

SILABO

Atletismo:



UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN
Enrique Guzmán y Valle
“Alma Máter del Magisterio Nacional”

VICERRECTORADO ACADÉMICO
FACULTAD DE PEDAGOGÍA Y CULTURA FÍSICA
Departamento Académico de Educación Física y Deporte

SÍLABO

I. INFORMACIÓN GENERAL

- | | |
|---------------------------|--|
| 1.1 Asignatura | : Teoría y metodología del atletismo (pruebas de pista) |
| 1.2 Área curricular | : Especialidad: Educación física |
| 1.3 Código | : PCFD0305 |
| 1.4 N° de créditos | : 03 |
| 1.5 N° de horas semanales | : Total 05horas T. 01 –P 04 |
| 1.6 Requisitos | : Ninguno |
| 1.7 Horario | : F1- L .8.00 am -12.10 pm., F2- K. 14.00 pm – 18.10 pm.
F3- K .8.00am -12.10 pm., F4- J. 14.00 pm – 18.10 pm |
| 1.8 Año /ciclo de estudio | : Segundo año /III ciclo |
| 1.9 Semestre académico | : 2021- II |
| 1.10 Régimen | : Regular |
| 1.11 Promoción y sección | : 2020 – F1, F2, F3, F4. |
| 1.12 Duración | : 16 semanas |
| 1.13 Docentes | : Dra. Eusebia Soledad Jiménez López
Dr. Luis Victoriano Gonzales Reyes |
| 1.14 Email | : ejimenez@une.edu.pe |

lgonzales@une.edu.pe

II Sumilla

La asignatura corresponde al área curricular de estudios de la especialidad, Se ubica en el tercer ciclo del plan de estudios del programa profesional de Educación Física – Deportes, Educación física- Edades tempranas, Educación física –Poblaciones especiales, Educación física - Recreación y deporte para todos, tiene 03 créditos, una hora teórica y cuatro horas prácticas.

A través del desarrollo de la asignatura el estudiante explica las características de las pruebas de pista, analiza el desarrollo del atletismo a través de los conocimientos científicos, técnicos, pedagógicos y reglamentarios del atletismo redacta un ensayo sobre la identificación de un problema, e integra los procesos de enseñanza aprendizaje con la investigación formativa y la extensión a la comunidad.

El estudiante adquiere conocimientos sobre la evolución histórica del atletismo y la clasificación de las pruebas atléticas. Principios anatómicos, fisiológicos y mecánicos aplicados a las pruebas de pista del atletismo. Análisis técnico de cada una de las pruebas de pista (Teoría y Práctica). Métodos y estrategias de enseñanza de las pruebas atléticas de pista (Teoría y Práctica). Análisis e interpretación del reglamento de control de las pruebas atléticas de pista (Teoría y Práctica).

III.-Competencias

3.1 Competencia profesional

Dominar los procesos didácticos, en relación a las necesidades y características de la población escolar, deportistas en formación y ámbito laboral.

3.2 Competencia de la asignatura

Aplica las estrategias metodológicas y técnicas para la enseñanza aprendizaje en el deporte, la recreación, tiempo libre y ocio de la Educación Física, promoviendo el desarrollo de estudiantes competentes, demostrando pertinencia, calidad y creatividad

IV. PROGRAMACIÓN DE LAS UNIDADES DE DIDÁCTICAS

UNIDAD I : El atletismo Fundamentación teórica						Semanas
						4
Competencia específica: Utiliza los conocimientos teóricos básicos de atletismo para aplicarlos en las clases prácticas del deporte.						
N° Semanas	Capacidad	Contenido	Estrategias	Recursos	Evaluación	
					Evidencia de aprendizaje	Instrumento de evaluación
0 Zoom: 45 min Aula virtual: 90 min	Reconoce los beneficios del aula virtual	Reconocimiento del aula virtual Presentación del silabo Orientaciones sobre el desarrollo del curso.	Foro de presentación del docente y estudiantes. Orientaciones sobre el desarrollo del curso.	Power Point, Pdf, Word, YouTube, Sitios Web : Google, Meet.	Conoce el aula virtual, importancia, objetivos del curso. Opina en relación al desarrollo de la asignatura Indagación y análisis de conceptos básicos.	Opinión
1	Conoce la evolución del atletismo y su organización federativa mundial del atletismo	1.1 El atletismo . Concepto. 1.2 Evolución del atletismo. 1.3 Organización federativa mundial.	Video conferencia Debates/discusiones Análisis de videos	Power Point, Pdf, Word, YouTube, Sitios Web : Google, Meet.	Indagación sobre la evolución del atletismo -Presentación de una línea de tiempo	Rúbricas
2	Identifica las pruebas atléticas de acuerdo a su clasificación	1.4. Clasificación de las pruebas en el atletismo. 1.5 Infraestructura y materiales en el atletismo	Consolidación de los temas tratados	Power Point, Pdf, Word, YouTube, cuadernos digitales, Wikis, Blogs	Diferencia las pruebas de pista y campo en el atletismo	Lista de cotejo

3	Identifica las fases de la carrera y las clases de partidas en las carreras en el atletismo	1.6 La carrera. definición 1.7 Desarrollo motor 1.7 Fases fundamentales de la carrera 1.8 La partida- características.	Material de lectura Consolidación y conclusiones de los contenidos de la lectura. Diapositivas Tarea	Power Point, Pdf, Word, YouTube, cuadernos digitales, Wikis, Blogs.	. Responde al cuestionario A través de un cuadro comparativo indique las diferencias entre los tipos de partida	Rúbrica
4	Analiza y aplica la participación de las diferentes partes del cuerpo en las carreras y la aplicación de los principios mecánicos	1.9 Análisis anatómico de la carrera 1.10 Principios mecánicos aplicados a la carrera. 1.11 Requerimientos físicos para las carreras	Material de lectura Foro de discusión Consolidación y conclusiones de los contenidos de la lectura.	Power Point, Pdf, Word, YouTube, cuadernos digitales, Wikis, Blogs.	Responde al cuestionario	Rúbricas

UNIDAD II : Las carreras de velocidad						Semanas
						3
Competencia específica : Analiza y diferencia las características de las diferentes pruebas de velocidad para desarrollar una mejor técnica						
N° Semanas	Capacidad	Contenido	Estrategias	Recursos	Evaluación	
					Evidencia de aprendizaje	Instrumento de evaluación
5	Analiza los fundamentos técnicos de las carreras de velocidad	2.1 Conceptos básicos de las carreras de velocidad. 2.2 Fundamentos técnicos de las carreras de velocidad.	Material de lectura Consolidación y conclusiones de los contenidos de la lectura. Diapositivas Tarea	Power Point, Pdf, Word, YouTube, cuadernos digitales, Wikis, Blogs	Organizador de conocimientos	Rúbrica
6	Comprende las diferentes distancias y los tipos de entrega del testigo en las pruebas de relevos	2.1 Carreras de relevos. 4x100, 4x400, relevos mixtos. Características. 2.2 Descripción de las técnicas del pase de testigo en las carreras de relevos.	Material de lectura Consolidación y conclusiones de los contenidos de la lectura. Diapositivas Tarea	Power Point, Pdf, Word, YouTube, cuadernos digitales, Wikis, Blogs	Indaga sobre los record nacional, mundial y olímpico damas y varones de las pruebas de relevos	Lista de cotejo

7	Participa en la realización- demostración de ejercicios, para la enseñanza de las pruebas de relevos, cumpliendo las reglas.	2.3 Metodología de enseñanza 2.4 Análisis e interpretación del Reglamento de competencias.	Consolidación de los temas tratados Análisis de lectura	Power Point, Pdf, Word, YouTube, cuadernos digitales, Wikis, Blogs	Elaboración de un video sobre las técnicas de entrega del testigo	Presentación en el aula virtual
---	--	---	--	--	---	---------------------------------

UNIDAD III : Carreras de medio fondo , fondo , maratón y marcha						Semanas
Competencia específica : Analiza y diferencia las características de las diferentes pruebas de medio fondo, fondo, maratón y marcha para desarrollar una mejor técnica.						
N° Semanas	Capacidad	Contenido	Estrategias	Recursos	Evaluación	
					Evidencia de aprendizaje	Instrumento de evaluación
8		Evaluación parcial				
9	Diferencia la técnica de las carreras de largas distancias.	3.1 Las carreras de medio fondo y fondo. - Características. 3.2 Fundamentos técnicos de las carreras de medio fondo , fondo, maratón y marcha	Material de lectura Consolidación y conclusiones de los contenidos de la lectura. Diapositivas Tarea	Power Point, Pdf, Word, YouTube, cuadernos digitales, Wikis, Blogs	Indaga sobre la performance de un deportista de alto rendimiento.	Rúbrica

10	Participa en la realización- demostración de ejercicios, para la enseñanza de las pruebas de, medio fondo, fondo ,maratón, marcha cumpliendo las reglas.	3.3 Metodología de enseñanza de las carreras de medio fondo, maratón y marcha. 3.4 Actividades en sala de aula. 3.5 Análisis e interpretación del Reglamento Internacional de atletismo.	Material de lectura Consolidación y conclusiones de los contenidos de la lectura. Diapositivas Tarea	Power Point, Pdf, Word, YouTube, cuadernos digitales, Wikis, Blogs	Presentación de un video de participación en una carrera de larga.	Lista de cotejo
----	--	--	---	--	--	-----------------

UNIDAD IV : Las carreras con vallas y obstáculos						Semanas
						6
Competencia específica : Desarrolla sus habilidades Físicas en la práctica de las carreras con vallas y Obstáculos.						
N° Semanas	Capacidad	Contenido	Estrategias	Recursos	Evaluación	
					Evidencia de aprendizaje	Instrumento de evaluación
11	Identifica las características de las pruebas de vallas y obstáculos.	4.1 Las carreras con vallas y obstáculos.- Generalidades	Material de lectura Consolidación y conclusiones de los contenidos de la lectura. Diapositivas Tarea	Power Point, Pdf, Word, YouTube, Sitios Web : Google, Meet.	Análisis de lectura, presentación de un análisis crítico. Presentación en el aula virtual	Opinión

12	Realiza ejercicios relacionados con la asimilación de la técnica del paso de la valla y obstáculos	4.2 Técnica de las carreras con vallas y obstáculos 4.3 Actividades en sala de aula.	Práctica de ejercicios Diapositivas Tarea	Power Point, Pdf, Word, YouTube, cuadernos digitales, Wikis, Blogs	Análisis de un video sobre las carreras con vallas	Presentación en el aula virtual
13	Participa en la realización- demostración de ejercicios, para la enseñanza de las pruebas vallas ,y obstáculos, cumpliendo las reglas.	4.3 Estrategias de enseñanza y aprendizaje de las carreras con vallas y obstáculos. 4.4 Análisis, interpretación y control del reglamento Internacional de Atletismo	Práctica de ejercicios Diapositivas Tarea Diapositivas Tarea	Power Point, Pdf, Word, YouTube, cuadernos digitales, Wikis, Blogs	Presentación de un video de participación en la ejecución de ejercicios específicos para el paso de la valla	Lista de cotejos
14	Profundiza sus conocimientos adquiridos sobre la asignatura desarrollada	Presentación y exposición de trabajo monográfico	Consolidación y conclusiones de los contenidos de la lectura. Diapositivas Tarea	Power Point, Pdf, Word, YouTube, cuadernos digitales, Wikis, Blogs	Exposición del tema de investigación	Rúbricas
15	Profundiza sus conocimientos adquiridos sobre la asignatura desarrollada	Presentación y Exposición den trabajo monográfico		Power Point, Pdf, Word, YouTube, cuadernos digitales, Wikis, Blogs	Exposición del tema de investigación	Rúbricas

16		Evaluación final				
----	--	------------------	--	--	--	--

V. VINCULACIÓN CON LA INVESTIGACIÓN

Los estudiantes desarrollan trabajos de investigación formativa, respetando los protocolos y lineamientos científicos relativos a la citación de libros, revistas y tesis.

VI. RESPONSABILIDAD SOCIAL

A través del curso se tendrá en cuenta aspectos ecológicos, ciudadanos, desarrollo de la actividad física sostenible.

VII. METODOLOGÍA

El curso se desarrollará mediante exposiciones virtuales explicativas, utilizando recursos didácticos y herramientas adecuadas.

El docente presentará los contenidos y guiará el proceso mediante instrucciones generales para realizar el trabajo virtual.

Al término de las sesiones de clase virtual, los estudiantes realizarán algunas preguntas en relación a las exposiciones mediante la plataforma de la UNE (Intranet) para lo cual el docente, luego de su clase virtual, podrá utilizar el chat para absolver las preguntas y encargará determinadas tareas para la siguiente clase.

El docente, mediante el chat, el correo electrónico o la programación complementaria (según su carga lectiva), coordinará con los estudiantes para usar un aplicativo (zoom u otro) y así poder esclarecer los contenidos y actividades.

VIII. RECURSOS

a. Del docente:

Mediante un aplicativo (zoom, skype u otro) expondrá los contenidos en la Plataforma virtual (aula virtual) e ingresará el material de clases en ppt, pdf, videos u otro recurso digital, una vez terminada la clase.

b. De los estudiantes:

Mediante internet ingresará al aplicativo (zoom, skype, classroom u otro) para recibir la clase virtual y los materiales que se usaron, así como las referencias (textos y separatas de consulta).

IX. SISTEMA DE EVALUACIÓN

Unidad	Evaluación del aprendizaje		Técnicas	Instrumentos	Fecha de ingreso de calificativos Según directiva
I	Conocimiento	25%	Encuesta	Cuestionario – Prueba objetiva	6va. Semana
	Desempeños	35%	Observación	Rubrica de evaluación Ficha de registro	6ta semana
	Productos	40%	Análisis documental	Lista de cotejo Rúbrica de evaluación Ficha de análisis	6ta semana
II	Conocimiento	25%	Encuesta	Cuestionario – Prueba objetiva	12va. Semana
	Desempeños	35%	Observación	Rubrica de evaluación Ficha de registro	12va semana
	Productos	40%	Análisis documental	Lista de cotejo Rúbrica de evaluación Ficha de análisis	12va semana
	Conocimiento	25%	Encuesta	Cuestionario – Prueba objetiva	16va. Semana

III	Desempeños	35%	Observación	Rubrica de evaluación Ficha de registro	16va semana
	Productos	40%	Análisis documental	Lista de cotejo Rúbrica de evaluación Ficha de análisis	16va semana

* La calificación es vigesimal.

*Las técnicas e instrumentos de evaluación deben corresponder a la evaluación de competencias (**). El docente podrá utilizar ponderados considerando la naturaleza del componente curricular, se recomienda que los conocimientos no ha de exceder del 30%.

Calificación:

Para los promedios parciales de unidad didáctica se utilizan las siguientes fórmulas:

$$Promedio\ Parcial = EC (2,5) + ED (3,5) + EP (4)$$

Sumatoria de los Ponderados

Dónde: (No olvide poner los ponderados si los hubiese)

EC: Evidencia de conocimiento

ED: Evidencia de desempeño

EP: Evidencia de producto

*El promedio final (PF) del logro de aprendizaje de la competencia prevista del componente curricular se obtiene aplicando las siguientes fórmulas, según el número de promedios parciales Para dos promedios parciales:

Para tres promedios parciales:

$$PF = \frac{IPP + IIPP + IIIP}{3}$$

Donde:

PF = Promedio final

IPP = Primer promedio parcial

IIPP = Segundo promedio parcial

IIIPP = Tercer promedio parcial

X. REFERENCIAS

- Alonso, D., Campo Del, J. (2001). *Iniciación al Atletismo en Primaria*. Barcelona. Inde
- Bravo, J., Pascua, M., Campos, J., Ballesteros, M. (1994). *Atletismo (I)*. Carreras. Madrid C.O.E.
- Becerro, M, Santonja, R. (1996). *Olimpismo y medicina deportiva*. (1ra.Ed.). España. Rafael Santonja, IMPRESIÓN, S, A.
- Betancourt, L., Lucas, V., Lombard, A. (1991). *Atletismo en el ámbito escolar y deportivo*. La Habana – Cuba. Pueblo y Educación,
- Blázquez, D. (1995) *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. España. INDE.
- Dyson, G. (1982) *Mecánica del atletismo*. Argentina. Stadium S.R.L.
- Donskoi, D. (1882) *Biomecánica con fundamentos de la técnica deportiva*. La Habana. Cuba. Pueblo y Educación.
- Donskoi, D. Zatsiorski. V. (1989). *Biomecánica de los ejercicios físicos*. Moscú. Ráduga,
- Ehlenz, H., Grosser, M., Zimmermann, E. (1990). *Entrenamiento de la fuerza*. España. Ediciones Martínez Roca, S.A.
- GARCIA, J. (2006) *De cero al gesto: proceso metodológico para identificar y asimilar las diferentes pruebas atléticas y el atletismo*. Colombia. Kinesis.
- Grosser, M y Neumair A. (1986) *Técnicas de entrenamiento, Teoría y Práctica de los Deportes*. España. Diagraf S.A.,
- Hornillos, I. (2000). *Atletismo*. Barcelona: Inde.
- Koch, K. (1973). *Carrera, salto y lanzamiento en la escuela elemental*. Argentina. Kapelusz,
- Kirsch, A., Koch, K. (1973). *Series metodológicas de ejercicios en -atletismo*. Argentina. Kapelusz,
- Müller, H., Ritzdorf, W. *Correr! ¡Saltar! ¡Lanzar!* La Guía para la Enseñanza del Atletismo.
- Olivera, J. (1993) *1169 Ejercicios y juegos de atletismo*. Volumen II. Barcelona España. Paidotribo.
- Quenser, S., Percival, A., Lima, A., Faganello, R. (2009). *Atletismo se aprende na escola*. Brasil. Fontoura.
- Polischuk, V. (1996). *Atletismo*. Barcelona. España. Paidotribo.
- Polischuk, V. (2003) *Iniciación y perfeccionamiento*. España. Paidotribo.
- Rius, J. (2005). *Metodología y técnicas de atletismo*. Barcelona. Paidotribo
- Schmolinsky, Gerhardt. (1981) *Atletismo*, Madrid España. Augusto E. Pila Teleña,
- Valero, A. (2004). *Situación actual de la metodología en la iniciación deportiva al atletismo*. Revista de Educación Física. Renovar la teoría y la práctica, 94, 13-20.

- Valero, A. & Conde, J.L. (2003). *La iniciación atletismo a través de los juegos*. Málaga. Aljibe.
- Ventimilla, A. A. (1990). *Medios y métodos de preparación de los atletas. Impreso en la URSS*.
- Vergara, D. (2001). *Juegos predeportivos y formas jugadas*. Colombia. Kinesis.
- Vinuesa, M. & Coll, J. (1997). *Tratado de Atletismo*. Madrid. Esteban Sanz.
- Watts, D. (1981) *Atletismo*. Argentina. Ediciones, Lidiun

Virtual:

Virtual: Libros de atletismo pdf Mazzeo, E., Mazzeo, E. (2008) *Atletismo para todos*. Recuperado de https://www.academia.edu/39557229/_Atletismo_para_todos_LIBRO_COMPLETO_MAZZEO Campos, J. Gallach, J. (2004) *LAS TÉCNICAS DE ATLETISMO*. Manual práctico de enseñanza Recuperado de <https://books.google.com.pe/books?id=qHO3gQboGoC&printsec=frontcover&dq=Libros+de+atletismo+pdf&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjRpvqM75LpAhWCTt8KHVDKAv4> Confederación Argentina de atletismo (2014) *Manual del entrenador*. Recuperado de <http://atletismomdp.com.ar/wp-content/uploads/2015/05/manual-de-atletismo.pdf>

La Cantuta, 05 de setiembre de 2021.