



Universidad de La Ciénega del Estado de Michoacán de Ocampo

Programa de formación Integral

Coordinación de Gobernabilidad y Nueva Ciudadanía

Actividades deportivas.

Periodo escolar 2017-2018[2]

Talleres de actividades deportivas

Todos los martes de 12:00 a 14:00 hrs.
Lugar: áreas deportivas
Cupo: 14 personas por disciplina
Instructores:
Adrián Maldonado Valdovinos (Atletismo), Grupo LGNC-ADA.
Héctor Navarro Reyna (Fútbol), Grupo LGNC-ADF.
Daniel Farias Licea (Voleibol), Grupo LGNC-ADV.
Hugo Carlos Núñez Sánchez (Básquetbol), Grupo LGNC-ADB.

Voleibol
Fútbol
Básquetbol
Atletismo

GNC
GOVERNABILIDAD Y
NUEVA CIUDADANÍA

Programa de Formación Integral

Disño e idea original: Claudia Cabrera Hernández



ATLETISMO

- ✚ Sesiona grupo LGNC-ADA: todos los martes en el área de actividades deportivas
- ✚ Horario: de 12 a 14 horas.
- ✚ Instructor: Adrián Maldonado Valdovinos.

PROGRAMA DE ATLETISMO

Lugar: Instalaciones deportivas de la UCEMICH.

1. Introducción y Justificación

La Coordinación de Actividades Deportivas de la Universidad de La Ciénega del Estado de Michoacán de Ocampo, oferta una opción de educación integral, siendo esta la opción para prevenir a alumnos que enfrentan ciertas problemáticas de carácter psicológico en los alumnos, como altos niveles de depresión y estrés, los cuales son difíciles de tratar ya que no siempre son detectados por el personal académico y tampoco pueden ser atendidos por éstos en la mayoría de los casos.

Para poder atender tal situación, se está desarrollando y puesto en marcha un Programa de Atletismo, dentro del cual se contempla un programa de actividades, que contribuyan a brindar una educación integral a los alumnos de las trayectorias que oferta la Universidad, entre lo que se pretende fomentar una conducta ética, responsable, disciplinada, crítica y saludable entre sus estudiantes.

El Programa de "**ATLETISMO**" forma parte del Programa de Educación Integral de las Trayectorias ofertadas por la Universidad, el cual está enfocado a correr, caminar, lanzar y saltar, los cuales son movimientos naturales en el hombre y, de hecho, el concepto de atletismo es el arte de superar el rendimiento de los adversarios en velocidad o en resistencia, en distancia o en grandes alturas. Es un deporte que abarca numerosas disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha.

Metodología

La metodología a utilizar en esta disciplina deportiva son:

- Mando directo
- Asignación de tareas
- Exposición de temas con apoyos visuales
- Circuitos.
- Juego polonés
- Fartlek
- Cronometrar el rendimiento físico de cada alumno.

2. Objetivo

Que los jóvenes adquieran hábitos y estilos de vida saludables, además de contribuir a su formación y desarrollo equilibrado desde una perspectiva integral.

Ejecutará la técnica adecuada para la práctica del atletismo.

Conocer adoptar y practicar los diferentes sistemas de carrera.

3. Descripción y programación de actividades

En la siguiente sección se describe de forma general las actividades que se realizarán, así como una propuesta de calendarización. Se sugiere que el taller tenga una sesión a la semana (los días lunes, miércoles y viernes de 14:00 -16:00 horas) con una duración de dos horas en la pista de atletismo de la Unidad Deportiva Lázaro Cárdenas en la Ciudad de Jiquilpan Michoacán y se realizará como actividad extra clase.

Actividad	Objetivo	Responsable	Fecha
Sesión Inaugural	Presentar los objetivos y forma del trabajo del taller a los participantes.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 1* 2-02-18
Pruebas de Atletismo	Evaluar la capacidad física a los participantes.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 2* 7-02-18
Atletismo	Evaluar la capacidad física a los participantes.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 3* 9-02-18
Atletismo	Que los alumnos adquieran el conocimiento del atletismo y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 4 12-02-18
Atletismo	Que los alumnos adquieran el conocimiento del atletismo y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 5 14-02-18
Atletismo	Que los alumnos adquieran el conocimiento del atletismo y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 6 16-02-18
Atletismo	Que los alumnos adquieran el conocimiento del atletismo y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 7 19-02-18
Atletismo	Que los alumnos adquieran el conocimiento del atletismo y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 8 21-02-18
Atletismo	Que los alumnos adquieran el conocimiento del atletismo y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 9 23-02-18
Atletismo	Que los alumnos adquieran el conocimiento del atletismo y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 10 26-02-18



Atletismo	Que los alumnos adquieran el conocimiento del atletismo y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 11 28-02-18
Pruebas de Atletismo	Evaluar los conocimientos del Atletismo de los participantes.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 12* 02-03-18
Atletismo	Que los alumnos adquieran el conocimiento del atletismo y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 13 05-03-18
Atletismo	Que los alumnos adquieran el conocimiento del atletismo y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 14 7-03-18
Atletismo	Que los alumnos adquieran el conocimiento del atletismo y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 15 9-03-18
Atletismo	Que los alumnos adquieran el conocimiento del atletismo y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 16 12-03-18
Atletismo	Que los alumnos adquieran el conocimiento del atletismo y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 17 14-03-18
Atletismo	Que los alumnos adquieran el conocimiento del atletismo y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 18 16-03-18
Atletismo	Que los alumnos adquieran el conocimiento del atletismo y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 19 21-03-18
Atletismo	Que los alumnos adquieran el conocimiento del atletismo y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 20 23-03-18
Pruebas de Atletismo	Evaluar los conocimientos del Atletismo de los participantes.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 21* 02-04-18
Atletismo	Que los alumnos adquieran el conocimiento del atletismo y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 22 04-04-18
Atletismo	Que los alumnos adquieran el conocimiento del atletismo y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 23 06-04-18
Atletismo	Que los alumnos adquieran el conocimiento del atletismo y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 24 09-04-18
Atletismo	Que los alumnos adquieran el conocimiento del atletismo y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 25 11-04-18
Atletismo	Que los alumnos adquieran el conocimiento del atletismo y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 26 13-04-18
Atletismo	Que los alumnos adquieran el	Adrián Maldonado	S 27



	conocimiento del atletismo y su técnica.	Valdovinos	16-04-18
Atletismo	Que los alumnos adquieran el conocimiento del atletismo y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 28 18-04-18
Atletismo	Que los alumnos adquieran el conocimiento del atletismo y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 29 20-04-18
Atletismo	Que los alumnos adquieran el conocimiento del atletismo y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 30 23-04-18
Atletismo	Que los alumnos adquieran el conocimiento del atletismo y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 31 25-04-18
Atletismo	Que los alumnos adquieran el conocimiento del atletismo y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 32 27-04-18
Atletismo	Que los alumnos adquieran el conocimiento del atletismo y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 33 30-04-18
Pruebas de Atletismo	Evaluar los conocimientos del Atletismo de los participantes.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 34* 02-05-18
Atletismo	Que los alumnos adquieran el conocimiento del atletismo y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 35 04-05-18
Atletismo	Que los alumnos adquieran el conocimiento del atletismo y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 36 19-05-18
Atletismo	Que los alumnos adquieran el conocimiento del atletismo y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 37 11-05-18
Atletismo	Que los alumnos adquieran el conocimiento del atletismo y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 38 14-05-18
Atletismo	Que los alumnos adquieran el conocimiento del atletismo y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 39 16-05-18
Atletismo	Que los alumnos adquieran el conocimiento del atletismo y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 40 18-05-18
Atletismo	Que los alumnos adquieran el conocimiento del atletismo y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 41 21-05-18
Atletismo	Que los alumnos adquieran el conocimiento del atletismo y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 42 23-05-18
Atletismo	Que los alumnos adquieran el conocimiento del atletismo y su	Adrián Maldonado Valdovinos	S 43 25-05-18



	técnica.		
Atletismo	Que los alumnos adquieran el conocimiento del atletismo y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 44 28-05-18
Atletismo	Que los alumnos adquieran el conocimiento del atletismo y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 45 30-05-18
Pruebas de Atletismo	Evaluar los conocimientos del Atletismo de los participantes.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 46* 01-06-18
Atletismo	Que los alumnos adquieran el conocimiento del atletismo y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 47 4-06-18
Atletismo	Que los alumnos adquieran el conocimiento del atletismo y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 48 6-06-18
Atletismo	Que los alumnos adquieran el conocimiento del atletismo y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 49 8-06-18
Atletismo	Que los alumnos adquieran el conocimiento del atletismo y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 50 11-06-18
Atletismo	Que los alumnos adquieran el conocimiento del atletismo y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 51 11-06-18
Atletismo	Que los alumnos adquieran el conocimiento del atletismo y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 52 13-06-18
Atletismo	Que los alumnos adquieran el conocimiento del atletismo y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 53 15-06-18
Atletismo	Que los alumnos adquieran el conocimiento del atletismo y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 54 18-06-18
Atletismo	Que los alumnos adquieran el conocimiento del atletismo y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 55 20-06-18
Pruebas de Atletismo	Evaluar los conocimientos del Atletismo de los participantes.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 56* 22-06-18