



## PROGRAMA DE ASIGNATURA

### 1. Información General.

1.1	Nombre de Actividad Pedagógica	: <b>ATLETISMO</b>
1.2	Código y Clave	: <b>EFIS 130</b>
1.3	Requisitos	: EFIS 035
1.4	Módulo al que pertenece	: <b>DEPORTES INDIVIDUALES</b>
1.5	Núcleo Temático al que pertenece	: <b>DEPORTES INDIVIDUALES, COLECTIVOS Y DE EXPRESION MOTRIZ</b>
1.6	Horas de actividad pedagógica	: 2.5
1.7	Número y Tipo de Horas	: 20 hrs. Prácticas – 14 hrs. Teóricas aprox.
1.7.1	Período y año académico impartido	: PRIMER SEMESTRE .TERCER AÑO.
1.7.2	Días, Horario y Sala	: MARTES (08.10 – 09.40) - JUEVES 11:30 – 13:00 Sala Facultad – Pista Sintética Estadio Municipal.
1.8	Profesor Responsable	: Sr. Jorge Flandez V.
	Profesores Colaboradores	: Sr. Guillermo Gavilán J.

### 2. Descripción de la actividad pedagógica

Esta actividad pedagógica es de carácter práctico y teórico, y tiene por finalidad proporcionar estrategias metodológicas que permitan al estudiante, vivenciar, aprender y enseñar aspectos técnicos fundamentales de la disciplina del Atletismo. Lo anterior, complementado por aspectos reglamentarios básicos. Para ello, se desarrollara un análisis técnico - didáctico de cada una de las áreas y pruebas atléticas. Con la finalidad de lograr aprendizajes significativos, se desarrollaran también, actividades asociadas a la observación y análisis de clases de talleres y academias como asimismo, competencias de la especialidad a nivel escolar, federado, master, universitario, entre otras, con el fin de acercar al estudiante a realidades de intervención futura.

La metodología conjuga clases expositivas que integra paralelamente análisis de videos técnicos, además de talleres grupales. En su aspecto practico, complementaran la didáctica, demostraciones ejecutadas por atletas con cierta experticia. Finalmente a través de estos recursos, sean capaces de integrarse a la problemática del deporte, en particular en el ámbito escolar y a partir de esta dimensión puedan contribuir al desarrollo humano y calidad de vida de la población.

### **3. Objetivos**

#### **3.1 Generales**

- Comprender el rol educativo que le corresponde al atletismo como manifestación de la Motricidad Humana en el marco del Programa del Ministerio de Educación.
- Identificar, vivenciar, integrar, medir y evaluar los distintos componentes de la aptitud física como también, comprender su relación preventiva con la salud y los distintos sistemas orgánicos.
- Conocer y relacionar estructuras, funciones, adaptaciones y respuestas de los diferentes sistemas orgánicos generado a partir del acondicionamiento físico.
- Fundamentar los beneficios que genera el ejercicio físico en la salud de las personas.
- Desarrollar las capacidades físicas condicionales y coordinativas de los alumnos.
- Identificar la problemática de la salud física en la población nacional.
- Aplicar los principios biológicos y pedagógicos en la estructuración de planes y programas relacionados con el mejoramiento de la aptitud física.

### **4. Aprendizajes esperados**

#### **4.1 De conocimiento.**

- Conocer y vivenciar las diferentes pruebas atléticas y categorías insertas tanto en el contexto escolar como federado.
- Identificar y situarse en las distintas estrategias didácticas, de acuerdo a cada una de las áreas atléticas.
- Conocer y aplicar el reglamento técnico de cada una de las especialidades atléticas.
- Conocer y relacionar las distintas estructuras que componen la disciplina del Atletismo, tanto en su dimensión escolar como federada.

#### **4.2 De Habilidades y destrezas.**

- Distingue las distintas áreas y pruebas atléticas.
- Analiza con lógica pedagógica y técnica cada una de las pruebas atléticas.
- Experimenta en su propio cuerpo cada una de las pruebas.
- Observa y compara distintos niveles de aptitud física en cada unas de las pruebas.
- Crea y construye material didáctico a partir de objetos comunes con la finalidad de generar implementos que colaboren en el proceso de aprendizaje de sus futuros estudiantes. .

#### **4.3 De Actitudes.**

- Comprende el valor intrínscico del Atletismo como deporte individual.
- Desarrolla capacidad para establecer relaciones sociales.
- Demuestra capacidad de trabajo en equipo, no obstante las características de este deporte
- Demuestra preocupación por su aspecto, presentación personal y la vida sana.
- Demuestra respeto y tolerancia frente a sus compañeros, profesores, administrativos y entorno en general.

- Establece una buena comunicación con sus pares, profesores y administrativos en particular por el género opuesto.
- Respeta horarios de trabajo.

## 5. Metodología de Trabajo

Esta actividad pedagógica contempla aspectos teóricos y prácticos. Proporciona estrategias metodológicas que permite a los alumnos vivenciar experiencias de aprendizaje significativas.

Se incluyen como metodologías básicas las siguientes:

- Clases expositivas y dialogadas.
- Mesa redonda.
- Análisis de videos y artículos científicos.
- Elaboración de portafolios.
- Trabajos prácticos individuales y grupales.
- Pauta de observación.
- Relatos de experiencias.
- Discusión de conceptos.

## 6. Evaluación

### 6.1 Evaluación Diagnóstica

Se determinará el nivel de su aptitud física como asimismo el nivel de desarrollo de sus capacidades coordinativas.

### 6.2 Evaluación Formativa.

Se desarrollarán actividades dialogadas para el reforzamiento conceptos e imágenes asociadas a la disciplina, como asimismo oportunidades para la autoevaluación y la coevaluación.

### 6.3 Evaluación Sumativa

La calificación final de la actividad pedagógica reflejará la calidad del aprendizaje y para ello se aplicará los instrumentos más apropiados. La calificación parcial resulta del promedio matemático de las notas obtenidas en cada una de las evaluaciones programadas. Los porcentajes de cada evaluación determinarán la nota de presentación a examen.

La evaluación consta de las siguientes ponderaciones:

#### **ASPECTO TEORICO**

Prueba escrita 1	: 25%
Prueba escrita 2	: 25%

#### **ASPECTO PRACTICO**

Prácticos Metodológicos	: 20 %
Prácticos demostrativos	: 20 %
Talleres	: 10 %

Nota presentación a examen	: 70%
Examen escrito	: 30%.
Eximisión a examen	: 5.5

## 7. Normas y Procedimientos Generales para el desarrollo de la actividad pedagógica.

- Los prácticos son con asistencia de un 90%.
- Los trabajos que no se entreguen en una fecha programada sin una justificación relevante serán clasificados con nota máxima 5,0.
- Los prácticos deben ser desarrollados con el uniforme respectivo para la ocasión.
- Las clases teóricas son con una asistencia de un 80%.
- Se podría modificar el programa en virtud de la situación climática
- En caso de lluvia no hay suspensión de clases
- Cada estudiante deberá ejecutar la técnica básica de cada prueba, por lo que se recomienda asistir a la pista atlética en horarios fuera de clases.

## 8. Bibliografía Básica

- BRAVO, J.** (1998). Carreras y Marcha. Editorial RFEA. España.
- BRAVO, J.** (2000). Atletismo III. Editorial RFEA. España.
- FROEHLICH, E.** (1995). Lanzamientos Atléticos. Coch. Chile
- GERNERMANN, W.** ( 2003 ). Manuel para el Entrenamiento Atletico. Cooperación Técnica. Chilena – Alemana. Chile.
- DYSON, G.** (1978). Mecánica del Atletismo. Consejo Superior de Deportes. España.
- VINUESA, L.** (2000). Tratado de Atletismo. INEF. España
- STANCHER, S.** (1989). Preparación Técnica de los lanzadores. Imprenta Nacional de Cuba. Cuba.
- MANUAL IAAF** (2004). MÓNACO.
- NEW STUDIES IN ATHLETICS (NSA).** (1994 al 2007). IAAF
- BOLETINES TÉCNICOS** del Centro de Desarrollo de la Federación Internacional ( 1994 al 2007). IAAF
- REGLAS DE COMPETICIÓN** (2006 – 2007). IAAF

## 9. Linkografía Básica Recomendada

- <http://www.IAAF.cl>
- <http://www.CRD.cl>
- <http://www.FEDACHI.CL>
- <http://www.rfea.es>
- <http://www.ANEAT.cl>

## 10. Unidades y Contenidos de Actividad Pedagógica

UNIDAD	TEMA	PROFESOR A CARGO
<b>I. Naturaleza del Atletismo</b>	El Atletismo y su vinculación con los ejes curriculares del Programa impulsado por el Mineduc. Historia Bases Reglamentarias Bases Biomecánicas, pedagógicas, biológicas y psicológicas Estructura Organizativa	Jorge Flández v. – Guillermo Gavilán
<b>II. La carrera</b>	Historia Técnica del trote Dosificación del Esfuerzo Tipo de calzado y vestimenta Técnica de fondo, medio fondo Técnica carrera de velocidad y Saltos	Jorge Flández V. – Guillermo Gavilán
<b>III. Salida de Tacos</b>	Historia Fases Tipos de salidas Ubicación del implemento Reglamento Seguridad	Jorge Flández V.- Guillermo Gavilán
<b>IV. Relevos</b>	Historia Tipos de relevos Fases Zonas de relevo Reglamento Seguridad	Jorge Flández – Guillermo Gavilán
<b>Prueba N° 1</b>	<b>Unidad 1, 2 , 3 y 4</b>	<b>Jorge Flández- Guillermo Gavilan</b>
<b>V. Los Saltos</b>	Salto Alto Salto Largo Salto Triple Salto con Garrocha Reglamentos Seguridad	Jorge Flández – Guillermo Gavilán
<b>VI.- Carreras con Obstáculos</b>	Vallas cortas Vallas largas Steeplechase Reglamento Seguridad	Jorge Flández V.- Guillermo Gavilán
<b>VII.- Lanzamientos</b>	L. Bala L. Pelota con asa	Jorge Flández V. – Guillermo Gavilán

	L. Disco L. Pelotita L. Jabalina L. Martillo Reglamento Seguridad	
<b>VIII.- Marcha Atlética y Pruebas Combinadas</b>	Historia Fases Técnica Reglamento Tabla Puntaje Reglamento Seguridad	Jorge Flández v. – Guillermo Gavilán
<b>IX.- Kids Athletics y Organización y Control de Campeonatos</b>	Jugando al Atletismo Modalidades de Competencias	Jorge Flández V. Carlos Morilla
<b>Prueba N° 2</b>	<b>Unidad 5, 6,7,8 y 9</b>	<b>Jorge Flández</b>
<b>EXAMEN FINAL</b>	<b>TODAS LAS UNIDADES</b>	