

**DECANATURA DE ESTUDIANTES
DEPORTES
PROGRAMA
2021-20**

1. INFORMACIÓN DEL CURSO

NOMBRE DEL CURSO: Fundamentos técnicos del Atletismo

CNR: 11931

CÓDIGO: Depo 1242

SECCIÓN: 2

CRÉDITO: 1

EPSILON: SI _ NO X

PROFESOR RESPONSABLE: Nicolas Tamayo Vargas

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

SALÓN: Blended - Cancha de futbol Centro Deportivo

HORARIO: sábado 8:00 pm a 8:45 pm

2. DESCRIPCIÓN DEL CURSO:

El curso de fundamentos técnicos del 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. Conocimiento básico de la historia del atletismo y cada una de sus modalidades
2. Desarrollo físico del estudiante
3. Desarrollo integral del estudiante
4. Sana competencia y comprensión de situaciones en una carrera
5. Profundización en la biomecánica de las modalidades del atletismo

El curso 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.

3. OBJETIVOS DEL CURSO:

Objetivo General.

Desarrollar conocimiento sobre el deporte base (atletismo) y como desde el puedo mejorar como persona a nivel integral y físico.

Objetivos específicos.

Mejorar las relaciones interpersonales entre los estudiantes

Desarrollar conocimiento sobre el atletismo

Profundizar acerca de las modalidades del atletismo

Incentivar valores básicos en el atletismo y aplicación al diario vivir

4. 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>instalacion de programa kinovea</p> <p>Acceso a netflix o YouTube</p>

5. 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 (enfermos 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	Historia del atletismo Acondicionamiento físico base	Atención y respeto Participación y animo	Aprendizaje básico del atletismo Mejorar su estado físico
3	Acondicionamiento físico base	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	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 Documental Jesse owens https://www.youtube.com/watch?v=rFpC7E84mA (epsilon)	Coordinación y apropiamiento de los ejercicios	Mejora de la coordinación intramuscular y entendimiento de dicatica
6	Foro documental Jesse Owens (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	Sesión de resistencia a la velocidad	Actitud y buen desarrollo de la sesión	Comprensión de la importancia de la resistencia a la velocidad en el atletismo
9	Explicación de modalidades de atletismo Técnica de carrera y sesión de técnica	Apropiación de las modalidades Coordinación y apropiamiento de los ejercicios	Desarrollar conocimiento de las modalidades del atletismo Mejora de la coordinación intramuscular y entendimiento de didáctica
10	Explicación del dopping y sus consecuencias(épsilon) Sesión de levantamiento olímpico(snatch ,clean jeark)	participación sobre el tema y opinión Apropiamiento de ejercicios	Conocimiento sobre el proceso del dopaje 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	Trabajo con aplicación del kinovea(biomecánica movimiento) Sesión Hibrida	Apropiación de la aplicación de biomecánica Actitud frente a la actividad	Desarrollar conocimiento para el análisis de gestos deportivo Mantenimiento de estado físico
13	Grandes enseñanzas del atletismo (épsilon) Sesión de fuerza	Actitud reflexiva sobre los valores del atletismo Participación actividad y dinámica en ejercicios	Apropiación de valores del atletismo aplicables a nuestra vida Desarrollar y mejorar la fuerza base en ejercicios básicos
14	Componentes de la carga Session hibrida de ejercicio	Concentración y actitud ante la explicación de los componentes de la carga Participación actividad y	Entendimiento de los factores relevantes en un ejercicio

		dinámica en ejercicios	
15	La psicología y el deporte Técnica de vallas y sesión de técnica	Participación en la clase Coordinación y apropiamiento de los ejercicios	Adquirir herramientas de deporte que puedan aplicar a diario vivir 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

6. EVALUACIÓN:

En el curso de fundamentos de atletismo la evaluación va en sentido cualificable donde observamos la participación y actitud ante todas las actividades propuestas, además de eso se usa como una actividad reflexiva y de feedback interno para el mejoramiento diario de nuestro curso, además de eso se toma como ese proceso de cómo me comporto ante situaciones de fatiga en ejercicios o simplemente actitudes ante un entrenamiento físico o teórico. Por otra parte el curso tiene un componente de asistencia donde se tendrá la calificación a través del número de asistencias del estudiante

Por otra parte se tendrá muy en cuenta tres factores muy importantes para la misma, como lo son:

1. Apropiación de las temáticas
2. Automotivación
3. Participación dinámica y activa