

Guía docente de la asignatura

Fecha última actualización: 07/07/2021

Fecha de aprobación: 07/07/2021

Especialización Deportiva: Atletismo

Grado

Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Rama

Ciencias Sociales y Jurídicas

Módulo

Entrenamiento Deportivo

Materia

Especialización Deportiva

Curso

4º

Semestre

1 y 2º

Créditos

12

Tipo

Optativa

PRERREQUISITOS Y/O RECOMENDACIONES

Se recomienda 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)

Aplicación Específica del entrenamiento deportivo en atletismo.

COMPETENCIAS ASOCIADAS A MATERIA/ASIGNATURA

COMPETENCIAS GENERALES

- CG01 - Capacidad de análisis y síntesis
- CG02 - Capacidad de organización y planificación
- CG03 - Comunicación oral y escrita
- CG05 - Destrezas informáticas y telemáticas
- CG06 - Capacidad de acceso y gestión de la información
- CG07 - Capacidad de resolución de problemas
- CG08 - Capacidad de toma de decisiones de forma autónoma
- CG09 - Capacidad de trabajo en equipo
- CG11 - Habilidades en las relaciones interpersonales
- CG13 - Capacidad crítica y autocrítica
- CG14 - Compromiso ético en el desarrollo profesional
- CG17 - Autonomía en el aprendizaje



- CG18 - Flexibilidad y capacidad de adaptación a nuevas situaciones
- CG19 - Capacidad de Liderazgo y Empatía
- CG20 - Capacidad de Creatividad
- CG22 - Iniciativa y espíritu emprendedor
- CG23 - Motivación por la calidad

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

- CE07 - Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad
- CE09 - Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de entrenamiento y de actividades físico deportivas
- CE11 - Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza/aprendizaje relativos a la actividad física y el deporte con atención a las características individuales y contextuales de las personas
- CE19 - Planificar, desarrollar y evaluar la realización de actividades físico-deportivas recreativas
- CE21 - Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada actividad físico-deportiva recreativa
- CE23 - Aplicar las tecnologías de la información y de la comunicación (TIC) al ámbito de las CC del a A F y D.
- CE24 - Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo
- CE25 - Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones de resolución de problemas y para el aprendizaje autónomo
- CE26 - Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional

RESULTADOS DE APRENDIZAJE (Objetivos)

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

1. 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.

2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. 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.

2. 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.
3. 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.

PROGRAMA DE CONTENIDOS TEÓRICOS Y PRÁCTICOS

TEÓRICO

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

Tema 8.- CARRERAS POPULARES Y RUNNING.

Tema 9.- ATLETISMO EN OTROS DEPORTES.

Tema 10.- ATLETISMO, APPS Y REDES SOCIALES.

UNIDAD DIDÁCTICA V: LOS SALTOS.

Tema 11.- SALTOS HORIZONTALES: SALTO DE LONGITUD Y TRIPLE.

Tema 12.- SALTOS VERTICALES: SALTO DE ALTURA.

UNIDAD DIDÁCTICA VI: NUEVAS TECNOLOGÍAS APLICADAS AL ANALISIS Y CONTROL DEL RENDIMIENTO EN ATLETISMO.

Tema 13.- ANALISIS TÉCNICO CON KINOVEA.

Tema 14.- ANALISIS Y CONTROL DE LA CARGA MEDIANTE OPTO JUMP Y FOTOCÉLULAS.

Tema 15.- ANALISIS Y CONTROL DE LA CARGA MEDIANTE POLAR FLOW Y POLAR BEAT.

Tema 16.- ANALISIS Y CONTROL DE LA FUERZA Y POTENCIA CON DINAMOMETRÍA ELECTROMECÁNICA FUNCIONAL

UNIDAD DIDÁCTICA VII: LOS LANZAMIENTOS

Tema 12.- BASES PARA LA ORGANIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO EN LANZAMIENTOS.

. 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.

PRÁCTICO

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.

P.5. Determinación de la curva de F/V y determinación de la POTENCIA ÓPTIMA de entrenamiento con DYMASISTEM.

P6: Calculo Amplitud y Frecuencia de zancada. - Video

P7: Entrenamiento de la Amplitud y Frecuencia de Zancada: Fuerza Dirigida y Especial.

P8: Test Bosco: Coeficiente Elástico y Reactividad

P9: Métodos resistidos aplicados en el entrenamiento del velocista. Control de la carga de entrenamiento.

P10: Métodos resistidos:Arrastres. Determinación y control de la carga óptima de entrenamiento

P11: Carreras con Vallas: Ejercicios asimilación /Aplicación

P12: Carrera con vallas: Asimilación - Aplicación + Video+ Diseño estrategias para la corrección de errores.

P13: Entrenamiento del ritmo en 100/110 m.vallas. Fuerza Dirigida y Especial

P14: Entrenamiento del ritmo en 400 m.vallas. Control de la carga de entrenamiento.

P15: Valoración del metabolismo láctico: carrera en lisos versus carreras con vallas.

P16: Análisis de la técnica de carrera en carreras de medio fondo- Video.

P17: Entrenamiento funcional orientado de la técnica de carrera en carreras de medio fondo y fondo.

P18: Control del entrenamiento: Polar Flow y Polar Beat.



P19: Medio fondo y fondo: Calculo VAM/ V02 - Test 5 Min.

P20: Test Confirmación VMA.

P21: Métodos Entrenamiento Aplicados Medio Fondo: Entrenamiento Láctico Extensivo.

P22: Métodos Entrenamiento Aplicados Medio Fondo: Propuesta Entrenamiento Láctico Intensivo.

P23: Entrenamiento de Fuerza aplicada al medio fondo. Fuerza Dirigida y Especial.

P24: Control y análisis de la carga de entrenamiento en medio fondo y fondo en pista.

P25: Entrenamiento de la técnica en corredores de obstáculos en relación a la VAM.

P26: Métodos Entrenamiento Aplicados al Fondo: Propuesta Entrenamiento: Capacidad y/o potencia aeróbica en pista.

P27: 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.

P28: Carreras Fondo: Entrenamiento Funcional.

P29: Diseño de circuito de entrenamiento en entorno natural: Carga de entrenamiento en función del circuito en ALTITUD.

P33: Carreras de montaña: Entrenamiento fraccionado. Entrenamiento triangular.

P34: Carreras de montaña: Entrenamiento de fuerza y/o entrenamiento cruzado con metodología HIIT.

P30: Saltos Horizontales: Ejercicios Asimilación - Aplicación + Video.

P31: Análisis técnico saltos horizontales: KINOVEA.

P32: Saltos Horizontales: Ejercicios de Fuerza Dirigida.

P33: Saltos Horizontales: Ejercicios de Fuerza Especial.

P34: Saltos Verticales: Ejercicios Asimilación - Aplicación + Video.

P45: Análisis técnico saltos verticales: KINOVEA.

P33: Saltos Verticales: Ejercicios de Fuerza Dirigida.

P.34: Saltos Verticales: Ejercicios de Fuerza Especial.

P35: Bases metodológicas en lanzamientos: Entrenamiento de la fuerza dirigida.

P36: Bases metodológicas en lanzamientos: Entrenamiento de la fuerza especial.

BIBLIOGRAFÍA



BIBLIOGRAFÍA FUNDAMENTAL

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.

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

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'athlétisme. N° 156. 23-28.
- BERTHON, P.; FELLMANN, N.; BEDU M.; BEAUNE, B.; DABONNEVILLE, M.; COUDERT J.; CHAMOUX, 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. Atleticastudi. 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-MATHIEU, C. (2003). Comparación de l'evolition de la vitesse au tours du 100 m entre l'élite masculine française et mundial. Association des entraîneurs français d'athlétisme. 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. Atleticastudi.(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. Atleticastudi .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/>

Página 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

- MD01 Lección magistral/expositiva
- MD02 Sesiones de discusión y debate
- MD03 Resolución de problemas y estudio de casos prácticos
- MD05 Prácticas de campo
- MD06 Prácticas en sala de informática
- MD07 Seminarios
- MD08 Ejercicios de simulación
- MD09 Análisis de fuentes y documentos

EVALUACIÓN (instrumentos de evaluación, criterios de evaluación y porcentaje sobre la calificación final)

EVALUACIÓN ORDINARIA



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.

EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA

- 40% EXAMEN FINAL SOBRE EL CONTENIDO TOTAL DE LA ASIGNATURA. Se realizará una prueba escrita fina que constará de 40 preguntas tipo test. Se podrá liberar la prueba escrita en el caso que se obtenga una puntuación mínima de 6, siendo ésta la puntuación necesaria para promediar con la nota final.
- 60% TRABAJO DE ELABORACIÓN DE SESIÓN Y VIDEO . Propuesta ,diseño y presentación en video de una sesión de ejercicios de aplicación (recorrido circular-mixto)con orientación dirigida(ejercicios de aplicación dirigidos) y especial (ejercicios de orientación especial) para perfeccionar y mejorar una de las técnicas propuestas en el programa de la asignatura (contenido asignado por sorteo y consensuado con el profesor). El alumno deberá ejecutar los ejercicios propuestos con unos mínimos de calidad en su ejecución, filmarlos y elaborar un video didáctico para su presentación.

EVALUACIÓN ÚNICA FINAL

1.- 40% EXAMEN FINAL SOBRE EL CONTENIDO TOTAL DE LA ASIGNATURA. Dicho examen



contará de la siguientes partes:

1.1.- Examen tipo test que constará de 40 preguntas tipo test.

1.2.- 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.

2.3.- 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.

2.1.- 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

