

DECANATURA DE ESTUDIANTES
DEPORTES
PROGRAMA SELECCIÓN
ATLETISMO
2021-10

CURSO DE DEPORTES CON FORMACIÓN ÉTICA: SI_X_ NO___

INFORMACIÓN DEL CURSO

NOMBRE DEL CURSO: Selección de atletismo

CODIGO DEL CURSO: DEPO 3403

SECCIÓN: 1

CRÉDITO: 1

PROFESOR RESPONSABLE: Nicolas Tamayo Vargas

CORREO ELECTRÓNICO: n.tamayo@uniandes.edu.co

SALÓN: VIRTUAL. Sala de zoom

PLATAFORMA: Zoom

HORARIO: Lunes 7:00 - 8:45 pm Y Sábado de 9:30 - 11:15 am

1. DESCRIPCIÓN DEL CURSO:

La selección de atletismo es un espacio que ofrece la universidad de los andes a sus estudiantes para su desarrollo integral y el conocimiento del atletismo a través de una estructura de aprendizaje basado en:

1. Desarrollo físico del estudiante
2. Desarrollo integral del estudiante
3. Sana competencia y comprensión de situaciones en una carrera
4. Profundización en la biomecánica de las modalidades del atletismo
5. Mejorar la técnica de carrera desde el principio teórico de las fases de la misma

La selección constara de 16 sesiones de clase donde se trabajara el componente físico, mental y trabajo teórico llevando la parte científica más allá que solo el hecho de correr.

2. OBJETIVOS DEL CURSO:

Objetivo General.

Profundizar en el conocimiento del atletismo desde el componente mixto teórico y práctico

Objetivos específicos.

Mejorar las relaciones interpersonales entre los estudiantes

Profundizar acerca de las modalidades del atletismo

Incentivar valores básicos en el atletismo y aplicación al diario vivir

3. METODOLOGÍA DE TRABAJO:

<u>Metodología para desarrollo de contenidos teóricos y prácticos</u>		Requerimientos materiales. Lecturas didácticas, apoyos digitales.
<p>Actividades Virtuales</p> <p>Las clases se regirán bajo la estructura del entrenamiento básico</p> <p>Fase inicial</p> <p>Movilidad articular Estiramiento dinámicos Técnica de carrera Técnica de vallas Entrada en calor</p> <p>Fase central</p> <p>Desarrollo de la temática propuesta en los contenidos de clase (teórico ,practico)</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Estiramiento estático y desarrollo de dudas</p>	<p>Actividades autónomas</p> <p>Apropiación del tema visto a través de videos de carreras</p> <p>Lectura básica de las normas del atletismo</p> <p>Formulación de preguntas y dudas sobre la temática del atletismo</p>	<p>Computador con conexión a internet o en dado caso celular con conexión a internet</p> <p>Pista de atletismo o pista de centro deportivo(dado caso que hayan clases presenciales)</p> <p>Reglamento de atletismo IAAF https://www.rfea.es/revista/manualiaaf/manualiaaf20182019esp.pdf</p> <p>Acceso a netflix o YouTube</p>

4. CONTENIDOS DEL CURSO:

N° de clase	Temas para la clase	Se evaluará	Se busca en el estudiante
1	Introducción y presentación del curso , didáctica a seguir Presentación de estudiantes Diagnostico (enfermados y estado físico)	Capacidades blandas al dirigirse a personas Estado físico	Desarrollo de capacidad para hablar en publico Analizar en qué estado de forma estoy para iniciar actividad física
2	Acondicionamiento físico base 1	Participación y animo	Mejorar su estado físico
3	Acondicionamiento físico base 2	Participación y buena actitud al realizar ejercicio físico	Relaciones interpersonales con los compañeros
4	Reglas básicas del atletismo y de sus modalidades Acondicionamiento físico base 3	La atención y aprendizaje de las reglas del atletismo Actitud del estudiante	Aprendizaje de reglas y modalidades Mejora de estado físico y aptitud física
5	Técnica de carrera y sesión de técnica Actividad logros como persona para este semestre (epsilon)	Coordinación y apropiamiento de los ejercicios	Mejora de la coordinación intramuscular y entendimiento de dicatica
6	Foro documental inquebrantable (épsilon) Tecnica de vallas y sesión de técnica	Participación y conocimiento del tema Coordinación y apropiamiento de los ejercicios	Conocimiento sobre personajes históricos del atletismo Mejora de la coordinación intramuscular y entendimiento de dicatica

7	Oregon	Participación y actitud para el desarrollo de la actividad	Mejora de la técnica de carrera y aptitud física
8	Circuito de pesas (isquiotibial , cuadriceps, deltoides , biceps, Core) y fortalecimiento de ten superior más 10 carreras con resistencia de compañero (sesión x zoom)	Actitud y buen desarrollo de la sesión	Comprensión de la importancia de la resistencia a la velocidad en el atletismo
9	Olimpiadas unidades atletismo	Participación y animo	Mejorar las relaciones interpersonales y el desarrollo de la sana competencia
10	Charla con invitados selección Bogotá y selección Colombia (épsilon) Sesión de levantamiento olímpico(snatch ,clean jeark)	participación sobre el tema y opinión Apropiamiento de ejercicios	Conocimiento sobre el proceso de atletas recorridos Mejora de la potencia anaeróbica y movimiento s base del atletismo
11	Colombia y el atletismo Sesión de plioimetría	Actitud frente a la actividad	Conocimiento del atletismo colombiano y sus atletas Apropiamiento del concepto de plioimetría y sus variantes
12	El muro y como correr bien una media maratón o una maratón	Apropiación de la aplicación de biomecánica en carreras de larga distancia	Desarrollar conocimiento para evitar el muro.
13	Que hubiera pasado si hubiera seguido mis sueños épsilon) Sesión de fuerza	Actitud reflexiva sobre la felicidad y la vida Participación actividad y dinámica en ejercicios	Apropiación de valores de atletismo aplicables a nuestra vida Desarrollar y mejorar la fuerza base en ejercicios básicos
14	Componentes de la carga Planificacion deportiva	Concentración y actitud ante la explicación de los componentes de la carga	Entendimiento de los factores relevantes en un ejercicio

15	Técnica de vallas y sesión de técnica	Coordinación y apropiamiento de los ejercicios	Mejora de la coordinación intramuscular y entendimiento de dicática
16	Experiencias del atletismo (conversatorio y despedida de curso)	Actitud ante la actividad	Actitud reflexiva ante experiencia de personas

5. EVALUACIÓN:

La selección de atletismo de la universidad de los andes trabajara su parte evaluativa frente a tres factores claves como lo son:

1. Motivación y participación en clase
2. Asistencia a clases
3. Capacidad de resiliencia frente a actividades