



## UNIVERSIDAD DE CHILE. FACULTAD DE DERECHO

### PROGRAMACIÓN SEMESTRAL DE ACTIVIDAD CURRICULAR

#### IDENTIFICACIÓN

**Nombre de la actividad curricular:** Curso Libre Atletismo

**Curso:**

**Semestre:**

**Año:** 2012

**Docente:** Margarita Salinas Puentes.

**Horario:**

#### REQUISITOS

Porcentaje asistencia requerida: 75%

(25 clases en total, por lo tanto, el alumno puede faltar un total de 6 clases en el semestre).

#### DESCRIPTOR

Curso libre orientado a la práctica de actividad física regular y a la mejora de la condición física general a través de ejercicios y actividades lúdicas que se asocian al atletismo.

El curso pretende realizar un sondeo individual acerca de la condición física de cada alumno al inicio del curso, mitad y final de éste, con el fin de que cada uno conozca su punto de partida, se haga responsable y participe de su propio avance y mejora mediante la actividad deportiva que se realizará. Para lo anterior se efectuarán dos clases por semana, donde el énfasis principal en las primeras sesiones se pondrá en el acondicionamiento físico para posteriormente introducir algunas pruebas atléticas como: pruebas de pista, tanto de velocidad como de resistencia, trabajo en equipos de relevos y competencias internas, lo que dependerá del gusto e interés del alumno.

#### OBJETIVOS

- Realizar sondeo y análisis individual a cada alumno para conocer su condición física (al inicio del curso, en la mitad y al final de éste).
- Dar a conocer y vivenciar en los alumnos los beneficios físicos y psicológicos que conlleva la práctica de actividad física regular.
- Enseñar a los alumnos a diseñar su propia estrategia de entrenamiento



basado en actividades atléticas, con el fin de que adquieran autonomía, responsabilidad y cuidado con su propio cuerpo.

- Mejorar la condición física general de los alumnos, lo que será evidenciado en aspectos cardiovasculares y de tono muscular.
- Introducir a los alumnos a pruebas propias del atletismo, carreras, saltos, lanzamientos dando énfasis al trabajo en equipo y la superación personal.

## **CONTENIDOS**

- Anamnesis individual.
- Acondicionamiento físico general y específico (se tratarán de manera práctica aspectos como: resistencia, velocidad, fuerza etc.).
- Introducción a pruebas atléticas: carreras en pista, lanzamientos, relevos. Como tema especial se verán las carreras a campo traviesa o cross country.

## **METODOLOGIA**

- Instrucción directa y guiada.
- Resolución de tareas.
- Participación en competiciones internas.

## **EVALUACION**

Se evaluarán aspectos procedimentales y actitudinales durante el desarrollo del curso:

- Asistencia.
- Buena disposición a la práctica de actividad física y deportiva.
- Participaciones en competencias internas (elección de cada alumno).

## **CALENDARIZACIÓN**



<b>Fecha</b>	<b>Unidades</b>	<b>Contenido</b>	<b>Actividades</b>	<b>Lugar</b>
	Introducción al curso	Presentación del curso, y de medios con los que se trabajará.	Juegos y actividades deportivas con enfoque lúdico.	Complejo deportivo Quinta Normal
	Introducción y adaptación al ejercicio físico	Enseñanza de ejercicios y medios de trabajo	Actividades lúdicas dirigidas a la enseñanza de los medios de trabajo	Complejo deportivo Quinta Normal
	Introducción y adaptación al ejercicio físico	Enseñanza de ejercicios y medios de trabajo	Actividades lúdicas dirigidas a la enseñanza de los medios de trabajo	Complejo deportivo Quinta Normal
	Introducción y adaptación al ejercicio físico	Preparación física orientada a la ejecución de técnicas atléticas que se enseñaran más adelante	Actividades grupales e individuales orientadas a la técnica de carrera y habilidades coordinativas	Complejo deportivo Quinta Normal
	Introducción y adaptación al ejercicio físico	Preparación física orientada a la ejecución de técnicas atléticas que se enseñaran más adelante	Actividades grupales e individuales orientadas a la técnica de carrera y habilidades coordinativas	Complejo deportivo Quinta Normal
	Introducción y adaptación al ejercicio físico	Preparación física orientada a la ejecución de técnicas atléticas que se enseñaran más adelante	Actividades grupales e individuales orientadas a la técnica de carrera y habilidades coordinativas	Complejo deportivo Quinta Normal
	Introducción y adaptación al ejercicio físico	Preparación física orientada a la ejecución de técnicas atléticas que se enseñaran más adelante	Actividades grupales e individuales orientadas a la técnica de carrera y habilidades coordinativas	Complejo deportivo Quinta Normal
	Acondicionamiento físico general	Trabajos de coordinación general y flexibilidad. Tareas destinadas a la mejora de la capacidad condicional de resistencia y fuerza general.	Circuitos estáticos, dinámicos y estaciones. Uso de diverso material didáctico.	Complejo deportivo Quinta Normal
	Acondicionamiento físico general	Trabajos de coordinación general y flexibilidad. Tareas destinadas a la mejora de la capacidad condicional de resistencia y fuerza general.	Circuitos estáticos, dinámicos y estaciones. Uso de diverso material didáctico.	Complejo deportivo Quinta Normal
	Acondicionamiento físico general	Trabajos de coordinación general y flexibilidad. Tareas destinadas a la mejora de la capacidad condicional de resistencia y fuerza general.	Circuitos estáticos, dinámicos y estaciones. Uso de diverso material didáctico.	Complejo deportivo Quinta Normal



	Acondicionamiento físico general	Trabajos de coordinación general y flexibilidad. Tareas destinadas a la mejora de la capacidad condicional de resistencia y fuerza general.	Circuitos estáticos, dinámicos y estaciones. Uso de diverso material didáctico.	Complejo deportivo Quinta Normal
	<b>Evaluación física</b>	<b>Evaluaciones individuales.</b>	<b>Se evaluará si el alumno está físicamente apto para comenzar con las pruebas atléticas.</b>	Complejo deportivo Quinta Normal
	Técnica de carreras planas y relevos	Carreras de distancias prolongadas	Ejercicios y juegos enfocados a la optimización y técnica de zancadas.	Complejo deportivo Quinta Normal
	Técnica de carreras planas y relevos	Carreras de distancias prolongadas	Ejecutar y vivenciar las distancias de competición por métodos parcelados	Complejo deportivo Quinta Normal
	Técnica de carreras planas y relevos	Carreras de velocidad	Ejercicios y juegos de velocidad de reacción. Introducción a las Salidas de Tacos.	Complejo deportivo Quinta Normal
	Técnica de carreras planas y relevos	Carreras de velocidad	Ejercicios y juegos que optimicen el trabajo en equipo y entrega de testimonio	Complejo deportivo Quinta Normal
	Técnica de carreras planas y relevos	Carreras de velocidad	Ejercicios y juegos que optimicen el trabajo en equipo y entrega de testimonio	Complejo deportivo Quinta Normal
	Introducción a las vallas.	Iniciación y fundamentos técnicos de la pasada de vallas	Ejercicios y juegos enfocados en preparar piernas de ataque y recobro.	Complejo deportivo Quinta Normal
	Introducción a las vallas	Técnica y ritmo de pasada de vallas	Ejercicios y juegos enfocados a la pasada de vallas y al ritmo de carrera entre ellas.	Complejo deportivo Quinta Normal
	Introducción y metodología de saltos horizontales	Salto largo	Ejercicios de iniciación, técnicas de carrera, vuelo y caída	Complejo deportivo Quinta Normal
	Introducción y metodología de saltos horizontales	Salto largo	Ejercicios de iniciación, técnicas de carrera, vuelo y caída	Complejo deportivo Quinta Normal
	Técnica de lanzamientos	Lanzamientos bala y jabalina	Actividades destinadas a conocer el implemento y vivenciar su ejecución.	Complejo deportivo Quinta Normal
	Técnica de lanzamientos	Lanzamientos bala y jabalina	Actividades destinadas a conocer el implemento y vivenciar su ejecución.	Complejo deportivo Quinta Normal
		Introducción a las carreras de cross country	Trabajos de resistencia desarrollados en	Parque y entorno



	Cross country		terrenos irregulares con ayuda de material didáctico.	
	Cross country	Introducción a las carreras de cross country	Trabajos de resistencia desarrollados en terrenos irregulares con ayuda de material didáctico.	Parque y entorno
	Cierre del curso.	Conclusiones generales	Actividad de cierre	Complejo deportivo Quinta Normal

## BIBLIOGRAFIA.

- Metodología y Técnicas de Atletismo. Rius Sant, Joan. Editorial Paidotribo (2005)
- Fisiología del Ejercicio Físico y el Entrenamiento. Barbany J. Editorial Paidotribo (2002).
- Las Técnicas de Atletismo. Campos J y Gallach J. Editorial Paidotribo (2004)