UNIVERSIDAD RICARDO PALMA
RECTORADO
PROGRAMA DE ESTUDIOS BÁSICOS

SÍLABO 2021-I

SÍLABO ADAPTADO PARA EL PERIODO DE ADECUACIÓN A LA EDUCACIÓN NO PRESENCIAL

Datos Administrativos

Asignatura:	ATLETISMO
Código:	EB-0001
Naturaleza:	TEORICO PRACTICA
Condición:	OBLIGATORIA
Requisitos:	NO APLICA
Créditos:	01
Horas semanales:	02
Semestre académico:	2021 - I
Profesores:	RUBEN DARIO FERNANDEZ CABRERA JESUS RENATO FERNANDEZ SOTERO

I. SUMILLA.

La asignatura de Atletismo, pertenece a las diferentes actividades de formación básica, que son dictadas por el PEB ,este curso es de carácter teórico practico.

Tiene como finalidad orientar y seguir educando a través de valores, que son logrados en un …

Sistema organizado y planificado de entrenamientos, que comprende, aspectos físicos técnico, teórico y psicológicos e incluye también un, Programa de aprendizaje de manera que ambas propuestas contribuyan al desarrollo integral del alumno, cumpliendo con el Slogan, FORMAR .. SERES PARA UNA CULTURA DE PAZ

II. COMPETENCIAS GENERICAS A LAS QUE CONTRIBUYE LA ASIGNATURA.

. Autoaprendizaje

. Comportamiento ético

III. COMPETENCIAS ESPECIFICAS A LAS QUE CONTRIBUYE LA ASIGNATURA.

Formacion integral del alumno a traves del entrenamiento deportivo.

IV. DESARROLLA EL COMPONENTE DE INVESTIGACION ( ) RESPONSABILIDAD SOCIAL ( )

V. LOGRO DE LA ASIGNATURA.

Al finalizar el dictatado de la asignatura el alumno, habra logrado adquirir, habitos de disciplina para llevar adelante los trabajos academicos, como también habilidades y destrezas para el trabajo grupal e individual.

Evidencia ademas, una actitud creativa y etica de la realidad, de acuerdo al avance deportivo Tambien como una actitud creativa de la realidad, de acorde al desarrollo deportivo, analiza y valora influencias de las actividades deportivas en su formacion integral.

VI. PROGRAMACION DE CONTENIDOS.

UNIDAD I FUNDAMENTACION DE LA DISCIPLINA DE ATLETISMO

LOGRO DE APRENDIZAJE Al finalizar el estudiante conoce una breve, historia de este deporte los beneficios de su practica, las cualidades fisicas inmersas en las diferentes pruebas de pista y campo del atletismo al aire libre y bajo techo,pruebas aerobicas y anaerobicas

SEMANA	CONTENIDOS
1	INTRODUCCION A LA ASIGNATURA INDICADORES DE COMPETENCIA EVALUACION INICIAL
2	BENEFICIOS QUE APORTA LA PRACTICA DEPORTIVA DE ESTA DISCIPLINA LAS CUALIDADES FISICAS INMERSAS , DESCRIPCION DE LAS PARTES DE UNA CLASE DEPORTIVA EL BIO TIPO PARA CADA DISCIPLINA DEPORTIV
3	FUNDAMENTOS TECNICOS DE LOS DIFERENTES PRUEBAS DEL ATLETISMO DE CAMPO Y PISTA ..PRUEBAS DE VELOCIDAD, PARTIDAS PREPARACION FISICA ESPECIFICA DE ESTAS PRUEBAS.
4	MONITOREO Y RETROALIMENTACION. EVALUACION DEL LOGRO

UNIDAD II FUNDAMENTOS TECNICOS DE LA PRACTICA DE LAS DIFERENTES PRUEBAS DEL ATLETISMO

LOGRO DE APRENDIZAJE. Reconoce, practica las diferentes pruebas de pista y campo del atletismo al aire libre y bajo techo.
Conoce la historia y nociones basicas del reglamento de estas pruebas.

SEMANA	CONTENIDOS
5	LAS PRUEBAS DE VALLAS 60, 1OO, 110, 400 MTS CARACTERISTAS SIGNIFICATIVAS EN HOMBRES Y MUJERES APRENDIZAJE ,CONOCIMIENTO DEL REGLAMENTO PRACTICA.
6	PERFECCIONAMIENTO DE LAS PRUEBAS DE VALLAS, PARTIDAS,FORMAS DE ENTRENAMIENTO UTILIZADOS A FIN DE LOGRAR UN DESARROLLO DEPORTIVO EN ESTAS PRUEBAS
7	LAS PRUEBAS DE SALTO LARGO NOCIONES BASICAS DE APRENDIZAJE DE LOS ESTILOS ,REGLAMENTO, PERFECCIONAMIENTO FORMAS DE ENTRENAMIENTO PARA LOGRAR UN DESARROLLO DEPORTIVO EN ESTAS PRUEBAS.
8	MONITOREO Y RETRO ALIMENTACION EVALUACION DEL LOGRO.

UNIDAD III FUNDAMENTOS TECNICOS DE LA PRACTICA DE LAS DIFERENTES PRUEBAS DEL ATLETISMO

LOGRO DE APRENDIZAJE Reconoce y define las diferentes pruebas de campo del atletismo al aire libre y bajo techo ,los biotipos indicados para este tipo de prueba.
Nociones basicas del reglamento y las formas de entrenamiento.

SEMANA	CONTENIDOS
9	ELEMENTOS TECNICOS Y FASES DEL SALTO TRIPLE CARACTERISTICAS SIGNIFICATIVAS . CONOCIMIENTO NOCIONES BASICAS DEL REGLAMENTO Y ENTRENAMIENTO DE ESTA PRUEBA.
10	CONOCIMIENTO TECNICO DEL SALTO ALTO Y DE GARROCHA, COMPARACIOIN DIDACTICAS EN SU ENSEÑANZA . CONOCIMIENTO Y NOCIONES BASICAS DEL REGLAMENTO Y ENTRENAMIENTO DE ESTAS PRUEBA
11	LOS LANZAMIENTOS SUS PRUEBA ,BALA FASES.CONOCIMIENTOS BASICOS DEL REGLAMENTO ,BIOTIPO DE LOS INDICADOS PARA LA PRACTICA DE ESTA PRUEBA,.ELEMENTOS DE ENTRENAMIENTO ,Y PERFECCIONAMIENTO.
12	MONITOREO Y RETROALIMENTACION. EVALUACION DEL LOGRO.

UNIDAD IV FUNDAMENTOS TECNICOS DE LA PRACTICA DE LA DIFERENTES PRUEBAS DEL ATLETISMO	
LOGRO DE APRENDIZAJE ,Al finalizar esta unidad el estudiante ,tendrá conocimiento de las pruebas de campo y pista del atletismo, los biotipos indicados para estas pruebas, Nociones basicas del entrenamiento y reglamento.	
SEMANA	C**ONTENIDOS**
13	EL LANZAMIENTO DE DISCO,ASPECTOS TECNICOS SUS FASES,,NOCIONES BASICAS DEL REGLAMENTO Y DE ENTRENAMIENTO DE LAS CUALIDADES FISICAS COMO LOS BIOTIPOS IDONEOS PARA LA PRACTICA ESTA PRUEBA. .
14	CONOCIMIENTO BASICOS DEL LANZAMIENTO DE JABALINA Y MARTILLO BREVE PRACTICA,CONOCIMIENTO DEL REGLAMENTO,
15	LAS DIFERENTES PRUEBAS DE RESISTENCIA,MEDIO FONDO ,FONDO MARCHA ATLETICA ,PRUEBA DE RESISTENCIA CON OBSTACULOS, ASPECTOS TECNICOS ,REGLAMENTO YSU ENTRENAMIENTO.
16	MONITOREO Y RETRO ALIMENTACION EVALUACION DE LOS LOGROS, PRUEBA FISICA DE SALIDA
17	**EVALUACION SUSTITUTORIO CON PRODUCTO FINAL RUBRICA**

VII. MOMENTOS DE LA SESION DE APRENDIZAJE VIRTUAL.

La modalidad no presencial desarrollara actividades sincrónicas que los estudiantes realizaran al mismo tiempo con el docente y la asincrónicas que los estudiantes realizaran independientemente, fortaleciendo su aprendizaje autónomo. La metodología del aula invertidas organizara, las actividades de la siguiente manera

Antes de la sesión

Exploración vinculada con el contexto, otros

Problematización conflictos cognitivos de la unidad, otros.

Durante la sesión

Motivación bienvenida y presentación del curso, otros.

Presentación PPT en forma de colaborativa, otros.

Practica Resolución individual de un problema, resolución, colectiva de un problema otros

Después de la sesión

Evaluación de la unidad presentación del producto.

Extensión / Transferencia presentación en digital de la resolución individual de un problema.

VIII. EVALUACION.

La modalidad no presencial se evaluará a través de productos que el estudiante presentará al final de cada unidad.

los productos son las evidencias del logro de los aprendizajes y serán evaluados a través de rubricas cuyo objetivo es calificar el desempeño de los estudiantes de una manera objetiva y precisa.

UNIDAD	INSTRUMENTOS	PORCENTAJE
I	RUBRICA	15 %
II	RUBRICA	2O %
III	RUBRICA	25 %
IV	RUBRICA	40 %

IX. RECURSOS.

. Equipos, computadoras, laptop Tablet, celular

Materiales. Apuntes de clase del Docente ,separatas deportivas, lecturas ,videos.

Plataforma Flipgrid Simulaciones ,PhET, Kahoot ,Thatquiz .

X. REFERENCIAS .

BIBLIOGRAFIA BASICA

MANUAL DEL ENTRENADOR federación Argentina de Atletismo.

Edición Argentina 2014

MANUAL BASICO DE ATLETISMO Paco Hurtado

Editorial Serbal S.A 2005 España

ENCICLOPEDIA DE LOS DEPORTES José María Panelles

Editoral altura S.A España.

Internacional federation Athletic,Reglamento oficial De atletismo

Hhh// es.wikipedia .org.