UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

FACULTAD DE EDUCACIÓN

SILABO ATLETISMO II

I. **DATOS INFORMATIVOS**

1. ESCUELA : A. P. Educación Física y Deporte
2. DEPART. ACADÉMICO : Ciencias de la Educación y Tecnología Didáctica.
3. CICLO : IV
4. CREDITOS : 03
5. ESPECIALIDAD : Educación Física y Deporte.
6. CODIGO DE LA ASIGNATURA : 405
7. HORAS : 04 horas semanales (1T-3P).
8. PRE-REQUISITO : Atletismo I
9. SEMESTRE ACADEMICO : 2018 – I
10. DOCENTE : Mo. Miguel Angel Melgar Arellano

CORREO ELECTRÓNICO : **melgararellano**@hotmail.com

CELULAR : 992856875

1. SUMILLA:

Esta asignatura secuencial de Atletismo II, tiene por finalidad capacitar al estudiante en los conocimientos teóricos y prácticos de las pruebas atléticas de campo: Saltos y Lanzamientos. Abarca desde su nacimiento como parte del desarrollo evolutivo del ser humano, pasando por su consolidación como disciplina fundamental del movimiento olímpico, hasta su consideración como actividad básica de la Educación Física Escolar; se pondrá especial énfasis en la metodología que el futuro docente debe conocer y dominar, así como en su cambio de actitudes durante el desarrollo de la asignatura; los cuales son inherentes a la formación docente en la especialidad.

1. COMPETENCIAS:

Promueve y evalúa la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte entre las diferentes poblaciones; desarrollando competencias para la adaptación a nuevas situaciones de resolución de problemas y para el aprendizaje a través de habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo, interpretando datos relevantes de la actividad física y el deporte para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética y transmitirlos como información, ideas, problemas y soluciones tanto especializadas como no especializadas.

1. UNIDADES DE APRENDIZAJE:

|  |
| --- |
| Unidad: 01 – Principios del Atletismo, lanzamientos |
| CAPACIDADES | CONTENIDOS | SEMANA | SESIONES |
| * 1. Conoce la evolución de las diferentes pruebas del atletismo.
 | * + Presentación del silabo, evolución histórica de la disciplina del atletismo.
 | 1ª | 1 |
| * 1. Conoce la reglamentación básica de las diferentes pruebas de lanzamiento.
 | * Regla de las diferentes pruebas de campo atletismo y la técnica de lanzamiento.
 | 2ª | 2 |
| * 1. Realiza el diagramado de la pista de lanzamiento de peso
 | * Pista de lanzamiento de peso (bala)
 | 3ª | 3 |
| * 1. Ejecuta la prueba de lanzamiento de peso (bala).
 | * Prueba de lanzamiento de peso (bala 3 y 4 Kg.).
 | 4ª | 4 |

|  |
| --- |
| Unidad: 02 – Las pruebas de campo Lanzamientos |
| CAPACIDADES | CONTENIDOS | SEMANA | SESIONES |
| * 1. Conoce los diferentes modelos técnicos de ejecución del lanzamiento de disco.
 | * + Prueba de lanzamiento de disco (1Kg.) y su pista de lanzamiento.
 | 5ª | 5 |
| * 1. Conoce los diferentes modelos técnicos de ejecución del lanzamiento de jabalina.
 | * Descripción de la técnica, fases y ejercicios del lanzamiento de jabalina y su pista de lanzamiento.
 | 6ª | 6 |
| * 1. Conoce los diferentes modelos técnicos de ejecución del lanzamiento de martillo.
 | * Descripción de la técnica, fases y ejercicios del lanzamiento de martillo.
 | 7ª | 7 |
| * 1. Evalúa y valora sus propias capacidades.
 | * Practica y primer parcial
 | 8ª | 8 |

|  |
| --- |
| Unidad: 03 – Las pruebas de campo Saltos |
| CAPACIDADES | CONTENIDOS | SEMANA | SESIONES |
| 1. Conoce las fases y la técnica del salto de longitud.
 | * Prueba de salto de longitud, la fosa de arena para los saltos.
 | 9ª | 9 |
| 3.2 Conoce las fases y técnica en la realización del salto triple. | * Salto triple, técnica y sus fases.
 | 10ª | 10 |
| 1. Conoce la técnica en la realización del salto de altura.
 | * Salto de altura, el listón y su reglas.
 | 11ª | 11 |
| * 1. Exponen trabajos sobre las pruebas de campo en el atletismo.
 | * Trabajos académicos sobre las pruebas del atletismo.
 | 12ª | 12 |

|  |
| --- |
| Unidad 04 – Aspectos generales en el entrenamiento del atleta. |
| CAPACIDADES | CONTENIDOS | SEMANA | SESIONES |
| * 1. Conoce los sistemas de entrenamiento de los lanzadores de peso.
 | * Entrenamiento del lanzador de peso.
 | 13ª | 13 |
| 4.2 Conoce los fundamentos del entrenamiento en los distintos saltos en el atletismo. | * Entrenamiento de los atletas que realizan la prueba de saltos.
 | 14ª | 14 |
| 4.3 Realizan y exponen sus propias sesiones de entrenamientos. | * Demostración práctica de las sesiones de entrenamiento.
 | 15ª | 15 |
| 4.4 Evalúa y valora sus propias capacidades. | * Segundo Examen Parcial.
 | 16ª | 16 |

1. ESTRUCTURA METODOLÓGICA

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| COGNITIVAS  | APLICATIVAS  | FORMATIVAS |
| * Organizadores visuales.
* Dialogo y debate
* Conferencias y exposiciones.
* Métodos activos y lógicos.
* Participaciones en clase.
* Participación en competencias oficiales
 | * Lecturas analíticas.
* Meta cognición
* Exposiciones.
* Trabajos dirigidos en el aula.
 | * Autoevaluación
* Actitud critica
* Juicio valorativo
* Actitud innovadora
 |

1. RECURSOS, MEDIOS Y MATERIALES
* Materiales: Pizarra, plumones, separatas, proyector multimedia e internet, wincha métrica, cal, cordel, estacas, banderines, cronómetros, planillas.
* Medios: estadio municipal, campo deportivo de la Universidad, playa chorrillos.
* Humanos: Docente, alumnos, etc.
1. SISTEMA DE EVALUACIÓN

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| CRITERIOS | INDICADORES | INSTRUMENTOS |
| * Identifica los principios del atletismo.
* Conoce las reglas de cada prueba de campo.
* Identifica los lanzamientos características y técnicas.
* Identifica los distintos tipos de saltos sus diversas características y técnicas.
* Realiza el entrenamiento por grupos de las pruebas de campo.
* Identifica los artículos con respecto al reglamento internacional.
 | * Explica los principios del atletismo
* Identifica las reglas internacionales IAAF 2018 – 2019.
* Demuestra habilidades motrices al realizar su práctica en los saltos.
* Demuestra habilidades motrices al realizar su práctica en los lanzamientos.
* Realiza la sesión de entrenamiento.
 | * Autoevaluación del trabajo en equipo.
* Guía de observación práctica.
* Evaluación de carácter cognitivo.
* Guía de observación práctica.
* Lista de cotejo.
* Evaluación de aprovechamiento.
* Meta cognición.
 |

1. BIBLIOGRAFIA
* Dirección Nacional de Capacitación y Técnica deportiva, deportes de acción en solitario MODULO IV. EL ATLETISMO. CAMPUS IPD.
* MANUAL DE INSTALACIONES DE ATLETISMO DE LA I.A.A.F. Edición 2005, extractado y traducido por Mariano Gonzales García.
* BASES DE LOS JUEGOS DEPORTIVOS ESCOLARES NACIONALES 2018 - DEFID
* Reglamento de competición 2018 – 2019 IAAF.

Huacho, Abril del 2018

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Mo. Miguel Angel Melgar Arellano

Docente del Curso