

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA**  
COORDINACIÓN DE FORMACIÓN BÁSICA  
COORDINACIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL Y VINCULACIÓN UNIVERSITARIA  
**PROGRAMA DE UNIDAD DE APRENDIZAJE**

**I. DATOS DE IDENTIFICACIÓN**

1. Unidad académica (s): Escuela de Deportes
2. Programa (s) de estudio: (Técnico, Licenciatura (s)) Licenciado en Actividad Física y Deporte 3. Vigencia del plan: 2012-2
4. Nombre de la unidad de aprendizaje Atletismo Escolar 5. Clave 15423
6. HC: 2 HL:     HT:     HPC: 2 HCL:     HE 2 CR 6
7. Etapa de formación a la que pertenece: Básica
8. Carácter de la unidad de aprendizaje Obligatoria     Optativa X
9. Requisitos para cursar la unidad de aprendizaje: Ninguno

Formuló Emilio Manuel Arráyaes Millán, Ana Cristina Salazar Rivera, Andrés Alberto Villalobos Flores, Iván Sánchez Sánchez, Víctor Hugo Martínez Ranfla

Fecha: Enero 2012

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA  
DE BAJA CALIFORNIA



ESCUELA DE  
DEPORTES

Vo. Bo

Cargo

Edgar Ismael Alarcón Meza  
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA  
DE BAJA CALIFORNIA  
**RECIBID**  
Director  
DEC 03 2012  
**RECIBID**  
VICERRECTORIA-CAMPUS MEXICALI  
DEPTO. DE FORMACION BASICA

## **II. PROPÓSITO DEL CURSO**

Practicando el atletismo el hombre se reencuentra con las actividades físicas más ancestrales y naturales del ser humano: marchar, correr, saltar y lanzar. El propósito de esta unidad de aprendizaje es que el alumno adquiera para analizar y aplicar la metodología de la enseñanza del Atletismo y la importancia que puede tener su práctica en la formación de los jóvenes, así como el conocimiento de los fundamentos técnicos, la progresión de la enseñanza, el reglamento y didáctica para su aplicación en el ámbito de la educación básica. La unidad de aprendizaje es teórico-práctica, se encuentra ubicada en la etapa básica y pertenece al área técnico-deportiva y tiene relación directa con las unidades de actividades deportivas.

## **III. COMPETENCIA DEL CURSO**

Analizar y aplicar la metodología de la enseñanza de las pruebas del atletismo y el reglamento oficial en el ámbito escolar, mediante el uso de estrategias didácticas acordes a la enseñanza básica, para organizar, planificar, realizar y demostrar estos contenidos en un grupo de edad determinado, con actitud crítica, analítica y responsable.

## **IV. EVIDENCIA (S) DE DESEMPEÑO**

Estructurar la progresión de la enseñanza de una de las pruebas del atletismo con apego a la reglamentación, para realizar una sesión práctica, adaptada a un grupo de niños en edad escolar básica. Entregado en tiempo y forma, ordenado y con referencias bibliográficas.

## V. DESARROLLO POR UNIDADES

### **Competencia:**

Identificar la evolución del atletismo y su concepto, para analizar el desarrollo de sus pruebas, mediante la revisión de lecturas y exposiciones con actitud crítica, objetiva y responsable.

### **Contenido**

**Duración 8hrs**

### **Encuadre**

#### **Unidad I.- Historia y conceptos del Atletismo**

- 1.1 Antecedentes históricos
- 1.2 Historia del Atletismo en México
- 1.3 Atletismo Moderno
- 1.4 Concepto de Atletismo

## V. DESARROLLO POR UNIDADES

### **Competencia:**

Identificar las diferentes áreas del atletismo a partir de la revisión del reglamento para aplicar las diferentes progresiones de enseñanza acordes a un grupo determinado en edad escolar básica, con actitud crítica, analítica y responsable.

### **Contenido**

**Duración 4 hrs**

#### **Unidad II.- Reglamento**

- 2.1. Reglas de competición del atletismo (Manual de la IAAF vigente)
  - 2.1.1 Carreras
- 2.2. Concursos
  - 2.2.1. Saltos
  - 2.2.2. Lanzamientos
- 2.3. Competición de Pruebas combinadas
- 2.4 Trazado de Pista.

## V. DESARROLLO POR UNIDADES

### **Competencia:**

Analizar cada una de las pruebas del atletismo, mediante la revisión de manual de la IAAF (international association amateur federation) vigente para interpretar su desarrollo técnico y la aplicación del reglamento, con actitud crítica, objetiva y responsable.

### **Contenido**

**Duración 20 hrs**

### **Unidad III.- Pruebas del Atletismo**

#### 3.1 Metodología de la Enseñanza de las Pruebas de Pista

3.1.1 Marcha

3.1.2 Fondo

3.1.3 Velocidad

3.1.4 Vallas

3.1.5 Relevos

#### 3.2 Metodología de la Enseñanza Pruebas de Campo

##### 3.2.1 Saltos

3.2.1.1 Salto de longitud

3.2.1.2 Salto de altura

3.2.1.3 Salto triple

##### 3.2.2 Lanzamientos

3.2.2.1 Impulso de bala

3.2.2.2 Lanzamiento del disco

3.2.2.3 Lanzamiento de jabalina

## VI. ESTRUCTURA DE LAS PRÁCTICAS

No. de Práctica	Competencia(s)	Descripción	Material de Apoyo	Duración
1. Antecedentes históricos.	Explicar los antecedentes históricos del atletismo, desde la era antigua hasta nuestros tiempos mediante la descripción de los aspectos relevantes, para familiarizarse con el atletismo, con actitud crítica y respetuosa.	Por medio de equipos los alumnos investigaran antecedentes que complemente la información obtenida y expuesta por el profesor, así mismo realizando un análisis de los conocimientos previos y adquiridos para ser expuestos en el aula.	Videos, libros y revistas.	3 hrs
2. Práctica de las pruebas de pista.	Realizar cada una de las pruebas de pista, mediante la utilización de estrategias didácticas acordes a un grupo en edad escolar básica, para demostrar la progresión de la enseñanza de las pruebas de pista del atletismo con actitud, crítica, analítica y responsable.	El alumno investiga y demuestra la progresión de la enseñanza de las diferentes pruebas de pista del atletismo respaldado y apoyado por el facilitador.	Videos, lecturas, equipo de pista	10 hrs
3. Práctica de las pruebas de salto.	Realizar cada una de las pruebas de pista, mediante la utilización de estrategias didácticas acordes a un grupo en edad escolar básica, para demostrar la progresión de la enseñanza de los tipos de saltos del atletismo con actitud, crítica, analítica y responsable.	El alumno investiga y demuestra la progresión de la enseñanza de los diferentes tipos de saltos del atletismo respaldado y apoyado por el facilitador.	Videos, lecturas, equipo de campo	8 hrs
4. Práctica de las pruebas de lanzamiento.	Realizar cada una de las pruebas de pista, mediante la utilización de estrategias didácticas acordes a un grupo en edad escolar básica, para demostrar la progresión de la enseñanza de los tipos de lanzamientos del atletismo con actitud, crítica, analítica y responsable.	El alumno investiga y demuestra la progresión de la enseñanza de los diferentes tipos de lanzamientos del atletismo respaldado y apoyado por el facilitador.	Videos, lecturas, equipo de campo	9 hrs
5. Aplicación de clase modelo de atletismo.	Realizar una sesión práctica de atletismo a un grupo en edad escolar para demostrar el dominio de la enseñanza de una de las pruebas del atletismo, mediante el uso de estrategias didácticas de juego, acordes a un grupo determinado en edad escolar básica, con actitud crítica, disposición al trabajo en equipo y responsable.	Mediante el trabajo en equipos, los alumnos ejecutan los conocimientos adquiridos durante el semestre, aplicando una clase modelo de atletismo a un grupo determinado en educación básica, siendo adaptado a las necesidades del alumnado.	Equipo de atletismo,	2 hrs

## VII. METODOLOGÍA DE TRABAJO

Esta unidad de aprendizaje es teórico-práctica, se implementa una metodología participativa y la resolución de problemas. Se apoya en diversas estrategias acordes al grupo. El docente crea un ambiente favorable para que se genere la participación individual y grupal.

El docente funge como guía- facilitador del aprendizaje, conduce la parte teórica del curso y práctica de campo, dejando desarrollo de tareas prácticas en problemáticas específicas al alumno, e introduce en cada una de las unidades del programa, participa en el grupo, brinda atención personalizada, aclara dudas a los alumnos en la realización de sus ejercicios y prácticas de campo.

El alumno participa activamente en la realización de: Lecturas, búsqueda de información sobre problemáticas de la actividad física y el deporte que se apeguen a la resolución de ejercicios prácticos, utiliza el análisis de estudio de casos para el desarrollo de las prácticas deportivas. Todas estas actividades favorecen el desarrollo de habilidades de aprendizaje y enseñanza del atletismo escolar, la comprensión, análisis, la comunicación oral y el desarrollo motor; así como actitudes: organizado, crítico, interés por la actividad deportiva, disposición al trabajo en equipo y valores de respeto y responsabilidad para el logro de las competencias.

## VIII. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

### De acuerdo con el Estatuto Escolar:

- Cubrir el 80% de asistencia como mínimo para tener derecho a calificación ordinaria
- Cubrir el 40% de asistencia como mínimo para tener derecho a calificación extraordinaria
- Mínimo aprobatorio: 60
- Para la obtención de calificación ordinaria y extraordinaria, es necesaria la presentación del trabajo final y la sesión práctica.

Asistencia y participación (Fundamentada, respetuoso, clara y precisa) 25%

Informe del trabajo final-clase práctica (Portada, presentación, inicio, desarrollo, conclusión, observaciones, referencias bibliográficas) 20%

Examen teórico 20%

Sesión práctica-demostraciones en clase (respetuosa, dinámico y motivante) 35%

Estructurar la progresión de la enseñanza de una de las pruebas del atletismo con apego a la reglamentación, para realizar una sesión práctica, adaptada a un grupo de niños en edad escolar básica.

Entregado en tiempo y forma, ordenado y con referencias bibliográficas.

## IX. BIBLIOGRAFÍA

### Básica

SCHMOLINSKY, G (1981) *Atletismo*. Madrid. Pila Teleña

Manual de la IAAF vigente, Reglas de Competición

Valero, Alfonso (2007) *Unidades didácticas para la iniciación del atletismo (marcha atlética, salto de altura y lanzamiento de peso)*, España, Editorial Diego Marín Librero editor.

Rius, Jean (2005) *Metodología y técnicas del atletismo*, 1era edición, España, Editorial Paidotribo.

Campos, Juan. Gallach, José (2004) *Las técnicas del atletismo manual práctico de enseñanza*, 1era edición, España, Editorial Paidotribo.

Polischuk, Vitaly (2003) *Atletismo iniciación y perfeccionamiento*, 3era edición, España, Editorial Paidotribo.

Hornillas, Isodoro (2000) *Atletismo*, 1era edición, España, Editorial INDE.

### Complementaria

Álvarez del Villar, C (1994) *Atletismo Básico*. Madrid. Gymnos  
García Grossocodón, J. (2004) y colaboradores. *Jugando al atletismo*. Madrid. RFEA.

RIUS, J. (1989) *Metodología del Atletismo*. Barcelona. Paidotribo.

Valero, A., Delgado, M., & Luis conde, J. (2009). Motivación hacia la práctica del atletismo en la educación primaria en función de dos propuestas de enseñanza/aprendizaje. (Spanish). *Revista de Psicología del Deporte*, 18(2), 123-136. Retrieved from EBSCO host.

[www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)

<http://www.deportes.gov.co/>