

PROGRAMA DE ATLETISMO 2

1.- DATOS:

NOMBRE DE LA DISCIPLINA: ATLETISMO 2						
	CLAVE DE LA ASIGNATURA	SEMESTRE EN QUE SE IMPARTE	H T	H P	TOTAL	NÚMERO CRÉDITOS
	AD 01	SEGUNDO	6	30	36	0

2. DATOS DE ELABORACIÓN:

LUGAR Y FECHA DE ELABORACIÓN: PACHUCA, HGO., MAYO 2005
PARTICIPANTES González Hernández Felipe Profr. Vázquez Hernández Raymundo Profr.

3. JUSTIFICACIÓN DEL PROGRAMA:

Se ha diseñado este programa para dar seguimiento del conocimiento pedagógico que proporcionara el desarrollo de actividades psicomotrices que se vincular con áreas cognoscitivas y afectivas. Las cuatro unidades temáticas comprendidas se aplicaran simultáneamente en 1 hora clase de sesión deportiva, la unidad I y III estarán implícitas en las unidades II, enfatizando en los principios y valores de identidad universitaria que están establecidos por unidad. Conocimiento de los elementos básicos en el deporte de atletismo. Para así mejorar el nivel físico de los alumnos.

4. OBJETIVOS GENERALES:

DICIPLINA	Involucra conocimientos, habilidades, procedimientos, actitudes y valores. Responde al ¿qué, cómo, y para qué?
ATLETISMO I	El alumno conocerá la estructura de su cuerpo, y aplicará las reglas básicas del atletismo a través de la práctica de fundamentos técnico táctico para poder desenvolverse en una competencia, mediante el respeto al reglamento del evento y a su oponente.

5. UBICACIÓN DE LA DISCIPLINA:

a) RELACIÓN CON OTRAS ASIGNATURAS

ASIGNATURA	TEMA	CONSECUENTES ASIGNATURAS	TEMA
INTRODUCCION AL CUDER	-iniciación al deporte	Biología. Anatomía Fisiología Desarrollo y seguimiento de los fundamentos técnico tácticos de este deporte.	- ejes y planos - fundamentos técnicos de atletismo

b) APORTACIÓN DE LA MATERIA AL PERFIL DEL EGRESADO.

<p>Tener una herramienta que le permita desarrollar sus conocimientos como la historia del atletismo, técnica de la carrera, capacidades físicas como la resistencia, valores como responsabilidad honestidad y respeto, y así mejorar su rendimiento escolar y utilizar su tiempo libre en actividades positivas.</p>
--

6. ANTECEDENTES QUE DEBE TENER EL ALUMNO PARA CURSAR LA DISCIPLINA:

CONOCIMIENTO	DESTREZAS	ACTITUDES Y VALORES
* Conocimiento de su cuerpo, sus capacidades físicas y que es el atletismo.	-Dominio de movimientos básicos. -Iniciación a la carrera. -fundamentos técnicos.	*Responsable *Honesto *Respetuoso

7. OBJETIVOS GENERALES:

DICIPLINA	Involucra conocimientos, habilidades, procedimientos, actitudes y valores. Responde al ¿qué, cómo, y para qué?
ATLETISMO I	El alumno conocerá la estructura de su cuerpo, y aplicará las reglas básicas

del atletismo a través de la práctica de fundamentos técnico táctico para poder desenvolverse en una competencia, mediante el respeto al reglamento del evento y a su oponente.

8. CONDICIONES DE OPERACIÓN:

ESPACIO:	MATERIAL DEPORTIVO:	MATERIAL DIDACTICO:
A.- pista de atletismo.	a .- 6 block de salida.	a.- televisión.
b.- áreas de lanzamiento	b.- 6 discos de 2 kg. y 6 de 1 kg.	b.- d.v.d.
c.- áreas para saltos.	c.- 6 balas de 7kg. Y 6 de 4 kg.	c.- canon.
d.- salón o audiovisual	d.- 4 jabalinas de 800gr. Y 4 de 600 gr.	d.- mobiliario.
	e.-20 vallas	e.- computadora.
	f.- 40 cuerdas	f.- v.h.s.
	g.- 12 balones de 5kg medicinales	
	Nota: todo el material tiene una vida útil de uso de 1 año	
No. de Alumnos por Hora	Clase: de 15 a 20.	

9. CONTENIDOS Y TIEMPOS ESTIMADOS:

A S I G .	UNIDAD / TEMA	SUBTEMAS	TIEMPO ESTIMADO (EN HORAS) PROGRAMADO

A T L E T I S M O I	UNIDAD 1 CULTURA FÍSICA 1.1 CONOCIMIENTO DEL CUERPO 1.2 CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES 1.3 CAPACIDADES FÍSICAS COORDINATIVAS 1.4 RECREACIÓN 1.5 SIMBOLOS UNIVERSITARIOS	1.1.1 Ejes y Planos 1.1.1.2 Conceptos 1.1.2 Postura 1.2.1 Concepto 1.2.2 Resistencia 1.2.2.1 Concepto 1.2.2.2 Ejemplos prácticos 1.2.3 Fuerza 1.2.3.1 Concepto 1.2.3.2 Ejemplos prácticos 1.2.4 Flexibilidad 1.2.4.1 Concepto 1.2.4.2 Ejemplos prácticos 1.2.5. Velocidad 1.2.5.1 Concepto 1.2.5.2 Ejemplos prácticos 1 equilibrio 2 ritmo 3 reacción 4 diferenciación 5 sincronización 6 orientaron 7 adaptación 1.4.1 Juegos organizados 1.5.1 El escudo 1.5.2 lema universitario 1.5.3 la garza	6 hrs.
--	---	--	--------

<p>UNIDAD II FORMACIÓN DEPORTIVA</p> <p>2.1 CONCEPTOS BÁSICOS DE ATLETISMO</p> <p>2.2 ANTECEDENTES HISTÓRICOS DEL ATLETISMO</p> <p>2.3 REGLAMENTO</p> <p>2.4 FUNDAMENTOS TÉCNICO-TÁCTICOS</p> <p>2.5 AREAS DEPORTIVAS</p>	<p>2.1.1.- que es atletismo 2.1.1 Propósitos del atletismo 2.1.2 Características del atletismo</p> <p>23.2.1 Origen 2.2.2 Evolución</p> <p>2.3.1 Pista. 2.3.2 Áreas de saltos y las áreas de lanzamientos.</p> <p>2.4.1.- Iniciación a la carrera 2.4.2.- técnica de la carrera. 2.4.3.- iniciación a la técnica de la carrera (Posición fundamental). 2.4.4. Iniciación al lanzamiento del lanzamiento de bala 2.4.5.- Técnica del lanzamiento de bala. 2.4.6- Lanzamiento en rotación. 2.4.7.- El lanzador de bala</p> <p>2.5.1 El Polideportivo 2.5.2 Villa deportiva,"MARIO VAZQUEZ RAÑA" 2.5.3 Áreas deportivas de las Escuelas Preparatorias.</p>	<p>30 hrs.</p>
---	---	----------------

10.- INSTRUMENTACIÓN DIDÁCTICA POR UNIDAD:

UNIDAD DE APRENDIZAJE	CONTENIDOS INFORMATIVOS	FORMA DE EJECUCION	CONTENIDOS ACTITUDINALES
<p style="text-align: center;">Unidad I CULTURA FÍSICA</p>	<p>* eje * plano Anterior Posterior Lateral Medial Oblicuo Plantar Palmar * capacidades físicas condicionales * capacidades físicas coordinativas * juegos organizados * conocerá los símbolos universitarios</p>	<p>-Pie Derecho - Pie izquierdo -Paso Atrás. - Paso Adelante.</p> <p style="padding-left: 40px;">– Caminar . Puntas . talones . Etc.</p> <p>- Con ejercicios de Resistencia, velocidad, Fuerza, flexibilidad y coordinación.</p> <p>- en la clase el Prof. dará a conocer los símbolos que enorgullecen a nuestra Universidad</p>	<ul style="list-style-type: none"> • honestidad con él mismo expresando si entendió o no la clase • respeto de las cosas de los demás así como los materiales deportivos de atletismo que se utilicen tanto del alumno como del profesor • Cuidado y conservación de las instalaciones deportivas que utilice • Puntualidad en sus sesiones de clase • Responsabilidad de sus tareas, uniformes, los materiales que se encarguen para la clase, • Disciplina, lealtad y tolerancia con sus compañeros.
<p style="text-align: center;">OBJETIVOS DE APRENDIZAJE</p>	<p>El alumno conocerá los conceptos básicos sobre los ejes, planos y</p>		

DE LA UNIDAD I		capacidades físicas condicionales y coordinativas, a través de su análisis con el instructor de forma teórica y realizando juegos organizados, permitiéndole adquirir conocimientos necesarios para realizar actividad física., conocerá los símbolos Universitarios.
METODOLOGÍA		<ul style="list-style-type: none"> - Recopilación de información (ver película del tema Carros de fuego, Hasta el ultimo aliento - Leer texto referente al tema Iniciación a la carrera y capacidades físicas etc.). - Explicación del tema en clase por parte del profesor - Demostración técnica de la actividad por parte de los alumnos destacados. - Realización de la actividad por parte de los alumnos - Corrección de lo que esta ejecutando.
EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE	DE INVESTIGACIÓN	- Investigación en diferentes fuentes sobre el tema.
	DE EXTENSIÓN Y DIFUSIÓN	<ul style="list-style-type: none"> - Participar en eventos atléticos de invitación. - Copa Mario Vázquez Raña.
	DE VINCULACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> - Juegos de fogueo internos y externos con otras escuelas o en asociación. -Asistencia a eventos en donde se practica el atletismo con toda la técnica deseable, se aplican las guías de observación y la interacción de esta actividad
FUENTES DE INFORMACIÓN Y CONSULTA		Manfred Grosser y August Neumaier Técnicas de entrenamiento, editorial Martínez roca 1996 Manual de primeros auxilios,

MEDIOS Y RECURSOS DIDÁCTICOS	<p>- película, televisión, v.h.s., d.v.d., cañón, aula, Manual de primeros auxilios.</p> <p>-pista y mini pista para atletismo, balas, balones, medicinales, , pizarrón, cronometro cinta métrica y material impreso</p>
------------------------------	--

11. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE POR UNIDAD:

UNIDAD DE APRENDIZAJE	CRITERIOS DE ACREDITACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	PRODUCTOS O EVIDENCIA DE APRENDIZAJE
UNIDAD I CULTURA FÍSICA	<p>Examen teórico</p> <p>Examen Técnico</p> <p>(practico</p> <p>Examen físico</p> <p>1 examen parcial</p> <p>1 examen final</p>	<p>Examen teórico, 25%</p> <p>Examen practico (técnico), 50%</p> <p>Examen físico (25%).</p> <p>Escala de valoración: A: ACREDITA. NA : NO ACREDITA</p>	<p>Prueba objetiva</p> <p>Tareas extraescolares</p> <p>Análisis de lecturas</p> <p>Ejecución de las actividades practicas</p>

*** EL EXAMEN PARCIAL SE EFECTUARA DEL 26 AL 30 DE MARZO DEL 2007.**

*** EL EXAMEN FINAL SE EFECTUARA DEL 28 DE MAYO AL 1 DE JUNIO DEL 2007**

*** ESTOS EXAMENES SE BASAN EN EL PRESENTE PROGRAMA.**

12.- PERFIL DEL DOCENTE:

3.1. Perfil del docente de bachillerato

Ámbito de la formación:

1. Formación en el área del conocimiento validada por la academia.
2. Pertenencia al catálogo de profesores de excelencia de nivel medio superior.

3. Manejo de un segundo idioma a nivel intermedio.
4. Manejo de herramientas informáticas.
5. Posesión de cultura general. Grado académico mínimo de licenciatura.
- 6.

Características personales para la docencia:

1. Identificación institucional, compromiso con la visión y misión de la UAEH.
2. Desarrollo de valores éticos (responsabilidad, honestidad, respeto, compromiso, lealtad, justicia y equidad).
3. Capacidad de liderazgo.
4. Actitud y habilidad para el trabajo en equipo.
5. Habilidad para motivar.
6. Actitud crítica, innovadora y propositiva.
7. Disposición para la formación y actualización permanente.
8. Disposición para autoevaluarse y ser evaluado.

Competencias docentes:

1. Dominio del conocimiento del área disciplinar y sus relaciones con otras áreas (interdisciplinariedad).
2. Habilidad en el manejo de la metodología del área disciplinar.
3. Manejo de metodologías centradas en el aprendizaje.
4. Conocimiento de psicología del adolescente.
5. Manejo de técnicas de enseñanza.
6. Manejo de recursos didácticos.
7. Habilidad en el uso de tecnología educativa.
8. Manejo de estrategias eficientes de evaluación de los aprendizajes.
9. Habilidad para comunicarse oralmente y por escrito.
10. Disposición para el servicio comunitario.

Ámbito de la investigación:

1. Manejo de metodologías y técnicas de investigación en el ámbito educativo y disciplinar que imparte.
2. Incorporación activa de alumnos a sus proyectos de investigación.

Desempeño institucional:

1. Conocimiento y cumplimiento de la normatividad institucional.
2. Conocimiento del programa educativo en el que se desempeña.
3. Participación de calidad en las comisiones académicas.
4. Productividad del trabajo en academias.
5. Participación en tutorías.
6. Participación en asesorías.
7. Promoción de altos índices de asistencia.
8. Promoción de bajos índices de deserción.
9. Generación de altos índices de satisfacción entre alumnos, pares académicos, directivos, padres de familia y de sí mismo, con su labor docente.
10. Generación de una evaluación docente institucional de calidad.

11. Vinculación con el entorno para proponer alternativas de solución a problemas específicos.

13.- INSTRUMENTACIÓN DIDÁCTICA POR UNIDAD:

UNIDAD DE APRENDIZAJE	CONTENIDOS INFORMATIVOS	FORMA DE EJECUCION	CONTENIDOS ACTITUDINALES
UNIDAD II FORMACIÓN DEPORTIVA	<ul style="list-style-type: none"> * Atletismo * La Historia Del Atletismo *Cuales Son Las Reglas De Pista, Areas De Lanzamientos * Para Que Sirven Las Reglas * Iniciación A La Carrera. * Preparación Para La Carrera. * Técnica De La Carrera. * Posiciones Fundamentales *Iniciación Al Lanzamiento De Bala * Cual Es La Técnica Del Lanzamiento De Bala. * Lanzamiento En Rotación. * El Lanzador De Bala * Conocerá las áreas deportivas de la U.A.E.H. 	<ul style="list-style-type: none"> -Aplicara Las Reglas - Practicará La Teoría De La Técnica De La Carrera. - Ejecutará Ejercicios Dirigidos A La Asimilación De La Técnica De La Carrera. - Practicara La Técnica Del Lanzamiento De Bala -Harán lanzamientos de bala (con mano derecha e izquierda). El Prof. explicara y dará a conocer las Áreas deportivas con las que cuenta la institución. El Prof. Rememberara a los campeones universitarios. 	<ul style="list-style-type: none"> *Valoración de ideas plurales de conocimiento general de sus compañeros *Demuestra una actitud critica frente a la información que recibe y reproduce *Domina los conceptos básicos de la educación física orientados a los objetivos

		Campeones Universitarios		
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE		El alumno conocerá la historia y evolución del atletismo las reglas de pista y áreas de lanzamientos, realizará los fundamentos técnicos básicos y ejecutará los movimientos técnicos de la carrera.		
METODOLOGÍA		<ul style="list-style-type: none"> - Recopilación de información (ver película del tema, leer texto referente al tema etc.). - explicación del tema en clase - Demostración de la actividad - Realización de la actividad - Corrección de lo que esta ejecutando. 		
EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE	DE INVESTIGACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> - http://www.feddeportes.com - http://www.connade.com - http://www.federacion mexicana de atletismo.com - http://www.codeme.com 		
	DE EXTENSIÓN Y DIFUSIÓN	<ul style="list-style-type: none"> - participar en eventos atléticos de invitación. - Copa Mario Vázquez Raña. 		
	DE VINCULACIÓN	- juegos de fogueo internos y externos con otras escuelas o en asociación.		
FUENTES DE INFORMACIÓN Y CONSULTA		-Manfred grosser y augusto neumaier- técnicas de entrenamiento, editorial Martínez roca, 1996 -Vinuesa,M. COLLS, S (1984), Tratado de Atletismo . Esteban Sanz,Madrid. Educación física Santillana edición 2000		

	<ul style="list-style-type: none"> - http://www.fedeportes.com - http://www.connade.com - http://www.federacion mexicana de atletismo.com - http://www.codeme.com
MEDIOS Y RECURSOS DIDÁCTICOS	<ul style="list-style-type: none"> - aula, televisión, v.h.s., d.v.d. - pista, mini pista, balones medicinales, balas, cronometro, pizarrón y material impreso

14.- EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE POR UNIDAD:

UNIDAD DE APRENDIZAJE	CRITERIOS DE ACREDITACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	PRODUCTOS O EVIDENCIA DE APRENDIZAJE
UNIDAD II FORMACIÓN DEPORTIVA	Examen teórico Examen Técnico (practico) Examen físico 1 examen parcial 1 examen final	Examen teórico, 25% Examen practico (técnico), 50% Examen físico (25%). Escala de valoración: A: acredita. NA : no acredita	Prueba objetiva Tareas extraescolares Análisis de lecturas Ejecución de las actividades practicas

*** EL EXAMEN PARCIAL SE EFECTUARA DEL 26 AL 30 DE MARZO DEL 2007.**

*** EL EXAMEN FINAL SE EFECTUARA DEL 28 DE MAYO AL 1 DE JUNIO DEL 2007**

*** ESTOS EXAMENES SE BASAN EN EL PRESENTE PROGRAMA.**

15.- GLOSARIO TECNICO POR SEMESTRE:

ATLETISMO:

Deporte que comprende 3 clases de ejercicios derivados de los movimientos naturales del hombre, correr, saltar y lanzar.

Pista:

Terreno acondicionado para realizar carreras.

Carrera:

Acción de correr, paso rápido del hombre. Pugna de velocidad entre atletas

Bala:

Implemento de bronce o de hierro que se usa en lanzamiento

Eje:

Línea recta imaginaria que atraviesa el cuerpo humano o alguna de sus partes móviles para permitirle realizar movimientos giratorios al practicante.

Resistencia:

Capacidad para soportar grandes esfuerzos, fuerza que permita superar el cansancio.

Fuerza:

Capacidad para llevar a cabo un trabajo. Capacidad para soportar un peso. Vigor, energía, eficacia.

Velocidad:

Celeridad en un movimiento uniforme. Ligereza o prontitud en el movimiento. Carrera corta pero de gran rapidez. Capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible.