



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

3. Entidad(es) Académica(s)	4. Región(es)
Dirección de Actividades Deportivas	<ul style="list-style-type: none">Xalapa;Veracruz-Boca del Río;Orizaba-CórdobaPoza Rica – TuxpanCoatzacoalcos - Minatitlán

5. Código	6. Nombre de la Experiencia Educativa
ADEP 8008I	Atletismo Campo

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

9. Agrupación curricular distintiva
• Salud y bienestar,

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 ambiente de aprendizaje	12. Espacio	13. Relación disciplinaria	14. Oportunidades de evaluación
M: Curso-taller	A: Prsencial	Múltiple	Multidisciplinaria.

15. EE prerequisito(s)

No Aplica

16. Organización de los estudiantes en el proceso de aprendizaje

Máximo	Mínimo
	5

17. Justificación

El Atletismo de Campo es una disciplina que abarca los tres ejes integradores (axiológico, heurístico y teórico), que todo estudiante debe considerar en su formación y desarrollo universitario. La relevancia y la presencia de la actividad física y el deporte en la vida de la población en edad universitaria es actualmente, uno de los fenómenos culturales y deportivos más destacables. Numerosos estudios, vinculados con la salud y el desarrollo de la juventud, certifican que la práctica regular de deporte o actividades físicas comporta beneficios que contribuyen al bienestar de las personas en los ámbitos físico, psíquico y social. 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, en el ámbito académico, personal o deportivo, y debido a que el atletismo es una disciplina en la que se mejora el autoestima y perseverancia desde el primer contacto con esta disciplina, dándole el carácter de no desistir en sus objetivos, además de la mejora en sus capacidades físicas (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 campo así como las técnicas básicas para los diferentes tipos de salto y lanzamientos, 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"> • Acceso, evaluación, recuperación y uso de información en fuentes diversas en español e inglés • Manejo de paquetería básica de office (Word, power point, Excel) Internet, correo electrónico, chat, herramientas digitales y plataforma virtual Eminus. • Habilidades básicas y analíticas de pensamiento • Autoaprendizaje • Autobobservación • Manejo de bitácora. Desarrollo de capacidades físicas (fuerza, velocidad, resistencia y coordinativas) • Dominio de las técnicas y habilidades físicas • Toma de decisiones • Asociación de ideas • Planeación de trabajo en la construcción progresiva para el desarrollo de la forma deportiva 	<ul style="list-style-type: none"> • Historia del atletismo • Reglamento IAAF • Capacidades Físicas y Coordinativas • Pruebas del atletismo de Campo: • Saltos Horizontales: Longitud y Triple • Saltos Verticales: Altura y Garrocha • Lanzamientos: Bala, Disco, Jabalina y Martillo 	<ul style="list-style-type: none"> • Autocrítica. • Autonomía • Autorreflexión • Colaboración • Compromiso • Confianza • Constancia • Cooperación • Creatividad • Disciplina • Empatía • Flexibilidad • Iniciativa • Interés cognitivo • Respeto • Responsabilidad • Seguridad • Tolerancia a la frustración

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

21. Apoyos educativos.

<ul style="list-style-type: none">• Bala Femenil: 4kg• Bala Varonil: 7.26 Kg• Conos• Cronometro• Disco Femenil: 1 Kg• Disco varonil: 2 Kg• Escalera de piso• Jabalina Femenil: 600 gr• Jabalina Varonil: 800 gr• Laminas alusivas,• Ligas• Ligas TRX• Martillo Femenil: 4 Kg• Martillo Varonil: 7.26 Kg	<ul style="list-style-type: none">• Computadora e Internet• Libros especializados• Pantalla• Pista atlética con zonas para pruebas de campo• Proyector
--	--

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">• Test de Cooper• Test de Fuerza<ul style="list-style-type: none">- Brazos- Pierna- Abdomen	Individual	5 %
Actividades en plataforma Eminus	<ul style="list-style-type: none">• Reglamento IAAF• Puebas de Campo (lanzamientos y Saltos: Horizontales y Verticales)	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 en las pruebas de Saltos Horizontales y Verticales, así como la de Lanzamientos	<ul style="list-style-type: none"> • Técnica bien ejecutada • Coordinación. • Seguridad. • Eficiencia motora • Recuperación óptima 	Pista Atlética (Zona de pruebas de Campo)	40%
Participación en clase	<ul style="list-style-type: none"> • Entusiasmo e interés. • Oportuna. • Clara. • Objetiva. • Puntual 	Individual y Grupal / sesiones de trabajo	25%
Tareas	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación. • Contenidos. • Objetivos. • Conclusiones. • Bibliografía. 	Clase	10%
Asistencia.	<ul style="list-style-type: none"> • Total, de Asistencia. • Clase teórica. • Clase práctica. 	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
	10/10/2024	Órgano Equivalente al Consejo Técnico de la Dirección de Actividades Deportivas

27. Nombre de los académicos que elaboraron/modificaron

MTRO. DIEGO ELICEO VALERIO CARDENAS