



Ficha técnica de materias optativas

Nombre del curso Atletismo	
Docente: LEF. Adrián Maldonado Valdovinos	
Días y horarios: Martes y Jueves 14:00 – 16:00 horas	Aula: Gimnasio.
Cupo máximo: 35 alumnos	
Criterios de inscripción (si aplica): Abierto	
Conceptos básicos: Definición de atletismo Pruebas de medio fondo Pruebas de fondo Fartlek Cambios de ritmo Fuerza de resistencia	
Justificación: El atletismo requieren de concentración a niveles altos, los alumnos adquieren la capacidad de lograr un objetivo a partir del equilibrio emocional, pues saber competir es planear, pensar y controlar los sentimientos para lograr alcanzar la victoria en una competencia, mejora la seguridad y la autoestima, correr, saltar o lanzar son actividades básicas del ser humano: todos pueden hacerlo; sin embargo, entrenar, competir, ganar o perder constituyen una serie de elementos que te hacen sentir parte de algo. En este sentido, el atletismo es el deporte que aporta mayores beneficios sobre el estado físico del organismo y sobre el funcionamiento psicológico de la persona que lo realiza, para poder atender tal situación, está desarrollado y puesto en marcha un Programa de Educación Integral, dentro del cual se contempla una serie de programas, talleres, charlas y demás actividades, que contribuyan brindar una educación integral a los alumnos de la UCEMICH, entre lo que se pretende fomentar una conducta ética, responsable, disciplinada, crítica y saludable entre sus estudiantes.	
Objetivo general: El atletismo es la base de la práctica de otros deportes y del desarrollo de habilidades psicomotrices, conocido también como el deporte rey, es la más antigua de las prácticas deportivas.	
Objetivos específicos: Favorecer el desarrollo físico, psicológico y social de los educandos Fomentar los valores que integran el deporte estudiantil.	



Ficha técnica de materias optativas

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

Método de trabajo:

Trabajo individual

Criterios de evaluación:

- 80% de asistencias como primer requisito para tener derecho a los siguientes criterios de evaluación.
- Trabajo en el campo (prácticas) 60%
- Disciplina 20%
- Tareas 20%

Temario:

PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA PRINCIPIANTES 21K
14 semanas de actividad física

Bibliografía:

No se requiere