

PROGRAMA DE CURSO (FORMACIÓN INTEGRAL)

1. Datos de identificación

CENTRO DE EDUCACIÓN	Departamento: Actividades Deportivas	
BACHILLERATO GENERAL CURRÍCULO POR COMPETENCIAS AS 2015	Nombre de la materia: Actividad Deportiva I,II,III,IV (Atletismo)	Tipo de experiencia educativa: Formación integral
	Clave de la materia: 25307	Modalidad en que se imparte: Presencial
	Créditos: 2	Área: Formación Integral
	Total de horas: 128 horas (32 horas por semestre)	
	Semestre: Variable.	
	Periodo en que se imparte: Variable	Nivel de complejidad: 1
	Validado por la academia de: Actividades físicas, cívicas y recreativas.	Fecha de validación del programa: Junio 2019

2. Fundamentación

De acuerdo al más reciente censo de población realizado en México, se sabe que los jóvenes constituyen un grupo poblacional numeroso y en crecimiento. Dentro de este segmento poblacional, los jóvenes entre los 15 y los 19 años, conforman un grupo particularmente vulnerable. Diversos estudios demuestran que éstos, se enfrentan al riesgo de adquirir conductas nocivas entre las que se encuentran la delincuencia, drogadicción, fanatismo, embarazos tempranos, inicio prematuro de vida sexual, enfermedades de transmisión sexual y problemas alimentarios. Todas estas situaciones, es obvio, que deben ser evitadas ya que se trata de factores que atentan contra su salud y en ocasiones hasta con su vida. Por otro lado, se reconoce la existencia de factores que propician o agravan tales condiciones, así podemos mencionar el caso de familias desintegradas o con problemas de violencia, bajo poder adquisitivo, alcoholismo de uno o ambos padres. Existen otros atribuibles al propio estudiante como el hecho de que no suele hacer un uso adecuado de su tiempo libre y falta de compromiso para el estudio.

Ante esta problemática la educación tiene mucho por hacer. Una estrategia para evitar las anteriores situaciones la constituye el deporte y la actividad física.

El deporte practicado como actividad cotidiana disminuye la posibilidad de adquirir las conductas de riesgo señaladas ya que contribuye al desarrollo integral del estudiante al

brindarle oportunidades no sólo de una vida sana sino que además posibilita el logro de competencias sociales y personales como el trabajo colaborativo, deseo de superación, respeto a la autoridad, la solidaridad y el uso creativo y útil del tiempo libre.

Acorde con lo anterior, ya en la Conferencias General de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, Ciencia y Cultura, reunida en París en su 38 reunión en noviembre 2015 (actualización de la reunión del 21 de noviembre de 1978) se afirma lo siguiente:

Art.1: La práctica de la educación física y el deporte es un derecho fundamental para todos.

Art.2: La educación física, la actividad física y el deporte pueden reportar una amplia gama de beneficios a las personas, las comunidades y la sociedad en general.

Por lo anterior, se percibe como muy pertinente que el programa de Bachillerato de la UAA contemple dentro de su Currículo el deporte en sus distintas modalidades, en este caso, Atletismo. Se trata de una materia que se impartirá durante dos años en los que se desarrollarán competencias que facilitarán la posterior práctica de un deporte específico. El nivel de dominio y complejidad será el inicial.

3. Competencias a desarrollar

Competencias genéricas que se atienden:	Subcompetencias		
<p>CGS2. Trabaja tanto colaborativamente como de forma independiente asumiendo responsablemente las tareas que le corresponden.</p> <p>CGS4. Enfrenta situaciones nuevas con flexibilidad y buen juicio.</p> <p>CGS5. Realiza actividad física y valora de manera crítica los hábitos de consumo y las conductas de</p>	Saberes procedimentales	Saberes declarativos	
	UNIDAD DE APRENDIZAJE 1: CARRERA (16 Horas)		
	<ul style="list-style-type: none"> - Reconoce de manera suficiente las generalidades y reglas básicas de la técnica de las diferentes disciplinas del atletismo. - Ejecuta de manera correcta la técnica de las carreras de velocidad, medio fondo y fondo de forma correcta - Realiza de manera eficiente los fundamentos técnicos de las diferentes disciplinas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Técnica - Disciplina - Fundamento de las carreras. - Tipos de carrera: de velocidad: salida, carrera y llegada. - Fases: aceleración máxima aceleración y llegada. - Medio fondo: salida, carrera, técnica táctica y llegada. - De fondo: salida, carrera, técnica táctica y llegada. - Conceptual (generalidades y reglas básicas). 	
	UNIDAD DE APRENDIZAJE 2: SALTO DE LONGITUD (16 Horas)		
	<ul style="list-style-type: none"> - Realiza de manera adecuada a la técnica de los saltos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Fundamento de los saltos de longitud carrera, pique, vuelo y caída. - Conceptual (generalidades y reglas básicas). 	
UNIDAD DE APRENDIZAJE 3: LANZAMIENTO DE BALA (16 Horas)			

riesgo como factores que influyen en el desarrollo de una vida saludable.	- Realiza la técnica de lanzamientos de manera eficaz.	- Fundamento de impulso de bala: agarre desplante colocación, transferencia, posición de fuerza e impulso. - Conceptual (generalidades y reglas)
	UNIDAD DE APRENDIZAJE 4: LANZAMIENTO DE DISCO (16 Horas)	

<p>CGSyC1: Se conoce y valora a sí mismo como un ser en desarrollo que asume la responsabilidad de sus actos y define sus propias metas en función de proyecto de vida.</p> <p>CGSyC6. Se Reconoce como miembro de una comunidad en igualdad de dignidad y derechos.</p>	- Realiza eficazmente la técnica de lanzamiento de disco.	- Disco: agarre, balanceo, giros y lanzamiento. - Conceptual (generalidades y reglas básicas).
	UNIDAD DE APRENDIZAJE 5: SALTO TRIPLE (16 Horas)	
	- Realiza de manera eficaz la técnica de los saltos.	- Fundamento de salto triple: carrera de aceleración, <i>pique, hop, step, jump</i> , vuelo y caída. - Conceptual (generalidades y reglas básicas).
	UNIDAD DE APRENDIZAJE 6: CARRERA DE VALLAS (16 Horas)	
	- Realiza la técnica de vallas de forma correcta.	- Fundamentos: Aproximación, pique pasaje, caída y ritmo. - Conceptual (generalidades y reglas básicas).
	UNIDAD DE APRENDIZAJE 7: CARRERA DE RELEVOS (16 Horas)	
	- Realiza eficazmente la técnica de relevos.	- Fundamentos: Pasaje (entrega recepción), entrega cruzada, entrega clásica, intercambio visual y no visual, 4x100 metros y 4x400 metros salida, colocación, aceleración y contacto. - Conceptual (generalidades y reglas)
	UNIDAD DE APRENDIZAJE 8: LANZAMIENTO DE JABALINA (16 Horas)	
-Realiza eficazmente la técnica de lanzamiento de jabalina.	- Fundamentos: Jabalina, agarre, aproximación, técnica de cinco pasos, lanzamiento y recobro. Conceptual (generalidades y reglas básicas).	
DURANTE TODAS LAS UNIDADES		

	<ul style="list-style-type: none"> - Reflexiona sobre los hábitos que benefician la salud. Valora la práctica de la actividad física en la vida diaria, su alimentación y el efecto negativo del uso de las drogas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Drogas. - Alimentación balanceada.
--	---	---

4. Metodología de enseñanza

Este curso se impartirá en una modalidad presencial. Se contará con un total de 16 sesiones durante el semestre. Cada sesión tendrá una duración de 2 horas por semana.

La perspectiva del curso implica que el profesor asuma una visión integral y responsable de manera que favorezca el logro de las competencias técnicas de la actividad física así como los aspectos que implican que el estudiante realice con responsabilidad las distintas actividades, trabaje de manera colaborativa, demuestre una postura flexible y respetuosa y concluya con una valoración del deporte como elemento sustantivo de una vida saludable.

De esta manera, el profesor hará uso de un conjunto de metodologías de enseñanza, realizando las adecuaciones y combinaciones correspondientes, con las que favorecerá el desarrollo de las competencias cuyo logro, estará bajo su conducción.

Entre las metodologías a emplear se encuentran:

- El Aprendizaje Basado en Problemas (ABP) con la que se trabajará en las subcompetencias relacionadas con la reflexión sobre el valor del deporte para el bienestar integral individual y/o social, el respeto de las normas básicas de prevención de lesiones y la elaboración de un plan de nutrición.
- El método de demostración y ejercitación para los desempeños que corresponden a la preparación física y técnica.
- El método de aprendizaje cooperativo y de casos para la enseñanza de desempeños tácticos.

En el marco de estas estrategias de enseñanza el profesor hará uso de recursos didácticos tanto cognitivos como tecnológicos, entre los que se encuentran: la elaboración de mapas conceptuales y algunos reportes de investigación sencillos utilizando recursos como algunas fuentes de información impresas y digitales así como la utilización de algunos materiales audiovisuales.

El profesor podrá emplear otros métodos que considere oportunos durante el proceso y que respondan a necesidades o características específicas del grupo.

El uso de estas estrategias de enseñanza implica que el profesor asuma las siguientes funciones: planificación de las distintas experiencias de aprendizaje, monitoreo del proceso de desarrollo de competencias, la retroalimentación y orientación de los desempeños de los estudiantes, la motivación para el logro de los aprendizajes, la

promoción de un clima favorable al desarrollo de los distintos desempeños que se pretenden y la evaluación del logro de las competencias por parte de los estudiantes.

Por su parte, los estudiantes realizarán todas las actividades contempladas en las distintas experiencias de aprendizaje que el profesor ha diseñado. En dichas actividades deberán mostrar los criterios de desempeño establecidos en cada una de ellas cumpliendo en tiempo y forma con las distintas.

La asistencia del profesor y los estudiantes es condición para la realización de este programa. El desarrollo de las distintas prácticas deportivas se realizará en las instalaciones de la Universidad Autónoma de Aguascalientes y eventualmente, en otros espacios físicos adecuado a estos desempeños.

5. Evaluación de competencias

La evaluación de las competencias que se desarrollarán en este curso demanda la realización de evaluación formativa y sumativa. En el primer caso, la evaluación se realizará a través de las siguientes acciones:

- Evaluación diagnóstica con la que se explora el dominio que el estudiante tiene en las competencias básicas para la actividad física lo que permitirá al profesor determinar la situación individual y del grupo y tomar las medidas pertinentes a una adecuada implementación del curso así como para contar con un referente que permita valorar la evolución de las competencias del estudiante a lo largo del semestre. En esta evaluación se hará uso de un instrumento elaborado con este propósito.
- Evaluación del proceso de manera que pueda darse seguimiento y retroalimentación al estudiante en el desarrollo de las distintas competencias que va logrando durante el curso. Con esta evaluación se identifican tanto los avances como las dificultades o limitaciones que se enfrentan en el logro de las competencias y se orienta sobre su resolución. En esta etapa se implementarán algunas prácticas de autoevaluación y coevaluación.
- La evaluación sumativa se realizará al final del curso y tendrá como propósito señalar el logro de las subcompetencias implicadas y por tanto, la acreditación del curso.
 - a) La valoración se emitirá en términos de Acreditado o No acreditado.
 - b) La no acreditación supone el cursarla nuevamente.
 - c) Para acreditar el curso se consideran los siguientes elementos y ponderaciones.

CRITERIOS DE DESEMPEÑO	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE	PONDERACIÓN
	DESEMPEÑOS Y/O PRODUCCIONES	(%)
<ul style="list-style-type: none"> - Evolución en el dominio de las competencias básicas para la actividad física. Reconocen las generalidades y reglas básicas de las disciplinas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Realización de los distintos ejercicios de preparación física, técnica y táctica. • Aplicación de reglamento al final de cada unidad. Organización de competencia. 	60 %
		20 %
<ul style="list-style-type: none"> - Valoración de la actividad física como acción que contribuye al desarrollo de una vida saludable. - Trabajo colaborativo. - Responsabilidad. - Flexibilidad y respeto en la interacción. 	<ul style="list-style-type: none"> • Portafolios de <i>Hábitos de vida saludable</i>. 	20 %
TOTAL		100 %

6. Fuentes de consulta

1) Básica.

a) Bibliográficas.

- Jess P. Monteser y Jhon M. Cooper (1993). Técnicas del atletismo. Colección Herakles, 2ª Edición Edit. Hispano-Europeo. Barcelona España 1990

2) Complementarias.

a) Bibliográficas.

- Consejo Nacional Técnico de Educación. (1990). Programa de educación Física de Bachillerato.
- J.L., Pradet, M. (1999). Comprender el atletismo: su práctica y su enseñanza. 1ª Edición Hubiche. Barcelona: INDE.
- Subsecretaría de servicios educativos para el Distrito Federal. (1994). Programa de Educación Física. Educación Básica Primera Edición.
- Vitaliy Polischuk (2003). Atletismo iniciación y perfeccionamiento. Tercera edición. Paidotribo.

b) Linkográficas.

- Federación Mexicana de Asociaciones de Atletismo A.C. Reglamentos IAAF, recuperado de https://www.fmaa.mx/ver_documentos.php?id_tipo_documento=8
- Juegos predeportivos de Atletismo para el desarrollo de la rapidez en la clase de Educación Física, blog, recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd148/juegos-predeportivos-de-atletismo.htm>
- Video, Clase general de iniciación al atletismo, recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=VAeJEXTMrDg>
- Video, Juegos de iniciación Atletismo, recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=clesWt7b6LQ>
- Video, JUEGOS DE CORRER, SALTAR Y LANZAR_ ACTIVIDADES PARA UN FESTIVAL DE ATLETISMO, recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=4ovmGS8nn8o>
- www.efdeportes.com

ANEXO 1

RÚBRICA

ACTIVIDAD DEPORTIVA: ATLETISMO				
	NIVEL 1 Iniciación	NIVEL 2 Formación general	NIVEL 3 Especialización	Nivel 4 Alto rendimiento
Conocimiento	<ul style="list-style-type: none"> - Conoce los antecedentes históricos del deporte que practica. - Conoce la importancia del cuidado corporal y el calentamiento. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se reafirma el nivel anterior y lo cubre. - Conoce las bases del deporte que practica. - Conoce las reglas básicas del deporte que practica. - Conoce los fundamentos técnicos del deporte que practica. - Conoce los fundamentos tácticos del deporte que practica. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se reafirman los niveles anteriores y se cubren. - Conoce la importancia del cuerpo y las normas de prevención de lesiones. - Conoce las diferentes posiciones o formaciones dentro del equipo (si aplica). - Es consciente de la disciplina que requiere el deporte que practica. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se reafirman los niveles anteriores y se cubren. - Conoce ampliamente los fundamentos técnicos del deporte que practica. - Conoce ampliamente los fundamentos tácticos del deporte que practica.
Habilidades	<ul style="list-style-type: none"> - Ejecuta correctamente la posición corporal fundamental en el deporte que practica. - Ejecuta el trabajo de pies y desplazamiento adecuadamente. - Identifica las partes del cuerpo utilizadas en el deporte que practica. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se reafirma el nivel anterior y lo cubre. - Identifica las reglas básicas en el deporte que practica. - Ejecuta correctamente el manejo y dominio de los aparatos u objetos propios del deporte que practica. - Aplica algunas técnicas en el deporte que practica. - Aplica algunas y tácticas en el deporte que practica. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se reafirman los niveles anteriores y se cubren. - Respeta normas de prevención de lesiones. - Desempeña diferentes posiciones o formaciones dentro del equipo (si aplica). 	<ul style="list-style-type: none"> - Se reafirman los niveles anteriores y se cubren. - Ejecuta correctamente las técnicas del deporte que practica. - Ejecuta correctamente las tácticas del deporte que practica. - Ejecuta de manera eficiente diversas posiciones o formaciones dentro del equipo (si aplica).

<p>Actitudes</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Acepta la importancia del trabajo colaborativo que se requiere el deporte que practica. - Asume su responsabilidad con sí mismo y con el equipo. - Muestra respeto por el deporte. - Es consciente de que sus hábitos alimenticios y sociales y se ven reflejados en su salud. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se reafirma el nivel anterior y lo cubre. - Participa y se compromete en el deporte que practica. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se reafirman los niveles anteriores y los cubre. - Muestra actitudes que favorecen la motivación del equipo en el deporte que practica. 	<p>Transfiere sus actitudes a la vida cotidiana y las aplica con la sociedad en la que se desarrolla.</p>
-------------------------	---	--	--	---