



DIRECCIÓN ACADÉMICA
VICERRECTORADO ACADÉMICO

SÍLABO DE LA ASIGNATURA

FACULTAD:	COORDINACIÓN DE FORMACIÓN COMPLEMENTARIA
CARRERA:	FORMACIÓN COMPLEMENTARIA
ESTADO:	NO VIGENTE HABILITADA PARA REGISTRO DE TÍTULOS
NIVEL DE FORMACIÓN:	TERCER NIVEL
MODALIDAD:	PRESENCIAL
ASIGNATURA:	ATLETISMO
PERÍODO ACADÉMICO DE EJECUCIÓN:	CEF Período 2025 - 1S
PROFESOR ASIGNADO:	JAMER GUILLERMO VALLE SALAZAR
FECHA DE CREACIÓN:	Riobamba, 17 de marzo de 2025
FECHA DE ÚLTIMA ACTUALIZACIÓN:	Riobamba, 21 de marzo de 2025



1. INFORMACIÓN GENERAL DE LA ASIGNATURA:

CÓDIGO:	A02
NOMBRE:	ATLETISMO
SEMESTRE:	SEGUNDO NIVEL
UNIDAD DE ORGANIZACIÓN CURRICULAR: (De acuerdo a la malla curricular):	Unidad Básica
NÚMERO DE SEMANAS:	16
NÚMERO DE HORAS SEMANALES:	2
TOTAL DE HORAS POR EL PERÍODO ACADÉMICO:	32

2. PRERREQUISITOS Y CORREQUISITOS:

PRERREQUISITOS		CORREQUISITOS	
CÓDIGO	ASIGNATURA	CÓDIGO	ASIGNATURA

3. DESCRIPCIÓN E INTENCIÓN FORMATIVA DE LA ASIGNATURA:

La asignatura de Educación física, y artes, pertenece a la Unidad Curricular Formación Básica, al campo formativo de integración de saberes y contextos, es de carácter teórico práctico, en modalidad presencial, regular e intensiva, el estudiante deberá cursar los niveles uno y dos de formación complementaria al momento de hallarse matriculado en el primer y segundo semestre de carrera, respectivamente, contribuye con la formación integral del estudiante mediante actividades complementarias al aprendizaje, en lo referente a educación física, gestión de cultura, arte, recreación y deportes. La asignatura de la Educación Física tiene como propósito desarrollar en los estudiantes capacidades físicas básicas en el deporte, recreación y dominios conceptuales, procedimentales y actitudinales en las Artes y la Cultura para el fortalecimiento de la formación integral. Los contenidos que se impartirán en el presente periodo académico son: Unidad 1: Pruebas de pista Unidad 2: Pruebas de campo. De acuerdo al modelo educativo de la UNACH INSTROSPECCIÓN Y PROSPECTIVA, dentro del eje de formación del estudiante adopta como ejes de formación un conjunto de elementos transversales que enmarcan el proceso formativo de los futuros profesionales, generando conocimientos, habilidades científicas y ancestrales, y habilidades blandas. así también La asignatura tributa al Plan de Creación de Oportunidades 2021-2025, con los siguientes ejes: Eje Nro. 1: Calidad de los servicios Políticas Públicas Ministerio del Deporte: 1. Consolidar la rectoría del Ministerio Sectorial del Sistema Deportivo, Educación Física y Recreación. 2. Establecer el marco regulatorio en el área de la práctica de la cultura física, la infraestructura y la implementación deportiva, y vigilar su cumplimiento. 3. Promover la participación del Consejo Ciudadano Sectorial del Deporte como instancia de consulta en la formulación e implementación y veeduría de las políticas. Eje Nro. 2: Ocio, plenitud y disfrute Política Pública Ministerio del Deporte: 1. Promover en la población el uso del tiempo libre en la práctica del deporte y la actividad física, contribuyendo al mejoramiento de la calidad de vida, con un enfoque de interculturalidad y de inclusión de los grupos de atención prioritaria. Lineamientos estratégicos: • Promover entre la población estudiantil el hábito de la práctica del deporte, la educación física, y la recreación. Eje Nro. 4: Prevención y promoción Políticas Públicas Ministerio del Deporte: 1. Impulsar la masificación de la actividad física en la población tendiente a la disminución del sedentarismo.

4. COMPETENCIA(S) DEL PERFIL EGRESO DE LA CARRERA A LA(S) QUE APORTA LA ASIGNATURA:

Se basa en la formación por competencias para desarrollar y evalúa el conocimiento y habilidades de los estudiantes, alineado con sistema de educación superior del Ecuador. Se distinguen competencias genéricas, necesarias para cualquier profesión y competencias específicas, propias de cada carrera. Las competencias genéricas incluyen ecología, independencia de criterio, habilidades comunicativas, ética, innovación, creatividad, diversión, investigación y tecnología. Las competencias específicas integran teoría y práctica asegurando un dominio profundo en cada campo profesional. Con la finalidad de contribuir a la formación integral de los estudiantes se desarrollarán los siguientes ejes de formación: Inclusión e Interculturalidad Reconoce la diversidad de personas y sus diferencias individuales en el desempeño profesional y en lo personal, como concepción de vida. Ética y Valores Conoce del conjunto de normas y códigos deontológicos garantizando una actuación profesional idónea articulada con el accionar social Inter y multidisciplinariedad Desarrolla su accionar profesional con visión disciplinar diversa aportando a los problemas de la profesión.

5. RESULTADO(S) DE APRENDIZAJE DEL PERFIL DE EGRESO DE LA CARRERA A LO(S) QUE APORTA LA ASIGNATURA

Aplica la ética y valores en la actividad física, deporte y recreación, fundamentados en la guía de convivencia y comportamiento social. Inclusión e interculturalidad Integra la diversidad de personas y sus diferencias en el campo de la actividad física, deporte y recreación con conocimiento técnico inclusivo e intercultural en procesos pedagógicos en sus dirigidos. Ética y valores Aplica la ética y valores en la actividad física, deporte y recreación, fundamentados en la guía de convivencia y comportamiento social. Inter y multidisciplinariedad Integra la inter y multidisciplinariedad en la actividad física, deporte y recreación con diferentes áreas del conocimiento optimizando el recurso humano en las actividades académicas.

6. UNIDADES CURRICULARES:



UNIDAD N°:		1		
NOMBRE DE LA UNIDAD:		Pruebas de pista		
NÚMERO DE HORAS POR UNIDAD:		16		
<p>RESULTADOS DE APRENDIZAJE DE LA UNIDAD.- Los resultados de aprendizaje demuestran lo que el estudiante será capaz de resolver al finalizar un proceso formativo. Su estructura es: verbo en tercera persona del presente simple en singular + objeto + condición + finalidad. Su propósito es tributar al cumplimiento de las competencias declaradas en el perfil de egreso.</p> <p>- Desarrolla capacidades conceptuales, procedimentales y actitudinales básicas en el atletismo para el fortalecimiento de la formación integral.</p>				
<p>CRITERIOS DE EVALUACIÓN.- Expresan características de los resultados esperados: son la base para diseñar la evaluación. Los criterios de evaluación se estructuran con: verbo en infinitivo + objeto + contexto). Se reflejan en los instrumentos de evaluación mediante indicadores que se corresponden</p> <p>Desarrolla habilidades específicas para la práctica del atletismo, para motivar el trabajo en equipo.</p>				
CONTENIDOS ¿Qué debe saber, hacer y ser?		TEMPORALIZACIÓN		ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE DE LA UNIDAD
UNIDADES TEMÁTICAS	HORAS		SEMANA	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE EN CONTACTO CON EL DOCENTE
	Teóricas	Prácticas		
1.1. Encuadre pedagógico. • 1.1.1. Análisis de sílabo. • 1.1.2. Análisis de acuerdos y compromisos. • 1.1.3. Socialización del reglamento. • 1.1.4. Estímulo a la afectividad y valores.	1	1	1	<p>Lecturas, charlas, trabajos colaborativos, clases magistrales, talleres grupales, actividades en el aula virtual, resolución de problemas, aprendizaje basado en experiencia, comunicación afectiva, debates y dilemas morales, conversaciones sin prejuicios, dinámicas inclusivas.</p> <p>Talleres, demostraciones prácticas, dinámica de grupo, ejercicios de comunicación y escucha activa, Planteamiento de situaciones que requieren resolución de conflictos, debates, dilemas morales y se recomienda utilizar software.</p> <p>Exposiciones, trabajos de investigación, videos, charlas, ejemplos, tareas autónomas en casa, consulta bibliográfica, resolución de problemas, pensamiento crítico, y actividades en el aula virtual.</p>
1.2. Historia y evolución del atletismo. • 1.2.1. Orígenes en la antigua Grecia. • 1.2.2. Pruebas de pista. • 1.2.3. Introducción a la práctica. • 1.2.4. 100 y 200 mts. planos. • 1.2.5. STRAVA	1	1	2	
1.3. Atletismo adaptado, y para personas con discapacidades. • 1.3.1. Importancia de la inclusión en el atletismo. • 1.3.2. Adaptación en las pruebas y equipamiento.	1	1	3	
1.4. Introducción a las vallas, y obstáculos. • 1.4.1. Técnica para paso sobre vallas. • 1.4.2. El despegue, pasaje y caída.	1	1	4	
1.5. Relevos. • 1.5.1. Técnica de la carrera de relevos. • 1.5.2. 4 x 100 y 4 x 400.	1	1	5	
1.6. Relevos: 4x100 • 1.6.1. Introducción a la práctica de 4 x 100.	1	1	6	
1.7. Relevos: 4x400 • 1.7.1. Introducción a la práctica 4 x 400.	1	1	7	
1.8. Competencia atlética por equipos. • 1.8.1. EVALUACION primer parcial.	1	1	8	
<p>EVALUACIÓN: En este apartado se deberá indicar los tipos de evaluación que se aplicarán (diagnóstica, formativa y sumativa), así como las técnicas e instrumentos a utilizar, a fin de evidenciar mediante los criterios de evaluación el logro de los resultados de aprendizaje.</p>				
Tipos de Evaluación	Técnicas		Instrumentos	
Diagnóstica	Entrevista		Entrevista	
	Evaluación de Desempeño		Escala de Valoración	
	Pruebas		Guía de Preguntas	
Formativa	Entrevista		Entrevista	
	Evaluación de Desempeño		Escala de Valoración	
	Pruebas		Guía de Preguntas	
Sumativa	Entrevista		Entrevista	
	Evaluación de Desempeño		Escala de Valoración	
	Pruebas		Guía de Preguntas	



UNIDAD N°:	2		
NOMBRE DE LA UNIDAD:	Pruebas de campo		
NÚMERO DE HORAS POR UNIDAD:	16		
<p>RESULTADOS DE APRENDIZAJE DE LA UNIDAD.- Los resultados de aprendizaje demuestran lo que el estudiante será capaz de resolver al finalizar un proceso formativo. Su estructura es: verbo en tercera persona del presente simple en singular + objeto + condición + finalidad. Su propósito es tributar al cumplimiento de las competencias declaradas en el perfil de egreso.</p> <p>- Demuestra el manejo de los fundamentos básicos mediante la utilización de ejercicios establecidos para el desarrollo de las habilidades motrices.</p>			
<p>CRITERIOS DE EVALUACIÓN.- Expresan características de los resultados esperados: son la base para diseñar la evaluación. Los criterios de evaluación se estructuran con: verbo en infinitivo + objeto + contexto). Se reflejan en los instrumentos de evaluación mediante indicadores que se corresponden</p> <p>Distinguir los fundamentos básicos mediante la utilización adecuada de los ejercicios</p>			
CONTENIDOS ¿Qué debe saber, hacer y ser?	TEMPORALIZACIÓN		ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE DE LA UNIDAD
UNIDADES TEMÁTICAS	HORAS		ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE EN CONTACTO CON EL DOCENTE
	Teóricas	Prácticas	
2.1. Introducción a los saltos. • 2.1.1. Fundamentación teórica.	1	1	9
2.2. Salto largo y triple • 2.2.1. Introducción a la práctica.	1	1	10
2.3. Introducción a los lanzamientos • 2.3.1. Fundamentación teórica.	1	1	11
2.4. Lanzamiento de bala • 2.4.1. Introducción a la práctica.	1	1	12
2.5. Lanzamiento de martillo • 2.5.1. Introducción a la práctica.	1	1	13
2.6. Lanzamiento de disco • 2.6.1. Introducción a la práctica.	1	1	14
• 2.6.2. Actividad complementaria.			
2.7. Lanzamiento de jabalina. • 2.7.1. Introducción a la práctica.	1	1	15
2.8. Evento deportivo final. • 2.8.1. Evaluación segundo parcial.	1	1	16
<p>EVALUACIÓN: En este apartado se deberá indicar los tipos de evaluación que se aplicarán (diagnóstica, formativa y sumativa), así como las técnicas e instrumentos a utilizar, a fin de evidenciar mediante los criterios de evaluación el logro de los resultados de aprendizaje.</p>			
Tipos de Evaluación	Técnicas		Instrumentos
Diagnóstica	Entrevista		Entrevista
	Evaluación de Desempeño		Escala de Valoración
	Pruebas		Guía de Preguntas
Formativa	Entrevista		Entrevista
	Evaluación de Desempeño		Escala de Valoración
	Pruebas		Guía de Preguntas
Sumativa	Entrevista		Entrevista
	Evaluación de Desempeño		Escala de Valoración
	Pruebas		Guía de Preguntas

7. INVESTIGACIÓN FORMATIVA.

De acuerdo a los temas y subtemas del sílabo se realizarán actividades que promuevan la investigación formativa como estrategia general de aprendizaje para la formación del estudiante.

8. METODOLOGÍA:

Metodología de enseñanza aprendizaje

- Aprendizaje activo.
- Aprendizaje Colaborativo.
- Inductivo - Deductivo
- Prácticas en clase
- Clase teórica
- Demostraciones prácticas

Técnicas de enseñanza aprendizaje.

- Entrevista:
- Pruebas:
- Evaluación de Desempeño:

Recursos:



- Aula virtual
- Computador
- Implementación Deportiva
- TIC - Tecnologías de la información y la comunicación
- Videos
- Software
- TAC - Tecnologías de aprendizaje y conocimiento

9. ESCENARIOS DE APRENDIZAJE:

- Ambientes Virtuales
- Escenario Deportivo
- Espacios abiertos de la Universidad

10. RELACIÓN DE LA ASIGNATURA CON LOS RESULTADOS DE APRENDIZAJE DEL PERFIL DE EGRESO DE LA CARRERA:

Resultados de Aprendizaje que aportan al Perfil de Egreso de la Carrera: (Copiar los elaborados para cada unidad)	Nivel de Contribución: (ALTA – MEDIA – BAJA: Al logro de los Resultados de Aprendizaje del perfil de egreso de la Carrera)			Evidencias de Aprendizaje: Son los productos generados por el estudiante, que demuestran los aprendizajes alcanzados según los criterios de evaluación.
	A ALTA	B MEDIA	C BAJO	
• Desarrolla capacidades conceptuales, procedimentales y actitudinales básicas en el atletismo para el fortalecimiento de la formación integral.	X			Caracteriza la historia del atletismo y su importancia para la mejora de la calidad de vida
• Demuestra el manejo de los fundamentos básicos mediante la utilización de ejercicios establecidos para el desarrollo de las habilidades motrices.	X			Distinguir los fundamentos básicos mediante la utilización adecuada de los ejercicios

11. BIBLIOGRAFÍA

11.1 BIBLIOGRAFÍA FÍSICA

11.1.1 BÁSICA:

- 1169 Ejercicios y juegos de atletismo. Olivera Betrán Javier Editorial Paidotribo
- Atletismo iniciación y perfeccionamiento. Polisschuk Vitaliy Editorial Paidotribo
- Atletismo metodología de la enseñanza. Mosquera Congo Segundo Edición Convenio Ecuatoriano-Aleman
- Atletismo técnicas y métodos de entrenamiento. Jacoby Ed. Ediciones Lidiun

11.1.2 COMPLEMENTARIA:

<https://futbolcarrasco.com/wp-content/uploads/2014/08/futbolcarrascoinef2curso12.pdf>
<https://blogsaverroes.juntadeandalucia.es/ieschristinepicasso/files/2015/03/Atletismo-4%C2%BAESO.pdf>
https://www.educacionfisicaenprimaria.es/uploads/4/2/1/3/4213158/ficha_el_atletismo.pdf
https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/129963/1/2022_Velocidad_carreras_Especializacion_Atletismo.pdf
 García-Verdugo, M. A. (2010). Atletismo: teoría y práctica. Editorial Paidotribo.
 Mora, J. (2012). El entrenamiento de la velocidad en el atletismo. Editorial INDE.
 Navarro Valdivielso, F. (2007). Biomecánica del atletismo: teoría y aplicaciones prácticas. Editorial Gymnos.
 González Badillo, J. J., & Ribas Serna, J. (2019). Bases del entrenamiento deportivo: atletismo y rendimiento físico. Editorial Inde.
 Harre, D. (2008). Principios del entrenamiento deportivo en atletismo. Editorial Paidotribo.

11.2 BIBLIOGRAFÍA DIGITAL

11.2.1 BÁSICA (Libros digitales desde el repositorio de la Institución)

- TICs en las PYMEs de Centroamérica : Impacto de la adopción de las tecnologías de la información y la comunicación Monge-González, Ricardo; Alfaro-Azofeifa, Cindy;

11.2.2 COMPLEMENTARIA (Libros digitales de libre acceso)

<https://saludalba.wordpress.com/wp-content/uploads/2010/09/atletismo.pdf>
<https://colegiomariagriseldavalle.cl/wp-content/uploads/2020/11/7%C2%B0-basico-EFI-guia-20.pdf>
<https://conadeb.conade.gob.mx/Documentos/Publicaciones/Atletismo%20Saltos.pdf>
https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/10903/FERN%C1NDEZ_IGLESIAS_CARLOS_Diciembre_2018.pdf?sessionid=8C3E1CE4BD0044136A9A132EF089A3BA?sequence=1
 Metodología y técnicas de atletismo, por Rius Sant, Joan
 La resistencia en el deporte, por Shephard, R.J
 La velocidad la mejora del rendimiento en los deportes de velocidad, por García Manso, Juan Manuel

11.3 WEBGRAFÍA: (Recursos procedentes de Internet en el área de estudio de libre acceso)

<https://www.youtube.com/watch?v=zMmX1jwMjWU>
https://www.youtube.com/watch?v=eK26awmWbZA&ab_channel=PaulaOrtega
https://www.youtube.com/watch?v=fp1A5BLKr&t=2s&ab_channel=ANDR%C3%89FUTBOL
https://www.youtube.com/watch?v=6m-0HHAmdVE&ab_channel=TitoColetes
https://www.youtube.com/watch?v=FTqz3tPVM&ab_channel=KanelaMental
 Cómo utilizar STRAVA: https://www.youtube.com/watch?v=_2CHVQTRD8E
 Descargar STRAVA en Android: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.strava&hl=es_EC&pli=1
 Descargar STRAVA en IOS: <https://apps.apple.com/co/app/strava-gps-correr-ciclismo/id426826309>

12. PERFIL DEL DOCENTE:

Diplomado en pedagogía Universitaria.



DIRECCIÓN ACADÉMICA
VICERRECTORADO ACADÉMICO



UNACH-RGF-01-03-01.01.a
Versión 2: 04-11-2020

Lcdo.EE.FF.



ANEXOS

PONDERACIÓN PARA LA EVALUACIÓN DEL ESTUDIANTE POR ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE:

COMPONENTE	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	Primer Parcial %(Puntos):	Segundo Parcial %(Puntos):
Aprendizaje en contacto con el docente	<ul style="list-style-type: none">• Conferencias, Seminarios, Estudios de Casos, Foros, Clases en Línea, Servicios realizados en escenarios laborables. Experiencias colectivas en proyectos: sistematización de prácticas de investigación-intervención, construcción de modelos y prototipos, proyectos de problematización, resolución de problemas, entornos virtuales, entre otros. Evaluaciones orales, escritas entre otras.	35%	35%
Aprendizaje práctico-experimental	<ul style="list-style-type: none">• Actividades desarrolladas en escenarios experimentales o laboratorios, prácticas de campo, trabajos de observación, resolución de problemas, talleres, manejo de base de datos y acervos bibliográficos entre otros.	35%	35%
Aprendizaje autónomo	<ul style="list-style-type: none">• Lectura, análisis y comprensión de materiales bibliográficos y documentales tanto analógicos como digitales, generación de datos y búsqueda de información, elaboración individual de ensayos, trabajos y exposiciones.	30%	30%
PROMEDIO		100%- 10	100%- 10

La calificación de cada componente se ponderará sobre 10 puntos, debiendo realizar una regla de 3 en base al porcentaje de cada uno de ellos para obtener una calificación final sobre 10.

Documento Generado el: 6 de abril de 2025 a las 17:45:55
Fuente: Sistema Informático de Control Académico - Uvirtual