



UNIVERSIDAD NACIONAL JOSE FAUSTINO SANCHEZ CARRION

FACULTAD DE EDUCACION

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACION FISICA Y DEPORTES

SÍLABO POR COMPETENCIAS ASIGNATURA: Fundamento del Atletismo

I. DATOS GENERALES

LÍNEA DE CARRERA	DEPORTES Y PARTICIPACION
SEMESTRE ACADEMICO	2026 -I
CÓDIGO DEL CURSO	207
CREDITOS	03
HORAS SEMANALES	04 HORAS (02HT, 2 HP)
CICLO	III - CICLO
SECCION	A
APELLIDOS Y NOMBRES DEL DOCENTE	Mg. SUSANIBAR HOCES, TEOBALDO NOREÑO
CORREO INSTITUCIONAL	tsusanibar@unjfsc.edu.pe
Nº DE CELULAR	994 381 570

II.SUMILLA Y DESCRIPCION DE LA ASIGNATURA

La asignatura promueve capacitar al estudiante en aprendizajes autónomos y perdurables de la historia y los fundamentos del atletismo en tres grandes bloques de disciplinas atléticas como son las carreras, los saltos y los lanzamientos. Así mismo conoce la reglamentación básica de cada disciplina, además aplica nuevas situaciones de resolución de problemas aplicando habilidades de liderazgo, relación interpersonal al trabajar en equipo y utilizando la reflexión y ética.

III.CAPACIDADES AL FINALIZAR EL CURSO

	CAPACIDAD DE LA UNIDAD DIDACTICA	NOMBRE DE LA UNIDAD DIDACTICA	SEMANAS
UNIDAD I	CONOCE Y PRACTICA LA CARRERAS DE VELOCIDAD (ANAEROBICA)	Practicando las carreras mejoro mi salud.	1 a 4
UNIDAD II	CONOCE Y PRACTICA LA CARRERAS DE VELOCIDAD (AEROBICA)	Corriendo mejoro mi velocidad.	5 a 8
UNIDAD III	FUNDAMENTA Y APLICACA LAS TECNICAS DE SALTOS	Aplicando diferentes movimientos mejoro mi coordinación.	9 a 12
UNIDAD IV	ANALIZA Y APLICA LAS TECNICAS DE LANZAMIENTOS	Mejoro mi fuerza practicando los lanzamientos.	13 a 17

IV. INDICADORES DE CAPACIDADES AL FINALIZAR EL CURSO

NÚMERO	INDICADORES DE CAPACIDAD AL FINALIZAR EL CURSO
1	- Explica el concepto de atletismo y su historia.
2	- Analiza la posición del cuerpo que se da en la partida baja y partida alta.
3	- Ejecuta la carrera de velocidad aplicando las técnicas de carrera
4	- Realiza la carrera de medio fondo aplicando las técnicas elementales.
5	- Explica y describe la carrera de relevo, sus fases de preparación, fases de aceleración y pasaje y entrega.
6	- Realiza la entrega ascendente y descendente y la entrega visual y no visual.
7	- Ejecuta la carrera con vallas aplicando las técnicas de fase de despegue, fase de pasaje, y fase de caída.
8	- Ejecuta la marcha atlética aplicando las fases de carrera
9	- Conoce los fundamentos de teóricos de los saltos
10	- Ejecuta el salto largo en forma adecuada.
11	- Ejecuta el salto triple aplicando las fases adecuadamente.
12	- Realiza el salto alto en forma eficiente.
13	- Conoce los fundamentos técnicos del lanzamiento de la jabalina.
14	- Ejecuta el lanzamiento de bala aplicando la técnica lineal y rotacional.
15	- Ejecuta el lanzamiento de disco aplicando la técnica básica rotacional.
16	- Valora el lanzamiento de martillo.

V.- DESARROLLO DE LAS UNIDADES DIDACTICAS: I

Unidad Didáctica I : Practicando las carreras mejoro mi salud.	CAPACIDAD DE LA UNIDAD DIDÁCTICA					
	CONOCE Y PRACTICA LA CARRERAS DE VELOCIDAD (ANAIROBICA)					
	Semana	Contenidos			Estrategia didáctica	Indicadores de logro de la capacidad
		Conceptual	Procedimental	Actitudinal		
	1	-Introducción: Concepto y historia del atletismo, concepto de carrera. Objetivos, aspectos biomecánicos, estructura de movimiento, juegos olímpicos (símbolos olímpicos)	-identifica el concepto de atletismo y los fundamentos de la carrera. -Analiza los símbolos olímpicos.	-Demuestra interés y responsabilidad para aprender la asignatura.	Disertación docente	- Explica el concepto de atletismo y su historia.
	2	-Carrea de velocidad secuencias completa: fase de apoyo y vuelo. – Partida o salida baja y alta, descripción de las fases. – Ubicación y ajustes de los tacos de partida.	-Realiza las secuencias completas de las fases. --Práctica de la partida baja y alta, aplicando las fases de la carrera. – -Analiza la ubicación y ajustes de los tacos de partida.	-Participación activa	-Trabajo individual Exposiciones estudiantes	-Analiza la posición del cuerpo que se da en la partida baja y partida alta.
	3	-Carrera de velocidad: de 100, 200 y 400 metros (carreras anaeróbica)	-Ejecuta la carrera de velocidad, aplicando las técnicas de carrera	-Es solidario con los demás colaborando con sus compañeros.	- Trabajo de campo, simulación	-Ejecuta la carrera de velocidad aplicando las técnicas de la carrera.
	4	-Carrera de medio fondo: 800, 1500, y 3000 metros. – Carreras de fondo: 5000, 10000, etc - Maratón: 42k. 195 metros.: .	-Analiza y ejecuta la carrera de medio fondo y fondo aplicando las técnicas elementales.	-Valora a sus pares demostrando respeto.	-Exposición Video conferencia	-Realiza la carrera de medio fondo aplicando las técnicas elementales.
	EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA					
		EVIDENCIA DE CONOCIMIENTOS		EVIDENCIA DE PRODUCTO		EVIDENCIA DE DESEMPEÑO
	-Resuelve una prueba escrita de 10 ítems		-Elabora un mapa conceptual explicando los fundamentos de las carreras de velocidad, medio fondo y fondo.		-Participa activamente en los aprendizajes del desarrollo de las carreras en pista.	

DESARROLLO DE LAS UNIDADES DIDACTICAS: II

Unidad Didáctica II	CAPACIDAD DE LA UNIDAD DIDÁCTICA					
	CONOCE Y PRACTICA LA CARRERAS DE VELOCIDAD (AEROBICA)					
	Semana	Contenidos			Estrategia didáctica	Indicadores de logro de la capacidad
		Conceptual	Procedimental	Actitudinal		
	5	-Carreras de relevos: Descripción de las fases pasaje alternado, zonas y marcas de referencias, fases de preparación, fases de aceleración, fase de pasaje.	-Analiza y ejecuta las fases de la carrera de relevos y las fases de preparación.	- Es consecuente y tiene deseo de aprender.	-Exposición debate.	- Explica y describe la carrera de relevo, sus fases de preparación, fases de aceleración y pasaje o entrega.
	6	-Fase de pasaje técnica ascendente, - fase de pasaje técnica descendente en la carrera de relevos. -Punto de pasaje o entrega testimonio -Intercambio visual y no visual.	-Ejecuta la carrera de relevos aplicando la entrega descendente y ascendente en la zona indicada. -Practica el intercambio visual y no visual.	-Asume con responsabilidad la práctica de la carrera de relevos.	-Exposición estudiantes	-Realiza la entrega ascendente y descendente y la entrega visual.
	7	-Carreras con vallas: aproximación, fase de despegue, fase de pasaje, fase de caída. - Carrera con obstáculos.	- Analiza la carrera con vallas aplicando las fases de carrera. -Conoce la carrera con obstáculos.	-Desarrolla las prácticas de las carreras con vallas con responsabilidad.	-Practica en forma individual y grupal.	-Ejecuta la carrera con vallas aplicando las técnicas de fase de despegue, fase de pasaje, y fase de caída.
	8	-Marcha atlética secuencias completa -Descripción de las fases	-Practica la marcha atlética y aplica las fases de carrera.	-Toma interés en aprender la marcha atlética.	-Practica en forma individual.	-Ejecuta la marcha atlética aplicando las fases de carrera.
	EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA					
	EVIDENCIA DE CONOCIMIENTOS		EVIDENCIA DE PRODUCTO		EVIDENCIA DE DESEMPEÑO	
-Resuelve una prueba escrita de 10 ítems		-Demuestra las actividades aprendidas mediante la realización de un cuadro sinóptico		-Participa activamente en el aprendizaje de las técnicas de las diferentes tipos de carreras.		

DESARROLLO DE LAS UNIDADES DIDACTICAS: III

Unidad Didáctica III Aplicando diferentes movimientos mejoró mi coordinación	CAPACIDAD DE LA UNIDAD DIDÁCTICA					
	FUNDAMENTA Y APLICACA LAS TECNICAS DE SALTOS					
	Semana	Contenidos			Estrategia didáctica	Indicadores de logro de la capacidad
		Conceptual	Procedimental	Actitudinal		
	9	-Fundamentos de los saltos: teoría, ejercicios de acondicionamiento.	-Analiza sus fundamentos, teorías del salto y los ejercicios de acondicionamiento.	- Comparte sus conocimientos con sus compañeros.	- Exposición Docente	-Conoce los fundamentos teóricos del salto
	10	-Salto largo descripción de los saltos: fases de aproximación, despegue, vuelo y caída.	-Practica el salto largo aplicando las fases.	-Le interesa la disciplina de salto, poniendo empeño para su aprendizaje.	-Practica individual	-Ejecuta el salto largo en forma adecuada.
	11	-Salto triple descripción de las fases de aproximación, rebote, paso, salto.	-Ejecuta el salto triple aplicando las fases en forma adecuada.	-Participa en forma activa en la práctica del salto.	-Video -Foro	-Ejecuta el salto triple aplicando las fases adecuadamente.
	12	-Salto alto descripción de las fases de aproximación, despegue, vuelo y caída - Salto con garrocha	-Practica el salto alto aplicando las fases en forma adecuada. -Conoce e salto de garrocha.	-Participa activamente en la práctica del salto alto.	Uso de Internet	-Realiza el salto alto en forma eficiente.
		EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA				
		EVIDENCIA DE CONOCIMIENTOS	EVIDENCIA DE PRODUCTO		EVIDENCIA DE DESEMPEÑO	
	-Resuelve una prueba escrita de 10 ítems	-Elabora las actividades aprendidas mediante el desarrollo cuadro sinóptico.		-Participan activamente en las actividades que se realizan.		

DESARROLLO DE LAS UNIDADES DIDACTICAS:IV

Unidad Didáctica IV Mejoro mi fuerza practicando los lanzamientos	CAPACIDAD DE LA UNIDAD DIDÁCTICA					
	ANALIZA Y APLICA LAS TECNICAS DE LANZAMIENTOS					
	Semana	Contenidos			Estrategia didáctica	Indicadores de logro de la capacidad
		Conceptual	Procedimental	Actitudinal		
	13	-Fundamentos de los lanzamientos: introducción. - Lanzamiento de Jabalina	-Analiza el fundamento de lanzamientos, introducción y practica de lanzamiento de jabalina.	-Le interesa la clase poniendo su punto de vista sobre el tema	Exposición docente	-Conoce los fundamentos técnicos del lanzamiento de la jabalina.
	14	-Lanzamiento de Bala: técnica lineal y técnica rotacional.	-Practica el lanzamiento de bala aplicando la técnica lineal y rotacional.	-Valora la disciplina del lanzamiento de bala.	-Video - Foro	-Ejecuta el lanzamiento de bala aplicando la técnica lineal y rotacional.
	15	-Lanzamiento del Disco: técnica de giro o rotacional.	-Realiza el lanzamiento del disco aplicando la técnica de giro o rotacional.	Pone interés en aprender el lanzamiento del disco.	-Ejecución individual	-Ejecuta el lanzamiento de disco aplicando la técnica básica rotacional.
	16	-Lanzamiento del Martillo	-Conoce el lanzamiento de martillo.	-Toma interés en aprender el lanzamiento del martillo.	-Uso de Internet.	-Valora el lanzamiento de martillo.
	EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA					
	EVIDENCIA DE CONOCIMIENTOS		EVIDENCIA DE PRODUCTO		EVIDENCIA DE DESEMPEÑO	
	-Resuelve una prueba escrita de 10 ítems		-Demuestra las actividades aprendidas mediante una prueba práctica simulada		-Participa activamente en las actividades que se realizan.	

VI. MATERIALES EDUCATIVOS Y OTROS RECURSOS DIDÁCTICOS

1. MEDIOS Y PLATAFORMAS VIRTUALES

- Casos prácticos
- Pizarra interactiva
- Repositorio de datos

2. MEDIOS INFORMATICOS.

- Laptop
- Tablet
- Celulares
- Internet

3. MATERIALES DEPORTIVOS

- Saltómetro
- Jabalina
- Bala
- Disco
- Martillo
- Colchonetas

VII. EVALUACIÓN

CRITERIOS DE EVALUACION	INDICADORES	TECNICAS	INSTRUMENTOS
- Evidencias de conocimientos	- Conoce las bondades que nos proporciona el atletismo para el deporte y a nuestra salud.	- Observación sistemática	- Diario de actividades - Lista de cotejo
- Evidencias de desempeño	- Practica las diferentes disciplinas que conforman el atletismo, aplicando sus técnicas.	- Pruebas escritas - Evaluación oral	- Prueba de respuestas abiertas - Discusión o debate
- Evidencias de producto -El 30% de inasistencia se inhabilita el derecho a la evaluación	- Realiza la partida baja y partida alta con eficacia - Realiza los saltos en forma adecuada	- Ejercicios prácticos - Prueba de auto evaluación	- Mapa conceptual - Trabajos prácticos - Fichas de evaluación

PONDERADO DE EVALUACION

VARIABLE	PONDERACIONES	UNIDADES DIDACTICAS DENOMINADO MODULOS
EVALUACION DE CONOCIMIENTO	30%	EL CICLO ACADEMICO COMPRENDE 4 MODULOS
EVALUACION DE PRODUCTO	35%	
EVALUACION DE DESEMPEÑO	35%	

Siendo el promedio final (PF), el promedio simple de los promedios ponderados de cada módulo (PM1, PM2, PM3, PM4)

$$PF = \frac{PM1 + PM2 + PM3 + PM4}{4}$$

VIII. BIBLIOGRAFIA

8.1.Fuentes Documentales Articulo cientifico



8.2.Fuentes Bibliográficas - Libro Manual del Atletismo



8.3. Fuentes hemerograficas



LOS METODOS DE
ENSEÑANZA DE EDUC

8.4.Libro manual de Educación Física y Deportes Escolar En secundaria HELVER VILLALOBOS GUTIERRES – Edición – Abedul

8.5.Manual de Educación física y Deportes -técnicas y Actividades Practicas Edicion – Oceano

8.6. Revista científica digital (2013) – acción motriz – Edita – Asociacion Cultural en Actividad Fisica y Deporte.

8.7.Manual Practico de Enseñanza - las técnicas de atletismo (2004)José Campos Granell -Jose Enrique Gallach Lazcorreta – Editorial Paidorribo.

8.8. Separata de Atletismo – BY VIVIANA TORRICO

https://www.academia.edu/33670706/EL_ATLETISMO

Huacho marzo 2026



Mg. Teobaldo N. Susanibar Hoces
DOCENTE