

Fecha de aprobación: 28/06/2023

Guía docente de la asignatura

## Perfeccionamiento Deportivo: Atletismo (28811MA)

<b>Grado</b>	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte	<b>Rama</b>	Ciencias Sociales y Jurídicas				
<b>Módulo</b>	Entrenamiento Deportivo	<b>Materia</b>	Perfeccionamiento Deportivo				
<b>Curso</b>	3º	<b>Semestre</b>	1º	<b>Créditos</b>	6	<b>Tipo</b>	Optativa

### PRERREQUISITOS Y/O RECOMENDACIONES

- Tener cursados y superados los contenidos correspondientes al módulo de Fundamentos de los Deportes I.
- El uso de herramientas informáticas.
- El uso de la plataforma PRADO2.
- El uso de canal TELEGRAM : Perfeccionamiento Atletismo.

### 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 Fundamentos de los Deportes: 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

- CE04 - Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, a los diferentes campos de la A.F y D
- CE05 - Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte entre las diferentes poblaciones
- CE06 - Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles
- 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
- 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
- CE22 - Comprender la literatura científica del ámbito de la A.F. y D en lengua inglesa y otras de presencia científica significativa
- CE23 - Aplicar las tecnologías de la información y de la comunicación (TIC) al ámbito de las CC del a A F y D.

### 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 para las etapas de iniciación y perfeccionamiento.
- Manejar herramientas prácticas para la enseñanza de habilidades en general y el atletismo en particular.
- Experimentar el desarrollo de competencias en un entorno de trabajo en equipo.

#### 2. Objetivos específicos

- De carácter conceptual.
  - Identificar en el Reglamento Internacional de Atletismo las normas más relevantes y actualizaciones de la norma que puedan producirse.
  - Conocer las diferentes técnicas atléticas a nivel descriptivo y sus aspectos clave para su realización a nivel básico y avanzado.
  - Conocer la metodología específica para el diseño de sesiones para el aprendizaje y perfeccionamiento de las distintas disciplinas atléticas.
  - Conocer estrategias para el diseño de tareas que favorezca el aprendizaje y perfeccionamiento de las distintas disciplinas atléticas.



- Conocer estrategias para una comunicación eficaz en la dirección del proceso de entrenamiento en atletismo.
- Comprender la interacción longitudinal y transversal de los distintos elementos de las diferentes técnicas en atletismo.
- De carácter procedimental.
  - Desarrollar de forma práctica habilidades de interacción social desde los roles de juez, atleta y entrenador.
  - Desarrollar y realizar distintas situaciones que faciliten el aprendizaje y mejora de las diferentes técnicas atléticas.
  - Desarrollar y realizar tareas que permitan el control de las actividades desde el punto de vista técnico, físico y reglamentario.
  - Desarrollar la capacidad de reconocer los errores técnicos más importantes y aplicar las estrategias y ejercicios adecuadas para su corrección.
  - Ejecutar correctamente los fundamentos básicos de las diferentes técnicas atléticas.
  - Desarrollar la capacidad de evaluación del entrenador.
- 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.

## PROGRAMA DE CONTENIDOS TEÓRICOS Y PRÁCTICOS

### TEÓRICO

#### Unidad didáctica I: Presentación de la asignatura

- Tema 1.- Introducción al atletismo.

#### Unidad didáctica II: Las carreras

- Tema 2.- Técnica de carrera.
- Tema 3.- Salidas de tacos y de pie.
- Tema 4.- Carrera de relevos.
- Tema 5.- Carreras con vallas y obstáculos.

#### Unidad didáctica III: Los saltos

- Tema 6.- Salto de longitud
- Tema 7.- Salto de altura.
- Tema 8.- Triple salto.
- Tema 9.- Salto con pértiga.

#### Unidad didáctica IV: Los lanzamientos

- Tema 10.- Lanzamiento de peso
- Tema 11.- Lanzamiento de disco
- Tema 12.- Lanzamiento de jabalina.
- Tema 13.- Lanzamiento de martillo
- 13.6.- Captación de defectos.

#### Unidad didáctica V: Las pruebas combinadas.

- Tema 14.- Generalidades de la pruebas combinadas.

### PRÁCTICO



- Practica 1: Técnica de Carrera. Filmación - Planilla observación para el análisis de errores.
- Practica 2 : Técnica de Carrera: Ejercicios de Aplicación.
- Practica 3: Salida de Tacos: Ejercicios de asimilación. Filmación.
- Practica 4: Salida de tacos: Ejercicios de Aplicación.
- Practica 5: Carrera de relevos: Calculo velocidades y distribución/asignación equipos.
- Practica 6: Carrera de Relevos: Ejercicios de aplicación.
- Practica 7: Carreras con vallas. Ejercicios Asimilación.
- Practica 8: Carrera con Vallas: Ejercicios de aplicación.
- Practica 9: Autoevaluación: Vallas.
- Practica 10: Saltos horizontales: Ejercicios de asimilación.
- Practica 11: Saltos de Longitud: Ejercicios de aplicación.
- Practica 12: Autoevaluación: Salto de Longitud.
- Practica 13: Triple Salto: Ejercicios de Aplicación.
- Practica 14: Saltos Verticales: Ejercicios de Asimilación.
- Practica 15: Salto de Altura: Ejercicios de aplicación.
- Practica 16: Salto con Pértiga: Ejercicios de aplicación.
- Practica 17: Lanzamientos: Ejercicios asimilación 1
- Practica 18: Autoevaluación: Lanzamiento de peso.
- Practica 19: Lanzamiento de Peso: Ejercicios de aplicación
- Practica 20: Lanzamiento de Disco: Ejercicios de aplicación.
- Practica 21: Lanzamiento de Jabalina: Ejercicios de aplicación.
- Practica 22: Lanzamiento de Martillo: Ejercicios de aplicación.
- Practica 23: Recorridos Atléticos: Carreras - Saltos - Lanzamientos
- Practica 24: Jornada de Pruebas Combinadas.

## BIBLIOGRAFÍA

### BIBLIOGRAFÍA FUNDAMENTAL

- DURAN, J. (2002). Manual básico de atletismo: lanzamientos. MADRID. RFEA.
- GIL, F.; PASCUA, M.; SANCHEZ, R. (2000). Manual básico de atletismo. MADRID. RFEA.
- HORNILLOS, I. (2000). Atletismo. Zaragoza. INDE.
- HUBICHE, J.L.; PRADET, M. (1999) Comprender el atletismo: su práctica y su enseñanza. Zaragoza. INDE.
- REGLAMENTO INTERNACIONAL DE ATLETISMO. (2021). Manual 2020-2021. Madrid. Ed. R.F.E.A.
- POLISCHUK V. (1996). Atletismo: iniciación y perfeccionamiento. Barcelona: Paidotribo.
- RIUS J. (1997). Metodología del atletismo. Barcelona: Paidotribo.
- RIUS J. (2005). Metodología y técnicas del atletismo. Barcelona: Paidotribo.
- SENERS, P. (2001). Didáctica del atletismo. Zaragoza. INDE.

### BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

- BRAVO, J.; GARCIA VERDUGO, M.; GIL, F.; LANDA, L.M.; MARIN, J.; PASCUA, M.; (1998). Atletismo I. Carreras y Marcha. MADRID. RFEA.
- 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 II MADRID. RFEA.
- GIL, F.; MARIN, J.; PASCUA, M. (2005). Velocidad, Vallas y Marcha. Atletismo I. MADRID. RFEA.
- PIASENTA J. (1998). L'éducation athletique. 4<sup>a</sup> ed. Paris: L'Institut National du Sport et de



l'Éducation Physique. INSEP.

- PIASENTA J.(2000). Aprender a observar. Zaragoza. INDE.

## ENLACES RECOMENDADOS

- Federación internacional de atletismo: <http://www.iaaf.org/>
- Real Federación Española de Atletismo.: <http://www.rfea.es/>
- Federación Andaluza de Atletismo: <http://www.fedatletismoandaluz.net/>
- Pagina de análisis y ejercicios técnicos. <http://www.coachseye.com/>
- Revista New Studies in Athletics.  
<http://www.iaaf.org/development/studies/archive/index.html>

## METODOLOGÍA DOCENTE

- MD01 – Lección magistral/expositiva
- MD02 – Sesiones de discusión y debate
- MD03 – Resolución de problemas y estudio de casos prácticos
- 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. 20% Pruebas tipo test y/o preguntas cortas teórico-prácticas
2. 20% Ejecución/rendimiento del gesto global (autoevaluación).
3. 15% Asistencia y participación activa.
4. 25% Diseño, planificación y presentación/ejecución de una sesión práctica.
5. 10% Diseño de una planilla de control física-técnico de la sesión práctica.
6. 10% Propuesta y diseño de una jornada de pruebas combinadas y adaptadas a nivel escolar.

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 vídeo. Propuesta ,diseño y presentación en vídeo 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 vídeo didáctico para su presentación.
- En el caso de tener que acudir a la convocatoria extraordinaria para superar la asignatura, se respetarán las notas parciales superadas y obtenidas durante la convocatoria ordinaria.

### EVALUACIÓN ÚNICA FINAL

- 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 vídeo. Propuesta ,diseño y presentación en vídeo 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, filmarlos y elaborar un vídeo didáctico para su presentación.

### INFORMACIÓN ADICIONAL

- 1.- Es necesario aprobar cada uno de los apartados de forma independiente para realizar una media global que decida la calificación final. Para esta media es necesario un mínimo de 3,5 puntos sobre 10 en uno de apartados
- 2.- No superar el 20% de practicas propuestas no realizadas.
3. No superar el 20% de faltas de asistencia.
4. El alumno dispondrá de 2 convocatorias para superar el contenido global de la asignatura.

