



Universidad Veracruzana  
-+Dirección General de Desarrollo Académico e Innovación Educativa  
Dirección de Innovación Educativa / Departamento de Desarrollo Curricular

**Programa de experiencia educativa**  
**Área de Formación de Elección Libre**

**I. Área Académica**

**Todas las áreas académicas**

**2. Programa Educativo**

**Todos los programas educativos vigentes**

<b>3. Entidad(es) Académica(s)</b>	<b>4. Región(es)</b>
Dirección de Actividades Deportivas	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Xalapa</i>;</li><li>• <i>Veracruz-Boca del Río</i>;</li><li>• <i>Orizaba-Córdoba</i></li><li>• <i>Poza Rica-Tuxpan</i>;</li><li>• <i>Coatzacoalcos-Minatitlán</i>;</li></ul>

<b>5. Código</b>	<b>6. Nombre de la Experiencia Educativa</b>
<b>ADEP 80080</b>	<b>Atletismo Pista</b>

<b>7. Área de Formación del Modelo Educativo Institucional</b>	<b>8. Carácter</b>
Área de Formación de Elección Libre	N/A

<b>9. Agrupación curricular distintiva</b>
• <i>Salud y bienestar</i> ,

**10. Valores (Una hora teórica equivale a dos créditos, una hora práctica, un crédito).**

Horas Teóricas	Horas Prácticas	Horas Otras	Total de horas	Créditos	Equivalencia (s)
1	3	No Aplica	60	5	No Aplica

**11. Modalidad y**

**12. Espacio**

**13. Relación**

**14. Oportunidades**

ambiente de aprendizaje	disciplinaria	de evaluación
M: • <i>Curso-taller</i>	A <i>Presencial</i>	Múltiple <i>Multidisciplinaria.</i>

### 15. EE **prerrequisito(s)**

**No Aplica**

### 16. **Organización de los estudiantes en el proceso de aprendizaje**

Máximo	Mínimo
25	5

### 17. **Justificación**

El Atletismo de Pista 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

### 18. **Unidad de competencia (UC)**

El estudiante aplica el dominio de fundamentos básicos del Atletismo de Pista así como las técnicas básicas para los diferentes pruebas, tomando conciencias de sus habilidades, destrezas y capacidades, en un ambiente de cooperación, respeto, disciplina, tolerancia, trabajo en equipo, toda vez que se prepara física, mental y técnicamente a través de las clases, mejorando su salud y conocimiento de las pruebas de Atletismo.

### 19. **Saberes**

Heurísticos	Teóricos	Axiológicos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acceso, evaluación, recuperación y uso de información en fuentes diversas en español e inglés</li> <li>• Manejo de paquetería básica de office (Word, power point, Excel) Internet, correo electrónico, chat, herramientas digitales y plataforma virtual Eminus.</li> <li>• Habilidades básicas y</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Historia del atletismo</li> <li>• Reglamento IAAF</li> <li>• Capacidades Físicas y Coordinativas</li> <li>• Pruebas del atletismo de Pista:</li> <li>• Marcha atlética 20 - 50 k</li> <li>• Pruebas de fondo: 5000 – 10000m – 42km192m</li> <li>• Pruebas de medio fondo: 800 - 1500m</li> <li>• Pruebas de velocidad: 100- 200</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autocrítica.</li> <li>• Autonomía</li> <li>• Autorreflexión</li> <li>• Colaboración</li> <li>• Compromiso</li> <li>• Confianza</li> <li>• Constancia</li> <li>• Cooperación</li> <li>• Creatividad</li> <li>• Disciplina</li> <li>• Empatía</li> </ul>

<p>analíticas de pensamiento</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Autoaprendizaje</li> <li>• Autobservación</li> <li>• Manejo de bitácora.</li> </ul> <p>Desarrollo de capacidades físicas (fuerza, velocidad, resistencia y coordinativas)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dominio de las técnicas y habilidades físicas</li> <li>• Toma de decisiones</li> <li>• Asociación de ideas</li> </ul> <p>Planeación de trabajo en la construcción progresiva para el desarrollo de la forma deportiva</p>	<p>-. 400m</p> <p>Pruebas de Vallas: 100, 110 y 400 m, 3000 steplechasee</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexibilidad</li> <li>• Iniciativa</li> <li>• Interés cognitivo</li> <li>• Respeto</li> <li>• Responsabilidad</li> <li>• Seguridad</li> </ul> <p>Tolerancia a la frustración</p>
--	--	---

## 20. Estrategias generales para el abordaje de los saberes y la generación de experiencia

	Actividad presencial	Actividad virtual
De aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> <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>• Consulta de Fuentes de Información.</li> <li>• Actividades y tareas en Eminus</li> </ul>
De enseñanza	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lectura comentada.</li> <li>• Debate.</li> <li>• Exposición de la técnica.</li> <li>• Corrección de la técnica.</li> <li>• Técnica demostrada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Encuadre</li> <li>• Tareas para estudio independiente</li> </ul>

## 21. Apoyos educativos.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Computadora e Internet</li> <li>• Libros especializados</li> <li>• Pantalla</li> <li>• Pista atlética</li> <li>• Proyector</li> <li>• Videos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blocks de Salidas</li> <li>• Cintas métricas</li> <li>• Colchones</li> <li>• Conos</li> <li>• Cronometro</li> <li>• Escalera de piso</li> <li>• Laminas alusivas,</li> <li>• Ligas</li> <li>• Ligas TRX</li> <li>• Pijas</li> <li>• Vallas</li> </ul>
--	--

## 22. Evaluación integral del aprendizaje.

Evidencias de desempeño por productos	Indicadores generales de desempeño	Procedimiento(s), técnica(s) e instrumento(s) de evaluación	Porcentaje
Evaluación de capacidades Físicas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Test de Cooper</li> <li>• Test de Fuerza <ul style="list-style-type: none"> <li>- Brazos</li> <li>- Pierna</li> <li>- Abdomen</li> </ul> </li> </ul>	Individual	5 %
Actividades en plataforma Eminus	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reglamento IAAF</li> <li>• Puebas de pista (velocidad, medio fondo y fondo)</li> </ul>	Individual	10%

Evidencias de desempeño por demostración	Indicadores generales de desempeño	Procedimiento(s), técnica(s) e instrumento(s) de evaluación	Porcentaje
Demostración de la técnica básica de la, carrera (velocidad, medio fondo, fondo) obstáculos,	<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.	40%
Participación en clase	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entusiasmo e interés.</li> <li>• Oportuna.</li> <li>• Clara.</li> <li>• Objetiva.</li> <li>• Orden</li> </ul>	Individual y Grupal / sesiones de trabajo	25%
Tareas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación.</li> <li>• Contenidos.</li> <li>• Objetivos.</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 práctica.</li> </ul>	Clase	10%
TOTAL			100 %

## 23. Acreditación de la EE

El estudiante acreditará dicha experiencia, si cumple con el 60% de las evidencias en tiempo y forma. Teniendo que realizar la ejecución de forma práctica de algunas de las pruebas atléticas de pista, demostrando control motor y eficiencia en la técnica demostrada, así como con el 80% de asistencia.

## 24. Perfil académico del docente

Formación académica: Licenciatura en Educación física y Deporte con conocimiento en la enseñanza del Atletismo y manejo de plataformas educativas, con experiencia profesional como docente en el nivel superior mínima de 3 años.

## 25. Fuentes de información

- Anexo Técnico Atletismo (2019) CONDDE
- Ballesteros, J. 1994. Manual de entrenamiento básico. Edit. Marshallarts Prin Service Ltd(Inglaterra) pag 115
- Manual Internacional. 1997. Mateur athletic Ederation.Pag (Italia) 257.
- Alonso, R. F. (Septiembre de 2000). La medicina deportiva en el entrenamiento deportivo (III). Desentrenamiento deportivo: teoría o hipótesis. *Lecturas: educación física y deportes*, 5(25),. <http://www.efdeportes.com/efd25b/desentr.htm>
- Álvarez, M. O. (2012). Orientaciones metodológicas para el desentrenamiento deportivo en atletas de eventos múltiples que transitaron por la EIDE de Villa Clara. Universidad Central "Martha Abreu", Facultad de Cultura Física, Las Villas. Las Villas: INDER.
- Barroso, M. (2010). Indicadores para caracterizar el retiro deportivo en el atletismo de alto rendimiento: un criterio para la individualización del desentrenamiento deportivo. ISCF "Manuel Fajardo", Cultura Física. La Habana: INDER
- Devís, J. D., Peiró, C., Pérez, V., Ballester, E., Devís, F. J., Gomar, M., & Sánchez, R. (2000). Actividad física, deporte y salud. Barcelona: Inde.
- Fernández, J. C., Chinchilla, J. L., Reina, Á., & Escobar, R. (Junio de 2003). Evaluación de la velocidad máxima en jóvenes atletas. *Lecturas: educación física y deportes*, 9(61), 1-9. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd61/veloc.htm>
- Guerra Santiesteban, J. R., Borja Santillán, M. A., Álvarez, S., Claudio, J., Zeballos Chang, J., Vallejo López, A. B. et al. (2018). Diferencias de cinco variables en atletas femeninos de 100 metros en dos niveles de rendimiento deportivo. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(3), 1-11.
- Guevara, P. V., & Calero, S. (2017). La técnica de carrera y el desarrollo motriz en aspirantes a soldados. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(3), 1-14.
- Romero-Frómela, E. (1992). *Metodología de Educación de la resistencia, la rapidez y la fuerza*. Mérida: Universidad de los Andes.
- Suárez, R., & Enriquez, Y. (2006). *Comportamiento de la longitud y la frecuencia del paso de los sprinters cubanos en el tramo 60-70*. Tesis de Grado, Universidad de Matanzas, Departamento de Cultura Física y Superación de Atletas, Matanzas. Obtenido de <http://monografias.RolandoSuarez.pdf>
- Yumisaca, O. A., Cruz, G. T., Chancosi, E. V., Rosales, W. V., & Vega, H. E. (2018). Análisis biomecánico entre sexos de la longitud y frecuencia de la zancada en atletismo de iniciación. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(4),
- Federación Mexicana de Asociaciones de Atletismo (FMAA) <https://www.fmaa.mx/>
- Federación internacional de atletismo <http://IAAF>.
- Real federación española de atletismo <http://RFEA>
- <https://www.efdeportes.com>

**26. Formalización de la EE**

Fecha de elaboración	Fecha de modificación	Cuerpo colegiado de aprobación
	6/05/2024	Órgano Equivalente al Consejo Técnico de la Dirección de Actividades Deportivas

**27. Nombre de los académicos que elaboraron/modificaron**

MTRO. Diego Eliceo Valerio Cárdenas