



Universidad del Magdalena
Vicerrectoría Académica
Microdiseño Atletismo

1 IDENTIFICACION			
1.1 Código	1.2 Nombre	1.3 Pre-Requisito	1.4 Co-Requisito
04026703	ATLETISMO	NA	NA
No. Créditos	HADD	HTI	Proporción HADD:HTI
3	48	96	1:2
Obligatorio <input type="checkbox"/>	Optativo <input type="checkbox"/>	Libre <input type="checkbox"/>	
Teórico <input type="checkbox"/>	Practico <input type="checkbox"/>	Teórico/Practico <input type="checkbox"/>	
1.5 Unidad Académica Responsable del Curso			
FACULTAD DE HUMANIDADES			
1.6 Área de Formación			
PROFESIONAL			
1.7 Componente			No aplica <input type="checkbox"/>
DEPORTES			
1.8 Objetivo General			
<ul style="list-style-type: none"> Desarrollar e implementar los elementos conceptuales y prácticas del Atletismo de pista y de campo empleando un proceso metodológico de enseñanza – aprendizaje que conlleve a la formación de profesionales competentes en el manejo de esta disciplina deportiva. 			
1.9 Objetivos Específico			
<ul style="list-style-type: none"> Conocer el atletismo como un deporte interdisciplinar las características básicas de cada prueba, así como los elementos básicos para el desarrollo de la misma. Conocer los fundamentos técnicos y prácticos de cada especialidad atlética. Diferenciar las características de los atletas de cada prueba, observando las características físicas y el tipo de entrenamiento que desarrollan. Valorar el atletismo como una práctica constructiva para ocupar su tiempo de ocio. Aplicar adecuadamente los conocimientos teóricos adquiridos a las clases prácticas, respetando las capacidades individuales. 			

- Desarrollar en el estudiante ejercicios de velocidad, lanzamiento, marcha, saltos mediante la utilización de escenarios que permitan vivenciar el ejercicio físico para su enseñanza.
- Conocer detalladamente el reglamento que rigen este deporte teniendo en cuenta el IAAF.

2 Justificación (Max 600 palabras).

La cátedra de Atletismo es el espacio académico institucional que busca brindarles a los estudiantes del programa profesional en Deportes de la Universidad del Magdalena, mayores herramientas para que puedan desenvolverse en el campo de la educación física, la recreación y el deporte, teniendo en cuenta que el atletismo es un conglomerado de actividades deportivas que están orientadas a la construcción y fortalecimiento del hombre en su componente bio-psico-social, desde esta perspectiva el atletismo se constituye pues en un medio utilizado por la educación física para llegar a su objeto mediato: la Educación.

En el ámbito del deporte, el atletismo posee la singularidad de integrar un conjunto variado de disciplinas relacionadas con habilidades y aptitudes naturales del cuerpo humano, además de ser considerada como uno de los deportes más antiguos y completos y de mayor exigencia. es por esto que se trata de forma muy extensa en el currículum del programa de deportes, debido a la multitud de pruebas que incluyen y los contenidos que trabaja: cualidades físicas (velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad), factores coordinativos, técnicos y reglamentarios, aspectos nutricionales, entre otros.

En este sentido, el Atletismo se constituye para el docente en una herramienta efectiva de trabajo que le permite laborar con los estudiantes de una forma más amplia y completa, gracias a las potencialidades físicas, cognitivas y emocionales que desarrolla en los mismos.

A través de actividades prácticas, estrategias significativas y el manejo de las TIC; el estudiante internalizará cada uno de los contenidos dispuestos en el presente micro diseño, los cuales se evaluarán teniendo en cuenta el nivel de adquisición de competencia por parte del estudiante, y de la capacidad de aplicar los conocimientos en la práctica.

3 Competencias a Desarrollar

3.1 Competencias Genéricas

- Capacidad de aplicar los conocimientos en la práctica.
- Conocimientos sobre el área de estudio y profesión.
- Responsabilidad social y compromiso ciudadano
- Capacidad creativa
- Capacidad de trabajo en Equipo
- Capacidad para formular y gestionar proyectos.
- Capacidad de motivar y conducir hacia metas comunes.
- Capacidad para elegir y practicar, estilos de vida saludable.

3.2 Competencias Específicas

- Conoce las bases teóricas, principios metodológicos cualidades y reglamentación del Atletismo
- Desarrollar habilidades motrices y las capacidades físicas básicas
- Fomentar el trabajo en equipo

4 Contenido y Créditos Académicos

Unidades Temáticas		Temas		Tiempos				
No.	Nombre	No.	Nombre	HAD		HTI		Total
				T	P	T	P	
1	BASES TEORICAS Y PRINCIPIOS METODOLOGICOS DE LA PRACTICA DEPORTIVA	1.1	Generalidades	1	3	2	3	9
		1.2	Historia general del atletismo	0,5	2	1	3	7
		1.3	Orientaciones del entrenamiento	0,5	3	3	7	14
2	TIPOS DE DISCIPLINAS ATLETICAS	2.1.	Disciplina de Marcha	1	1		4	6
		2.2.	Disciplina de Carrera	1	3	3	4	11
		2.3.	Disciplina de saltos	1	3	2	4	10
		2.4	Disciplina de lanzamientos		3	3	5	11
3	CLASIFICACIÓN, REGLAMENTACIÓN	3.1	Relevos y vayas	1	3	3	5	12
		3.2	Saltos horizontales	1	2	3	4	10
		3.3	Saltos verticales	1	3	2	3	9
		3.4	Marcha Atlética	1	2		3	6
		3.5	Lanzamientos	1	4	3	6	14
		3.6	Velocidad	1	4	3	7	15
		3.7	Torneos y Competencias				4	4
		3.8	Reglamento básico de Competencia	1		2	3	6
total				12	36	27	69	144
Créditos Académicos				3				

5 Prácticas Académicas (Laboratorios y Salida de Campo)

Temática	Actividad	Tema	Recursos	Tiempo (h)	Semana
TIPOS DE DISCIPLINAS EN EL ATLETISMO	Visita practica a la pista atlética de la Universidad del Magdalena	Escenarios e implementos alternativos	Aparatos, guía de estudio.	10 h	2 y 3

6 Metodología (máximo 600 palabras)

- **Exposición en clase:** El docente proporcionará los conceptos básicos a tratar en la cátedra.
- **Trabajos dirigidos:** Se asignarán a los estudiantes individual y grupalmente actividades que desarrollarán durante la clase y como trabajo extra-clase, basados en los temas vistos.
- **Actividades Prácticas:** El estudiantes, participara de cada una de las actividades prácticas propuestas en clase para el aprendizaje de los ejercicios metodológicos.
- **Actividad practica- Video Metodológico:** Los estudiantes realizaran un video metodológico con algunos elementos básicos de Atletismo el cual servirá de guía para futuros estudiantes.
- **Foro y actividades expuestas en plataforma:** El estudiante debe mantenerse en constante comunicación a través de la plataforma con el docente, puesto que en esta se asignaran tareas y se citaran para asesorías a través de chat.
- **Consultas bibliográficas:** Se asignarán a los estudiantes tareas de consultas las cuales luego serán socializadas para la validación de los conceptos trabajados. Además de ellos a cada estudiante se le asignaran artículos relacionados con las temáticas para socializarlos luego en clase.
- **Trabajo final:** MARATON. Los estudiantes, deben organizar una actividad maratónica en donde pondrán en práctica lo aprendido durante la cátedra.
- **Parcial final:** El estudiante debe poner en práctica con preguntas tipo ECAES los conocimientos y las competencias adquiridas durante la cátedra, además debe llevarlo a la práctica.

7 Evaluación (máximo 800 palabras)

EVALUACIÓN:

Se tendrá en cuenta la apropiación y aplicación de los contenidos desarrollados, la entrega de los talleres, lecturas, asistencia, participación y la realización del examen presencial en los tiempos determinados.

Criterios de evaluación.

Se realizaran con el sistema cuantitativo asignado por la universidad, los cuales corresponden a tres seguimientos con sus respectivos valores.

Primer seguimiento: 150 Puntos

<ul style="list-style-type: none">- Foro temático N°1: 25 pts.- Guía N°1 (Historia del Atletismo): 75pts- Participación: 50pts <p><i>Segundo Seguimiento: 150 Puntos</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Foro temático N°2: 25 pts- Guía N°2 (Disciplinas Atleticas): 25 pts- Quiz en línea: 50 pts- Video Metodológico: 50 pts <p><i>Tercer Seguimiento: 200 Puntos</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Maraton HMB: 100 pts- Parcial: 100pts
--

8 Recursos Educativos

N	Nombre	Justificación	Hora (h)
1	Textos, artículos.	Para el estudio de conceptos y bases teóricas.	46
2	Plataforma Black Board	Utilización de la plataforma Black Board como acompañamiento a las clases presenciales	50
3	Cancha, pista atlética	Para el desarrollo de Las actividades practicas	30
4	Aparatos de atletismo	Como complemento de las actividades prácticas desarrolladas	10
5	Video Beem-computador	Para el desarrollo de las explicaciones y ampliaciones de las temáticas	4

9 Referencias Bibliográficas

1. ATLETISMO INICIACION Y PERFECCIONAMIENTO Vitaliy Polischuk, 2000.
2. GUIA DIDACTIA DEL ENTRENADOR DE ATLETISMO EDICIÓN EN ESPAÑOL Realizada por la Confederación Argentina de Atletismo - Consejo Editorial Juan Alberto Scarpín Andres Charadia Rodolfo Valentino Barizza Fernando Pastoriza Daniel Diaz Alexis Abott Guillermo Chiaraviglio Sergio Alfonsini.
3. 1169 Ejercicios y juegos del atletismo Javier Olivera Beltran.
4. Atletismo Basico : Fundamentos De Pista Y Campo / Basic Athleticism: ... Libro de Claret Antonio Jaramillo Rodríguez
Webgrafia:
5. http://atletismomdp.com.ar/wp-content/uploads/2015/05/manual-de-atletismo.pdf
6. http:// www.deportes.info › Atletismo

NELSON DAZA G.

Director de Programa

Decano Facultad