

PROGRAMA DE ATLETISMO V

1) DATOS:

NOMBRE DE LA MATERIA: ATLETISMO V						
NOMBRE DE LA ASIGNATURA	CLAVE DE LA ASIGNATURA	SEMESTRE EN QUE SE IMPARTE	HT	HP	TOTAL	NÚMERO CRÉDITOS
	AD04	QUINTO	6	30	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 del atletismo, mediante la práctica de las pruebas de fondo, el lanzamiento de jabalina, con valores como la cooperación, solidaridad y orden. Contribuyendo con esto a la formación integral del alumno de bachillerato, que practique atletismo.

4.- OBJETIVOS GENERALES:

ASIGNATURA	Involucra conocimientos, habilidades, procedimientos, actitudes y valores. Responde al ¿qué, cómo, y para qué?
ATLETISMO IV	El alumno conocerá las capacidades físicas, empleará las reglas las pruebas mixtas, de fondo y de lanzamiento de jabalina practicando fundamentos técnico táctico de estas pruebas, para poder desenvolverse en la práctica o en una competencia, mediante el respeto compañeros u oponentes.

5.- UBICACIÓN DE LA DISCIPLINA:

a) Relación con otras asignaturas

ANTECEDENTES ASIGNATURAS Y TEMAS	ASIGNATURA	CONSECUENTES ASIGNATURAS Y TEMAS
Atletismo IV	Atletismo V	atletismo v Biología Anatomía Fisiología Desarrollo y seguimiento

b) Aportación de la materia al perfil del egresado.

<p>Tener una herramienta que le permita utilizar los conocimientos del atletismo, experimentando la técnica de las pruebas de fondo, las capacidades físicas como la resistencia, valores como cooperación, solidaridad y orden 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:

ASIGNATURA	CONOCIMIENTOS	HABILIDADES Y PROCEDIMIENTOS	ACTITUDES Y VALORES
Atletismo IV	* Conocimiento de su cuerpo y como mejorar sus capacidades físicas.	* Fundamentos técnicos básicos *Razonamiento lógico	* solidario * cooperativo *ordenado

7.- OBJETIVOS GENERALES:

ASIGNATURA	Involucra conocimientos, habilidades, procedimientos, actitudes y valores. Responde al ¿qué, cómo, y para qué?
ATLETISMO IV	El alumno conocerá las capacidades físicas, empleara las reglas las pruebas mixtas, de fondo y de lanzamiento de jabalina practicando fundamentos técnico táctico de estas pruebas, para poder desenvolverse en la práctica o en una competencia, mediante el respeto compañeros u oponentes.

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.- cañón
c.- áreas para saltos	c.- 6 balas de 7kg. Y 6 de 4	c.- mobiliario

	kg.	
d.- salón o audiovisual	d.- 4 jabalinas de 800gr. Y 4 de 600 gr.	e.- computadora
	e.-20 vallas	f.- v.h.s.
	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	UNIDAD I CULTURA FÍSICA 1.1 Sistema cardio-vascular respiratorio 1.2 Primeros Auxilios 1.3 Capacidades Físicas Condicionales	1.1.1 Corazón 1.1.2 Pulmones 1.1.3 Venas y arterias 1.2.1 Plan de emergencia 1.3.1 Desarrollo de resistencia especial 1.3.2 Desarrollo de fuerza especial 1.3.3 Desarrollo de flexibilidad especial 1.3.4 Desarrollo de velocidad	6 Hrs.

M O IV	<p>1.4 Capacidades físicas coordinativas</p> <p>1.5 Recreación</p> <p>1.6 simbolos Universitarios</p> <p>1.7 Campeonato anual.</p>	<p>especial</p> <p>1.4.1Desarrollo de la coordinación especial</p> <p>1.4.2Desarrollo del equilibrio especial</p> <p>1.5.1Juegos organizados</p> <p>1.6.1 Lema “Amor,Orden y Progreso”</p> <p>1.6.2 Significado</p> <p>1.7.1 Copa Mario Vazquez Raña</p> <p>1.7.2. Antecedentes Historicos</p>	
	<p>UNIDAD II FORMACIÓN DEPORTIVA</p> <p>2.1 REGLAMENTO</p> <p>2.2 FUNDAMENTOS TÉCNICO-TÁCTICOS</p>	<p>2.1.1.- pruebas mixtas.</p> <p>2.1.1.1.- heptatlon.</p> <p>2.1.1.2.- decatión.</p> <p>2.2.1.- la técnica de la jabalina.</p> <p>2.2.2.- las tomas de la jabalina.</p> <p>2.2.3.- características del lanzador de jabalina.</p> <p>3.2.2.-Pruebas de fondo.-</p> <p>3.2.2.1,-División de las pruebas de fondo.</p> <p>3.2.2.2.-técnica de las pruebas de fondo.</p> <p>2.2.2.3.- el corredor de fondo.</p>	<p>30Hrs.</p>

9.-INSTRUMENTACIÓN DIDÁCTICA POR UNIDAD:

UNIDAD DE APRENDIZAJE	CONTENIDOS INFORMATIVOS	FORMA DE EJECUCION	CONTENIDOS ACTITUDINALES
UNIDAD I CULTURA FÍSICA	*Corazón * Pulmones *s Venas y Arterias * Plan de emergencia *desarrollo de la Resistencia, la fuerza, la flexibilidad y la velocidad especial. * desarrollo de la coordinación y el equilibrio especial *Realizar juegos organizados	- Por medio de exposición en clase - Con ejercicios dirigidos a la resistencia, velocidad, fuerza, flexibilidad y coordinación	- Reconocer la importancia de la aplicación del sistema respiratorio y circulatorio además de reconocer las capacidades físicas en general. - Propiciar el compromiso con la práctica del atletismo de acuerdo con las reglas establecidas.
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	El alumno conocerá los conceptos básicos sobre el sistema cardio vascular respiratorio, la forma de desarrollar sus capacidades físicas en periodos específicos, a través del análisis teórico y la práctica, realizando juegos organizados,		

		<p>permitiéndole adquirir conocimientos necesarios para realizar actividad deportiva.</p>		
	METODOLOGÍA	<p>*Recopilación de información por parte de los alumnos *explicación del tema en clase a cargo del profesor *Demostración de la actividad por alumnos destacados *Realización de la actividad por parte de los alumnos *corrección y retroalimentación por parte del profesor</p>		
EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE	DE INVESTIGACIÓN	<p>*Bibliografía y participación</p>		
	DE EXTENSIÓN Y DIFUSIÓN			
	DE VINCULACIÓN			
	FUENTES DE INFORMACIÓN Y CONSULTA	<p>Educación física Santillana edición 2000.</p>		
	MEDIOS Y RECURSOS DIDÁCTICOS	<p>*Pista, mini pista, Pizarrón y material impreso</p>		

10.-VALUACIÓN 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 examen practico Examen físico 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.**

11.-INSTRUMENTACIÓN DIDÁCTICA POR UNIDAD

UNIDAD DE APRENDIZAJE	CONTENIDOS INFORMATIVOS	FORMA DE EJECUCION	CONTENIDOS ACTITUDINALES
UNIDAD II FORMACIÓN DEPORTIVA	<p>* Reglamento *reglas de la marcha.</p> <p>* Técnica de la jabalina. * tomas para el lanzamiento de la jabalina.</p> <p>* Pruebas de fondo.- * División de las pruebas de fondo Reglas de la prueba .</p> <p>. *características del corredor de fondo.</p>	<p>-explicación práctica de la prueba jabalina..</p> <p>-aplicara las reglas de esta prueba ejecutando los lanzamientos de la prueba</p> <p>- Aplicará las reglas en una prueba reducida</p> <p>Aplicará la técnica de la jabalina. por medio de ejercicios practicara la técnica de las pruebas de fondo en distancias reducidas.</p>	<p>*Valoración de ideas plurales de conocimiento general</p> <p>*Demuestra una actitud crítica frente a la información que recibe</p> <p>*Domina los conceptos básicos de las pruebas atléticas de esta unidad.</p>
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	El alumno conocerá las reglas que rigen las pruebas de marcha,		

		las de fondo y las de jabalina así como experimentara la técnica y la táctica de estas..
	METODOLOGÍA	<ul style="list-style-type: none"> *Recopilación de información por parte del alumno *explicación del tema en clase por parte del profesor *Demostración de la actividad a cargo de alumnos destacados *Realización de la actividad de todos los alumnos *Corrección y retroalimentación a cargo del profesor
EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE	DE INVESTIGACIÓN	*Bibliografía y participación
	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"> - participar en eventos atléticos de invitación. - Copa Mario Vázquez Raña.
	FUENTES DE INFORMACIÓN Y CONSULTA	<ul style="list-style-type: none"> - http://www.efdeportes.com - http://www.connade.com - http://www.federacionmexicana.de.atletismo.com - http://www.codeme.com
	MEDIOS Y RECURSOS DIDÁCTICOS	* Pista, mini pista, pizarrón y material impreso

12.-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.**

13.- 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 para efectuar el cambio de la estafeta.

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

12.- GLOSARIO TECNICO POR SEMESTRE:

* ATLETISMO:

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

Pista: