practica.</li> </ul>	Clase	10%

### 27.-Acreditación

El estudiante acreditara dicha experiencia, si cumple con las evidencias en tiempo y forma. Teniendo que realizar la ejecución de forma practica de algunas de las pruebas atléticas, demostrando control motor y eficiencia en la técnica demostrada.

### 28.-Fuentes de información

<b>Básicas</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ballesteros, J. 1994.Manual de entrenamiento básico. Edit. Marshallarts Prin Service Ltd(Inglaterra) pag 115</li> <li>• SICCED #3, (1997) <b>Atletismo</b>, CONADE.</li> <li>• SICCED #4, (1998) <b>Atletismo</b>, CONADE.</li> <li>• SICCED#6, (1999) <b>Atletismo</b>, CONADE.</li> <li>• Manual Internacional. 1997. Mateur athletic Ederation.Pag (Italia) 257.</li> </ul>
<b>Complementarias</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Angera T y cols. (1999) Observación en el deporte y conducta motriz: Aplicaciones.Edit Universidad de Barcelona. 280 pp.</li> <li>• Damilano. S. (2001) 100 years of race Walking. edit Graf art.. Italia.</li> <li>• Gómez, R.1996. Entrenamiento especifico para Maratonistas. Boletin Informativo IAAF NACAFCA (Puerto Rico) Vol.1996-1 pag 21-24</li> <li>• IAAF primer nivel (2001) Monaco . Handbook Edit Imprimerie Multiprint</li> <li>• IAAF. (2002) Handbook reglamento de atletsismo Mónaco . Edit Imprimerie Multiprint</li> <li>• Ortiz- Pulido (1999) “XVIII Congreso Panamericano de Medicina deportiva”, Antoquia deportes Medellín Colombia. Trabajo libre “Planeación del entrenamiento de medio Fondo en un atleta Juvenil Mayor”</li> <li>• Pereira., M. (1995) Escola Portuguesa de meio- fondo e fondo mito ou realidade? Faculdade de ciencias do desporto e de Educacao Física Universidad do Porto. Portugal .</li> <li>• Ortiz-Pulido (2001) Rendimiento deportivo de un atleta universitario de caminata al controlar la resistencia y el intervalo. España. Tomo II. Congreso de ciencias de la actividad física y del deporte. España. Pp. 353-358</li> <li>• RFEA (1990) Carreras y marcha. Edit. Comité olímpico español. España 355 pp.</li> <li>• Pariente, R. (1986) La fabuleuse historie de lâthletisme ODIL. Paris</li> <li>• Samera, P. (1989) L’Eternel Débutant, in formation continue en eéducation Physique et sportive, CRDP, Montepiller</li> </ul> <p><b>Fuentes de intenet:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Federación internacional de atletismo <a href="http://.IAAF">http://.IAAF</a>.</li> <li>• Real federación española de atletismo <a href="http://.RFEA">http://.RFEA</a></li> </ul>