

Fecha de aprobación: 28/06/2023

Guía docente de la asignatura

## Fundamentos de los Deportes I: Atletismo (288111B)

<b>Grado</b>	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte	<b>Rama</b>	Ciencias Sociales y Jurídicas
--------------	--	-------------	-------------------------------

<b>Módulo</b>	Fundamentos y Manifestaciones Básicas de la Motricidad	<b>Materia</b>	Fundamentos de los Deportes
---------------	--	----------------	-----------------------------

<b>Curso</b>	1º	<b>Semestre</b>	1º	<b>Créditos</b>	4	<b>Tipo</b>	Obligatoria
--------------	----	-----------------	----	-----------------	---	-------------	-------------

### PRERREQUISITOS Y/O RECOMENDACIONES

Tener los dominios básicos y conocimientos adecuados sobre:

- Las carreras, los saltos y los lanzamientos.
- El manejo del ordenador (para búsquedas documentales y presentaciones escritas y visuales).

### BREVE DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS (Según memoria de verificación del Grado)

- Fundamentos e iniciación de las habilidades en Atletismo.

### COMPETENCIAS ASOCIADAS A MATERIA/ASIGNATURA

#### COMPETENCIAS GENERALES

- CG01 - Capacidad de análisis y síntesis
- CG03 - Comunicación oral y escrita
- CG06 - Capacidad de acceso y gestión de la información
- CG09 - Capacidad de trabajo en equipo
- CG13 - Capacidad crítica y autocrítica
- CG17 - Autonomía en el aprendizaje

#### COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

- CE01 - Diseñar y dirigir tareas progresivas para el aprendizaje de las habilidades específicas deportivas en el ámbito recreativo, educativo y de iniciación deportiva.
- CE02 - Ejecutar suficientemente las técnicas básicas de los diferentes deportes



- CE03 - Analizar gestos técnicos detectando los errores básicos de las habilidades específicas deportivas descubriendo las posibles causas que los provocan.
- CE05 - Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte entre las diferentes poblaciones
- CE07 - Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad
- CE08 - Identificar los riesgos que se derivan para la salud de la práctica de act. Físicas inadecuadas
- 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
- CE12 - Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y el deporte entre la población escolar
- CE25 - Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones de resolución de problemas y para el aprendizaje autónomo
- CE27 - Conocer y actual dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional

## RESULTADOS DE APRENDIZAJE (Objetivos)

- Conocer de manera sucinta la evolución histórica de las distintas técnicas atléticas.
- Identificar en el Reglamento Internacional de Atletismo las normas más elementales aplicables en las competiciones escolares.
- Describir la técnica básica de las pruebas que componen el Atletismo (Carreras, Saltos y Lanzamientos).
- Conocer las progresiones fundamentales para el aprendizaje del Atletismo.
- Dominar de forma elemental la ejecución global de los diversos gestos que conforman estas técnicas, para acceder a un nivel suficiente de ejemplificación.
- Conocer las tendencias actuales en la enseñanza del Atletismo.
- Detectar y posteriormente corregir los defectos técnicos en las distintas disciplinas del atletismo.
- Conocer el material auxiliar necesario para la labor docente.

## PROGRAMA DE CONTENIDOS TEÓRICOS Y PRÁCTICOS

### TEÓRICO

- UD. I: Las carreras: Presentación de la asignatura. Conceptos básicos de la evolución histórica de las carreras, las salidas de tacos y de pie, los relevos y las vallas. Conceptos básicos de las reglas principales aplicables a la iniciación de las carreras, las salidas de tacos y de pie, los relevos y las vallas. Bases estructurales fundamentales de la técnica de carrera, de la técnica de la salida de tacos y de pie, de la técnica y estrategia del cambio del testigo y de la técnica del paso de la valla. Principios generales y específicos de la observación sistemática de la técnica de carrera, de la técnica de la salida de tacos y de pie, de la técnica y estrategia del cambio del testigo y de la técnica del paso de la valla. Sesiones prácticas de cada una de las técnicas que componen la UD.
- UD. II: Los saltos: Conceptos básicos de la evolución histórica del salto de longitud, del triple salto, del salto de altura y del salto con pértiga. Conceptos básicos de las reglas principales aplicables a la iniciación del salto de longitud, del triple salto, del salto de altura y del salto con pértiga. Bases estructurales fundamentales de la técnica del salto de



longitud, de la técnica del triple salto, de la técnica del salto de altura y de la técnica del salto con pértiga. Principios generales y específicos de la observación sistemática de la técnica del salto de longitud, de la técnica del triple salto, de la técnica del salto de altura y de la técnica del salto con pértiga. Sesiones prácticas de cada una de las técnicas que componen la UD.

- UD. III: Los lanzamientos: Conceptos básicos de la evolución histórica del lanzamiento de peso, del lanzamiento de disco, del lanzamiento de jabalina y del lanzamiento de martillo. Conceptos básicos de las reglas principales aplicables a la iniciación del lanzamiento de peso, del lanzamiento de disco, del lanzamiento de jabalina y del lanzamiento de martillo. Bases estructurales fundamentales de la técnica del lanzamiento de peso, de la técnica del lanzamiento de disco, de la técnica del lanzamiento de jabalina y de la técnica del lanzamiento de martillo. Principios generales y específicos de la observación sistemática de la técnica del lanzamiento de peso, de la técnica del lanzamiento de disco, de la técnica del lanzamiento de jabalina y de la técnica del lanzamiento de martillo. Sesiones prácticas de cada una de las técnicas que componen la UD.
- UD. IV: Las pruebas combinadas: Conceptos básicos de la evolución histórica de las pruebas combinadas. Conceptos básicos de las reglas principales aplicables a la iniciación de las pruebas combinadas. Conceptos básicos de jugando al atletismo. Estructuración de las prácticas. Sesiones prácticas de jugando al atletismo.

## PRÁCTICO

- 1 Sesión de: Técnica de carrera.
- 1 Sesión de: Salida de tacos.
- 1 Sesión de: Relevos.
- 2 Sesiones de: Carreras con vallas.
- 2 sesiones de: Salto de longitud.
- 2 sesiones de: Salto de altura.
- 1 sesión de: Triple salto.
- 1 sesión de: Salto con pértiga.
- 2 sesiones de: Lanzamiento de peso.
- 2 sesiones de: Lanzamiento de disco.
- 1 sesión de: Lanzamiento de jabalina.
- 1 sesión de: Lanzamiento de martillo.
- 6 sesiones de: Pruebas combinadas.

## BIBLIOGRAFÍA

### BIBLIOGRAFÍA FUNDAMENTAL

- Bravo Ducal, J. (2008). "Atenas 1896 Atenas 2004, más de un siglo de atletismo olímpico". Madrid: Ed. Real Federación Española de Atletismo.
- Campos Granell, J. y ENRIQUE GALLACH, J. (2004). "Técnicas de atletismo. Manuel práctico de enseñanza". Barcelona: Ed. Paidotribo.
- García, J., Durán, y Sainz, A. (2004). "Jugando al atletismo". Madrid: Ed. Real Federación Española de Atletismo.
- Hornillos, I. (2000). "Atletismo". Barcelona: Ed. Inde.
- Seners, P. (2000). "Didáctica del Atletismo". Barcelona: Ed. Inde.
- Valero, A. y Conde, J. L. (2003). "La iniciación al atletismo a través de los juegos" (El enfoque ludotécnico en el aprendizaje de las disciplinas atléticas). Málaga: Ed. Aljibe.



- Valero, A. (2014). “Fundamentos del atletismo. Claves para su enseñanza”. Madrid: Ed. Pila Teleña.
- Valero, A. (2016). “Sesiones de atletismo. Carreras”. Madrid: Ed. Pila Teleña.
- Valero, A. (2020). “Sesiones de atletismo. Saltos”. Madrid: Ed. Pila Teleña.

### BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

- Piasenta, J. (2000). “Aprender a Observar: Formación para la observación del comportamiento del deportista”. Barcelona: Ed. Inde.
- Durán, J., García, J., Gil, F., Lizaur, P. y Sainz, A. (2008). “Jugando al atletismo ¡ qué fáciles!. Madrid: Ed. Real Federación Española de Atletismo.

### ENLACES RECOMENDADOS

- [RFEA Atletismo](#)
- [World Athletics](#)
- [Olympics](#)

### 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
- 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

Régimen de asistencia: Será indispensable la asistencia al menos al 80% tanto de las sesiones teóricas como de las prácticas para poder ser evaluado.

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

La evaluación en la convocatoria ordinaria de los alumnos se realizará en base a dos posibles opciones independientes:

La primera opción será un proceso de evaluación de tipo continuo, a reglón seguido, se presenta la asignación de los puntos en el sistema de evaluación y los criterios que se aplicarán:

1. Del programa teórico: 15 %.
  - a. Pruebas escritas objetivas de elección y autoevaluación: mediante la participación en las sesiones teóricas (realización en cada sesión teórica , de la prueba objetiva con software y hardware específico, una por cada dos temas de las Unidades Didácticas I, II y III, únicamente se aprobará en caso de obtener un



mínimo de 20 respuestas acertadas en la suma de todas las pruebas con software y hardware específico de los fotogramas; superación de las autoevaluaciones (una por cada Unidad Didáctica I, II, III y IV, únicamente aprobará en caso de obtener un mínimo de 21 respuesta correctas en la suma de todas las autoevaluaciones). Para poder aprobar este apartado será imprescindible aprobar cada parte.

2. Del programa práctico: 85%.

- b. Presentación de trabajos y proyectos: Al comienzo de cada curso académico se sortearán las sesiones del temario práctico entre el alumnado y se establecerá la fecha de su exposición en clase. En el trabajo de cada alumno se evaluará el proceso de la dirección de un mini-circuito: El ajustarse al formato, la correcta implementación de los formatos de entrega del trabajo en todos sus aparatos (encabezamiento, descripciones, palabras clave, fotografías nítidas del alumno en las posiciones técnicas exigidas), así como la exposición y defensa del tema ante sus compañeros (nivel de coherencia entre lo escrito y expuesto, entre lo expuesto y ejecutado, entre lo ejecutado y lo corregido y el ajustarse al tiempo de exposición) - 30%. A su vez se presentará un trabajo (en el formato requerido) con la Unidad Didáctica del Modelo de Educación Deportiva del tema otorgado por sorteo - 5%. Este apartado supondrá el 35%. Para poder aprobar este apartado será imprescindible aprobar cada parte.
- c. Técnicas de observación: mediante la participación en las sesiones prácticas (entrega de las hojas de observación técnica, una por sesión práctica - 30%) y la entrega de las hojas de observación analíticas (del último ejercicio propuesto en el recorrido circular en la que se realiza la ejecución del gesto global final en las que analizará las grabaciones de su gesto técnico de las prácticas de lanzamientos - 5%). Este apartado tendrá como máximo el 35%. Para poder aprobar este apartado será imprescindible aprobar cada parte.
- d. Pruebas de ejecución de tareas reales o simuladas: basándose en la ejecución de su gesto global de la sesión del temario práctico dirigido como director del mini-circuito (evaluando su posición inicial, intermedia y final). Este apartado supondrá el 15%.

Porcentajes de evaluación

Sistema de evaluación	Calificación (% nota)
Pruebas escritas objetivas de elección, Autoevaluación	15
Presentación de trabajos y proyectos	35
Técnicas de observación	35
Pruebas de ejecución de tareas reales o simuladas	15

Las partes de la asignatura aprobadas con un cinco se guardarán durante un curso académico.

**EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA**

Régimen de asistencia: Será indispensable la asistencia al menos al 80% tanto de las sesiones teóricas como de las prácticas para poder ser evaluado.

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

La convocatoria extraordinaria (en la que se guardará la calificación de las partes aprobadas con un cinco en la evaluación continua), se especificará de la siguiente manera la asignación de los puntos en el sistema de evaluación y los criterios que se aplicarán:

1. Del programa teórico: 50 %.

- a. Pruebas escritas objetivas de elección y autoevaluación: mediante la realización



de la prueba objetiva escrita final compuesta de dos partes: la primera de autoevaluación de las Unidades Didácticas I, II, III y IV con 30 preguntas en la que únicamente se aprobará en caso de obtener un mínimo de 21 respuestas acertadas, y una segunda con 15 preguntas sobre fotogramas con errores de los gestos técnicos de las Unidad Didáctica I, II, III, aprobando únicamente en caso de obtener un mínimo de 9 respuestas correctas. Para poder aprobar este apartado será imprescindible aprobar cada parte.

2. Del programa práctico: 50%.

- b. Presentación de trabajos y proyectos: Media hora antes del comienzo de la prueba oral se tendrán que sacar por sorteo el tema que tendrá que exponer como director del mini-circuito de entre la totalidad del temario práctico. Se dispondrá de 3 minutos para realizar la exposición y ejecución de los ejercicios propuestos por el alumno, apoyándose en los ocho folios A4 del formato 2 (por lo tanto se tendrán que tener realizados todos los mini-circuitos de las 19 sesiones del temario práctico). El trabajo en el formato 1 donde se incluyen los ejercicios propuestos se entregará antes de comenzar la dirección del mini-circuito al profesor (por lo tanto se tendrán que tener realizados todos los mini-circuitos de las 19 sesiones del temario práctico). En el trabajo de cada alumno se evaluará el proceso del diseño de un mini-circuito: la correcta implementación de los formatos de entrega del trabajo en todos sus aparatos (encabezamiento, descripciones, palabras clave, fotografías, posiciones técnicas y progresión técnica), así como la exposición y defensa del tema ante sus compañeros (nivel de coherencia entre lo escrito y expuesto, entre lo expuesto y ejecutado, entre lo ejecutado y lo corregido y el ajustarse al tiempo de exposición) - 30%. A su vez se presentará un trabajo con la Unidad Didáctica del Modelo de Educación Deportiva del tema otorgado por sorteo - 5%. Este apartado supondrá el 35%. Para poder aprobar este apartado será imprescindible aprobar cada parte.
- c. Pruebas de ejecución de tareas reales o simuladas: basándose en la ejecución de su gesto global de la sesión del temario práctico dirigido como diseñador del mini-circuito (evaluando su posición inicial, intermedia y final). Este apartado supondrá el 15%.

Porcentajes de evaluación

Sistema de evaluación	Calificación (% nota)
Pruebas escritas objetivas de elección, Autoevaluación	50
Presentación de trabajos y proyectos	35
Pruebas de ejecución de tareas reales o simuladas	15

Las partes de la asignatura aprobadas con un cinco se guardarán durante un curso académico.

**EVALUACIÓN ÚNICA FINAL**

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

La segunda opción será una evaluación única final, especificándose de la siguiente manera la asignación de los puntos en el sistema de evaluación y los criterios que se aplicarán:

1. Del programa teórico: 50 %.

- a. Pruebas escritas objetivas de elección y autoevaluación: mediante la realización de la prueba objetiva escrita final compuesta de dos partes: la primera de autoevaluación de las Unidades Didácticas I, II, III y IV con 30 preguntas en la que únicamente se aprobará en caso de obtener un mínimo de 21 respuestas acertadas



, y una segunda con 15 preguntas sobre fotogramas con errores de los gestos técnicos de las Unidad Didáctica I, II, III , aprobando únicamente en caso de obtener un mínimo de 9 respuestas correctas. Para poder aprobar este apartado será imprescindible aprobar cada parte.

2. Del programa práctico: 50%.

- b. Presentación de trabajos y proyectos: Media hora antes del comienzo de la prueba oral se tendrán que sacar por sorteo el tema que tendrá que exponer como director del mini-circuito de entre la totalidad del temario práctico. Se dispondrá de 3 minutos para realizar la exposición y ejecución de los ejercicios propuestos por el alumno, apoyándose en los ocho folios A4 del formato 2 (por lo tanto se tendrán que tener realizados todos los mini-circuitos de las 19 sesiones del temario práctico). El trabajo en el formato 1 donde se incluyen los ejercicios propuestos se entregará antes de comenzar la dirección del mini-circuito al profesor (por lo tanto se tendrán que tener realizados todos los mini-circuitos de las 19 sesiones del temario práctico). En el trabajo de cada alumno se evaluará el proceso del diseño de un mini-circuito: la correcta implementación de los formatos de entrega del trabajo en todos sus aparatos (encabezamiento, descripciones, palabras clave, fotografías, posiciones técnicas y progresión técnica), así como la exposición y defensa del tema ante sus compañeros (nivel de coherencia entre lo escrito y expuesto, entre lo expuesto y ejecutado, entre lo ejecutado y lo corregido y el ajustarse al tiempo de exposición) - 30%. A su vez se presentará un trabajo con la Unidad Didáctica del Modelo de Educación Deportiva del tema otorgado por sorteo - 5%. Este apartado supondrá el 35%. Para poder aprobar este apartado será imprescindible aprobar cada parte.
- c. Pruebas de ejecución de tareas reales o simuladas: basándose en la ejecución de su gesto global de la sesión del temario práctico dirigido como diseñador del mini-circuito (evaluando su posición inicial, intermedia y final). Este apartado supondrá el 15%.

Porcentajes de evaluación

Sistema de evaluación	Calificación (% nota)
Pruebas escritas objetivas de elección, Autoevaluación	50
Presentación de trabajos y proyectos	35
Pruebas de ejecución de tareas reales o simuladas	15

Para acogerse a la evaluación única final, el estudiante, en las dos primeras semanas de impartición de la asignatura, lo solicitará a la Dirección del Departamento alegando y acreditando las razones que le asisten para no poder seguir el sistema de evaluación continua. Las partes de la asignatura aprobadas con un cinco se guardarán durante un curso académico.

INFORMACIÓN ADICIONAL

Es obligación del estudiantado:

- El profesorado se comunicará con el estudiantado mediante la plataforma Prado, y circunstancialmente con la plataforma SWAD, por lo tanto, el estudiantado se debe dar de alta correctamente en cada plataforma desde el principio de Curso.
- Asistir a clases prácticas con ropa, calzado e indumentaria deportiva adecuada. Sin llevar abalorios, ni piercing, ni gorra (si la instalación es cubierta) ni otro tipo de objetos ocultos, o visibles que puedan producir lesión a él mismo o a sus compañeros durante la práctica.
- El alumno no saldrá de clase hasta que no lo indique el profesor.



- Recoger el material de clase utilizado y colocarlo al final de cada sesión en su lugar correspondiente, siendo responsabilidad de la recogida del material en cada sesión el estudiante asignado por el sorteo, o el estudiante que ha realizado la petición de material para la realización de la sesión práctica.
- No utilizar el móvil en clase excepto por expresa petición del profesor. Si algún estudiante necesita estar comunicado por algún motivo justificado, deberá comunicarlo previamente al profesor, que adoptará las medidas oportunas.
- En caso de no estar en condiciones físico-psíquicas adecuadas para el seguimiento de las sesiones prácticas comunicarlo al profesor al inicio de la clase o en el momento en que esta situación sea percibida (dejando el casillero número 45 la justificación, según la normativa de entrega de justificantes de la Guía Didáctica), si por esa circunstancia no realizara la práctica como ejecutante, se tendrán que hacer dos hojas de observación técnica (una de su pareja y otra realizada sobre cualquier estudiante que esté ejecutando en el mini-circuito donde no realiza la práctica).
- No plagiar, copiar y pegar, sin citar las fuentes documentales de la forma adecuada. Se entiende el plagio como la presentación de trabajos, actividades etc... hechos por otra persona y entregarlos como propios, también se entiende como plagio la utilización de textos o imágenes sin citar su origen y entregarlos como propios. Cualquier tipo de copia o plagio supondrá una calificación de cero en esa convocatoria, además podría acarrear responsabilidades disciplinarias.
- No introducir en clase animales, bicicletas u otro tipo de instrumentos o artefactos que no son propios del contexto.
- Identificar de la forma indicada los trabajos y tareas, es decir, no equivocarse en la identificación de sus trabajos y tareas (Nombre y apellidos, grupo en el que se encuentra, número en ese grupo, ...) esta situación podría tener penalizaciones en la nota final.
- Enviar al lugar correcto, de forma adecuada y en el plazo establecido los trabajos que se le piden.

