



SYLLABUS

<u>Asignatura</u>	:	Atletismo
<u>Profesor</u>	:	Oscar Enrique Valiente Román
<u>Semestre</u>	:	2006 – I
<u>Lugar</u>	:	Av. Canadá con Av. San Luis (VIDENA) Atletismo

1. Objetivos, capacidades y actitudes a trabajar.

Enseñanza de los fundamentos técnicos y reglamento de las pruebas de pista y campo.

Desarrollo de las capacidades motrices de velocidad, fuerza y agilidad.

Desarrollo de la coordinación del movimiento en todas las pruebas del atletismo.

Desarrollo del espíritu de competencia y amor a la institución.

2. Programa sintético.

- **Pista.-** Fundamentos técnicos y reglamento de las pruebas de velocidad (100, 200, 400 metros planos, 100, 110, 400 metros con vallas) medio fondo (800, 1500 metros planos y 3000 metros con obstáculos) y postas (4 x 100 y 4 x 400 metros planos).
- **Salto.-** Fundamentos técnicos y reglamento de los saltos horizontales (salto largo y salto triple) saltos verticales (salto alto y salto con pértiga ó garrocha).
- **Lanzamientos.-** Fundamentos técnicos y reglamento de los lanzamientos pesados (impulsión de la bala y lanzamiento de martillo) lanzamientos ligeros (lanzamiento de jabalina y lanzamiento del disco).

3. Evaluación.

- **Asistencia** : Grupo 1º (Sábados de 7.10 am a 9.10)
- **Rendimiento** : Participación activa en las horas de clase.
- **Practico** : evaluación en las distintas pruebas del atletismo.
- **Teórico** : Pruebas parciales (escritas y orales) de los Fundamentos técnicos y reglamentos de los distintos eventos del atletismo.

4. Programación semanal de contenidos de la asignatura.

- **Primera semana.-** Entrega de cronograma de la asignatura, necesidades y condiciones mínimas para realizar la asignatura (afiliación a la Federación Peruana de Atletismo y materiales de fabricación casera)
- **Segunda semana.-** Entrega de cronograma de la asignatura, necesidades y condiciones mínimas para realizar la asignatura (afiliación a la Federación Peruana de Atletismo y materiales de fabricación casera)
- **Tercera semana.-** Introducción de la asignatura de atletismo, fundamentos de las carreras.
- **Cuarta semana.-** Fundamentos de las partidas (velocidad con uso de tacos y doble apoyo para el medio fondo)
- **Quinta semana.-** Fundamento de las carreras de velocidad (100, 200, 400 metros planos) medio fondo (800, 1500 metros planos y 3000 metros obstáculos)
- **Sexta semana.-** Primer parcial teórico y primera evaluación practica (velocidad)
- **Sétima semana.-** Fundamento de las carreras con vallas (100, 110 y 400 metros con vallas)
- **Octava semana.-** Fundamentos de los saltos horizontales (salto largo) y fundamentos de los saltos verticales (salto con garrocha o pértiga)
- **Novena semana.-** Fundamento de los saltos horizontales (salto triple) y fundamentos de los saltos verticales (saltos alto)
- **Décima semana.-** Segundo parcial y segunda evaluación practica (saltos)
- **Décima primera semana.-** Fundamentos de los lanzamientos pesados (impulsión de la bala) fundamentos de los lanzamientos ligeros (lanzamiento de disco)
- **Décima segunda semana.-** Fundamentos de los lanzamientos ligeros (lanzamiento de jabalina)
- **Décima tercera semana.-** Fundamentos del Lanzamiento pesado (lanzamiento de martillo)

- **Décima cuarta semana.**- Fundamentos de los relevos (posta 4 x 100 y 4 x 400 metros planos) Tercer parcial (lanzamientos)
- **Décima quinta semana.**- Entrega de asignatura, evaluación final
- **Décima sexta semana.**- Maratón y entrega de notas.

5. Objetivos específicos.

- Aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos
- Fomentar la practica de la disciplina del atletismo
- Incentivar al alumno a querer a su institución practicando y participando en las distintas disciplinas deportivas
- Seleccionar y preparar a los representantes del equipo de atletismo de nuestra universidad.

6. Material bibliográfico.

- Biblioteca de la Federación Peruana de Atletismo
- Videoteca de la Federación Peruana de atletismo
- Biblioteca Comité Olímpico Peruano