



"Por una profesionalización académica en la cultura física y en el deporte"

PRACTICARIO

Licenciatura en Ciencias
Aplicadas al Deporte

UNIDAD DE
APRENDIZAJE:

FUNDAMENTOS DEL
ATLETISMO DE PISTA Y RUTA



FORMATO DE PRACTICARIO FCD

SEMESTRE	NON <input checked="" type="checkbox"/> PAR <input type="checkbox"/> AÑO: 2022	GRUPO	A y B
FECHA DE ELABORACIÓN	9 de agosto 2022	FECHA DE ACTUALIZACIÓN	-
NOMBRE DEL DOCENTE	LEF y D Jesús Jiménez Madera		

Nombre de la Unidad de Aprendizaje	Fundamentos de atletismo pista y ruta		
Ciclo de formación	Eje de formación	Área de conocimiento	Semestre
Profesional	Teórico- Técnico	Entrenamiento deportivo y rendimiento	Cuarto
Clave	Horas teóricas	Horas prácticas	Horas totales
FAP29CP010204	01	02	03
Créditos	Tipo de Unidad de Aprendizaje	Carácter de la Unidad de Aprendizaje	Modalidad
04	Obligatoria	Curso taller	Escolarizada

Propósito de la Unidad de Aprendizaje	Identifica y desarrolla los procesos de desarrollo de las particularidades de las diferentes técnicas de ejecución de las pruebas de marcha, velocidad, medo fondo y fondo al término de la unidad de aprendizaje con el fin de poder estructurar las sesiones de entrenamiento. permitiéndole actuar con responsabilidad, ética y disciplina en su ámbito laboral.
---------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Práctica Número:	1	Horas de duración	3
Bloque	Marcha deportiva	Tema (s)	Reglamento y especificaciones técnicas del área de competición
Nombre de la Práctica	Juzgamiento en marcha deportiva.		
Conocimientos previos	Reglamentación de la marcha deportiva Especificaciones técnicas del área de competición de la marcha deportiva Metodología de la enseñanza de la marcha deportiva		
Objetivo de aprendizaje	Realizar un video explicando las funciones de los jueces de marcha deportiva, a través de las variables biomecánicas de la técnica y técnicas de uso de cámara, para consolidar el aprendizaje y difundir la información a través de la plataforma de YouTube.		
Competencia (S) Vinculadas a la Práctica			
Competencias Genéricas		Competencias Específicas	
CG1 Capacidad para el aprendizaje de forma autónoma. CG14 Capacidad de aplicar los conocimientos en la práctica. CG20 Conocimiento sobre el área de estudio y la profesión.		CE 5 Analiza las variables fisiológicas, antropométricas y bioquímicas de cada individuo y evalúa los aspectos técnico táctico de los diferentes ejercicios, a través de métodos directos e indirectos tanto en campo como en laboratorio, para disminuir riesgo para la salud, derivados de la práctica de actividades físicas inadecuadas.	
Recursos			
De la Institución/Docente:		Del Estudiante:	
Cancha de futbol Conos Mesa Sillas		Dispositivo tecnológico con cámara Tripie o similares Tarjeta roja Paletas roja y amarilla Pluma azul Pizarra de amonestaciones	
Descripción de las Actividades de Enseñanza-Aprendizaje.			
Para el Docente.		Para el Estudiante.	

<p>Inicio:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se explicará a través de un ejemplo las funciones de los jueces en el área de competición, 2. Se explica la utilización de las tarjetas rojas, las paletas amarillas y paleta roja. <p>Desarrollo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Solicitará colocar las cámaras disponibles en zona de competencia, jueceo, mesa técnica y pizarra. 2. Dará las indicaciones para iniciar la grabación simultánea. 3. Dividirá al grupo en 2 equipos: jueces y marchadores, para ejecutar las funciones de los jueces y marchadores. 4. Una vez concluido el primer recorrido se les pedirá a los estudiantes que cambien de rol. <p>Cierre:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Retroalimentación de áreas de mejora, así como los puntos más relevantes y aclaración de dudas para compartir el video en la plataforma YouTube. 	<p>Inicio:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Previo a la práctica el estudiante tendrá observó el ejemplo que se pondrá en clase, en donde se explica reglamentación, especificaciones técnicas y metodología de la marcha. 2. Se explicará con ejemplos las funciones de los jueces en el área de competición 3. Terminando la explicación se podrá aclarar las dudas de la clase teórica vista con anterioridad y tomar apuntes. <p>Desarrollo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Colocaran las cámaras disponibles en los puntos indicados por el docente tratando de aplicar las técnicas conocidas para la videograbación. 2. Iniciará la grabación simultánea de todos los dispositivos. 3. Los estudiantes se dividen en dos equipos, uno de ellos tomara el rol de los jueces, donde designaran a un juez jefe, los jueces de mesa de control y jueces de ruta, el equipo restante realizara un calentamiento para ejecutar el recorrido, tomaran 10 min de descanso 4. Una vez terminado deberán de cambiar los roles <p>Cierre:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Retroalimentará las áreas de mejora, así como los puntos más relevantes 2. Aclarará sus dudas para compartir el video en la plataforma YouTube.
Instrumentos de Evaluación	
Durante la Práctica.	Evidencia/Producto.
Ninguna	Video

“Por una Profesionalización Académica en la Cultura Física y en el Deporte”

Bibliografía Básica recomendada

Guía para Jueces del Panel de Marcha 2016. (2016). RFEA ATLETISMO. Recuperado 10 de agosto de 2022, de <https://www.rfea.es/jueces/publicaciones/GuiaMarcha2016.pdf>

Bibliografía complementaria recomendada

Ruiz Sant, Joan. (2005) “Metodología y Técnicas del Atletismo” 1a.Ed. Editorial: Paidotribo. España.

Elaboró	LEF y D Jesús Jiménez Madera	Fecha:	9 de agosto 2022
Revisó (validó):	Secretaría de Docencia	Fecha:	10 de agosto 2022

Anexos:

Lista de cotejo Videos de Practicas

Videos Práctica 100						
	Sobresaliente	5	Bien	3	Insuficiente	1
Video	Comparte su video en la plataforma de YouTube, sube captura de pantalla donde comparte en sus redes sociales y no mantiene oculto su canal de YouTube.		Comparte, pero las mantiene oculto su canal y tiene evidencia		No comparte o no sube evidencia de compartirla y está por debajo de los 9:54 min o excede de 15:06 min el video	
20						
Música	El video tiene música y se puede escuchar la voz correctamente.		La Música es muy alta y no permite la correcta escucha de la voz		La Música es muy alta y no permite la correcta escucha de la voz y está por debajo de los 9:54 min o excede de 15:06 min el video	
20						
Ruido y voz	No tiene ruido que interfiera con la correcta escucha y el volumen de la voz es adecuado.		Tiene ruido de fondo y/o la voz está muy baja y no se alcanza a escuchar		Tiene ruido de fondo y/o la voz está muy baja y no se alcanza a escuchar y está por debajo de los 9:54 min o excede de 15:06 min el video	
20						
Explicación y demostración	Explica cada ejercicio de forma oral y demuestra la ejecución de la técnica.		Solo explica o de muestra		Solo explica o de muestra y está por debajo de los 9:54 min o excede de 15:06 min el video	
20						
Tiempo de duración del video	Tiene en cuenta el tiempo mínimo de 10 min y máximo de 15 min		No tiene en cuenta los tiempos, pero está dentro de los 9:55 a 9:59 como mínimo o 15:01 a 15:05 min como máximo		Está por debajo de los 9:54 min o excede de 15:06 min el video	
20						
v.11p						

Práctica Número:	2	Horas de duración	3
Bloque	Carrera de velocidad	Tema (s)	Metodología de la enseñanza de las carreras de velocidad y observaciones metodológicas.
Nombre de la Práctica	Análisis de la Técnica de carreras		
Conocimientos previos	Metodología de la enseñanza de las carreras de distancias cortas Observaciones metodológicas		
Objetivo de aprendizaje	Realizar un video de forma individual a través de las variables biomecánicas de la técnica y técnicas de uso de cámara, para caracterizar un kinograma para el análisis de su técnica de la carrera de velocidad.		
Competencia (S) Vinculadas a la Práctica			
Competencias Genéricas		Competencias Específicas	
CG1 Capacidad para el aprendizaje de forma autónoma. CG14 Capacidad de aplicar los conocimientos en la práctica. CG20 Conocimiento sobre el área de estudio y la profesión.		CE 5 Analiza las variables fisiológicas, antropométricas y bioquímicas de cada individuo y evalúa los aspectos técnico táctico de los diferentes ejercicios, a través de métodos directos e indirectos tanto en campo como en laboratorio, para disminuir riesgo para la salud, derivados de la práctica de actividades físicas inadecuadas.	
Recursos			
De la Institución/Docente:		Del Estudiante:	
Cancha de futbol Conos Trípode		Dispositivo tecnológico con cámara Cinta métrica flexómetro	
Descripción de las Actividades de Enseñanza-Aprendizaje.			
Para el Docente.		Para el Estudiante.	
<p>Inicio:</p> <ol style="list-style-type: none"> Se explicará a través de un ejemplo las características del kinograma Se muestra cómo preparar colocar de los materiales para poder realizar la toma del video para analizar la técnica de la carrera de velocidad 		<p>Inicio:</p> <ol style="list-style-type: none"> El estudiante tendrá que observar el ejemplo que se dará al inicio de la clase además de tomar apuntes. Tomará notas del protocolo de kinograma para el análisis de la técnica de carreras de velocidad. 	

<p>Desarrollo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pedirá a los estudiantes pasar uno a uno en el recorrido marcado para realizar la toma del video para su posterior análisis 2. Deberá realizar la carrera a máxima velocidad, 3. Permitirá 2 intentos para realizar la toma del video. 4. Al término, deberá realizar la captura de los fotogramas adecuados para la organización de su kinograma 5. Solicitará la creación, edición y socialización de su video en la plataforma solicitada. <p>Cierre:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Retroalimentación de áreas de mejora, así como los puntos más relevantes y aclaración de dudas para compartir el video en la plataforma solicitada. 	<ol style="list-style-type: none"> 3. Culminada la explicación del ejemplo se podrá aclarar dudas del kinograma. <p>Desarrollo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Los estudiantes deberán grabar su carrera a máxima velocidad en el área de toma del video, 2. Tendrán 2 oportunidades para poder realizar su carrera a máxima velocidad. 3. Cuando terminen deberán seleccionar los fotogramas específicos para poder realizar su kinograma. 4. Creará, editará y socializará el kinograma en la plataforma solicitada. <p>Cierre:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Retroalimentación de la clase práctica y lluvia de ideas para mejorar el manejo del protocolo visto en la clase practica
Instrumentos de Evaluación	
Durante la Práctica.	Evidencia/Producto.
Ninguna	Video

Bibliografía Básica recomendada

McMillan, S., & Pfaff, D. (2018). The ALTIS The Kinogram Method. Altis. <https://simplifaster.com/articles/altis-kinogram-method/>

Bibliografía complementaria recomendada

Ruiz Sant, Joan. (2005) “Metodología y Técnicas del Atletismo” 1a.Ed. Editorial: Paidotribo. España.
Campos G; Gallach L, (2004) “Las Técnicas del Atletismo” 1a. Ed. Editorial Paidotribo. Barcelona, España.

Elaboró	Jesús Jiménez Madera	Fecha:	09 agosto 2022
Revisó (validó):	Secretaría de Docencia	Fecha:	10 agosto 2022