



**Universidad Autónoma de Zacatecas**  
**“Francisco García Salinas”**  
 Unidad Académica de Cultura

<b>Programa Académico:</b> Licenciatura en Cultura Física y Deporte	<b>Plan de estudios:</b> 2018
<b>Unidad Didáctica:</b> Atletismo	<b>Clave de la UDI:</b> 7ATLET
<b>Créditos:</b> 6	<b>Eje curricular:</b> Técnico deportivo
<b>Semestre:</b> Primero	<b>Responsables:</b> M.E.F. Eduardo Cabrera Castro
<b>Horas semana teoría:</b> 2	<b>Horas semana práctica:</b> 2
<b>UDI's precedentes:</b>	<b>UDI's subsecuentes:</b>

<b>Competencia de la UDI:</b>	Comprender y aplicar los objetos pedagógicos de estudio de educación física y el deporte, partiendo de la formación científica básica aplicada a la actividad física y al deporte
-------------------------------	---

<b>Unidades de competencia</b>	<b>1. Conceptos básicos de la recreación</b> 1.1. Origen e historia del atletismo 1.2. Bases conceptuales del atletismo. 1.3. El atletismo como deporte 1.3.1. La estimulación fisiológica, ejercicios básicos (ABC) de la carrera. 1.3.2. El atletismo y las capacidades físicas 1.3.3. Importancia del atletismo en el desarrollo de las capacidades físicas 1.3.4. El atletismo y los sistemas energéticos
	<b>2. Pruebas de pista y campo</b> 2.1. Velocidad y resistencia 2.2. Saltos y lanzamientos . 2.3. Pruebas combinadas 2.4. Marcha 2.5. Maratón
	<b>3. Metodología de la enseñanza de pruebas de pista</b>
	<b>4. Metodología de la enseñanza de pruebas de campo</b>
	<b>5. Análisis del reglamento vigente (medidas, instalaciones, equipamiento e implementos)</b>
	<b>6. Preparación física, técnica y psicológica</b>

## 7. Actividades lúdicas relacionadas con el Atletismo

<b>Estrategias de enseñanza y aprendizaje</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Analizar temas</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Elaborar fichas o evidencias de lectura (mapas conceptuales, preguntas o actividades libre diseñadas por los estudiantes)</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Exponer información o temáticas asignadas a alumnos y apoyo docente.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Realizar actividades generales de aprendizaje- enseñanza: análisis, trabajo individual o grupal</li></ul>

<b>Recursos y materiales empleados</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pintarrón presentaciones PowerPoint, Proyección de imágenes</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Libros, revistas.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Videos</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Uso de aulas virtuales o espacios en físico.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Plataformas o herramientas online (Clasroom, Moodle genially, canvas, etc)</li></ul>

### Bibliografía:

- Polinsuk Vitaly, Atletismo iniciación y perfeccionamiento. Ed. Paidotribo, 2003
- Guber Bob, Manual de competición. Ed. Paidotribo. 2004
- Manuales de Atletismo de la IAAF
- Rius Sant, Joan. Metodología y técnicas de Atletismo. Ed. Paidotribo 2017
- Valero Valenzuela, Alfonso. Fundamentos del Atletismo. Claves para su enseñanza. Ed Pila Teleña 2014.
- Rodríguez Clareth, Antonio. Atletismo básico. Fundamentos de pista y campo. Ed. Kinesis 2004.
- Grosser, Starischka, Zimmermann. Principios del entrenamiento. Ed. Roca, S.A 1988
- Joan Rius Sant. Metodología del atletismo. Ed. Paidotribo Cuarta edición
- Vadim Alexandrovich Zaporozhanov, Victor Alexandrovich Sirenko, Bronislav Nikolaevich Yushko. La carrera atlética. Ed. Paidotribo. Primera edición.