



PROGRAMA DE ATLETISMO

1. IDENTIFICACIÓN				
Facultad	Educación y Ciencias Humanas			
Departamento	Cultura Física			
Componente: Deporte	Área	Deportes	Curso	Atletismo
Código	216309			
Semestre	II			
Créditos	3			

2. DESCRIPCIÓN DEL CURSO

Atletismo es una asignatura básica del área de fundamentación deportiva de los programas de formación docente que se desarrollan en el programa de Educación Física, Recreación y Deportes de la Facultad de Educación y Ciencias Humanas de la Universidad de Córdoba. Se ubica en segundo semestre dado que aporta los conocimientos y los fundamentos para la comprensión de la conducta motriz del ser humano permitiendo al estudiante desarrollar habilidades motrices que le faciliten su adaptación a otras situaciones y contextos relacionados con el aprendizaje y la enseñanza en la educación física, los deportes y la recreación.

El estudio del atletismo comprende un conjunto de disciplinas que conforman el denominado deporte base, las cuales hacen parte de los deportes más ancestrales practicados por el hombre, su práctica ha permanecido a lo largo del tiempo, debido a que son la manifestación de las habilidades y capacidades físicas del ser humano con



el objetivo de desplazarse más rápido, proyectar su cuerpo lo más lejos y establecer marcas lanzando implementos, este deporte puede desarrollarse desde un modelo competitivo, recreativo y escolar siendo los dos últimos desde los cuales se abordara el estudio de este, haciendo más énfasis en el ultimo por parte del programa de licenciatura por su relación con la educación.

Además este deporte es reconocido en todo el mundo como el deporte rey; el atletismo reina sobre el mundo entero sin excepción, porque todos los hombres, incluso de los países más civilizados, en algún periodo de su vida han practicado el atletismo sin saberlo. ¿Quién no ha corrido probando su velocidad en el patio de la escuela o incluso en la calle? ¿Quién no ha intentado saltar más alto o saltar un arroyo o lanzar una piedra más lejos que los demás?

Practicando el atletismo el hombre se reencuentra con las actividades físicas más ancestrales y naturales del ser humano: marchar, correr, saltar y lanzar. Y el juez no es otro que el metro y el cronometro, instrumentos que tienen el mismo poder en los cinco continentes.

Es una de las actividades físico deportivas mas enseñadas a lo largo de la historia en el medio escolar, bajo distintos enfoques unas veces como fin en sí mismo y otras como medio para alcanzar algunos objetivos de la educación física, de hecho en los programas de educación física de todas las instituciones educativas existe siempre un apartado dedicado de forma explícita o implícita a la enseñanza del atletismo; considerado este también como el deporte de base porque facilita la adquisición y el desarrollo de habilidades y destrezas motrices que son transferibles a otras actividades físico-deportivas, a través de las distintas especialidades atléticas que practicadas de forma organizada y sistemática favorecen el enriquecimiento del acervo motor del individuo; por tal razón es pertinente para los docentes en formación conocer y manejar unos principios básicos sobre la teoría, la técnica y la táctica de



cada una de las especialidades atléticas que le permitan intervenir realidades y gestionar soluciones relacionadas con la enseñanza del atletismo en diferentes contextos pero haciendo énfasis en la enseñanza de este en el ámbito escolar.

3. OBJETIVO GENERAL

Conocer los fundamentos teóricos, pedagógicos, metodológicos del atletismo que permitan comprender este deporte psicomotor y su relación con la educación física escolar facilitando el desarrollo de competencias que permitan orientar procesos de enseñanza aprendizaje relacionados con esta actividad físico-deportiva.

1. COMPETENCIAS

COMPETENCIAS GENÉRICAS

Comprendo y aplico los fundamentos epistemológicos del deporte, el atletismo, las estrategias de enseñanza del deporte y la normativa legal de este, para orientar procesos de aprendizaje-enseñanza del deporte escolar relacionados con el atletismo.

Habilidad para organizar, planificar, orientar y evaluar contenidos relacionados con el atletismo en procesos de aprendizaje enseñanza en el contexto escolar y extra



UNIVERSIDAD DE CORDOBA
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS HUMANAS

*Universidad
de Córdoba,
comprometida
con el
desarrollo
regional.*

NIT 891080031-3

escolar,

Domino recursos teórico-conceptuales y procedimientos de intervención, que me permiten orientar didáctica y metodológicamente el proceso de aprendizaje-enseñanza de los fundamentos conceptuales y procedimentales de la educación física y el deporte escolar relacionado con el atletismo.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

Entiendo la importancia del deporte y del atletismo desde su dimensión social, motriz y como contenido del área de educación física escolar, que me permiten intervenir actividades de docencia, investigación y extensión relacionadas con esta disciplina y el deporte en el contexto escolar.

Domino los contenidos conceptuales y procedimentales del atletismo de pista y campo que me permiten planear, orientar y evaluar contextos de aprendizaje enseñanza relacionadas con estos contenidos, promoviendo el desarrollo integral del ser humano a partir de este tipo de ambientes.

4. UNIDADES DEL APRENDIZAJE

UNIDAD 1

COMPETENCIA. Comprendo los fundamentos epistemológicos del deporte y el atletismo para integrarlos a procesos de formación pedagógica como futuro licenciado.

OBJETIVO DE APRENDIZAJE. Interpretar las generalidades del deporte, el atletismo, su aplicación y el valor de estos en el área de Educación Física.



FUNDAMENTOS EPISTEMOLÓGICOS DEL DEPORTE Y EL ATLETISMO

Historia y Evolución del Deporte
Conceptualizaciones de deporte
Clasificación de deporte
Historia y Evolución del Atletismo
Conceptualizaciones de Atletismo
Clasificaciones de Atletismo
Estadio de atletismo

UNIDAD 2

COMPETENCIA. Entiendo la importancia del atletismo de pista y calle, su importancia como medio educativo en el desarrollo de habilidades y destrezas motrices en el currículo del área de Educación Física, Recreación y Deportes.

OBJETIVO DE APRENDIZAJE. Interpretar los fundamentos didácticos y metodológicos para el aprendizaje y la enseñanza del atletismo de pista y calle en el contexto escolar desde el área de Educación Física.

FUNDAMENTOS DIDÁCTICOS Y METODOLÓGICOS DEL ATLETISMO DE PISTA Y CALLE

- Carreras de Velocidad planas
- Carreras de relevos
- Carreras de obstáculos
- Marcha atlética

UNIDAD 3



COMPETENCIA. Entiendo la importancia de los saltos en el atletismo, su importancia como medio educativo en el desarrollo de habilidades y destrezas motrices en el currículo del área de Educación Física, Recreación y Deportes.

OBJETIVO DE APRENDIZAJE. Interpretar los fundamentos didácticos y metodológicos para el aprendizaje y la enseñanza de los lanzamientos atléticos en el contexto escolar desde el área de Educación Física.

FUNDAMENTOS DIDÁCTICOS Y METODOLÓGICOS DEL ATLETISMO DE CAMPO: LOS SALTOS

- **Saltos horizontales**
- **Salto largo**
- **Salto triple**
- **Saltos verticales**
- **Salto alto**
- **Salto con pértiga**

UNIDAD 4

COMPETENCIA. Entiendo la importancia de los Lanzamientos en el atletismo, su importancia como medio educativo en el desarrollo de habilidades y destrezas motrices en el currículo del área de Educación Física, Recreación y Deportes.

OBJETIVO DE APRENDIZAJE. Interpretar los fundamentos didácticos y metodológicos para el aprendizaje y la enseñanza de los lanzamientos atléticos en el contexto escolar desde el área de Educación Física.

FUNDAMENTOS DIDÁCTICOS Y METODOLÓGICOS DEL ATLETISMO DE CAMPO: LOS LANZAMIENTOS

- **Lanzamiento de Bala**
- **Lanzamiento de disco**
- **Lanzamiento de jabalina**



NIT 891080031-3

UNIVERSIDAD DE CORDOBA
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS HUMANAS

*Universidad
de Córdoba,
comprometida
con el
desarrollo
regional.*

- Lanzamiento de martillo



NIT 891080031-3

UNIVERSIDAD DE CORDOBA
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS HUMANAS

*Universidad
de Córdoba,
comprometida
con el
desarrollo
regional.*

5. ORGANIZACIÓN DEL ACTO PEDAGÓGICO

Unidad de aprendizaje	Semana	Contenidos	Metodología	Recursos/material	Evaluación
Unidad de aprendizaje	Semana	Contenidos	Metodología	Recursos/material	
1. FUNDAMENTOS EPISTEMOLÓGICOS DEL DEPORTE Y EL ATLETISMO.		- Historia y Evolución del Deporte - Conceptualizaciones de deporte - Clasificación de deporte - Historia y Evolución del Atletismo - Conceptualizaciones de Atletismo - Clasificaciones de Atletismo - Estadio de atletismo	• Mapas conceptuales. • exposiciones por grupos. • Clase magistral. • Foro. • Clases prácticas. • Talleres. • Videos. • Observaciones de clases. •	Video beam. Salón de clases. Internet Multimedias. Pelotas. Cuerdas.	



NIT 891080031-3

UNIVERSIDAD DE CORDOBA
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS HUMANAS

*Universidad
de Córdoba,
comprometida
con el
desarrollo
regional.*

				Bastones. Aros. Base de datos biblioteca. Consultas bibliográficas.	
2. FUNDAMENTOS DIDÁCTICOS Y METODOLÓGICOS DEL ATLETISMO DE PISTA Y CALLE. .		○ Carreras de Velocidad planas ○ Carreras de relevos ○ Carreras de obstáculos ○ Marcha atlética	• Mapas conceptuales. • exposiciones por grupos. • Clase magistral. • Foro. • Clases prácticas. • Talleres.	Video beam. Salón de clases. Internet	



NIT 891080031-3

UNIVERSIDAD DE CORDOBA
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS HUMANAS

*Universidad
de Córdoba,
comprometida
con el
desarrollo
regional.*

			• Videos. • Observaciones de clases. •	Multimedias. Pelotas. Cuerdas. Bastones. Aros. Base de datos biblioteca. Consultas bibliográficas.	
--	--	--	--	---	--



UNIVERSIDAD DE CORDOBA
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS HUMANAS

*Universidad
de Córdoba,
comprometida
con el
desarrollo
regional.*

NIT 891080031-3

3. FUNDAMENTOS DIDÁCTICOS Y METODOLÓGICOS DEL ATLETISMO DE CAMPO: LOS SALTOS		○ Saltos horizontales ○ Salto largo ○ Salto triple ○ Saltos verticales ○ Salto alto ○ Salto con pértiga	• Mapas conceptuales. • exposiciones por grupos. • Clase magistral. • Foro. • Clases prácticas. • Talleres. • Videos. • Observaciones de clases.	Video beam. Salón de clases. Internet Multimedias. Pelotas. Cuerdas. Bastones. Aros.	
---	--	--	---	--	--



**UNIVERSIDAD DE CORDOBA
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS HUMANAS**

*Universidad
de Córdoba,
comprometida
con el
desarrollo
regional.*

NIT 891080031-3

				Base de datos biblioteca. Consultas bibliográficas.	
4. FUNDAMENTOS DIDÁCTICOS Y METODOLÓGICOS DEL ATLETISMO DE CAMPO: LOS LANZAMIENTOS.		○ Lanzamiento de Bala ○ Lanzamiento de disco ○ Lanzamiento de jabalina ○ Lanzamiento de martillo	• Mapas conceptuales. • exposiciones por grupos. • Clase magistral. • Foro. • Clases prácticas. • Talleres. • Videos. • Observaciones de clases. •	Video beam. Salón de clases. Internet Multimedias. Pelotas. Cuerdas.	



NIT 891080031-3

UNIVERSIDAD DE CORDOBA
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS HUMANAS

*Universidad
de Córdoba,
comprometida
con el
desarrollo
regional.*

				Bastones.	
				Aros.	
				Base de datos biblioteca.	
				Consultas bibliográficas.	



6. REFERENCIAS

ALVAREZ del BILLAR, Carlos. (1994). *Atletismo Básico, una orientación pedagógica*. España: Gimnos.

BETANCOURT Mejía, Lázaro. QUINTANA Díaz, Víctor, LOMBARD Hevia, Ángel. (1991). *Atletismo, en el ámbito escolar y deportivo*. Santiago de Chile: Pueblo y Educación.

CORTEGAZA Fernández, Luis. IBÁÑEZ Matienzo, Juan Carlos. *Los Medios Alternativos Como Vía para la Enseñanza de la Técnica de las Carreras Planas en Niños del Nivel Primario*. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital. Buenos Aires - Año 9 - N° 60 - Mayo de 2003.

GARCÍA Grossocordón, José. DURÁN Piqueras, Jesús Patricio. SAINZ Beivide, Ángel. En *Jugando al Atletismo. Real Federación Española de Atletismo (septiembre 2004)*. España 2004.

HUBICHE, Jean-Louis y PRADET, Michel. (1999). *Comprender el Atletismo, su práctica y su enseñanza*. España: Inde Publicaciones.

IAAF. Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo. Reglas de competición 2010-2016 <http://www.iaaf.org>.

PÉREZ Sierra, Antonio Jesús. ZAGALAZ Sánchez, María Luisa (2005). *La Corrección de Errores: Una Alternativa a la Calidad Técnica en Deporte Atletismo en las Edades Tempranas*. Buenos Aires. Revista digital. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital.

ROMERO, Frómeta Edgardo. SCRUBB Mancor, María Elena. *La Enseñanza de la Técnica de las Carreras en la Etapa de Iniciación*. Cuba.

SENNERS, Patrick. (2001) *Didáctica del Atletismo*. Barcelona: Inde Publicaciones.

RUBIO, Jesús. 2005. *Nuevas Tendencias del Atletismo para Niños*. Rosario (Argentina). www.atletismorosario.com.ar

VALERO. Valenzuela, Alfonso. (2006). *Las Propuestas Ludotécnicas: una herramienta útil para la iniciación deportiva al atletismo en primaria*. En Retos. Nuevas tendencias en



UNIVERSIDAD DE CORDOBA
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS HUMANAS

*Universidad
de Córdoba,
comprometida
con el
desarrollo
regional.*

NIT 891080031-3

Educación Física, Deporte y Recreación n° 10, pp. 42- 49

VALERO Valenzuela, Alfonso. *(Doctor en Educación Física por la Universidad de Granada. Entrenador Nacional de Atletismo. Profesor de la Universidad de Almería)*. La Iniciación al Deporte del Atletismo: del Modelo Tradicional a los Nuevos Enfoques Metodológicos. KRONOS La revista científica de actividad física y deporte AÑO 2006 - VOLUMEN V.