2

ATLETISMO

PROGRAMA DE ESTUDIOS - PRINCIPIANTES

DEPARTAMENTO DE SERVICIOS EDUCATIVOS

2014

COLEGIO DE BACHILLERES DEL ESTADO DE HIDALGO

COLEGIO DE BACHILLERES DEL ESTADO DE HIDALGO

DIRECCIÓN ACADÉMICA

DEPARTAMENTO DE SERVICIOS EDUCATIVOS

# PROGRAMA DE ESTUDIO DE ATLETISMO

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Clave | 4504 |  | Campo | Actividades físicas, deportivas y recreativas |
| Nivel | Principiante |  | Componente de formación | Actividades Paraescolares |
| Tiempo asignado | 54 horas |  |  |  |

En este programa encontrará las competencias genéricas a desarrollar en la paraescolar de Atletismo integradas en bloques de aprendizaje.

Contenido

[FUNDAMENTACIÓN 2](#_Toc318256593)

[UBICACIÓN DE LA PARAESCOLAR Y SU RELACIÓN CON LAS ASIGNATURAS DEL PLAN DE ESTUDIOS 6](#_Toc318256594)

[DISTRIBUCIÓN DE BLOQUES 6](#_Toc318256595)

[COMPETENCIAS GENÉRICAS 7](#_Toc318256596)

BLOQUE I RECONOCE LA SALUD Y LA ACTIVIDAD FÍSICA ….……………………………………………………………………………………………….9

BLOQUE II CONOCE EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO .…………………………………………………………………………………………………10

BLOQUE III OBTIENE CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES .…………………………………………………………………………………………11

[CREDITOS 12](#_Toc318256597)

DIRECTORIO………………………………………………………………………………………………………………………………………………………...13

# FUNDAMENTACIÓN

A partir del Ciclo Escolar 2009-2010 el Colegio de Bachilleres del Estado de Hidalgo, incorporó en su plan de estudios los principios básicos de la Reforma Integral de la Educación Media Superior cuyos propósitos fundamentales son el reconocimiento universal de todas las modalidades y subsistemas del bachillerato, la pertinencia y relevancia de los planes de estudio y el tránsito entre subsistemas y escuelas. En términos generales, la Educación Media Superior tiene como misión formar personas cuyos conocimientos y habilidades les permitan desarrollarse de manera satisfactoria, ya sea en sus estudios superiores o en el trabajo y, de manera más general, en la vida.

Para lograr los propósitos anteriores, se establecieron Para el logro de las finalidades anteriores, se establecieron cuatro ejes principales, los cuales son la construcción de un Marco Curricular Común con base en competencias, la definición de las características de las distintas opciones de operación de la EMS, en el marco de las modalidades que contempla la Ley; los mecanismos de gestión de la Reforma, necesarios para fortalecer el desempeño académico de los alumnos y para mejorar la calidad de las instituciones; y por último, la forma en la que se reconocerán los estudios realizados en el marco de este Sistema.

El primero de los ejes permite otorgar a la comunidad estudiantil de la Educación Media Superior, identidad, dándole la oportunidad de contar con un perfil de egresado común, además de reorientar su desarrollo a través de competencias genéricas, disciplinares y profesionales, lo cual permitirá a los estudiantes desempeñarse adecuadamente en el presente siglo.

Para lograr el perfil de egreso de los estudiantes, se debe promover su desarrollo personal y comunitario, para que se desenvuelvan de manera eficiente al incorporarse al nivel de educación superior, al ámbito productivo y en la vida social en general. Por ello, es importante brindar una educación integral amplia y diversa, que trascienda la tradicional transmisión de conocimientos, dónde la comunidad escolar sea activa y responsable de su propio proceso de aprendizaje, integrando un conjunto de rasgos como: la capacidad de análisis, creatividad, autonomía, auto-reflexión, comunicación, espíritu crítico, responsabilidad, cooperación, tolerancia, solidaridad, interés por estar informados, entre otros.

Los rasgos mencionados conforman el Perfil de Egreso del estudiante del Nivel Medio Superior integrado por once competencias genéricas y sus atributos correspondientes. En estos rasgos y competencias genéricas establecen las bases para que las y los jóvenes se desarrollen individual, social, académica y laboralmente durante su vida activa y sigan generando nuevos aprendizajes a lo largo de su vida.

En este sentido, las actividades paraescolares, como parte del currículo que se opera en Colegio de Bachilleres del Estado de Hidalgo, encuentran su fundamento y justificación en lo anteriormente expuesto.

Como parte de la información anteriormente mencionada, a continuación se presenta el programa de estudios de Atletismo que pertenece a las actividades paraescolares consideradas en el mapa curricular adoptado por el Colegio de Bachilleres del Estado de Hidalgo, las cuales tienen como finalidad contribuir a consolidar una verdadera educación integral aportando elementos fundamentales para el desarrollo de las competencias mediante el ejercicio y la expresión de la cultura en sus diversos ámbitos.

La paraescolar de Atletismo se ubica dentro de las actividades Físicas, deportivas y recreativas, consideradas por la Dirección General de Bachillerato, cuyo objetivo es involucrar en los estudiantes distintas estrategias para vivenciar conocimientos, habilidades, hábitos, actitudes y valores, desarrollando y movilizando las capacidades físicas del alumnado generando una mejora en su calidad de vida, adopción de hábitos y relaciones sanas, con su cuerpo, su entorno ciudadano y humano.

Desde el punto de vista curricular, cada asignatura de un plan de estudios mantiene una relación vertical y horizontal con el resto, el enfoque por competencias reitera la importancia de establecer este tipo de relaciones al promover el trabajo disciplinario, en similitud a la forma como se presentan los hechos reales en la vida cotidiana. Atletismo, permite el trabajo interdisciplinario con las paraescolares de Fútbol, Atletismo, Atletismo, Tae Kwon Do, Judo, Karate y Ajedrez; así como con las asignaturas de Ética y Valores I, Ética y Valores II y Física I.

ROL DOCENTE:

En la actualidad, ya no es suficiente que los docentes de paraescolares centren su acción pedagógica en la repetición mecánica de ejercicios y rutinas, es indispensable que apoyen de manera integral la formación de los estudiantes, educándolos para la vida. Por ello, las intervenciones educativas requeridas para esta labor formativa se sustentan en un rol docente preocupado por la introducción de nuevos hábitos deportivos, dando mayor importancia a los aspectos recreativos de relación, cooperación y comunicación, entre alumnos, alumnas, profesorado y comunidad educativa, que a los aspectos relacionados con la competición. El docente de la paraescolar de Atletismo debe despertar el interés hacia la práctica de actividades físicas y deportivas, atendiendo al Programa Nacional de Cultura Física y Deportes, a partir del reconocimiento de las propias capacidades y posibilidades motrices del alumnado, los fundamentos deportivos, su práctica y su enseñanza con base en unidades didácticas que fomenten la relación, la integración, el respeto, así como la cooperación y la solidaridad, en especial de aquéllas que se realizan colectivamente (juegos y deportes). Tomar en cuenta el punto de vista, la opinión y circunstancias sociales y culturales específicas de mujeres y hombres para el fomento y la participación solidaria propias de la integración grupal y social, el conocimiento de los conceptos de recreación y su importancia, en nuestro caso, en el diseño de estrategias y procesos educativos orientados a la modificación de hábitos y prácticas en la optimización del tiempo dentro y fuera del ámbito escolar para dar concreción a la Reforma Integral de la Educación Media Superior en un marco de equidad e igualdad de oportunidades. Las actividades desarrolladas deberán ser emprendidas a partir de una propuesta de carácter educativo e incluyente, en la que se otorgue la atención requerida a cada integrante del alumnado, en atención a los principios de la diversidad citados antes, sin privilegiar la atención a los estudiantes que más habilidades demuestran.

Establecer el deporte como una opción más educativa, en la que la labor del profesorado contribuya tangiblemente al desarrollo de competencias, un sentido de pertenencia a un grupo social en el que los bachilleres aprendan a trabajar en equipo; un deporte a través del cual, obtengan una sólida formación en valores, permitiéndoles avanzar en lo individual como seres humanos, y en lo colectivo como sociedad y como país.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| UBICACIÓN DE LA PARAESCOLAR Y SU RELACIÓN CON LAS ASIGNATURAS DEL PLAN DE ESTUDIOS | | | | | |
| **Primer**  **semestre** | **Segundo**  **semestre** | **Tercer**  **semestre** | **Cuarto**  **semestre** | **Quinto**  **semestre** | **Sexto**  **semestre** |
| Ética y Valores I | Ética y Valores II | Física I |  |  |  |
|  |  |  | | | |
| **Actividad paraescolar de Atletismo** | | | | | |
| Actividad paraescolar de Basquetbol, Voleibol , Futbol, Tae Kwon Do, Judo, Ajedrez y Karate | | | | | |
| Actividades paraescolares artísticas y culturales | | | | | |

# DISTRIBUCIÓN DE BLOQUES

Los bloques que componen el programa de la asignatura son:

Bloque I Reconoce la salud y la actividad física

Bloque II Conoce el acondicionamiento físico

Bloque III Obtiene capacidades físicas condicionales

# COMPETENCIAS GENÉRICAS

Las competencias genéricas son aquellas que todos los bachilleres deben estar en la capacidad de desempeñar, y les permitirán a los estudiantes comprender su entorno (local, regional, nacional o internacional) e influir en él, contar con herramientas básicas para continuar aprendiendo a lo largo de la vida, y practicar una convivencia adecuada en sus ámbitos social, profesional, familiar, etc., por lo anterior estas competencias construyen el Perfil del Egresado del Sistema Nacional de Bachillerato. A continuación se enlistan las competencias genéricas:

1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.

2. Es sensible al arte y participa en la apreciación e interpretación de sus expresiones en distintos géneros.

3. Elige y practica estilos de vida saludables.

4. Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados.

5. Desarrolla innovaciones y propone soluciones a problemas a partir de métodos establecidos.

6. Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva.

7. Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.

8. Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos.

9. Participa con una conciencia cívica y ética en la vida de su comunidad, región, México y el mundo.

10. Mantiene una actitud respetuosa hacia la interculturalidad y la diversidad de creencias, valores, ideas y prácticas sociales.

11. Contribuye al desarrollo sustentable de manera crítica, con acciones responsables.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **COMPETENCIAS GENÉRICAS** | **BLOQUES DE APRENDIZAJE** | | |
| **I** | **II** | **III** |
| 1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue. |  |  |  |
| 2. Es sensible al arte y participa en la apreciación e interpretación de sus expresiones en distintos géneros. |  |  |  |
| 3. Elige y practica estilos de vida saludables. | x | x | x |
| 4. Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados. |  |  |  |
| 5. Desarrolla innovaciones y propone soluciones a problemas a partir de métodos establecidos. |  |  |  |
| 6. Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva. |  |  |  |
| 7. Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida. |  |  |  |
| 8. Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos. |  |  |  |
| 9. Participa con una conciencia cívica y ética en la vida de su comunidad, región, México y el mundo. |  |  |  |
| 10. Mantiene una actitud respetuosa hacia la interculturalidad y la diversidad de creencias, valores, ideas y prácticas sociales. |  |  |  |
| 11. Contribuye al desarrollo sustentable de manera crítica, con acciones responsables. |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Bloque** | **Nombre del Bloque** | | | **Tiempo asignado** |
| I | Reconoce la salud y la actividad física | | | 18 Hrs. |
| **Desempeños del estudiante al concluir el bloque** | | | | |
| Informa de los riesgos y los beneficios al realizar una activad física especifica. | | | | |
| **Objetos de aprendizaje** | | **Competencias a desarrollar** | | |
| -Razones y beneficios de la activación física. | | 1. **Elige y practica estilos de vida saludables.**  * Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social. * Toma decisiones a partir de la valoración de las consecuencias de distintos hábitos de consumo y conductas de riesgo. * Cultiva relaciones interpersonales que contribuyen a su desarrollo humano y el de quienes lo rodean.   Identificas la relación que existe entre salud y actividad física, sus beneficios y consecuencias. | | |
| **Actividades de Enseñanza** | | **Actividades de Aprendizaje** | **Instrumentos de Evaluación** | |
| Proponer la elaboración de una encuesta para identificar la relación entre la salud y la actividad física. | | -Aplicar una encuesta.  -Redactan un informe con los resultados de la encuesta. | Lista de cotejo. | |
| **Fuentes de Consulta** | | | | |
| *Biblioteca de Recursos Didácticos Alhambra, “ESTAS EN FORMA”, Xan Ambeiro, Alfonzo Martinez, Joan Rius, 1998.*  *Editorial TRILLAS, “EL LIBRO DEL CORREDOR”, Jeff Galloway, 2008* | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Bloque** | **Nombre del Bloque** | | | **Tiempo asignado** |
| II | Conoce el acondicionamiento físico | | | 18 Hrs. |
| **Desempeños del estudiante al concluir el bloque** | | | | |
| Destaca las etapas y los momentos por los que pasa una sesión de acondicionamiento físico y los ejercicios que las definen. | | | | |
| **Objetos de aprendizaje** | | **Competencias a desarrollar** | | |
| Etapas y momentos del acondicionamiento físico. | | 1. **Elige y practica estilos de vida saludables.**  * Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social. * Toma decisiones a partir de la valoración de las consecuencias de distintos hábitos de consumo y conductas de riesgo. * Cultiva relaciones interpersonales que contribuyen a su desarrollo humano y el de quienes lo rodean.   Cumples con las etapas y los momentos por las que atraviesa una sesión de acondicionamiento físico de manera lógica y dosificada. | | |
| **Actividades de Enseñanza** | | **Actividades de Aprendizaje** | **Instrumentos de Evaluación** | |
| Proponer la realización de sesiones completas de A. F. Que incluyan ejercicios de calentamiento, estiramiento, preparación física general y preparación física especial. | | Realizan ejercicios diversos y estructurados de calentamiento, estiramiento, preparación física general y preparación física especial. | Lista de cotejo. | |
| **Fuentes de Consulta** | | | | |
| Biblioteca de Recursos Didácticos Alhambra, “*ESTAS EN FORMA”, Xan Ambeiro, Alfonzo Martinez, Joan Rius, 1998.*  *Editorial TRILLAS, “EL LIBRO DEL CORREDOR”, Jeff Galloway, 2008* | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Bloque** | **Nombre del Bloque** | | | **Tiempo asignado** |
| III | Obtiene capacidades físicas condicionales | | | 18 Hrs. |
| **Desempeños del estudiante al concluir el bloque** | | | | |
| Realiza sesiones de acondicionamiento físico que integren las capacidades físicas condicionales. | | | | |
| **Objetos de aprendizaje** | | **Competencias a desarrollar** | | |
| Fuerza  Velocidad  Resistencia  Flexibilidad  Coordinación  Equilibrio | | 1. **Elige y practica estilos de vida saludables.**  * Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social. * Toma decisiones a partir de la valoración de las consecuencias de distintos hábitos de consumo y conductas de riesgo. * Cultiva relaciones interpersonales que contribuyen a su desarrollo humano y el de quienes lo rodean.   Adquieres habilidades y destrezas motrices que te permiten mantener tu cuerpo sano. | | |
| **Actividades de Enseñanza** | | **Actividades de Aprendizaje** | **Instrumentos de Evaluación** | |
| Propone la realización de sesiones completas de entrenamiento con ejercicios que desarrollen todas las capacidades físicas. | | Realiza sesiones completas de entrenamiento con ejercicios que desarrollen todas las capacidades físicas. | Bitácora | |
| **Fuentes de Consulta** | | | | |
| Biblioteca de Recursos Didácticos Alhambra, “*ESTAS EN FORMA”, Xan Ambeiro, Alfonzo Martinez, Joan Rius, 1998.* | | | | |

# CREDITOS

En la actualización de este programa de estudio participaron:

Coordinación: Departamento de Servicios Educativos de la Dirección Académica de COBAEH.

Elaboradores disciplinarios: (Docentes)

TEC. Luis García Callejas – Plantel Nopala

Revisión y apoyo:

**Mtro. Luis Edmundo Aguilar Aranda**

Director del Plantel Cuautepec

**L.D.G. Elizabeth Olvera Guerrero**

Técnico del Depto. Servicios Educativos de la Dirección General

**Lic. Pedro José Zepeda Martínez**

Director de Coordinación Académica de la DGB



**Lic. Alberto Islas Lara**

Director General de Colegio de Bachilleres del Estado de Hidalgo.

**Psic. Gerardo Martín Barba**

Director Académico

**Ing. Marco Antonio Ramírez Valtierra**

Director de Planeación

**Ing. Marco Antonio Sánchez Altamirano**

Director de Servicios Administrativos

**Lic. Ma. de Lourdes Pérez Castro**

Jefa de Departamento de Servicios Educativos