

PROGRAMA DE ATLETISMO III

1) DATOS:

NOMBRE DE LA DISCIPLINA: ATLETISMO III.						
NOMBRE DE LA DISCIPLINA	CLAVE DE LA ASIGNATURA	SEMESTRE EN QUE SE IMPARTE	H T	H P	TOTAL	NÚMERO CRÉDITOS
	AD 02	TERCERO	6	2	30	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 conocimiento de los elementos básicos del atletismo, mediante el conocimiento de su cuerpo, los hábitos de higiene, desarrollo de las capacidades físicas, la recreación, los valores como lealtad, amor, tolerancia y la práctica de las pruebas de velocidad, el lanzamiento de disco. , Contribuyendo con esto a la formación integral del alumno de bachillerato, que curse este deporte.

4.- OBJETIVOS GENERALES:

ASIGNATURA	OBJETIVOS.
ATLETISMO II	El alumno recordará la estructura de su cuerpo ,aplicará las reglas de las pruebas de velocidad a través de la práctica de fundamentos técnicos para poder desenvolverse en una competencia, mediante el respeto a las reglas del evento y a sus contrincantes.

5.- UBICACIÓN DE LA DISCIPLINA :

a) Relación con otras asignaturas

	CONSECUTOS	
--	------------	--

ASIGNATURA	TEMA:	ASIGNATURAS Y TEMAS
ATLETISMO II	-Iniciación al a carrera. - Lanzamiento de bala	Atletismo III Biología Anatomía Fisiología Desarrollo y seguimiento

b) Aportación de la materia al perfil del egresado.

Tener una herramienta que le permita comprender los conocimientos del atletismo, mediante la técnica de las pruebas de velocidad, las capacidades físicas como la resistencia, valores como lealtad, amor y tolerancia, conocer el origen del escudo universitario y así mejorar su rendimiento escolar y utilizar su tiempo libre en actividades positivas

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

CONOCIMIENTO	DESTREZAS	ACTITUDES Y VALORES
Conocimiento de su cuerpo, conocimiento de atletismo 1 .	- haber cursado y acreditado las habilidades de atletismo 1	*Responsable *Honesto *Respetuoso *Leal *Amor *Tolerante

7.- OBJETIVOS GENERALES:

ASIGNATURA	OBJETIVOS.
ATLETISMO II	El alumno recordará la estructura de su cuerpo ,aplicará las reglas de las pruebas de velocidad a través de la práctica de fundamentos técnicos para poder desenvolverse en una competencia, mediante el respeto a las reglas del evento y a sus contrincantes.

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 de3kg 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 II	UNIDAD I CULTURA FÍSICA 1 CONOCIMIENTO DEL CUERPO 2 SALUD EN EL DEPORTE 3 HIGIENE 4 CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES 5 CAPACIDADES FÍSICAS COORDINATIVAS 6 RECREACIÓN 7 ESCUDO DE LA UNIVERSIDAD	1.1.1 Sistema óseo 1.1.1.1 Huesos y articulaciones 1.1.1.2 Articulación fija 1.1.1.3 Articulación semi fija 1.1.1.4 Articulación móvil 1.2.1 Beneficios de la actividad deportiva 1.3.1Concepto 1.3.2Hábitos 1.3.3Aseo personal 1.4.1Desarrollo de resistencia general 1.4.2Desarrollo de fuerza general 1.4.3Desarrollo de flexibilidad general 1.4.4Desarrollo de velocidad general 1.5.1Desarrollo de la coordinación general 1.5.2Desarrollo del equilibrio general 1.6.1Juegos organizados 1.6.2 Origen	6Hrs.
	UNIDAD II FORMACIÓN DEPORTIVA 2.1 REGLAMENTO DE JUEGO	2.1.1 pruebas de campo	

	<p>2.2 FUNDAMENTOS TÉCNICO-TÁCTICOS</p>	<p>lanzamientos. 2.1.2 cuales son las reglas de los lanzamientos. 2.1.3 para que sirve este reglamento 2.1.4 que pruebas rige este reglamento 2.2.1 (Iniciación a la Velocidad): 2.2.2 Tipos de Rapidez 2.2.3 Fases de la Velocidad. 2.2.4 Técnicas de la salida. 2.2.5 Iniciación al lanzamiento del disco: 2.2.6 La técnica del disco. 2.2.7 Variaciones técnicas del lanzamiento. De disco. 2.2.8 El lanzador de disco.</p>	<p>30Hrs.</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>*I Sistema óseo * Huesos y articulaciones * Beneficios se obtienen al realizar actividad deportiva * Hábitos de higiene y * Aseo personal * desarrollo de la Resistencia, la fuerza, la flexibilidad y la velocidad. * desarrollo de la coordinación y el equilibrio * juegos organizados</p> <p>* Origen del escudo universitario</p>	<p>Reconocerá y aplicara los conocimientos del sistemas óseo</p> <p>Cuidado del cuerpo humano y su higiene. - Con ejercicios de Resistencia, velocidad, Fuerza, flexibilidad, coordinación y juegos organizados pondrá en práctica los conocimientos del tema.</p> <p>Identificará los elementos del escudo universitario</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Honestidad con él mismo y con los demás • respeto por los bienes de los compañeros • cuidado y conservación del material deportivo del alumno y del profesor • puntualidad • Responsabilidad en sus tareas, uniforme y accesorios • Disciplina, lealtad y tolerancia con sus compañeros. • Valorar la importancia del conocimiento formal de la disciplina
<p style="text-align: center;">OBJETIVOS DE APRENDIZAJE</p>	<p>El alumno conocerá los conceptos básicos sobre los huesos y articulaciones</p>		

		articulaciones, el beneficio de realizar deporte y como desarrollar sus capacidades físicas, a través de su análisis con el instructor de forma teórica y practica, realizando actividades organizadas, permitiéndole adquirir conocimientos necesarios para realizar actividad deportiva.
	METODOLOGÍA	<ul style="list-style-type: none"> - Recopilación de información (ver película del tema, leer texto referente a tema etc.). - explicación del tema en clase por parte del profesor - Demostración de la actividad por parte de alumnos destacados - Realización de la actividad por parte de los alumnos - Corrección de lo que esta ejecutando a cargo del profesor
EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE	DE INVESTIGACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> - Bibliografía - Investigación en diferentes fuentes sobre el tema.
	DE EXTENSIÓN Y DIFUSIÓN	<ul style="list-style-type: none"> - Participar en Eventos Atlético 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.
	FUENTES DE INFORMACIÓN Y CONSULTA	<p>Manfred grosser y august neumaier Técnicas de entrenamiento, editorial Martínez roca 1996</p> <p>Dirección electrónica. Manual de primeros auxilios,</p>

MEDIOS Y RECURSOS DIDÁCTICOS	<ul style="list-style-type: none"> - película, televisión, v.h.s. ,d.v.d. ,cañón, aula, Manual de primeros auxilios. -Pista y mini pista para atletismo, balas, balones, medicinales, , pizarrón, cronometro cinta métrica y material impreso
------------------------------	---

11.- EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE POR UNIDAD:

UNIDAD DE APRENDIZAJE	CRITERIOS DE ACREDITACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	PRODUCTOS O EVIDENCIA DE APRENDIZAJE
UNIDAD I CULTURA FÍSICA	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.**

12.- PERFIL DEL DOCENTE PARA EL DESARROLLO DEL PROGRAMA.

Perfil del docente de bachillerato

Ámbito de la formación:

1. Grado académico mínimo de licenciatura.
2. Formación en el área del conocimiento validada por la academia.
3. Pertenencia al catálogo de profesores de excelencia de nivel medio superior.
4. Manejo de un segundo idioma a nivel intermedio.
5. Manejo de herramientas informáticas.
6. Posesión de cultura general.

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	* (Iniciación a la Velocidad): * tipos de Rapidez * Fases de la Velocidad. * Técnicas de la salida. * técnica del disco. * Variaciones técnicas del lanzamiento. De disco. * prototipo del lanzador de disco. *	- ejecutando ejercicios básicos de las pruebas de velocidad. - ejecutando ejercicios básicos del lanzamiento de disco	*Valoración de ideas plurales de conocimiento general de sus compañeros *Demuestra una actitud crítica frente a la información que recibe y reproduce • Apreciar la importancia de la técnica del atletismo..
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	Que el alumno conozca y practique, los tipos de rapidez, las fases de la velocidad, la técnica de la salida, la técnica del lanzamiento de disco.		
METODOLOGÍA	*Recopilación de información *explicación del tema en clase *Demostración de la actividad *Realización de la actividad		

		*Corrección
EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE	DE INVESTIGACIÓN	*Bibliográfica 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	- juegos de fogueo internos y externos con otras escuelas o en asociación.
FUENTES DE INFORMACIÓN Y CONSULTA		<ul style="list-style-type: none"> - Carlos Gil Pérez y Jaime Enciso, cuadernos de atletismo- Editorial piña Teleña 1986. - Vinuesa, M. COLLS, S (1984), Tratado de Atletismo . Esteban Sanz, Madrid. Educación física Santillana edición 2000 - http://www.fedeportes.com - http://www.connade.com - http://www.federacion mexicana de atletismo.com - http://www.codeme.com
MEDIOS Y RECURSOS DIDÁCTICOS		pista, mini pista, bloca de salida, cronómetros, Área de lanzamientos, discos, 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 DE LA UNIDAD:

- 1) DEPORTE: Es una actividad física reglamentada y competitiva que se encarga de desarrollar capacidades y habilidades físicas, psicológicas y sociales
- 2) ACTIVIDAD DEPORTIVA: Es una practica deportiva basada en el rendimiento físico mediante una metodología estructurada para optimizar capacidades y habilidades con un enfoque pedagógico que brinde posibilidades de desarrollo.
- 3) VELOCIDAD: Es la capacidad que tiene el sistema nervioso de mandar impulsos a las diferentes partes del cuerpo para efectuar acciones motrices en el menor tiempo posible.
- 4) FUERZA: Es la capacidad de superar una resistencia mediante una contracción muscular.
- 5) FUERZA EXPLOSIVA: Esta consiste en superar esa fuerza en el menor tiempo posible
- 6) FUERZA RAPIDA: Es la capacidad neuromuscular de superar una resistencia con una alta velocidad de contracción y relajación muscular.
- 7) FUERZA DE RESISTENCIA: Es la capacidad de soportar una resistencia el mayor tiempo posible
- 8) RESISTENCIA: Es la capacidad que tiene el cuerpo de recuperarse y soportar la fatiga
- 9) RESISTENCIA AEROBICA: esta implica esfuerzos inferiores a 170 pulsaciones por minuto y poca aportación de oxígeno.
- 10) RESISTENCIA ANAEROBICA: Esta implica esfuerzos superiores a 170 pulsaciones por minuto y gran aportación de oxígeno.

11) COORDINACION: es la capacidad que tiene un cuerpo para realizar un ejercicio con eficacia y economía y depende del sistema nervioso.

12) EQUILIBRIO: Es la capacidad de controlar el centro de gravedad y de mantener el cuerpo en un estado estable procurando que el centro de gravedad permanezca dentro de la base de sustentación.

13) FLEXIBILIDAD: Es la capacidad que nos permite realizar movimientos con la máxima amplitud posible en una articulación determinada

RESPONSABILIDAD: El hombre reflexiona y dice, soy responsable ante mi conciencia, tiene en si mismo' el sentimiento de tal acción que depende de la voluntad y que al realizarla, merece un gozo o remordimiento. La responsabilidad social, por el contrario, es la responsabilidad ante la Sociedad, ante la Ley: La ley determina las condiciones por las Guales un individuo será considerado el verdadero autor de ciertos actos. Si estos actos son buenos merecerá un premio, si son malos, será sancionado por la Sociedad y sus leyes. En conclusión la responsabilidad, es un Valor, que conduce al premio o castigo, según sus actos del hombre.

HONESTIDAD Es aquella cualidad humana por la que la **persona** se determina a elegir actuar siempre con base en la verdad y en la auténtica **justicia** (dando a cada quien lo que le corresponde, incluida ella misma). La **honestidad** expresa **respeto** por uno mismo y por los demás, que, como nosotros, "son como son" y no existe razón alguna para esconderlo. Esta **actitud** siembra confianza en uno mismo y en aquellos quienes están en contacto con la persona honesta.

RESPECTO: El respeto por la autonomía del individuo, que se sustenta, esencialmente, en el respeto de la capacidad que tienen las personas para su autodeterminación en relación con las determinadas opciones individuales de que disponen. Protección de los individuos con deficiencias o disminución de su autonomía en el que se plantea y exige que todas aquellas personas que sean vulnerables o dependientes resulten debidamente protegidas contra cualquier intención de daño o abuso por otras partes.

EDIFICIO CENTRAL: Una de las Instituciones de mayor importancia en el Estado de Hidalgo y en particular de la ciudad de Pachuca es, sin duda alguna, la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. No obstante que la actual universidad se diversifica en distintos campus, el Edificio Central, ubicado en la céntrica calle de Abasolo, sigue siendo un símbolo institucional debido a que gran parte de su trayectoria se desarrolló precisamente en él. Recorrer los caminos de su historia es conceptuar en sus raíces, el ser y deber ser del universitario.

POLIDEPORTIVO: Organización que surge para brindar apoyo logístico y de servicios que sirvan en la elaboración de convenciones, seminarios, conferencias, congresos, eventos deportivos, culturales, religiosos, políticos, así como ferias, tianguis y exhibiciones, en donde se contemplen todos los apoyos que garanticen una alta calidad en el desarrollo de los mismos.

VILLA DEPORTIVA: La actualización de la infraestructura y equipamiento de espacios que propicien el desarrollo de la educación física y la promoción deportiva entre los universitarios y la sociedad, fueron los propósitos que orientaron este proyecto.

El nombre que tiene actualmente la Villa, *Mario Vázquez Raña*, fue aprobado por el H. Consejo Universitario el 8 de noviembre del 2001.

Ceuni: Dentro de las funciones de mayor relevancia que desarrolla esta casa de estudios está la vinculación con la sociedad, en este sentido nos es muy grato brindar una serie de servicios al público en general como son: espacios donde practicar su deporte favorito, hospedaje cómodo para usted y sus invitados, organización de eventos en las áreas de seminarios y la mejor atención en el restaurante universitario

:

