

MÓDULO	MATERIA	CURSO	SEMESTRE	CRÉDITOS	TIPO
Entrenamiento Deportivo	ESPECIALIZACION DEPORTIVA	4º	1º	12	Optativa
PROFESOR(ES)			DIRECCIÓN COMPLETA DE CONTACTO PARA TUTORÍAS (Dirección postal, teléfono, correo electrónico, etc.)		
<ul style="list-style-type: none"> Francisco Javier Mula Pérez 			Dpto. Educación Física y Deportiva, Facultad de Ciencias del Deporte. Despacho 3.7 Correo electrónico: pacomula@ugr.es		
			https://pradogrado1920.ugr.es/course/view.php?id=12218 HORARIO DE TUTORÍAS Y/O ENLACE A LA PÁGINA WEB DONDE PUEDAN CONSULTARSE LOS HORARIOS DE TUTORÍAS ⁽¹⁾		
			Martes y Jueves, 14:00 a 14:30 y de 16,00 a 18,30 horas.		
GRADO EN EL QUE SE IMPARTE			OTROS GRADOS A LOS QUE SE PODRÍA OFERTAR		
Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte					
PRERREQUISITOS Y/O RECOMENDACIONES (si procede)					
Tener cursados y superados los contenidos correspondientes a los cursos de Fundamentos de los Deportes I y Perfeccionamiento Deportivo Atletismo II. El uso de herramientas informáticas El uso de herramientas multimedia. El uso de la plataforma PRADO2 y SWAD.					
BREVE DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS (SEGÚN MEMORIA DE VERIFICACIÓN DEL GRADO)					
Enseñanza y perfeccionamiento técnico de los deportes. Procesos de formación deportiva en el módulo de: Especialización Deportiva: Atletismo.					
COMPETENCIAS GENERALES Y ESPECÍFICAS					
<ul style="list-style-type: none"> CGI.1. Capacidad de análisis y síntesis. CGI.2. Capacidad de organización y planificación. CGI.3. Comunicación oral y escrita en lengua nativa. CGI.4. Conocimiento de una lengua extranjera. CGI.5. Conocimientos de informática relativos al ámbito de estudio. CGI.6. Capacidad de gestión de la información. CGI.7. Resolución de problemas. 					

- CGI.8. Toma de decisiones.
- CGP.1. Trabajo en equipo.
- CGP.3. Habilidades en las relaciones interpersonales.
- CGP.5. Razonamiento crítico.
- CGP.6. Compromiso ético.
- CGS.1. Aprendizaje autónomo.
- CGS.2. Adaptación a nuevas situaciones.
- CGS.3. Liderazgo.
- CGS.4. Creatividad.
- CGS.6. Iniciativa y espíritu emprendedor.
- CGS.7. Motivación por la calidad.
- CPC.1. Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, a los diferentes campos de la A.F y D
- CPC.3. Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles.
- CPC.4. Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad.
- CPC.5. Identificar los riesgos que se derivan para la salud de la práctica de act. Físicas inadecuadas.
- CPC.6. Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de entrenamiento y de deportista de alto nivel.
- CPEI.1. Comprender la literatura científica del ámbito de la A.F. y D en lengua inglesa y otras de presencia científica significativa.
- CPEI.2. Aplicar las tecnologías de la información y de la comunicación (TIC) al ámbito de las CC del a A F y D.
- CPEI.3. Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo.
- CPEI.4. Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones de resolución de problemas y para el aprendizaje autónomo.
- CPEI.5. Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional.
- CPEI.6. Conocer y actuar dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.
- CPEAE.1. Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza/aprendizaje relativos alto rendimiento con atención a las características individuales y contextuales de las personas.
- CPEAED.1. Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles.
- CPEAED.2. Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, durante la dirección del entrenamiento deportivo de alto nivel.
- CPEAED.3. Evaluar la condición física y prescribir ejercicio físico orientado a la mejora del rendimiento deportivo en sus distintos niveles de rendimiento.

OBJETIVOS (EXPRESADOS COMO RESULTADOS ESPERABLES DE LA ENSEÑANZA)

Entre los objetivos que se pretenden alcanzar en el desarrollo de la asignatura, podemos distinguir:

a. OBJETIVOS GENERALES

- Adquirir un modelo de enseñanza de las distintas disciplinas atléticas adecuado a la etapa de alto nivel.
- Manejar herramientas prácticas para el análisis y enseñanza de distintas disciplinas atléticas.
- Experimentar los distintos roles relacionados con la enseñanza y entrenamiento del atletismo.
- Orientar hacia el rol de entrenador personal.
- Dotar de la capacidad para resolver los problemas emanantes de la dirección y organización de atletas.
- Despertar el talento y los recursos del deportista y entrenador para incrementar al máximo su rendimiento deportivo y personal, y eliminar los obstáculos internos a través del establecimiento de un plan de acción (cambio) con metas y/u objetivos.
- Garantizar la seguridad de los técnicos que dependan de él.
- Experimentar el desarrollo de competencias en un entorno de trabajo en equipo.

b. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

i. *De carácter conceptual.*

- Profundizar en el conocimiento del Reglamento Internacional de Atletismo y conocer las actualizaciones de la norma que puedan producirse.
- Conocer en profundidad las diferentes técnicas atléticas a nivel descriptivo y sus aspectos clave para su realización a máximo nivel.
- Conocer en profundidad las distintas cualidades físicas relacionadas con las disciplinas atléticas y los medios y métodos idóneos para su máximo desarrollo en función de la disciplina y prueba.
- Conocer en profundidad los elementos necesarios para la programación y dirección del entrenamiento de atletas de medio y alto nivel.
- Conocer los medios y métodos de entrenamiento adecuados para el entrenamiento personalizado.
- Conocer en profundidad la metodología específica para el diseño de sesiones desde el punto de vista del alto nivel de las distintas disciplinas atléticas.
- Conocer los test de valoración de la condición física adecuados a cada disciplina en función de los distintos objetivos establecidos en el proceso de entrenamiento.
- Conocer estrategias para el diseño de tareas para la alta competición que favorezca el perfeccionamiento de las distintas disciplinas atléticas.
- Conocer estrategias para una comunicación eficaz en la dirección del proceso de entrenamiento de alto nivel en atletismo.
- Comprender la interacción longitudinal y transversal de los distintos elementos de las diferentes técnicas en atletismo.
- Conocer los elementos fundamentales para la optimización del entrenamiento de corredores de carreras populares.
- Conocer las mejores APPS para el entrenamiento del atletismo.

ii. *De carácter procedimental.*

- Dominar la progresividad de la enseñanza de cada prueba para la alta competición bajo los distintos puntos de vista metodológico, didáctico, pedagógico, evolutivo y sociológico.
- Dominar la ejecución global y analítica de los diversos gestos que conforman las distintas técnicas atléticas para acceder a un nivel suficiente de ejemplificación.
- Dominar los ejercicios dirigidos y especiales a utilizar por cada una de las disciplinas y pruebas atléticas.
- Dominar las herramientas adecuadas para el control del rendimiento y entrenamiento de las disciplinas y pruebas propuestas.
- Alcanzar el nivel adecuado de observación que permita la detección y posterior corrección de defectos técnicos.
- Evaluar el rendimiento técnico y condicional del deportista.
- Diseñar y desarrollar la programación específica y operativa del entrenamiento a corto, medio y/o largo plazo de una especialidad atlética con vistas a la alta competición.
- Diseñar y dirigir sesiones prácticas desde el punto de vista técnico, táctico y condicional con vistas a la alta competición.
- Diseñar y dirigir sesiones prácticas en función del nivel técnico y de rendimiento deportivo.
- Diseñar entrenamientos personalizados en función de los resultados obtenidos en los test realizados durante la sesión.
- Evaluar la actuación del deportista en función del nivel técnico y condicional tras la realización práctica.
- Diseño de rutas de entrenamiento y/o competición en el entorno de Granada en función del nivel del atleta.
- Utilizar APPS adecuadas como herramienta para el diseño y control del entrenamiento.
- Realizar videos motivadores y optimizar el uso de las redes sociales para mejorar el rendimiento.

iii. *De carácter actitudinal.*

- Reconocer la importancia del trabajo en equipo.
- Reconocer el potencial de la competición como transmisor de valores que fomentan la superación personal y las habilidades de cooperación.
- Fomentar el compromiso y capacidad de superación.
- Desarrollar los aspectos de responsabilidad, cooperación, etc.
- Implicar al alumno en un proyecto común y de conjunto.
- Reconocer la importancia del balance proceso - resultado.

- Reconocer el papel de difusión de las redes sociales en la práctica del atletismo.

TEMARIO DETALLADO DE LA ASIGNATURA

A.- PROGRAMA TEORICO.

UNIDAD DIDÁCTICA I: CARRERAS DE VELOCIDAD Y VALLAS.

Tema 1.- LAS CARRERAS DE VELOCIDAD.

Tema 2.- LAS CARRERAS CON VALLAS.

UNIDAD DIDÁCTICA II: CARRERAS DE MEDIO FONDO, FONDO, y OBSTACULOS.

Tema 3.- CARRERAS DE MEDIO FONDO.

Tema 4.- CARRERAS FONDO.

Tema 5.- CARRERAS CON OBSTACULOS.

UNIDAD DIDÁCTICA III: CARRERAS DE ULTRAFONDO Y MONTAÑA.

Tema 6.- CARRERAS DE ULTRAFONDO.

Tema 7.- CARRERAS DE MONTAÑA.

UNIDAD DIDÁCTICA IV: LOS SALTOS.

Tema 8.- SALTO DE LONGITUD.

Tema 8.- TRIPLE SALTO.

Tema 10.- SALTO DE ALTURA.

Tema 11.- SALTO CON PERTIGA.

UNIDAD DIDÁCTICA V: LOS LANZAMIENTOS

Tema 12.- LANZAMIENTO DE PESO.

Tema 13.- LANZAMIENTO DE DISCO.

Tema 14.- LANZAMIENTO DE JABALINA.

Tema 15.- LANZAMIENTO DE MARTILLO

UNIDAD DIDÁCTICA VI: LA MARCHA.

Tema 8.- LA MARCHA ATLETICA.

UNIDAD DIDÁCTICA VII: EL ATLETISMO EN OTRAS DEPORTES, RUNNING Y ENTRENAMIENTO PERSONAL.

Tema 9.- CARRERAS POPULARES Y RUNNING.

Tema 10.- ATLETISMO EN OTROS DEPORTES.

Tema 13.- ATLETISMO, APPS Y REDES SOCIALES.

. Todos los temas se desarrollará según el siguiente guión:

1.-Reglamento.

2.- Análisis técnico en función del modelo teórico y bajo la perspectiva de la biomecánica.

3.- Análisis las distintas fases de la técnica, identificación las causas de los errores técnicos más frecuentes y justificación de las estrategias y tareas para su posible corrección.

4.- Análisis acciones musculares en función de las distintas fases.

5.- Bases fisiológicas.

6.- Metabolismo energético e influencia táctica sobre el ritmo en función de la prueba. Distribución del esfuerzo.

7.- Medios de entrenamiento en función de las distintas fases y especificidad de la prueba.

8.- Métodos de entrenamiento en función de las fases y especificidad de la prueba.

9.- Periodización del entrenamiento a corto, medio y largo plazo

10.- Control de las capacidades condicionales en función de los ciclos de entrenamiento.

11.- Control del entrenamiento, análisis del estado de forma y predicción del rendimiento en función de los resultados.

12.- Entrenamiento en condiciones especiales.

13.- Ejemplos prácticos.

B.- PROGRAMA DE PRÁCTICAS.

- P1: Carreras de Velocidad: Técnica ABC – Video.
P2: Análisis ejercicios Técnica de Carrera - Video
P3: Análisis de la Técnica de salida - Video
P4: Entrenamiento de la técnica de salida y aceleración: Fuerza Dirigida y Especial.
P5: Calculo Amplitud y Frecuencia de zancada. - Video
P6: Entrenamiento de la Amplitud y Frecuencia de Zancada: Fuerza Dirigida y Especial.
P7: Test Bosco: Coeficiente Elástico y Reactividad
P8: Entrenamiento de la Capacidad/Potencia Anaeróbica Aláctica. Control de la carga de entrenamiento.
P9: Entrenamiento de la Capacidad/Potencia Anaeróbica Láctica. Control de la carga de entrenamiento.
P10: Carreras con Vallas: Ejercicios asimilación /Aplicación
P11: Carrera con vallas: Asimilación - Aplicación + Video+ Diseño estrategias para la corrección de errores.
P12: Entrenamiento del ritmo en 100/110 m.vallas. Fuerza Dirigida y Especial
P13: Entrenamiento del ritmo en 400 m.vallas. Control de la carga de entrenamiento.
P14: Valoración del metabolismo láctico: carrera en lisos versus carreras con vallas.
P15: Análisis de la técnica de carrera en carreras de medio fondo- Video.
P16: Entrenamiento de la técnica de carrera en carreras de medio fondo y fondo.
P17: Medio fondo y fondo: Calculo VAM/ V02 - Test 5 Min.
P18: Test Confirmación VMA.
P19: Métodos Entrenamiento Aplicados Medio Fondo: Entrenamiento Láctico Extensivo.
P20: Métodos Entrenamiento Aplicados Medio Fondo: Propuesta Entrenamiento Láctico Intensivo.
P21: Entrenamiento de Fuerza aplicada al medio fondo. Fuerza Dirigida y Especial.
P22: Control y análisis de la carga de entrenamiento en medio fondo y fondo en pista.
P28: Entrenamiento de la técnica en corredores de obstáculos.
P29: Métodos Entrenamiento Aplicados al Fondo: Propuesta Entrenamiento: Capacidad y/o potencia aeróbica en pista.
P30: Métodos Entrenamiento Aplicados al Fondo: Propuesta Entrenamiento: Capacidad y/o potencia aeróbica en ruta y/o entorno natural. Análisis de la carga de entrenamiento en carreras de fondo en entorno natural.
P31: Carreras Fondo: Entrenamiento Funcional.
P32: Diseño de circuito de entrenamiento en entorno natural: Carga de entrenamiento en función del circuito.
P33: Carreras de montaña: Entrenamiento fraccionado. Entrenamiento triangular.
P34: Carreras de montaña: Entrenamiento de fuerza y/o entrenamiento cruzado.
P35: Salto de Longitud: Ejercicios Asimilación - Aplicación + Video.
P36: Ejercicios de Fuerza Dirigida y Especial.
P37: Triple Salto: Ejercicios de Asimilación - Aplicación + Video.
P38: Ejercicios de Fuerza Dirigida y Especial.
P39: Salto de Altura: Ejercicios Asimilación - Aplicación + Video.
P40: Ejercicios de Fuerza Dirigida y Especial.
P41: Salto Con pértiga: Ejercicios Asimilación - Aplicación + Video.
P42: Ejercicios de Fuerza Dirigida y Especial.
P43: Lanzamientos: Ejercicios Asimilación - Aplicación + Video.
P44: Entrenamiento de la fuerza dirigida en lanzamientos.
P45: Entrenamiento de la fuerza especial en lanzamientos.
P46: La Marcha: Ejercicios asimilación – aplicación de la Técnica – Video.
P47: La Marcha: Ejercicios correctivos por fases. Ejercicios de Fuerza Dirigida y Especial.

BIBLIOGRAFÍA

BASICA

- BOMPA, T .(2000). Periodización del entrenamiento deportivo. Barcelona. Editorial Paidotribo.
- BOMPA, T .(2014). Entrenamiento equipos deportivos. Barcelona: Paidotribo.
- BOYLE, M.(2016). El entrenamiento funcional aplicado a los deportes. Madrid. Ediciones Tour.
- BRANDON, L. (2010). ANATOMÍA & ENTRENAMIENTO. Barcelona: Paidotribo.
- BRAVO, J.; GARCIA VERDUGO, M.; GIL, F.; LANDA. L.M.; MARIN, J.; PASCUA, M.(1998). Atletismo I. Carreras y Marcha. Real Federación Española de Atletismo.
- BRAVO, J.; MARTINEZ, J.L.; DURAN, J.; CAMPOS, J.(2000). Atletismo 3. Lanzamientos. Madrid.

- R.F.E.A.
- BRAVO, J.; RUF, H.; VELEZ, M. (2003). Saltos Verticales. Atletismo 2. Real Federación Española de Atletismo.
 - DESSONS, DRUT, DUBOIS, HEBRARD, HUBICHE, LACOUR, MAIGROT Y MONNERET. (1986). Tratado de atletismo: Carreras. Barcelona. Editorial Hispano Europea.
 - DURAN, F; JORNET, K. (2012). Physiologie des sports d'endurance en montagne. Bruxells. De Boeck.
 - FLUEURIAS, C.; FOURREAU, W.; HERMAN, P.; MONNERET, R.(1986). Tratado de atletismo. Lanzamientos. Barcelona. Editorial Hispano Europea.
 - GARCIA MANSO, J.M.; NAVARRO VALDIVIESO, M.; RUIZ CABALLERO, J.M. (1996). Planificación del entrenamiento deportivo. Madrid. Editorial Gymnos.
 - GARCIA MANSO, J.M.; NAVARRO VALDIVIESO, M.; RUIZ CABALLERO, J.M. MARTIN ACERO, R. (1998). La velocidad. Madrid. Editorial Gymnos
 - GARCÍA -VERDUGO, M.; LANDA, M. (2005). Medio fondo y Fondo. La preparación del corredor de resistencia. RFEA.
 - GARCÍA, JM.; NAVARRO, M.; RUIZ, JA., (1996). Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte.Madrid. Editorial Gymnos.
 - GIL, F.; MARIN, J.; PASCUA, M. (2005). Atletismo I. Velocidad, vallas y marcha. Real Federación Española de Atletismo.
 - HAL, H. (2014). Correr con inteligencia. Barcelona. Paidotribo.
 - HERNANDO, G.(2011). Nuevas tendencias en entrenamiento personal. Barcelona. Paidotribo.
 - ISURIN, V. (2014). Entrenamiento Deportivo. Periodización por bloques. Barcelona. Paidotribo.
 - LÓPEZ, JL; SÁNCHEZ D.(2014). Fisiología y Firness para corredores populares.Madrid. Prowellness
 - MARTIN, DE. y COE, PN (2007). Entrenamiento para corredores de fondo y medio fondo. Barcelona. Paidotribo.
 - PÉREZ, O. (2014). La preparación en el corredor de montaña. De la Iniciación al ultra trail.Jaén. Editorial Alcalá.
 - PIASENTA, J. (2000) APRENDER A OBSERVAR. Formación para la observación del comportamiento del deportista Barcelona. Ed. INDE.
 - POLISCHUK, V.(1996). Atletismo: iniciación y perfeccionamiento. Barcelona: Paidotribo.
 - POURCELOT, C.; VIDAL, M.(2016). Hiit - Entrainement Fractionne a Haute Intensite - Méthodologie, Guide des mouvements, Planifications Broché. Hendaye. Amphora.
 - REGLAMENTO INTERNACIONAL DE ATLETISMO. Manual 2017-2018. Madrid. Ed. R.F.E.A.
 - RIUS, J.(2005). Metodología y Técnicas de atletismo. Badalona. PAIDOTRIBO.
 - SANCHO, E.; BASTIDA, A.; ALAMINOS, MJ. (2013). COACHING DEPORTIVO. Mucho más que entrenamiento. Barcelona: Paidotribo.
 - TREW, S; BULLOCK, D. (2014). Triathlon : 100 séances d'entraînement. Paris. Vigot.
 - VIRU, A.; VIRU, M. (2003). Análisis y control del rendimiento deportivo. Editorial Paidotribo.

COMPLEMENTARIA

- ALFARO, N.; FERNANDEZ DE PAULA, T. (2004) Principios de entrenamiento para Saltadores: Implicancias para el desarrollo de la fuerza especial. . New Studies in Athletics. 2:3/3; 51-62
- AUBERT, P.; LEYNIER, P. (1999). La préparation physique spécifique aux épreuves de haies. Association des entraîneurs français d'atletisme. N° 156. 23-28.
- BERTHON, P.; FELLMANN, N.; BEDU M.; BEAUNE, B.; DABONNEVILLE, M.; COUDERT J.; CHAMOIX, A. (1997). A 5-min running field test as a measurement of maximal aerobic velocity. Eur J Appl Physiol. N 75; 233-238.
- DEGORTES, N. (2003). Peculiarità dell'allenamento aerobico nelle distanze brevi del mezzofondo. Atlelicastudi. N° 3/4 .55-64.FIDAL
- ENOMOTO, Y.; KADONO, H.; SUZUKI, Y.; CHIBA, T.; KOYAMA. K. (2008). Biomechanical analysis of the medalists in the 10,000 metres at the 2007 World Championships in Athletics. New Studies in Athletics. 23:3; 61-66.
- GAJER B., HANON C., THEPAUT-MATHIEU C., DUREY A. (1998) Evolution de la foulée au cours du 800 m. Journées Sciences du Sport - Eclairages sur la performance sportive et son environnement. INSEP Paris.
- GAJER, B.; QUIÈVRE, J.; MILLER, C.(2002) Préparation physique du coureur de demi-fond. AEFA. N° 168. 11-18. FFA.

- GAJER, B; THEPAUT-MATIEU, C. (2003). Comparación de l'évolution de la vitesse au tours du 100 m entre l'élite masculine française et mundial. Association des entraîneurs français d'atletisme. N° 168. 17-20.
- GIGLIOTI, L. (1991). Entrenamiento para la maratón. El programa de Gelindo Bordín. N 30. 127-150. RFEA.
- HANON, C.; THOMAS, C.; LE CHEVALLIER, JM.; GAJER, B.; VANDEWALLE, H. (2002). Comment évolue VO2 au cours du 800 m. AEFA. N° 167. 7-9. FFA.
- LAICHEL, R.; TORAA, M.; FREMEL,; LACOUR, JR; CANDAU, R. (1996). Évaluation de VO2 max et de VMA, en laboratoire et sur le terrain. . Science & Sports. N 11; 91-95.
- LASOCKI, A. (1984). Selección y registros de los medios de entrenamiento. Cuadernos de atletismo. N 14. 59-76. RFEA.
- MARTIN ACERO, R. (1990). Construcción neuromuscular. RED. Vol. IV. N° 1. 23-31.
- STEIN, N. (2000). Reflections on a change in the height of the hurdles in the women's sprint hurdles event. New Studies in Athletics. N°15:2. 15-19. IAFF.
- TIDOW, G.(2000). Challenge Decathlon - Barriers on the way to becoming the "King of Athletes" Part I. News Studies in Athletics. N. 15:2. 43-52.
- TIDOW, G.(2000). Challenge Decathlon - Barriers on the way to becoming the "King of Athletes" Part II. News Studies in Athletics. N. 15:3/4. 39-44.
- TOBACHNIK, B. (1992). La preparazione pluriennale del velocisti. Atletica Leggera. N° 389. 39-67.
- TRANCHANT, M (2003). Le lancer du poids. AEFA. N° 169: 15-24.
- VITTORI, C. (1990). L'allenamento della forza nello sprint. Athleticastudi.(1-2). 3-25.
- VITTORI, C.(1986). Ipotesi di un modello ritmico della corsa del 100 m. e sua utilizzazione come metodo di controllo dell'allenamento. Athleticastudi .N° 6: 451-456.
- YU, B. (1999). Horizontal-to-vertical velocity conversion in triple jump. Journal of Sports Sciences. N 17. 221 - 229
- ZOTKO, R. (1990). Control del proceso de entrenamiento de los saltadores. Cuadernos de atletismo. N 27. 45-59.RFEA.

ENLACES RECOMENDADOS

Centro Estudios Federación Italiana de Atletismo: <http://centrostudi.fidal.it/>
 Entrenamiento con Vallas: <http://www.hurdlecentral.com/TrainingTechnique.html>
 Federación Andaluza de Atletismo: <http://www.fedatletismoandaluz.net/>
 Federación internacional de atletismo: <http://www.iaaf.org/>
 INSEP de Paris: <http://www.sportdocs.insep.fr/>
 Pagina de análisis y ejercicios técnicos. <http://www.coachseye.com/>
 Real Federación Española de Atletismo.: <http://www.rfea.es/>
 Revista Federación Francesa de Atletismo: <http://www.aefathle.org/>
 Revista New Studies in Athletics. <http://www.iaaf.org/development/studies/archive/index.html>
 Saltos Horizontales: <http://coachademia.com/tag/horizontal-jumps/>
 Sport Training & Condition: <http://www.elitetrack.com>
 Sprint y Vallas: <http://www.athleconnexion.com/sprint-et-haies.php>
 The Canadian Athletics Coaching Centre: <http://www.athleticscoaching.ca/>

METODOLOGÍA DOCENTE

Metodología y actividades:

Del programa teórico: En la medida de lo posible, las actividades educativas estarán encaminadas al aprendizaje autónomo del alumno, siendo imprescindible el uso de técnicas y habilidades que permitan la consecución de las competencias expuestas.

Será preponderantemente activa y participativa, con carácter integrador entre los contenidos teóricos y los vivenciados en las prácticas. Las técnicas de enseñanza principalmente serán principalmente la asignación de tareas, descubrimiento guiado y resolución de problemas.

En el enfoque práctico, se buscará que los alumnos puedan vivenciar el proceso de enseñanza en todas sus vertientes, juez, docente-entrenador y alumno-atleta.

Para ello se realizarán:

- Clases presenciales con método expositivo a grandes grupos.
- Trabajos por parejas y en pequeños grupos.
- Aprendizaje basado en resolución de problemas.
- Presentación de trabajos y debate de los trabajos autónomos presentados por los alumnos.
- Tutorías en parejas y en pequeños grupos.

A Continuación, se establecen las actividades a realizar.

- Sesión magistral por parte del profesor de los contenidos del temario o temas relacionados que susciten en el alumno un notable interés.
- Propuesta, diseño presentación y ejecución de una/s sesión/es de ejercicios dirigidos y especiales destinados a perfeccionar/mejorar una de las disciplinas propuestas en el programa de la asignatura (por parejas).
- Captación y análisis de errores utilizando las planillas de observación diseñadas para cada una de las disciplinas atléticas (individual).
- Pequeños trabajos/cuestiones relacionados con cada uno de los temas del programa teórico/práctico.
- Presentación, defensa y puesta en común para debate de de cuestiones de especial interés derivadas del programa teórico práctico.
- Trabajo sobre planificación/programación, presentación y defensa de una temporada correspondiente a una disciplina atlética que esté en el programa olímpico (individual).

Del programa práctico.

- Asistencia obligatoria y participación activa de las sesiones prácticas impartidas. Superar el 20% de faltas del total de las clases prácticas impartidas, implica la no evaluación del alumno.
- Las sesiones será dirigidas por el profesor o por el/los alumno/os en función del contenido del programa práctico.
- Ejecución y correcta realización (con un mínimo de calidad) de los ejercicios propuestos en las sesiones prácticas.

EVALUACIÓN (INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y PORCENTAJE SOBRE LA CALIFICACIÓN FINAL.

EVALUACIÓN CONTINUA: El alumno podrá obtener una calificación máxima de 10 puntos.

Será imprescindible la asistencia al menos al 80% tanto de las sesiones prácticas como de las teóricas, tutoría individual (preparar la sesión práctica por parejas) para poder ser evaluado.

1.- 40% TRABAJOS ESCRITOS.(Distribuidos de la siguiente forma).

2.1.- 30% Trabajo final. Planificación de una temporada de una disciplina del programa olímpico.

2.2.- 5% Cuestiones por tema.

- 2.3.- 10% Planillas Observación.
- 3.- 25% PREPARACIÓN/IMPARTICIÓN CLASE/S. (Distribuidos de la siguiente forma).
- 3.1.- 5% Asistencia a tutoría.
- 3.2.- 10% Actuación como profesor.
- 3.3.- 10% Preparación y entrega documentación.
- 4.- 30% PRUEBAS DE EJECUCIÓN DE TAREAS. (Distribuidos de la siguiente forma).
- 4.1.- 15% Asistencia y participación activa.
- 4.2.- 15% Ejecución y dominio ejercicios propuestos.
- 5.- 5% AUTOEVALUACION.

Para poder promediar las partes, será imprescindible superar cada una por separado, siendo el 5 la nota mínima para aprobar cada una de ellas.

DESCRIPCIÓN DE LAS PRUEBAS QUE FORMARÁN PARTE DE LA EVALUACIÓN ÚNICA FINAL ESTABLECIDA EN LA “NORMATIVA DE EVALUACIÓN Y DE CALIFICACIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD DE GRANADA”.

- 1.- 40% EXAMEN FINAL SOBRE EL CONTENIDO TOTAL DE LA ASIGNATURA. Dicho examen contará de la siguientes partes:
- 1.- Examen tipo test que constará de 40 preguntas tipo test.
 - 2.- Pregunta sobre análisis de planes de entrenamiento con el objetivo de extraer los medios, submedios y elementos utilizados así como su cuantificación en porcentaje de trabajo de cada uno de ellos.
 - 3.- Visualización de video de una de las disciplinas atléticas con el objetivo de detectar los distintos errores y poder determinar los ejercicios correctivos y la metodología correcta para su corrección.
- 2.- 60% TRABAJO DE PLANIFICACIÓN.
- 1.- Se presentará un trabajo original sobre la planificación de un atleta, cuyas características será consensuadas con el profesor, de una disciplina atlética del programa olímpica.

Para acogerse a la evaluación única final, el estudiante, en la dos primeras semanas de impartición de la asignatura, o en las dos semanas siguientes a su matriculación si ésta se ha producido con posterioridad al inicio de la asignatura, lo solicitará, a través del procedimiento electrónico, al Director del Departamento o al Coordinador del Máster, alegando y acreditando las razones que le asisten para

ESCENARIO A (ENSEÑANZA-APRENDIZAJE PRESENCIAL Y NO PRESENCIAL)

ATENCIÓN TUTORIAL

HORARIO

(Según lo establecido en el POD)

HERRAMIENTAS PARA LA ATENCIÓN TUTORIAL

(Indicar medios telemáticos para la atención tutorial)

Martes y Jueves, 14:00 a 14:30 y de 16,00 a 18,30 horas.

- 1.- Presencial.
- 2.- Por videoconferencia a través de Skype en la siguiente dirección: pmula.atletismo@gmail.com
- 3.- Por videoconferencia a través de <https://meet.google.com>

MEDIDAS DE ADAPTACIÓN DE LA METODOLOGÍA DOCENTE

En el caso de clases NO PRESENCIALES, la metodología se basará en la utilización de herramientas TIC y uso de plataforma web de apoyo a la docencia para un aprendizaje autónomo para las distintas competencia, de una manera activa y participativa.

El enfoque a nivel teórico como práctico, se realizará a través de la creación de contenidos y videos

creados y suministrado a través de la plataforma PRADO, que les permita analizar la utilización de distintas metodologías para abordar de manera específica el aprendizaje y mejora de las distintas especialidades atléticas desde el punto de vista técnico y de rendimiento.

Para ello se realizarán:

- Clases teóricas impartidas por videoconferencia con Google Meet.
- Trabajos individuales presentados a través de la plataforma PRADO.
- Exposición y defensa de Trabajos individuales presentados a través de Google Meet o Skype.
- Tutorías individuales de Google Meet o Skype.

A Continuación, se establecen las actividades a realizar.

- Clase a través de videoconferencia en el horario establecido.
- Captación y análisis de errores de videos proporcionados por el profesor a través de la plataforma PRADO. Se utilizará software KINOVEA y planillas de observación diseñadas para cada una de las disciplinas atléticas (individual).
- Elaboración de video con una propuesta, diseño una/s sesión/es de ejercicios dirigidos y especiales destinados a perfeccionar/mejorar una de las disciplinas propuestas en el programa de la asignatura.
- Cuestionario con cada uno de los temas del programa teórico/práctico.
- Trabajo sobre planificación/programación, presentación, defensa y justificación de una temporada correspondiente a una disciplina atlética que esté en el programa olímpico (individual).

Convocatoria Ordinaria

En el caso de clases presenciales :

- 1.- 40% TRABAJOS ESCRITOS.(Distribuidos de la siguiente forma).
 - 2.1.- 30% Trabajo final. Planificación de una temporada de una disciplina del programa olímpico.
 - 2.2.- 5% Cuestiones por tema.
 - 2.3.- 10% Planillas Observación.
- 3.- 25% PREPARACIÓN/IMPARTICIÓN CLASE/S. (Distribuidos de la siguiente forma).
 - 3.1.- 5% Asistencia a tutoría.
 - 3.2.- 10% Actuación como profesor.
 - 3.3.- 10% Preparación y entrega documentación.
- 4.- 30% PRUEBAS DE EJECUCIÓN DE TAREAS. (Distribuidos de la siguiente forma).
 - 4.1.- 15% Asistencia y participación activa.
 - 4.2.- 15% Ejecución y dominio ejercicios propuestos.
- 5.- 5% AUTOEVALUACION

En el caso de clases y trabajos no presenciales:

- 1.- TRABAJOS ESCRITOS .(Distribuidos de la siguiente forma).
 - 1.1.- 30% Trabajo final. Planificación de una temporada de una disciplina del programa olímpico.
 - 1.2.- 5% Cuestionario.
 - 1.3.- 5% Planillas Observación

- Supondrá un 40% sobre la calificación final.
- 2.- EVALUACIÓN Y ANALISIS TÉCNICO. (Distribuidos de la siguiente forma).
 - 2.1.- 10% Análisis y detección de errores técnicos de videos suministrados a través de la plataforma PRADO y analizados con KINOVEA.
 - 2.2.- 10% Preparación y entrega documentación.
 - 2.3.- 5% Asistencia a tutoría a través de videoconferencia.

Supondrá un 25% sobre la calificación final.

3.- PROPUESTA SESIÓN CON METODOLOGÍA ESPECÍFICA. (Distribuidos de la siguiente forma).

- 4.1.- 5% Análisis crítico y propuesta justificada de metodología específica para el entrenamiento de las distintas especializadas atléticas.
- 4.2.- 10% Video con propuesta de ejercicios atendiendo a las necesidades específicas elaborado a partir de ejercicios suministrados a través de la plataforma PRADO y/o utilizados por entrenadores especializados y disponibles Youtube y/o redes sociales.
- 4.3. 5%Preparación y entrega documentación.
- 4.4. 5% Asistencia a tutoría a través de videoconferencia

Supondrá un 30% sobre la calificación final.

Convocatoria Extraordinaria

1.- 40% EXAMEN FINAL SOBRE EL CONTENIDO TOTAL DE LA ASIGNATURA. Dicho examen contará de la siguientes partes:

- 1.- Examen tipo test que constará de 40 preguntas tipo test.
- 2.- Pregunta sobre análisis de planes de entrenamiento con el objetivo de extraer los medios, submedios y elementos utilizados así como su cuantificación en porcentaje de trabajo de cada uno de ellos.
- 3.- Visualización de video de una de las disciplinas atléticas con el objetivo de detectar los distintos errores y poder determinar los ejercicios correctivos y la metodología correcta para su corrección.

2.- 60% TRABAJO DE PLANIFICACIÓN.

- 1.- Se presentará un trabajo original sobre la planificación de un atleta, cuyas características será consensuadas con el profesor, de una disciplina atlética del programa olímpico.

Convocatoria Única Final

1.- EXAMEN/CUESTIONARIO TIPO TEST A TRAVÉS DE LA PLATAFORMA PRADO .

- Constará de 40 preguntas.
- Será necesario obtener una calificación mínima de 6 para superar el examen.
- Supondrá un 40% sobre la calificación final.

2.-TRABAJO DE PLANIFICACIÓN.

- Se presentará un trabajo original sobre la planificación de un atleta, cuyas características será consensuadas con el profesor, de una disciplina atlética del programa olímpico.
- Será necesario obtener una calificación mínima de 5 para superar el trabajo.
- Supondrá un 60% sobre la calificación final.

ESCENARIO B (SUSPENSIÓN DE LA ACTIVIDAD PRESENCIAL)

ATENCIÓN TUTORIAL

HORARIO

(Según lo establecido en el POD)

HERRAMIENTAS PARA LA ATENCIÓN TUTORIAL

(Indicar medios telemáticos para la atención tutorial)

Martes y Jueves, 14:00 a 14:30 y de 16,00 a 18,30 horas.

- 1.- Presencial.
- 2.- Por videoconferencia a través de Skype en la siguiente dirección: pmula.atletismo@gmail.com
- 3.- Por videoconferencia a través de <https://meet.google.com>

MEDIDAS DE ADAPTACIÓN DE LA METODOLOGÍA DOCENTE

En el caso de clases NO PRESENCIALES, la metodología se basará en la utilización de herramientas TIC y uso de plataforma web de apoyo a la docencia para un aprendizaje autónomo para las distintas competencias, de una manera activa y participativa.

El enfoque a nivel teórico como práctico, se realizará a través de la creación de contenidos y videos creados y suministrado a través de la plataforma PRADO, que les permita analizar la utilización de distintas metodologías para abordar de manera específica el aprendizaje y mejora de las distintas especialidades atléticas desde el punto de vista técnico y de rendimiento.

Para ello se realizarán:

- Clases teóricas impartidas por videoconferencia con Google Meet.
- Trabajos individuales presentados a través de la plataforma PRADO.
- Exposición y defensa de Trabajos individuales presentados a través de Google Meet o Skype.
- Tutorías individuales de Google Meet o Skype.

A Continuación, se establecen las actividades a realizar.

- Clase a través de videoconferencia en el horario establecido.
- Captación y análisis de errores de videos proporcionados por el profesor a través de la plataforma PRADO. Se utilizará software KINOVEA y planillas de observación diseñadas para cada una de las disciplinas atléticas (individual).
- Elaboración de video con una propuesta, diseño una/s sesión/es de ejercicios dirigidos y especiales destinados a perfeccionar/mejorar una de las disciplinas propuestas en el programa de la asignatura.
- Cuestionario con cada uno de los temas del programa teórico/práctico.
- Trabajo sobre planificación/programación, presentación, defensa y justificación de una temporada correspondiente a una disciplina atlética que esté en el programa olímpico (individual).

MEDIDAS DE ADAPTACIÓN DE LA METODOLOGÍA DOCENTE EN CASO ESCENARIO B

(Actividades formativas indicando herramientas para el desarrollo de la docencia no presencial, si procede)

MEDIDAS DE ADAPTACIÓN DE LA EVALUACIÓN NO PRESENCIAL

(Herramientas alternativas de evaluación no presencial, indicando instrumentos, criterios de evaluación y porcentajes sobre la calificación final)

Convocatoria Ordinaria

1.- TRABAJOS ESCRITOS .(Distribuidos de la siguiente forma).

- 1.1.- 30% Trabajo final. Planificación de una temporada de una disciplina del programa olímpico.
- 1.2.- 5% Cuestionario.
- 1.3.- 5% Planillas Observación

- Supondrá un 40% sobre la calificación final.

2.- EVALUACIÓN Y ANALISIS TÉCNICO. (Distribuidos de la siguiente forma).

- 2.1.- 10% Análisis y detección de errores técnicos de videos suministrados a través de la plataforma PRADO y analizados con KINOVEA.
- 2.2.- 10% Preparación y entrega documentación.
- 2.3.- 5% Asistencia a tutoría a través de videoconferencia.

Supondrá un 25% sobre la calificación final.

3.- PROPUESTA SESIÓN CON METODOLOGÍA ESPECÍFICA. (Distribuidos de la siguiente forma).

- 4.1.- 5% Análisis crítico y propuesta justificada de metodología específica para el entrenamiento de las distintas especialidades atléticas.
- 4.2.- 10% Video con propuesta de ejercicios atendiendo a las necesidades específicas elaborado a

partir de ejercicios suministrados a través de la plataforma PRADO y/o utilizados por entrenadores especializados y disponibles Youtube y/o redes sociales.

4.3. 5% Preparación y entrega documentación.

4.4. 5% Asistencia a tutoría a través de videoconferencia

Supondrá un 30% sobre la calificación final.

Convocatoria Extraordinaria

1.- EXAMEN/CUESTIONARIO TIPO TEST A TRAVÉS DE LA PLATAFORMA PRADO .

- Constará de 40 preguntas.
- Será necesario obtener una calificación mínima de 6 para superar el examen.
- Supondrá un 40% sobre la calificación final.

2.-TRABAJO DE PLANIFICACIÓN.

- Se presentará un trabajo original sobre la planificación de un atleta, cuyas características será consensuadas con el profesor, de una disciplina atlética del programa olímpico.
- Será necesario obtener una calificación mínima de 5 para superar el trabajo.
- Supondrá un 60% sobre la calificación final.

Evaluación Única Final

1.- EXAMEN/CUESTIONARIO TIPO TEST A TRAVÉS DE LA PLATAFORMA PRADO .

- Constará de 40 preguntas.
- Será necesario obtener una calificación mínima de 6 para superar el examen.
- Supondrá un 40% sobre la calificación final.

2.-TRABAJO DE PLANIFICACIÓN.

- Se presentará un trabajo original sobre la planificación de un atleta, cuyas características será consensuadas con el profesor, de una disciplina atlética del programa olímpico.
- Será necesario obtener una calificación mínima de 5 para superar el trabajo.
- Supondrá un 60% sobre la calificación final.

INFORMACIÓN ADICIONAL

Cumplimentar con el texto correspondiente en cada caso.