

PROGRAMA DE INICIATIVA ACADEMICA

I. IDENTIFICACION

Nombre : Atletismo	Horario: 3 períodos semanales Código: UD-102 Créditos: 3 créditos Requisitos: Ninguno
---------------------------	--

II. DESCRIPCIÓN

El curso de atletismo, es los ciclos largos, se desarrolla durante 20 semanas, en los días lunes, miércoles y viernes de 17:00 a 18:00 hrs . También se imparte en inter-ciclo a lo largo de 4 semanas con horarios de lunes a viernes.

Este curso no tiene requisito. Forma parte indispensable de los planes de Estudio de Baccalaureatus in Scientiis y Baccalaureatus in Artibus., tanto en modalidad abierta como cerrada.

III. COMPETENCIAS A DESARROLLAR

Competencia genérica:

- Desarrolla sus capacidades físicas manteniendo un respeto entre compañeros y participación activa agradable.
- Acepta sus capacidades y limitaciones y de los demás.

Competencias específicas:

- Comprende el valor que tiene la práctica del deporte para el desarrollo de su educación integral.
- Adquiere el conocimiento que le servirá para desarrollar habilidades y destrezas de la práctica deportiva.

IV. METODOLOGIA DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE

Método global (Instrucción y observación directa, imitación).

Competencia 1:		
Saberes	Metodología de Enseñanza aprendizaje	Procedimientos, instrumentos y criterios de evaluación
Saberes declarativos: Realiza la actividad física en cada clase de acuerdo a su nivel inicial de práctica (principiante-intermedio-avanzado), dando prioridad al entrenamiento de salud que al de alto rendimiento, por tal motivo el alumno siempre llevará a cabo su carga de	Nivel principiante: 1. Explicación del objetivo de la práctica del día. 2. Calentamiento (estiramientos). 3. Caminata 5 vueltas a la pista. 4. Cuando el alumno mejore se desempeño en la caminata pasa a	Métodos: Global (mando directo, observación directa, imitación, deductivo e inductivo). Evaluación: Prueba de Cooper. Nota: La prueba es de

<p>trabajo de lo más fácil a lo más difícil. El entrenamiento es flexible, dosificado e individualizado</p>	<p>combinar el trote con la caminata. Se realiza de la siguiente forma:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100 metros caminata, • 100 metros trote hasta realizar 5 vueltas a la pista 	<p>rendimiento y los puntos son hipotéticos. Ya que el curso se aprueba con base al 80% de asistencia como mínimo.</p>
<p>Saberes Procedimentales: realiza la actividad en una pista de atletismo de 400 metros (en forma de ovalo), ubicada en el Colegio Americano de Guatemala – Universidad del Valle de Guatemala.</p>	<p>5. Al mejorar la meta anterior el alumno ira aumentando en forma gradual el trote y disminuyendo la caminata hasta lograr 5 vueltas a la pista trotando.</p>	
<p>Saberes Actitudinales: Trabaja con respeto y tolerancia con sus compañeros y el trabajo en equipo.</p>	<p>6. Entrenamiento de técnica de movimientos de brazos, piernas, respiración y posición correcta del cuerpo.</p> <p>7. Enfriamiento.</p> <p>Nivel Intermedio:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Explicación del objetivo de la práctica del día. 2. Calentamiento (estiramientos). 3. Trote de 20 minutos tratando de recorrer 3 kilómetros. 4. Cuando el alumno mejore su desempeño en los 20 minutos de trote se meta será en alcanzar los 30 minutos tratando de recorrer 10 vueltas a la pista. 5. Entrenamiento de técnica de movimientos de brazos, piernas, respiración y posición correcta del cuerpo. 6. Enfriamiento. <p>Nivel avanzado:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Explicación del objetivo de la práctica del día 2. Calentamiento 	

	<p>(estiramientos).</p> <p>3. Trote de 30 minutos tratando de recorrer 5 kilómetros.</p> <p>4. Entrenamiento de velocidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 series de 400 metros con tiempo. • 3 series de 1 kilómetro con tiempo. <p>7. Entrenamiento estilo Fartlek (cambio de ritmo).</p> <p>8. Entrenamiento de movimiento de brazos, piernas, respiración y posición del cuerpo</p> <p>9. Enfriamiento.</p>	
--	--	--

V. PROCEDIMIENTOS , INSTRUMENTOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN:
Evaluación práctica:

Cada 15 días hay una evaluación para verificar la habilidad adquirida por el alumno. La prueba final del curso es el Test de Cooper (recorrer mayor distancia en 12 minutos. La calificación de 0 a 100 puntos esta basada en los grados de preparación que presenta la tabla de Cooper.

VI. RECURSOS:

- Pista de atletismo de 400 metros
- Vestidores.
- Duchas.
- Pantoneta.
- Playera.
- Tenis.
- Cronómetros
- Gorgorito.
- Varios.
- Humanos.

VII. CRONOGRAMA

Las actividades a realizar están condicionadas a las actividades del Colegio Americano de Guatemala, por tal motivo son flexibles.

VIII. BIBLIOGRAFIA

Manual de Educación Física y Deportes, 2006. Editorial Océano