



UNIVERSIDAD  
DE CHILE  
FACULTAD DE DERECHO

---

# PROGRAMA SEMESTRAL

## *Atletismo*

---

Profesor: **Rodrigo Horta Toledo**

*Santiago, Segundo Semestre, 2024.*





## PROGRAMA Y PLANIFICACIÓN ASIGNATURA

<b>Nombre del curso</b>	Atletismo
<b>Naturaleza</b> (obligatorio, optativo, electivo o curso libre)	Curso libre – 2 créditos
<b>Horarios</b>	Martes 17:30 a 18:40 hrs. - Jueves 17:30 a 18:40 hrs.
<b>I. Descripción del curso</b>	✓ Curso libre deportivo, basado en las orientaciones específicas dispuestas por el programa Vida Chile creado por el Ministerio de Salud del Gobierno de Chile, con el objetivo de apoyar la actividad física, orientado a la iniciación de pruebas atléticas básicas. Es eminentemente de carácter práctico, ya que la adquisición y dominio de las pruebas atléticas se basa en la ejercitación constante. Asimismo, la asignatura se centra en el desarrollo de habilidades blandas, útiles para el futuro desempeño profesional.
<b>II. Objetivos Generales</b>	<b>OBJETIVOS FUNDAMENTALES VERTICALES</b>  1. Alcanzar un dominio técnico de nivel básico en las pruebas de carreras planas de velocidad, semi fondo y fondo, salto largo y lanzamiento de la bala, incorporando aquellas capacidades que de manera inherente el atletismo desarrolla como la perseverancia, la tolerancia a la frustración y el autoconocimiento de los límites personales.
<b>III. Objetivos Específicos</b>	1. Nivelar a los estudiantes en capacidades físicas condicionantes y coordinativas. 2. Contribuir a mejorar la calidad de vida de los estudiantes, por medio de la práctica de actividad física regular y planificada. 3. Dominar a nivel básico la técnica de carrera. 4. Dominar a nivel básico la técnica de salto largo. 5. Dominar a nivel básico la técnica de lanzamiento de la bala.
<b>IV. Contenidos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nociones básicas de la práctica deportiva (aspectos técnicos, de infraestructura y reglamentarios).</li><li>• Acondicionamiento físico de base para la disciplina</li><li>• Juegos y ejercicios de adquisición y desarrollo de la Técnica de carrera.</li><li>• Juegos y ejercicios de adquisición y desarrollo de la Técnica de Salto Largo.</li><li>• Juegos y ejercicios de adquisición y desarrollo de la Técnica de Lanzamiento de la bala.</li><li>• Formas de ejercitación y ejercicios de flexibilidad.</li></ul>



<b>V. Unidades</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Unidad I. Introducción al Running – Acondicionamiento Físico – Técnica de Carrera.</b> Determinar el estado de condición física de los participantes del curso mediante un diagnóstico de la condición física básica. Integrar trabajos de resistencia muscular y cardiovascular. Desarrollo de la técnica de carrera.</li><li>• <b>Unidad II. Carreras Planas</b> Conocer y entender las diferentes pruebas relacionadas a la Unidad de Carreras Planas. Desarrollar las habilidades y competencias físico-técnicas para vivenciar y poner en práctica las diversas pruebas del repertorio atlético (carreras de velocidad, semifondo y fondo).</li><li>• <b>Unidad III. Saltos</b> Conocer y entender las diferentes pruebas relacionadas a la Unidad de Saltos. Desarrollar las habilidades y competencias físico-técnicas para vivenciar y poner en práctica la prueba de salto largo.</li><li>• <b>Unidad IV. Lanzamientos</b> Conocer y entender las diferentes pruebas relacionadas a la Unidad de Lanzamientos. Desarrollar las habilidades y competencias físico-técnicas para vivenciar y poner en práctica la prueba de lanzamiento de la bala.</li></ul>
<b>VI. Régimen de asistencia</b>	Nº de horas semanales: <b>2.2</b> Nº total de horas de la asignatura: <b>26.4</b> Asistencia requerida: <b>75%</b>
<b>VII. Forma de evaluación</b>	<b>Evaluación Formativa:</b> aplicación y registro de evolución personal, asistencia y participación en clases. En cada clase se entrega retroalimentación a los estudiantes acerca de su cometido. <b>Evaluación Sumativa:</b> calificación dialogada del rendimiento personal englobando los desempeños y aprendizajes de las distintas Unidades.
<b>VIII. Metodología</b>	Las actividades de enseñanza y aprendizaje serán dirigidas por el profesor, los compañeros y el propio alumno, adaptándose a la forma de aprendizaje. <ul style="list-style-type: none"><li>• Demostración de la habilidad-técnica.</li><li>• Resolución de dudas.</li><li>• Práctica de ejercicios de asimilación.</li><li>• Ejecución por parte de los estudiantes.</li><li>• Retroalimentación.</li><li>• Práctica de ejercicios correctivos.</li><li>• Práctica de la acción global.</li></ul>



<b>IX. Programación de contenidos y actividades</b>				
<b>Semana</b>	<b>Contenidos - Temas</b>	<b>Descripción de actividades</b>	<b>Horas presenciales</b>	<b>Horas no presenciales</b>
1	Introducción y directrices	Actividad de introducción a la asignatura, definición de conceptos, técnicas de ejercitación y otros contenidos significativos para el logro de los aprendizajes esperados.	2.2	0
2	UNIDAD I	Entrenamiento de la resistencia cardiovascular y condición física mediante el modelo de circuito de ejercicios.	2.2	0
3	UNIDAD I	Entrenamiento de la resistencia cardiovascular y condición física mediante el modelo de circuito de ejercicios. Entrenamiento de la Técnica de Carrera.	2.2	0
4	UNIDAD I	Entrenamiento de la resistencia cardiovascular y condición física mediante el modelo de circuito de ejercicios. Entrenamiento de la Técnica de Carrera.	2.2	0
5	UNIDAD II	Aprendizaje y puesta en práctica de las pruebas de velocidad en Pista.	2.2	0
6	UNIDAD II	Aprendizaje y puesta en práctica de las pruebas de velocidad en Pista.	2.2	0
7	UNIDAD II	Aprendizaje y puesta en práctica de las pruebas de semifondo y fondo en Pista.	2.2	0
8	UNIDAD II	Aprendizaje y puesta en práctica de las pruebas de semifondo y fondo en Pista.	2.2	0
9	UNIDAD III	Aprendizaje y reconocimiento de las pruebas de Saltos. Puesta en práctica del Salto Largo.	2.2	0
10	UNIDAD III	Aprendizaje y reconocimiento de las pruebas de Saltos. Puesta en práctica del Salto Largo.	2.2	0
11	UNIDAD IV	Aprendizaje y reconocimiento de las pruebas de Lanzamientos. Puesta en práctica del Lanzamiento de la bala.	2.2	0



12	UNIDAD IV	Aprendizaje y reconocimiento de las pruebas de Lanzamientos. Puesta en práctica del Lanzamiento de la bala.	2.2	0
13	Cierre administrativo	Evaluación final, estados de rendimiento, entrega de calificación del ramo.	2.2	0

## BIBLIOGRAFÍA

### Referencias Bibliográficas

1. Rius, J. (2003) Metodología y Técnicas de Atletismo. Editorial Paidotribo. Barcelona – España.