

## PROGRAMA DE ATLETISMO VI

### 1) DATOS:

NOMBRE DE LA DISCIPLINA: ATLETISMO VI						
NOMBRE DE LA ASIGNATURA	CLAVE DE LA ASIGNATURA	SEMESTRE EN QUE SE IMPARTE	H T	H P	TOTAL	NÚMERO CRÉDITOS
	ADO5	SEXTO	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 conocimiento de los elementos del atletismo, mediante la práctica de las pruebas de marcha y salto triple, con valores como honor, disciplina y vocación. 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?
	El alumno empleara las capacidades físicas, distinguirá las reglas de atletismo de las diversas pruebas a través de la práctica de fundamentos técnico táctico para poder desenvolverse en una actividad física o en una competencia atlética, mediante el respeto sus compañeros o a sus oponentes

### 5.- UBICACIÓN DE LA DISCIPLINA:

a) Relación con otras asignaturas

ANTECEDENTES ASIGNATURAS Y TEMAS	ASIGNATURA	CONSECUENTES ASIGNATURAS Y TEMAS
ATLETISMO V	ATLETISMO VI	

b) Aportación de la materia al perfil del egresado.

Tener una herramienta que le permita utilizar los conocimientos del atletismo, experimentando la técnica de la prueba de marcha, y del salto triple, las capacidades físicas como la resistencia, valores como honor, disciplina y vocación y así mejorar su rendimiento escolar y utilizar su tiempo libre en actividades positivas.

#### 6.-ANTECEDENTES QUE DEBE TENER EL ALUMNO PARA CURSAR LAS DISCIPLINA:

ASIGNATURA	CONOCIMIENTOS	HABILIDADES Y PROCEDIMIENTOS	ACTITUDES Y VALORES
ATLETISMO IV	* Conocimiento de su cuerpo y como mejorar sus capacidades físicas. Razonamiento lógico	* Fundamentos técnicos básicos de las pruebas de atletismo vistas en los semestres anteriores	*honor *disciplina *vocación

#### 7.-OBJETIVOS GENERALES:

ASIGNATURA	Involucra conocimientos, habilidades, procedimientos, actitudes y valores. Responde al ¿qué, cómo, y para qué?
	El alumno empleara las capacidades físicas, distinguirá las reglas de atletismo de las diversas pruebas a través de la práctica de fundamentos técnico táctico para poder desenvolverse en una actividad física o en una competencia atlética, mediante el respeto sus compañeros o a sus 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.- d.v.d.
c.- áreas para saltos.	c.- 6 balas de 7kg. Y 6 de 4 kg.	c.- cañon.
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 de5 kg 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 V	UNIDAD I CULTURA FÍSICA 1.1 Sistema nervioso  1.2 Seguridad en el deporte  1.3 Capacidades Físicas Condicionales  1.4 Capacidades físicas coordinativas  1.5 Recreación	1.1.1Arco reflejo simple 1.1.2Arco reflejo complejo 1.1.3Sistema nervioso central 1.1.4Sistema nervioso periférico  1.2.1Prevención de lesiones 1.2.2Diferentes tipos de lesión 1.2.3Tratamiento inmediato  1.3.1 Desarrollo de resistencia especial 1.3.2Desarrollo de fuerza especial 1.3.3Desarrollo de flexibilidad especial 1.3.4Desarrollo de velocidad especial  1.4.1Desarrollo de la coordinación especial 1.4.2Desarrollo del equilibrio especial  1.5.1Juegos organizados	<b>6 Hrs.</b>

<p>UNIDAD II FORMACIÓN DEPORTIVA</p> <p>2.1 Reglamento</p> <p>2.2 Fundamentos Técnico-tácticos de la marcha</p> <p>2.3.- salto triple.-</p>	<p>2.1 Reglamento 2.1.1.- marcha. 2.2.1.-pruebas de marcha</p> <p>2.2.1- la técnica de la marcha. 2.2.2.- que es marchar y que es caminar. 2.2.3pruebas de marcha. 2.2.4-el competidor de marcha.</p> <p>2.3.1.- la técnica del salto triple. 2.3.2.- iniciación a salto triple. 2.3.3.- El saltador de triple.</p>	<p><b>30 Hrs.</b></p>
---	---	-----------------------

**10.- INSTRUMENTACIÓN DIDÁCTICA POR UNIDAD:**

UNIDAD DE APRENDIZAJE	CONTENIDOS INFORMATIVOS	FORMAS DE EJECUCION	CONTENIDOS ACTITUDINALES
<p>UNIDAD I CULTURA FÍSICA</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* arco reflejo simple y complejo</li> <li>* sistema nervioso central y periférico</li> <li>* Lesión</li> <li>* tipo de lesiones existen</li> <li>* tratar una lesión</li> <li>* Desarrollo de la Resistencia, la fuerza, la flexibilidad y la velocidad especial.</li> <li>* desarrollo de la coordinación y el equilibrio especial</li> <li>* juegos organizados</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* con ejercicios de velocidad de reacción, auditiva, visual y táctil</li> <li>- Con ejercicios de Resistencia, velocidad, Fuerza, flexibilidad y coordinación.</li> </ul>	<p>- Reconocer la importancia de la aplicación del sistema nervioso y seguridad en el deporte además de reconocer las capacidades físicas en general y los fundamentos técnicos.</p>
<p>OBJETIVOS DE</p>			

APRENDIZAJE		El alumno conocerá los conceptos básicos sobre el sistema nervioso, como desarrollar sus capacidades físicas en periodos específicos, a través de su análisis con el instructor de forma teórica y practica, realizando juegos organizados, permitiéndole adquirir conocimientos necesarios para realizar actividad deportiva.
METODOLOGÍA		<ul style="list-style-type: none"> <li>*Recopilación de información por parte de los alumnos</li> <li>*Discusión del tema en clase</li> <li>*Demostración de la actividad por parte de alumnos destacados</li> <li>*Realización práctica de la actividad por parte del alumno</li> <li>*corrección y retroalimentación por parte del profesor</li> </ul>
EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE	DE INVESTIGACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Investigación en diferentes fuentes sobre el tema.</li> <li>-</li> </ul>
	DE EXTENSIÓN Y DIFUSIÓN	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participar en eventos atléticos de invitación.</li> <li>- Copa Mario Vázquez Raña.</li> </ul>
	DE VINCULACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Juegos de fogeo internos y externos con otras escuelas o en asociación.</li> </ul>
FUENTES DE INFORMACIÓN Y CONSULTA		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Educación física Santillana edición 2000</li> <li>- <a href="http://www.efdeportes.com">http://www.efdeportes.com</a></li> <li>- <a href="http://www.connade.com">http://www.connade.com</a></li> <li>- <a href="http://www.federacionmexicana.de.atletismo.com">http://www.federacion mexicana de atletismo.com</a></li> <li>- <a href="http://www.codeme.com">http://www.codeme.com</a></li> </ul>

MEDIOS Y RECURSOS DIDÁCTICOS	*pista, mini pista, fosa para salto, pizarrón 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 FISICA	Examen teórico Examen Técnico (práctico) Examen físico  1 examen parcial 1 examen final	Examen teórico, 25%  Examen práctico ( técnico), 50%  Examen físico (25%).  Escala de valoración: A: acredita. NA : no acredita	Prueba objetiva Tareas extraescolares  Análisis de lecturas  Ejecución de las actividades prácticas

**\* 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 III FORMACIÓN DEPORTIVA		* Reglamento en competencias interiores. * fundamentos, técnico tácticos de la marcha y el salto triple en clases practica.	Practicara La Técnica De la marcha. -Harán salto triple	<ul style="list-style-type: none"> <li>• disciplina que se le dará a través del deporte</li> <li>• trabajo individual y grupal.</li> <li>• Apreciará lo que es el honor por medio de la competencia y</li> <li>• Valorará el sentido de la competencia con honestidad, responsabilidad lealtad, amor, tolerancia, sentido del deber, probidad, cooperación solidaridad, orden disciplina</li> <li>• Fomentará el sentido la identidad con su escuela y la Universidad.</li> </ul>
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE		El alumno participara en un carnaval atlético oficial aplicando el reglamento y utilizando los fundamentos técnicos.		
METODOLOGÍA		*Realización práctica de la actividad hasta alcanzar niveles de desarrollo acordes con su condición física personal.		
EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE	DE INVESTIGACIÓN	Consultar en los organismos nacionales deportivos, reglas, información general y técnicas que permitan complementar la información recibida hasta ahora		

	DE EXTENSIÓN Y DIFUSIÓN	<ul style="list-style-type: none"> <li>- participar en eventos atléticos de invitación.</li> <li>- Copa Mario Vázquez Raña.</li> </ul>
	DE VINCULACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> <li>- participar en eventos atléticos de invitación.</li> <li>- Copa Mario Vázquez Raña.</li> </ul>
	FUENTES DE INFORMACIÓN Y CONSULTA	<p>- Manfred grosser y agosto neumaier- técnicas de entrenamiento, -editorial Martínez roca, 1996</p> <p>Vinuesa,M. COLLS, S (1984), Tratado de Atletismo . Esteban Sanz, Madrid.</p> <p>Educación física Santillana edición 2000</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="http://www.efdeportes.com">http://www.efdeportes.com</a></li> <li>- <a href="http://www.connade.com">http://www.connade.com</a></li> <li>- <a href="http://www.federacionmexicana.com">http://www.federacionmexicana.com</a></li> <li>- <a href="http://www.codeme.com">http://www.codeme.com</a></li> </ul>
	MEDIOS Y RECURSOS DIDÁCTICOS	* pista, mini pista, areas para saltos y lanzamientos.

#### 14. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE POR UNIDAD:

UNIDAD DE APRENDIZAJE	CRITERIOS DE ACREDITACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	PRODUCTOS O EVIDENCIA DE APRENDIZAJE
UNIDAD III FORMACIÓN	Examen teórico	Examen teórico, 25%	Prueba objetiva Tareas extraescolares

DEPORTIVA	Examen técnico (práctico) Examen físico 1 examen parcial 1 examen final	Examen práctico (técnico), 50%  Examen físico (25%).  Escala de valoración: A: acredita. NA : no acredita	Análisis de lecturas  Ejecución de las actividades prácticas
-----------	---	---	---

**\* 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 práctica 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 cuales 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:** rectangulo 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: