

COLEGIO DE BACHILLERES DEL ESTADO DE TAMAULIPAS

PLANEACIÓN POR SECUENCIAS DIDÁCTICAS

UAC:	ATLETISMO
Horas/Sesión:	32 HRS.
Periodo Escolar/Semestre:	2025 A / SEXTO SEMESTRE
Campo Disciplinar:	PARAESCOLARES
Jefe de Materia:	L.O.D. SERGIO RODRÍGUEZ FLORES

Nombre	Firma
Revisor de Dirección Académica: Subdirección Académica	

Fechas de reuniones de Trabajo Colegiado: 31 de enero, 25 de marzo, 07 de mayo y 30 de junio de 2025

Lugar y fecha de emisión: Cd. Victoria, Tam., Diciembre 2024



ENCUADRE DE LA UAC

Elementos	¿Qué voy a hacer?	¿Cómo lo voy a hacer?	¿Qué material de apoyo voy a utilizar?
1. Presentación de la UAC	<p>El Área de Paraescolares</p> <p>Promueve en conjunto con las asignaturas de los diferentes campos disciplinares que conforman el plan de estudios que oferta el Colegio de Bachilleres del Estado de Tamaulipas, a forjar competencias útiles para la vida y para su desempeño como estudiantes y como personas, dando así cumplimiento a la característica de transversalidad que mantienen las competencias genéricas, convirtiéndose en una vía indiscutible para dotarlo de herramientas útiles para la vida, buscando espacios comunes de aprendizaje que le permitan potencializar y enfrentar la vida no sólo desde dimensiones referidas al pensamiento abstracto y la reflexión interna, sino por sobre todo, desde la socialización y los valores personales, comprendiendo que enseñar al alumno a autorregularse, auto determinarse o autoevaluarse, son aspectos son necesarios abordarse desde la perspectiva de las competencias trasversales que exigen un conocimiento movilizable o transferible de manera horizontal y vertical hacia todas las disciplinas y asignaturas que conforman el plan de estudios.</p> <p>Los bloques que componen el programa de la asignatura son:</p> <p>Bloque I. Atletismo y sus pruebas de pista.</p> <p>Bloque II. Pruebas de campo de atletismo.</p> <p>32 Sesiones.</p>	<p>En forma oral, apoyado en proyección, presentare la asignatura de atletismo mencionando que trabajaremos en forma interdisciplinar con la asignatura de introducción a las ciencias sociales .así mismo se les informara que se trabajara en una secuencia didáctica a lo largo del semestre logrando aprendizajes esperados como son los siguientes</p> <p>Valora las pruebas de pista y los beneficios que otorga al organismo la práctica del atletismo, velocidad y resistencia.</p> <p>Ejecuta pruebas de pista de atletismo tomando en cuenta sus reglas para lograr un mejor desempeño físico.</p> <p>Determina la forma en que las pruebas de campo de lanzamientos permiten incrementar la condición física atlética.</p> <p>Ejecuta pruebas de campo de atletismo tomando en cuenta sus reglas para lograr un mejor desempeño físico y desarrollo de capacidades coordinativas.</p>	TICs



2. Competencias a desarrollar	<p>3. Elige y practica estilos de vida saludables. Desempeños de competencia genérica.</p> <p>3.1 Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social.</p> <p>3.2 Toma decisiones a partir de la valoración de las consecuencias de distintos hábitos de consumo y conductas de riesgo.</p> <p>3.3 Cultiva relaciones interpersonales que contribuyen a su desarrollo humano y el de quienes lo rodean.</p>	Con el apoyo de proyección menciono los atributos a lograr por la asignatura de atletismo en el semestre de la competencia genérica 3 Práctica y elige estilos de vida saludable.	TICs
4. Aprendizajes esperados	<p>Bloque I. Atletismo y sus pruebas de pista.</p> <p>AE I. Valora las pruebas de pista y los beneficios que otorga al organismo la práctica del atletismo, velocidad y resistencia.</p> <p>AE II. Ejecuta pruebas de pista de atletismo tomando en cuenta sus reglas para lograr un mejor desempeño físico.</p> <p>Bloque II. Pruebas de campo de atletismo.</p> <p>AE I. Determina la forma en que las pruebas de campo de lanzamientos permiten incrementar la condición física atlética.</p> <p>AE 2. Ejecuta pruebas de campo de atletismo tomando en cuenta sus reglas para lograr un mejor desempeño físico y desarrollo de capacidades coordinativas.</p>	Presentación y explicación	TICs



5. Actividades de aprendizaje	<p>Se desarrollarán durante el curso y tendrán valor formativo y sumativo. Las evidencias se realizarán de manera individual, y en equipos.</p> <p>Al final del semestre se programa la actividad integradora.</p>	<p>El docente expondrá mediante una presentación en power point, las definiciones y descripción de las actividades de aprendizaje que los alumnos realizarán a lo largo del ciclo escolar, resaltando su importancia y trascendencia, y cómo éstas le ayudarán a construir su perfil de egreso.</p>	TICs
6. Plan de evaluación <ul style="list-style-type: none"> • Niveles de desempeño • Actividades • Evidencias • Instrumentos y porcentajes • Fechas de entrega 	<p>El portafolio tendrá un valor de 50% y la práctica integradora 40%. La competencia genérica el 10 %.</p> <p>Niveles de desempeño para evaluar las competencias genéricas:</p> <p>AUTÓNOMO: Manifiesta los desempeños de manera notoriamente sobresaliente, con independencia y con todos los requerimientos de calidad</p> <p>DESTACADO: Manifiesta los desempeños de manera sobresaliente, requiere cierto apoyo y cubre la mayoría de los requerimientos de calidad.</p> <p>SUFICIENTE: Manifiesta los desempeños mínimos solamente para cubrir las metas y requiere de apoyo más constante para cubrir los requerimientos de calidad</p> <p>AUN NO SUFFICIENTE: No manifiesta los desempeños requeridos.</p> <p>Evaluación de las Actividades</p> <p>Portafolio 50% durante todo el semestre</p> <p>Competencia genérica 10% durante todo el semestre</p> <p>Practica integradora 40% final del semestre.</p> <p>Se utilizará instrumentos de evaluación.</p> <p>*Listas de cotejo.</p> <p>*Rubrica</p> <p>*Guías de observación.</p>	<p>Presentación y explicación...</p>	TICs



	<p>1.- Cuestionario diagnostico/ formativa 2.- Resumen/G.O./Formativa 3.- Investigación/G.O./sumativa 10% 4.- Practica/G.O./Sumativa 5% 5.- Cuadro Sinóptico/L.C./Sumativa 5% 6.- Practica/G.O. 5% 7.- Revista/G.O./sumativa 15% 8.- Practica/Video/G.O./sumativa 10% 9.- Practica integradora Rubrica 10.- Competencias Genéricas 10%</p>		
--	--	--	--

CRONOGRAMA SEMANAL

04 AL 07 DE FEBRERO	10 AL 14 DE FEBRERO	17 AL 21 DE FEBRERO	24 AL 28 DE FEBRERO	03 AL 07 DE MARZO
Inicio de Clases y Encuadre	Introducción e Historia.	Pruebas de pista y técnica de la carrera.	Carreras de velocidad (salidas) 100, 200 y 400 mts.	Carreras de velocidad (salidas) 100, 200 y 400 mts.
10 AL 14 DE MARZO	17 AL 21 MARZO	24 AL 28 DE MARZO	31DE MARZO AL 04 DE ABRIL	07 AL 11 DE ABRIL
Carreras de medio fondo 800, 1,500 mts. Carreras de fondo 3, 000 mts. Steeple chease, 5,000 y 10,000 mts. Carrera de gran fondo maratón 42,195 mts.	Carrera con vallas. Carrera con relevos.		Pruebas de campo: a) Salto de longitud.	Pruebas de campo: b) Salto de altura.
14 AL 18 DE ABRIL	21 AL 25 DE ABRIL	28 DE ABRIL AL 2 DE MAYO	05 AL 09 DE MAYO	12 AL 16 DE MAYO
VACACIONES	VACACIONES	Pruebas de campo: c) Salto triple. d) Salto con garrocha.	Lanzamientos: a) Lanzamiento de bala.	Lanzamientos: b) Lanzamiento de disco.
19 DE MAYO AL 23 DE MAYO	26 AL 30 DE MAYO	02 AL 06 DE JUNIO	09 AL 13 DE JUNIO	16 AL 20 DE JUNIO

29 y 30 Abril y 2,3 y 7 de Mayo	Lanzamientos: c) Lanzamiento de jabalina. d) Lanzamiento de martillo.	Pruebas combinados: a) Pentatlón. b) Heptatlón c) Decatlón	EXAMEN SEMESTRAL DE 6º SEMESTRE	27,28 y 29 Evaluación de Recuperación Intersemestral
23 AL 27 DE JUNIO	30 DE JUNIO AL 4 DE JULIO			
5 al 11 Evaluación Semestral 2º Y 4º	12,13 y 14 de Junio Evaluación de Recuperación Intersemestral			

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES (CONSTRUYE-T)				
No.	Dimensión	HSE	No. y nombre de lección	No. y nombre de variación
1	CONOCE T	AUTORREGULACIÓN	3. ¿Qué es la regulación emocional?	3.1 Los problemas de reprimir lo que sientes
2	CONOCE T	AUTORREGULACIÓN	4. Nuestros botones	4.1 Los "botones" del día.
3	CONOCE T	AUTORREGULACIÓN	6. ¿Cómo nos controlan las emociones?	6.1 ¿Qué quiere decir que las emociones te controlen?
4	CONOCE T	AUTORREGULACIÓN	9. Pensar e interpretar con claridad.	9.1 Esto no es una pipa.
5	CONOCE T	AUTORREGULACIÓN	10. Regular emociones que no nos ayudan.	10.1 ¿Estrés?
6	CONOCE T	AUTORREGULACIÓN	12. Reconocer aprendizajes y estrategias que le permiten autorregular las emociones.	12.1 Estrategias que contribuyen al bienestar.

PLANEACIÓN POR SECUENCIA DIDÁCTICA / PRIMER CORTE

UAC: ATLETISMO	No. y nombre del(os) bloque(s): Bloque I. Atletismo y sus pruebas de pista. Bloque II. Pruebas de campo de atletismo.	Hrs. curriculares: 32 Periodo de aplicación: 04 DE FEBRERO AL 02 DE JUNIO DE 2025.
-----------------------	--	---

Problematización: El atletismo es un deporte que, en principio parte de la individualidad. Nace del esfuerzo y de la capacidad física y mental del propio deportista. Éste ha de ser capaz de trabajar su cuerpo, desde el punto de vista muscular, para poder soportar cualquier prueba, ya sea de velocidad de, medio fondo o fondo, y, al mismo tiempo, tiene que tener la suficiente capacidad mental para ser capaz de explotar todo el potencial de fuerza y velocidad en una prueba corta o mantener el equilibrio entre la mente y el cuerpo en una prueba larga. La importancia del atletismo está en que es la propia persona la que tiene que trabajar el aspecto físico y el aspecto mental. Bien sea con un entrenador o, desde el punto de vista personal, el atleta tiene que tener la capacidad de entregarse en solitario y moldear su cuerpo para conseguir el reto que se proponga.

Asimismo, en el atletismo la edad se convierte en un aspecto de segundo plano, el físico o condición social. Es un deporte integrador, que se practica en cualquier lugar del mundo y que no necesita un lugar específico para practicarlo o un complemento como en otros deportes. Lo único que se necesita es mucha fuerza de voluntad. Además es un tipo de deporte que, practicado todos los días, nos ayuda a aumentar nuestra resistencia, hace que podamos desplazarnos mayor distancia cuanto más corremos y tiene muchos beneficios para nuestra salud. Durante este curso los alumnos aplacarán estrategias para fortalecer su salud por medio del deporte y moldear sus actitudes de una manera responsable y ordenada en base al ejercicio que se practica. Favoreciendo con esto al estudiante que se enfocará en el deporte y dejará de lado el gusto por las adicciones y malas compañías que en estos días predomina en el círculo estudiantil.

COMPETENCIAS A LOGRAR

Competencia(s) Genérica(s): 3. Elige y practica estilos de vida saludables.	Competencias Disciplinares Básicas de Humanidades:
Atributos: 3.1 Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social. 3.2 Toma decisiones a partir de la valoración de las consecuencias de distintos hábitos de consumo y conductas de riesgo. 3.3 Cultiva relaciones interpersonales que contribuyen a su desarrollo humano y el de quienes lo rodean.	

<p>Aprendizajes Esperados:</p> <p>Valora las pruebas de pista y los beneficios que otorga al organismo la práctica del atletismo, velocidad y resistencia.</p> <p>Ejecuta pruebas de pista de atletismo tomando en cuenta sus reglas para lograr un mejor desempeño físico.</p> <p>Determina la forma en que las pruebas de campo de lanzamientos permiten incrementar la condición física atlética.</p> <p>Ejecuta pruebas de campo de atletismo tomando en cuenta sus reglas para lograr un mejor desempeño físico y desarrollo de capacidades coordinativas.</p>	<p>Interdisciplinariedad:</p> <ul style="list-style-type: none">• Asignatura: int. a las ciencias sociales Aprendizaje esperado Asume una postura crítica ante el impacto de las acciones tanto individuales como sociales• Aprendizaje esperado de atletismo Valora las pruebas de pista y los beneficios que otorga al organismo la práctica del atletismo, velocidad y resistencia.
--	--

MAPA DE COMPETENCIAS			SECUENCIA DIDÁCTICA	PLAN DE EVALUACIÓN		
Sesiones de la secuencia	Clave del atributo de la Competencia Genérica (CG #)	Aprendizajes esperados (AE)	Actividades de Enseñanza-Aprendizaje y de Evaluación	Evidencias instrumentos	%	Recursos Didácticos
2	3.1 3.3	Valora las pruebas de pista y los beneficios que otorga al organismo la práctica del atletismo, velocidad y resistencia .	<p style="text-align: center;">APERTURA Evaluación diagnóstica</p> <p>El estudiante responde los siguientes cuestionamientos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De las respuestas que se te presentan a continuación selecciona la que se refiera a Atletismo. <ol style="list-style-type: none"> a) Es el arte de superar a los adversarios en velocidad o en resistencia. b) Es considerado el deporte más antiguo del mundo. c) Abarca numerosas disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos y pruebas variadas. d) Todas son correctas. 2. ¿Cuáles son las pruebas de velocidad en Atletismo? <ol style="list-style-type: none"> a) 100, 200 y 400 metros b) 100, 300 y 400 metros c) 200, 400 y 600 metros d) 100, 200 y 500 metros 3. ¿Qué otro nombre recibe la carrera de velocidad? 	Cuestionario diagnostico formativa		TICs



			<p>a) sprint b) Resistencia c) sprint y resistencia d) Todas son correctas</p> <p>4. ¿Cuáles son las pruebas de salto en el atletismo?</p> <p>a) altura, longitud, pértiga, triple salto b) altura, medio, alto, bajo c) altura, longitud, medio, triple salto d) altura, triple salto, salto medio, medio bajo</p> <p>5. ¿Cómo se le llama a un atleta de carreras de velocidad?</p> <p>a) corredor B) deportista c) pugilista d) velocista</p>		
			<p>Activación de conocimientos previos. Coordinados por el docente, y a través de una lluvia de ideas los alumnos dan respuesta a las siguientes preguntas.</p> <p>¿Conoces los tipos de atletismo? Menciona las reglas de atletismo</p>		
			<p>Conexión con nuevos aprendizajes. El docente solicita al estudiante realizar un resumen de una cuartilla, en donde exponga porque es importante la práctica del deporte.</p> <p>Asumiendo una postura crítica ante el impacto de las acciones tanto individuales como sociales.</p>		



	3.1 3.3	<p>Valora las pruebas de pista y los beneficios que otorga al organismo la práctica del atletismo, velocidad y resistencia .</p>	<p>DESARROLLO</p> <p>Historia del atletismo</p> <p>El docente</p> <p>Solicita a los estudiantes realizar una investigación sobre el atletismo y sus disciplinas.</p> <p>Investigación:</p> <p>Temas “El Atletismo y sus disciplinas”</p> <p>Presentación en power point.</p> <p>10 cuartillas (max.)</p> <p>Los estudiantes realizan la presentación de su investigación, el docente analiza y evalúa los trabajos presentados.</p> <p>El docente presenta a los estudiantes las carreras de velocidad, exponiendo una prueba de valoración, en donde el alumno realizará una prueba de velocidad.</p> <p>Carreras de velocidad</p> <p>Distancia predeterminada:</p> <p>60, 100, 200 y 400 metros en pistas.</p> <p>El atleta en la salida se encuentra semi incorporado, en unos apoyos fijados a la pista denominados tacos, así los corredores traccionan empujando los pies contra los tacos de salida, diseñados especialmente para sujetar al corredor colocados detrás de la línea de salida. Al sonido del disparo del juez de salida el atleta se lanza a la pista y corre a la máxima velocidad hacia la línea de meta, siendo fundamental una salida rápida.</p>	<p>Investigación L.C Sumativa</p> <p>Practica G.O. Sumativa</p>	<p>10%</p> <p>10 %</p>	
--	--------------------------	--	--	---	------------------------	--

			<p>Los alumnos ponen en práctica la salida en una carrera de velocidad.</p> <p>Presentan su técnica frente a grupo.</p> <p>Reglamento de pruebas de atletismo.</p> <p>El DOCENTE :</p> <p>Solicita a los estudiantes elaborar un cuadro sinóptico sobre el reglamento del atletismo</p> <p>El cuadro sinóptico es presentado en grupo por cada alumno exponiendo las reglas a las diferentes disciplinas que se practican.</p> <p>El DOCENTE:</p> <p>Organiza al grupo y en base al reglamento realizan la práctica de salida en una carrera de velocidad.</p>	Cuadro Sinóptico L.C.	5%	
		<p>3.1</p> <p>3.3</p>	<p>Determina la forma en que las pruebas de campo de lanzamientos permiten incrementar la condición</p> <p>Pruebas de campo.</p> <p>¿Qué es el atletismo pruebas de campo?</p> <p>La mayoría de los lanzamientos y saltos (denominadas pruebas de campo), tienen lugar en la zona comprendida en el interior del óvalo, y son, salto de longitud, triple salto, salto de altura, salto con garrocha, lanzamiento de bala, lanzamiento de</p>	Revista G.O. Sumativa	10%	TICs Hojas Cuaderno Colores Lápices



		física atlética.	<p>disco, lanzamiento de jabalina, lanzamiento de martillo.</p> <p>Una vez presentadas las pruebas de campo, el docente solicita a los estudiantes realizar una revista ilustrativa en donde describa mediante dibujos las diferentes pruebas de campo, cada cual llevará una breve explicación de cómo debe realizarse y las medidas específicas del lugar donde se practica.</p>			
			<p>EL DOCENTE:</p> <p>Explica a los estudiantes los ejercicios de calentamiento que se deben realizar antes de poner en práctica cualquier disciplina deportiva.</p> <p>Realizar ejercicios de calentamiento de los miembros superiores e inferiores como muelleo de cabeza, rotación de hombros y brazos, calentamiento de los miembros superiores e inferiores como rotación de hombros y brazos, extensión de cintura y coordinación de movimientos de piernas.</p> <p>El DOCENTE :</p> <p>Organiza a los estudiantes para realizar un video con duración de 4 minutos en donde especifiquen cuales son los principales ejercicios de calentamiento previo a una práctica.</p>	Practica /Video G.O sumativa	10%	TICs

	3.1 3.3	<p>Ejecuta pruebas de campo de atletismo tomando en cuenta sus reglas para lograr un mejor desempeño físico y desarrollo de capacidades coordinativas.</p>	<p align="center"><u>CIERRE</u> PRACTICA INTEGRADORA.</p> <p>Actividad descrita para el logro de los AE. El docente organiza al grupo:</p> <p>1. Presentación de la revista (formal)</p> <p>2. Competencia atlética. (De pista y campo)</p> <p>1.-Pruebas de velocidad.- Realizar en forma individual carrera de 100 metros compitiendo con otros compañeros.</p> <p>2.-Salto de longitud.- Ejecutar en la postura de: salida de 20 metros. De pie, utilizando la técnica llamada de corriendo en el aire hasta aterrizar en la fosa.</p> <p>3.-Lanzamiento de bala.-Realizar ejercicios de calentamiento de los miembros superiores como muelleo de cabeza, rotación de hombros, brazos, de manera individual. Posteriormente realiza el lanzamiento de bala.</p>	Competencia Atlética Rubrica. G.O. Sumativa	40%	Cancha deportiva Silbato Instrumento de medición bala cronometro (sujeto a cambios)
			<p align="center">Actividad reflexiva.</p> <p>Después de realizar la presentación de la revista y la competencia el docente reúne a sus estudiantes para expresar sus sensaciones y emociones, mediante una postura crítica ante el impacto de las acciones tanto individuales como sociales.</p>			Cancha deportiva Silbato Instrumento de medición.

ESQUEMA INTEGRAL DE EVALUACIÓN POR COMPETENCIAS

UAC:		
ASPECTO A EVALUAR	MOMENTOS DE EVALUACIÓN	CALIFICACION FINAL:
	SEMESTRAL	
Saberes específicos <ul style="list-style-type: none">• Portafolio de evidencias (Desempeño, Producto y Conocimiento) Competencia(s) genérica(s)	90% 10 %	Suma de la evaluación del portafolio y competencias genéricas
RESULTADO	100 %	100%

PRIMER REPORTE DE EVALUACIÓN SEMESTRAL			
FECHA:	Aprendizajes esperados (90%)	Evidencias /Instrumentos	Fecha de cumplimiento
	Valora las pruebas de pista y los beneficios que otorga al organismo la práctica del atletismo, velocidad y resistencia.	1.-Cuestionario diagnostico/formativa	10%
	Ejecuta pruebas de pista de atletismo tomando en cuenta sus reglas para lograr un mejor desempeño físico.	2.- Resumen/G.O./Formativa 3.- Investigación/G.O./sumativa 4.- Practica/G.O./Sumativa 5.- Cuadro Sinóptico/L.C./Sumativa 6.- Practica/G.O.	5% 5% 5%
	Determina la forma en que las pruebas de campo de lanzamientos permiten incrementar la condición física atlética.	7.- Revista/G.O./sumativa 8.-Practica/Video/G.O./sumativa 9.- Practica integradora L.C.	15%
	Ejecuta pruebas de campo de atletismo tomando en cuenta sus reglas para lograr un mejor desempeño físico y desarrollo de capacidades coordinativas.		10% 40%



COMPETENCIA GENÉRICA

3.1 Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social.	Total
3.2 Toma decisiones a partir de la valoración de las consecuencias de distintos hábitos de consumo y conductas de riesgo.	
3.3 Cultiva relaciones interpersonales que contribuyen a su desarrollo humano y el de quienes lo rodean.	100