

Materia:	Atletismo I
-----------------	--------------------

Universidad de Sonora
Unidad Regional Centro
División de Ciencias Biológicas y de la Salud
Imparte la materia: Licenciatura en Cultura Física y Deporte

Eje de Formación:	Profesionalizante
--------------------------	--------------------------

Carácter:	Obligatoria	Prerrequisito: Ninguno
------------------	--------------------	-------------------------------

Créditos: 6		
Horas Semana: 5	Teoría: 1	Práctica: 4

Modalidad:	Taller
-------------------	---------------

Competencias:

- Enseñar
- intervención

Objetivo General:
Aplicar los contenidos del atletismo como medio de la actividad física y como deporte, en la planificación e impartición de clases en diferentes niveles para el desarrollo de capacidades, habilidades motrices básicas deportivas, teniendo en cuenta las características de los participantes y condiciones donde se desarrolla la actividad.

Objetivos específicos:

- Distinguir los procesos de enseñanza y aprendizaje de las diferentes técnicas del atletismo.
- Diagnosticar y evaluar el desarrollo de habilidades de las disciplinas del atletismo.
- Elaborar proyectos aplicando los fundamentos técnicos y metodológicos de las disciplinas del atletismo en una clase de educación física y deporte.
- Desarrollar las capacidades motrices básicas por medio de los ejercicios del atletismo de acuerdo a las características de los participantes y las condiciones del ámbito en que se desarrolla

Conocimientos y experiencias previas:

- Habilidades comunicativas de expresión oral básica
- Habilidades prácticas para demostrar los elementos técnicos de las disciplinas del atletismo detección y corrección de errores.
- Nociones básicas de diseño de una clase de educación física.

Contenidos disciplinares específicos:

Marcha Deportiva:

- Caracterizar el desarrollo histórico del atletismo
- Comprender los fundamentos biomecánicos y generales que sustentan la técnica de la marcha.

- Dominar la técnica de la marcha deportiva
- Reglamentación.
- Utilizar adecuadamente la metodología de la marcha deportiva.

Carreras:

- Dominar la técnica de las carreras planas y carreras con vallas.
- Utilizar adecuadamente la metodología de la enseñanza de las carreras.
- Reglamentación de las carreras.

Saltos:

- Interpretar los fundamentos generales y biomecánicos de la técnica de los saltos.
- Dominar la técnica de los saltos horizontales y verticales.
- Utilizar adecuadamente la metodología de la enseñanza de los saltos
- Reglamentación.

Lanzamientos:

- Interpretar los principios generales y biomecánicos de la técnica de los lanzamientos.
- Dominar la técnica de los lanzamientos (bala, disco y jabalina).
- Utilizar adecuadamente la metodología de la enseñanza de los lanzamientos.
- Reglamentación de los lanzamientos.

Espacios de Enseñanza-Aprendizaje:

Ejemplo:

- Aula
- Pista atlética
- Biblioteca
- Aula de medios
- Eventos deportivos

Estrategias metodológicas:

Alumno	Docente
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar las etapas en el desarrollo del atletismo en México y en todo el mundo. • Analizar y explicar los fundamentos técnicos de las disciplinas del atletismo • Demostrar la técnica y los ejercicios especiales de cada disciplina del atletismo. • Aplicar las reglas del atletismo en competencias. • Enseñar determinada técnica utilizando la metodología correcta. • Participar en competencias como atleta para demostrar los conocimientos y habilidades adquiridas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Propiciar situaciones de enseñanza-aprendizaje acordes a la actividad a desarrollar. • Desarrollar actividades de aprendizaje • Creación de ambientes propicios • Preparar materiales de lectura para cada tema • Elaborar sistemas de evaluación • Elaborar material didáctico para las actividades. • Evaluar el desempeño de los estudiantes sistemáticamente. • Asesorías grupales e individuales. • Realizar el análisis de las actividades propiciando el intercambio entre los alumnos. • Planificar las tareas de los estudiantes.

Bibliografía, documentación y material de apoyo:

- Huter Becke A. Fisiología y Teoría del entrenamiento, a. Editorial paidotribo México s de RL de C
- Rius Sant, Joan Metodología y técnicas de atletismo 2005
- La Guía completa del Cross Training Hayes, Fiona 2002
- Polischuk, Vitaliy. Atletismo : iniciación y perfeccionamiento 2003
- Campos Granell. Las Técnicas de atletismo : manual práctico de enseñanza , José 2004
- Olivera Betrán, Javier 1169 ejercicios y juegos de atletismo 2003

Evaluación:	Participación en clase Práctica	30%
	Participación en clase Teórica	10%
	Elaboración de trabajos	10%
	Exámenes Parciales	30%
	Examen Final	20%

Perfil docente:

- Licenciado en Educación Física, o Licenciado en Entrenamiento Deportivo
- Mínimo dos años de experiencia docente a nivel superior
- Demostrar experiencia deportiva en atletismo