

PROGRAMA ATLETISMO IV

1) DATOS:

NOMBRE DE LA DISCIPLINA: ATLETISMO IV							
NOMBRE DE LA DISCIPLINA	CLAVE DE LA ASIGNATURA	SEMESTRE EN QUE SE IMPARTE	H T	H P	TOTAL	NÚMERO CRÉDITOS	
	AD 03	CUARTO	6	30	36	0	

2) DATOS DE ELABORACIÓN:

LUGAR Y FECHA DE ELABORACIÓN: PACHUCA, HGO., ABRIL 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 del atletismo, mediante la práctica de los relevos, salto de longitud, conociendo los músculos de su cuerpo, con valores como la fraternidad, sentido del deber y la probidad. Contribuyendo con esto a la formación integral del alumno de bachillerato, que practique este deporte.

4.-OBJETIVOS GENERALES:

DISCIPLINA	Involucra conocimientos, habilidades, procedimientos, actitudes y valores. Responde al ¿qué, cómo, y para qué?
Atletismo III	El alumno conocerá los músculos de su cuerpo, y empleará las reglas del atletismo a través de la práctica de fundamentos técnico tácticos de la prueba de relevos, y del salto de longitud para poder desenvolverse en la práctica o en una competencia, mediante el respeto al reglamento que rige este deporte y a sus oponentes.

5.-UBICACIÓN DE LA DISCIPLINA :

a) RELACIÓN CON OTRAS ASIGNATURAS

ASIGNATURA	TEMA.	CONSECUENTES
		ASIGNATURAS Y TEMAS
Atletismo II	<ul style="list-style-type: none"> . Salto de longitud.- . Técnica general. . el saltador de longitud. . Relevos: . Técnica general. . Técnica de arriba a abajo. . Técnica de abajo a arriba. 	Atletismo IV Biología Anatomía Fisiología Desarrollo y seguimiento

b) Aportación de la materia al perfil del egresado.

Tener una herramienta que le permita utilizar los conocimientos del atletismo, experimentando la técnica de los relevos, las capacidades físicas como la resistencia, valores como fraternidad, sentido del deber y probidad 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:

CONOCIMIENTOS	DESTREZAS	ACTITUDES Y VALORES
* Conocimiento de su cuerpo y como mejorar sus capacidades físicas. Y los antecedentes de atletismo 1 y 2	-Practicara movimientos básicos -experimentará movimientos técnicos.	-probidad -sentido del deber. - fraternidad

7.-OBJETIVOS GENERALES:

DISCIPLINA	Involucra conocimientos, habilidades, procedimientos, actitudes y valores. Responde al ¿qué, cómo, y para qué?
Atletismo III	El alumno conocerá los músculos de su cuerpo, y empleará las reglas del atletismo a través de la práctica de fundamentos técnico tácticos de la prueba de relevos, y del salto de longitud para poder desenvolverse en la práctica o en una competencia, mediante el respeto al reglamento que rige este deporte y a sus oponentes.

8.- CONDICIONES DE OPERACIÓN:

ESPACIO:	MATERIAL DEPRATIVO.	MATERIAL DIDACTICO.
----------	---------------------	---------------------

a.- pista de atletismo	a .- 6 block de salida.	a.- 1 televisión
b.- áreas de lanzamiento	b.- 6 discos de 2 kg. y 6 de 1 kg.	b.- 1 cañón
c.- áreas para saltos	c.- 6 balas de 7kg. Y 6 de 4 kg.	c.- 1 v.h.s
d.- salón o audiovisual	d.- 4 jabalinas de 800gr. Y 4 de 600 gr.	e.- computadora
	e.-20 vallas	
	f.- 40 cuerdas	
	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 III	UNIDAD I CULTURA FÍSICA 1.1 Sistema muscular 1.2 Nutrición 1.3 Capacidades Físicas Condicionales 1.4 Capacidades físicas coordinativas 1.5 Recreación	1.1.1 Fibras musculares 1.1.2 Músculos 1.2.1Concepto 1.2.2Los Nutrientes 1.3.1Desarrollo de resistencia general 1.3.2Desarrollo de fuerza general 1.3.3Desarrollo de flexibilidad general 1.3.4Desarrollo de velocidad general 1.4.1Desarrollo de la coordinación general 1.4.2Desarrollo del equilibrio general 1.5.1Juegos organizados	6Hrs.

10.- INSTRUMENTACIÓN DIDÁCTICA POR UNIDAD:

UNIDAD DE APRENDIZAJE	CONTENIDOS INFORMATIVOS	FORMA DE EJECUCION	CONTENIDOS ACTITUDINALES
UNIDAD I CULTURA FÍSICA	<ul style="list-style-type: none"> * Fibras musculares * Músculos * Nutrientes * Desarrollo de la Resistencia, la fuerza, la flexibilidad y la velocidad general. *desarrollo de la coordinación y el equilibrio general * Juegos organizados. 	<ul style="list-style-type: none"> - Por medio de exposición en clase - Con ejercicios dirigidos a la resistencia, velocidad, fuerza, flexibilidad y coordinación 	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocerá la importancia de las capacidades físicas. - Demuestra una actitud crítica frente a la información que recibe y reproduce - Domina los conceptos básicos de la educación física orientados a los objetivos
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	<p>El alumno conocerá los conceptos básicos sobre los músculos, como desarrollar sus capacidades físicas, a través del análisis de la teoría, practicando la técnica de los relevos, el salto de longitud, y realizando juegos organizados, permitiéndole esto adquirir conocimientos necesarios para realizar una actividad deportiva.</p>		
METODOLOGÍA	<ul style="list-style-type: none"> - Recopilación de información (ver película del tema los músculos, leer texto referente al tema de los nutrientes, de los relevos y del salto de longitud). - Explicación del tema en clase - Realización de la actividad - Corrección 		

EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE	DE INVESTIGACIÓN	Bibliografía - 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	- Juegos de fogeo internos y externos con otras escuelas o asociaciones.
FUENTES DE INFORMACIÓN Y CONSULTA		Manfred grosser y august neumaier Técnicas de entrenamiento, editorial Martínez roca 1996
MEDIOS Y RECURSOS DIDÁCTICOS		-Película, televisión, v.h.s., d.v.d., cañón, aula. Pista y mini pista para atletismo, balas, discos, balones medicinales, pizarrón, cronómetro, 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 (práctico) Examen físico 1 examen parcial 1 examen final	Examen teórico, 25% Examen práctico (técnico), 50% Examen físico	- Prueba objetiva - resúmenes. - Tareas extraescolares - Análisis de lecturas

	(25%).	- Ejecución de las actividades practicas
	Escala de valoración: A: acredita. NA : no acredita	

*** 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:

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		-explicación de la división de las pruebas saltos..	- Reconocer la importancia de los conocimientos básicos del deporte de

--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> * Pruebas de campo (saltos). * reglas rigen el Salto de longitud.- * Técnica general. * Características del saltador de longitud. * Relevos: * Técnica general de relevos... * Técnica de arriba a abajo. * Técnica de abajo a arriba. 	<ul style="list-style-type: none"> -aplicara las reglas de esta prueba -conocerá teóricamente por medio de exposición las reglas. Conocerá la teoría de la técnica del salto de longitud y de los relevos, y por medio de ejercicios practicara la técnica de estos. 	<ul style="list-style-type: none"> voleibol. - actitud crítica frente a la información que recibe. - Practica los conceptos básicos de los temas de la unidad
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE		El alumno conocerá las reglas de las pruebas de saltos, realizara los fundamentos técnicos básicos del salto de longitud y de los relevos.		
METODOLOGÍA		<ul style="list-style-type: none"> *Recopilación de información (leerá texto del tema, investigara sobre los temas. *explicación del tema en clase *Demostración de la actividad *Realización de la actividad *Corrección 		
EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE	DE INVESTIGACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> *Bibliografía y participación http://www.efdeportes.com. 		
	DE EXTENSIÓN Y DIFUSIÓN	<ul style="list-style-type: none"> - Participara en eventos Atléticos de invitación. - Copa Mario Vázquez Raña. 		
	DE VINCULACIÓN	- juegos de fogeo con otras escuelas en de asociación.		
FUENTES DE INFORMACIÓN Y CONSULTA		- Manfred Grosser y Augusto Neumaier, Técnicas de Entrenamiento,		

	Editaría Martínez Roca,1996 Educación física Santillana edición 2000 - http://www.efdeportes.com - http://www.connade.com - http://www.federacion mexicana de atletismo.com - http://www.codeme.com
MEDIOS Y RECURSOS DIDÁCTICOS	- pista, mini pista, Área saltos, estafetas, 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 DEL SEMESTRE:

- 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

* **RELEVO**: Competencia atlética en la que cada atleta corre una distancia pasándose un testigo.

* **LONGITUD**: evento atlético en el que se salta con carrera en una fosa.

* **FOSA DE SALTOS**: rectángulo relleno de arena o aserrín que se usa para eventos de saltos.

* **ESTAFETA**: tuvo hueco de 28 a 30 cm. De largo y con un peso máximo de 50 gr. Usado

* **ZONA DE CAMBIO** :Distancia determinada por reglamento en la cual se efectúa el cambio de la estafeta

* **TABLA DE DESPEGUE**: tabla colocada en el piso a dif. Distancias para los saltos de long. Y triple