

**FITXA IDENTIFICATIVA****Dades de l'Assignatura**

<b>Codi</b>	33208
<b>Nom</b>	Atletisme
<b>Cicle</b>	Grau
<b>Crèdits ECTS</b>	6.0
<b>Curs acadèmic</b>	2022 - 2023

**Titulació/titulacions**

<b>Titulació</b>	<b>Centre</b>	<b>Curs</b>	<b>Període</b>
1312 - Grau de Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport	Facultat de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport	2	Altres casos
1331 - Grau Ciències l'Activitat Física i de l'Esport (Ontinyent)	Facultat de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport	2	Altres casos

**Matèries**

<b>Titulació</b>	<b>Matèria</b>	<b>Caràcter</b>
1312 - Grau de Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport	8 - Fonaments dels Esports Individuals	Obligatòria
1331 - Grau Ciències l'Activitat Física i de l'Esport (Ontinyent)	8 - Fonaments dels Esports Individuals	Obligatòria

**Coordinació**

<b>Nom</b>	<b>Departament</b>
CORDELLAT MARZAL, ANA	122 - Educació Física i Esportiva
FERRI CARUANA, ANA MARIA	122 - Educació Física i Esportiva
MONTOYA VIECO, ANTONIO	122 - Educació Física i Esportiva

**RESUM**

L'assignatura FONAMENTS DELS ESPORTS INDIVIDUALS: ATLETISME, s'imparteix com a obligatòria de segon curs als estudiants del grau en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport, i té una càrrega docent de 6 ECTS. L'assignatura és quadrimestral, i la seva distribució és de 4 hores setmanals (dues classes de 2 hores)



Aquesta matèria s'imparteix a futurs docents d'E .F. i per tant hem d'assignar l'escola com el seu marc bàsic d'actuació professional. És per això pel que el programa de l'assignatura de preveure i propiciar una visió pedagògica de l'acció motriu i en aquest cas en particular, de les diferents habilitats motrius que tanca l'atletisme, de manera que amb un tractament no massa tecnificat puguin ser utilitzades com a elements pedagògics útils per adaptar al programa escolar d'Educació Física.

## **CONEIXEMENTS PREVIS**

### **Relació amb altres assignatures de la mateixa titulació**

No heu especificat les restriccions de matrícula amb altres assignatures del pla d'estudis.

### **Altres tipus de requisits**

Aquesta matèria no requereix coneixements previs.

## **COMPETÈNCIES**

### **1312 - Grau de Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport**

- Conèixer i comprendre l'evolució històrica dels esports individuals (atletisme, gimnàstica i natació)
- Conèixer i comprendre els aspectes reglamentaris dels esports individuals (atletisme, gimnàstica i natació)
- Conèixer i comprendre els fonaments tècnics i tàctics dels esports individuals (atletisme, gimnàstica i natació)
- Conèixer i comprendre els fonaments didàctics dels esports individuals (atletisme, gimnàstica i natació)
- Conèixer i comprendre els àmbits d'aplicació dels esports individuals (atletisme, gimnàstica i natació)
- Aplicar les tecnologies de la informació i la comunicació (TIC) a l'àmbit dels esports individuals
- Desenvolupar habilitats de lideratge, de relació interpersonal i de treball en equip
- Aplicar els drets fonamentals i d'igualtat d'oportunitats entre homes i dones, els principis d'igualtat d'oportunitats i d'accessibilitat universal de les persones amb discapacitat i els valors propis d'una cultura de la pau i de valors democràtics

## **RESULTATS DE L'APRENENTATGE**

Conèixer i distingir els orígens i l'evolució històrica de l'atletisme antic fins als nostres dies, així com les necessàries adaptacions del reglament.



Conèixer i distingir els fonaments tècnics i tàctics de les distintes especialitats atlètiques, així com els plantejaments didàctics mes convenients per a desenvolupar-les.

Saber utilitzar les ajudes inestimables de les noves tecnologies de la informació (TIC), així com saber dirigir i relacionar-se amb el grup a què es pertany com a primer pas per a adaptar-se a l'estatus de docent, tenint en compte en tot moment els principis d'igualtat (de gènere...).

## **DESCRIPCIÓ DE CONTINGUTS**

### **1. TEMA 1. INTRODUCCIÓ A LATLETISME.**

Es pretén que l'alumne conega l'evolució històrica d'aquest esport des dels orígens remots fins als nostres dies, i les distintes evolucions que ha sofert (tecnològiques, d'adaptació al sistema mètric decimal).

D'altra banda, es faciliten, agrupades per especialitats, les distintes proves que constitueixen els calendaris de les competicions que hi ha a tot el món.

Per últim, ofereix a l'alumne informació sobre les característiques de les instal·lacions per a la pràctica d'aquest esport, així com els recursos de què hi disposen.

- 1.- Història (orígens i evolució).
  - 1.1.- La Grècia clàssica i el Regne Unit.
- 2.- Especialitats atlètiques (programa olímpic i de pista coberta).
  - 2.1.- Les curses (lises i obstacles ) i els concursos.
  - 2.2.- La marxa, els relleus i les proves combinades.
  - 2.3.- Les proves de pista coberta.
- 3.- La instal·lació (instal·lacions escolars, d'entrenament i de competició).
  - 3.1.- Topologia de les pistes d'atletisme de competició.

### **2. TEMA 2. LES CURSES**

En aquest tema es presenten els aspectes reglamentaris més importants relacionats amb el desenvolupament de les curses.

L'aplicació dels principis bàsics de la física permeten a l'alumne de comprendre els fonaments mecànics d'una bona tècnica de cursa. Per poder realitzar les millores corresponents s'estudia la descomposició del gest, tant de forma teòrica (anàlisi) com pràctica (exercicis d'assimilació).

- 1.- Reglamentació bàsica (articles 160, 161 i 141).
- 2.- Fonaments mecànics.
- 3.- La tècnica de carrera i les seues fases.
- 4.- Errors fonamentals.
- 5.- Part pràctica:
  - 5.1.- Apreneatge d'exercicis metodològics fonamentals (exercicis d'assimilació).
  - 5.2.- La progressió pedagògica.



### 3. TEMA 3. LES EIXIDES.

Hi ha ocasions en què els aspectes reglamentaris condicionen el desenvolupament tècnic de les proves, com en el cas present, per això és tan important conèixer-los.

El que s'ha dit i l'aplicació dels fonaments mecànics en les distintes posicions de les diferents formes d'eixida són els factors que permeten l'optimització d'aquestes.

En la pràctica es busca que els alumnes perceben les sensacions corresponents.

- 1.- Reglamentació bàsica (article 162).
- 2.- Tipus d'eixides.
  - 2.1.- L'eixida en peu i l'eixida amb blocs.
- 3.- Fonaments mecànics.
- 4.- Collocació dels blocs d'eixides.
- 5.- Veus: al lloc, llestos.
- 6.- Descripció tècnica del gest.
  - 6.1.- Eixida en corba.
- 7.- L'arribada a meta.
- 8.- Errors fonamentals.
- 9.- Part pràctica:
  - 9.1.- Aprenentatge dels exercicis metodològics fonamentals (exercicis d'assimilació).
  - 9.2.- La progressió pedagògica.

### 4. TEMA 4. LES CURSES DE RELLEUS.

En aquesta modalitat en què l'atletisme es converteix en esport d'equip, els aspectes tàctics hi tenen una rellevància especial. En aquest capítol s'analitzen aquests aspectes, així com els reglamentaris i les diferents tècniques recomanables en cada cas. I shi posen en pràctica i sexperimenten les distintes situacions.

- 1.- Reglamentació bàsica (Article 170).
- 2.- Fonaments.
- 3.- El 4x100. Aspectes tàctics.
- 4.- Descripció tècnica del gest.
  - 4.1.- Anàlisi dels diferents tipus de transferències i recepcions.
- 5.- El 4x400. Aspectes tàctics.
- 6.- Descripció tècnica del gest.
- 7.- Errors fonamentals.
- 8.- Part pràctica.
  - 8.1.- Aprenentatge d'exercicis metodològics fonamentals (exercicis d'assimilació).
  - 8.2.- La progressió pedagògica.



## 5. TEMA 5. LES CURSES DE TANQUES

Les dues proves de tanques (llarga i curta) tenen unes connotacions tècniques que les diferencien clarament de les curses llises. A més dels aspectes reglamentaris, s'hi analitzen les diferents parts del gest tècnic per tractar d'aconseguir l'execució del gest complet a través d'exercicis més senzills.

- 1.- Reglamentació bàsica (article 168).
- 2.- Ressenya històrica.
- 3.- Descripció tècnica del gest.
  - 3.1.- L'eixida.
  - 3.2.- L'atac i el pas de la tanca.
  - 3.3.- El ritme entre tanques.
- 4.- La prova de 400 m. tanques.
- 5.- Algunes diferències entre homes i dones.
- 6.- Errors fonamentals.
- 7.- Part pràctica.
  - 7.1.- Aprenentatge d'exercicis metodològics fonamentals (exercicis d'assimilació).
  - 7.2.- La progressió pedagògica.
  - 7.3.- El ritme entre tanques.

## 6. TEMA 6. EL SALT DE LLARGADA.

Sha elegit aquest salt horitzontal per ser el de més simple execució. Quant als aspectes reglamentaris, s'especifica com es desenvolupa una competició i quan sha de considerar nul un salt. Quant als aspectes tècnics, sanalitzen les distintes parts del salt (cursa ) a fi de poder treballar amb exercicis específics cada una d'elles.

- 1.- Reglamentació bàsica (articles 180, 184 i 185).
- 2.- Descripció tècnica del salts de llargada.
- 3.- Part pràctica.
  - 3.1.- Aprenentatge d'exercicis metodològics fonamentals (exercicis d'assimilació).
  - 3.2.- La progressió pedagògica.
- 4.- Errors fonamentals.

## 7. TEMA 7 EL SALT D'ALÇADA

S'ha elegit el salt d'alçada com a representant dels salts verticals per la seua major senzillesa respecte del salt de perxa. Així, se simplifica molt tant laspecte del material necessari com laspecte de la metodologia en el desenvolupament de les classes, amb el consegüent aprofitament del temps. D'altra banda, l'esquema del tema s'ajusta totalment al que sha indicat en el salt de llargada.

- 1.- Reglamentació bàsica (articles 181 i 182).
- 2.- Descripció tècnica dels salts d'alçada.
- 3.- Part pràctica:



3.1.- Aprenentatge d'exercicis metodològics fonamentals (exercicis d'assimilació).

3.2.- La progressió pedagògica.

4.- Errors fonamentals.

## 8. TEMA 8.- EL LLANÇAMENT DE PES

A l'hora de decidir quins llançaments inclouem en aquesta guia vam tenir molts problemes. Finalment, ens vam decidir per donar preferència al criteri de la seguretat. Així, hi hem inclòs el llançament de pes per ser rectilini i curt. La falta de gàbies a les instal·lacions escolars ha fet que n'excloem el llançament de martell.

En aquest capítol, com en els precedents, tractem els aspectes bàsics del reglament, i quant als aspectes tècnics analitzem les distintes parts del llançament (posició de partida ) a fi de poder treballar amb exercicis específics cada una d'elles

1.- Reglamentació bàsica (articles 187 i 188).

2.- Descripció tècnica dels llançaments de pes.

3.- Part pràctica:

3.1.- Aprenentatge d'exercicis metodològics fonamentals (exercicis d'assimilació).

3.2.- La progressió pedagògica.

4.- Errors fonamentals

## 9. TEMA 9. EL LLANÇAMENT DE JAVELINA

És un altre dels llançaments rectilinis, però aquest és llarg. En la fase d'iniciació, shi poden fer servir materials alternatius que permeten de fer més segur el llançament. La singularitat de la cursa i altres aspectes tècnics el diferencien totalment de la resta de llançaments i, així, el fan molt interessant.

En aquest capítol, com en els precedents, es tracten els aspectes bàsics del reglament, i en els aspectes tècnics analitzem les distintes parts del llançament a fi de poder treballar amb exercicis específics cada una d'elles.

1.- Reglamentació bàsica (article 193).

2.- Descripció tècnica del llançament de javelina.

3.- Part pràctica.

3.1.- Aprenentatge d'exercicis metodològics fonamentals (exercicis d'assimilació).

3.2.- La progressió pedagògica.

4.- Errors fonamentals

## 10. TEMA 10.- EL LLANÇAMENT DE DISC

Aquest tema, atesa la riquesa motriu que aporten els moviments circulars (percepció espacial, orientació i equilibri), shavia d'incloure en la guia. Però sabordarà en funció del desenvolupament del curs. No disposar d'una instal·lació coberta per a les classes fa que la meteorologia influísca en el desenvolupament del programa.

L'existència de discos de goma permet assumir (amb les mesures que calguen) el desenvolupament de



les classes amb alumnes d'aquesta edat.

En aquest capítol, com en els precedents, es tracten els aspectes bàsics del reglament, i en els aspectes tècnics s'analitzen les distintes parts del llançament a fi de poder treballar amb exercicis específics cada una d'elles.

- 1.- Reglamentació bàsica (articles 189 i 190).
- 2.- Descripció tècnica dels llançaments de disc.
- 3.- Part pràctica.
  - 3.1.- Aprenentatge d'exercicis metodològics fonamentals (exercicis d'assimilació).
  - 3.2.- La progressió pedagògica.
- 4.- Errors fonamentals

## VOLUM DE TREBALL

ACTIVITAT	Hores	% Presencial
Pràctiques en aula	60,00	100
Assistència a esdeveniments i activitats externes	5,00	0
Elaboració de treballs en grup	10,00	0
Estudi i treball autònom	25,00	0
Lectures de material complementari	20,00	0
Preparació d'activitats d'avaluació	25,00	0
Preparació de classes pràctiques i de problemes	5,00	0
<b>TOTAL</b>	<b>150,00</b>	

## METODOLOGIA DOCENT

### DESENVOLUPAMENT DE L'ASSIGNATURA

El desenvolupament de l'assignatura s'estructura en tres eixos presencials: classes pràctiques, classes teòriques i tutories, i en dos eixos no presencials: estudi i treball autònoms, tant individual com de grup.

Classes pràctiques: s'imparteixen a les instal·lacions d'atletisme que té a la seua disposició la Facultat, tant a la zona esportiva de Blasco Ibáñez com a la pista de l'estadi del Túria, al tram III de l'antic llit, on hi ha una instal·lació completa (amb zones de relleus...) i reglamentària. Quan les classes es fan en el Estadi del Turia, tant la duració de les mateixes com l'horari d'inici i final, podran ser modificats amb el propòsit de no afectar a altres assignatures en el seu horari.

Classes teòriques: s'imparteixen a les aules de la Facultat i si fora necessari alguna classe en l'estadi del Turia.

En el cas d'Ontinyent, les classes pràctiques es desenvolupen al Poliesportiu de la localitat. D'altra banda, el fet de disposar d'un aula xicoteta en el mateix poliesportiu possibilita que s'impartixquen també allí sessions teòrico-pràctiques.



Tutories: l'organització i els horaris de les tutories són incumbència de cada professor. Es faran als despatxos dels professors o a les instal·lacions (segons s'indique).

## AVALUACIÓ

Existiran dues parts:

### 1. Part Teòrica: Conta el 50% de la nota final en l'assignatura

S'avaluarà el coneixement dels continguts del temari exposat en classe i en les referències bàsiques, mitjançant exàmens escrits i la presentació de treballs teòrics. “La còpia literal total o parcial d'obres alienes presentant-les com a pròpies es considera una conducta inacceptable en l'àmbit acadèmic”. D'altra banda i per la llei de protecció intel·lectual, estan habitualment prohibides les reproduccions totals o parcials de les obres alienes, podent donar lloc el seu incompliment a les corresponents mancades o delictes penals”.

### 2. Part Pràctica: Conta el 50% de la nota final en l'assignatura.

La **assistència** a les classes pràctiques es **OBLIGATÒRIA**.

Donat el caràcter d'avaluació contínua de les classes, és obligatori assistir al 80% d'aquestes. Els qui no assistisquen al 80% de les classes hauran de fer un treball addicional i/o demostració pràctica de les habilitats que es considere (segons s'acorde amb el professor/a) per a poder ser avaluats de l'assignatura. Igualment, quan l'alumne no haja assistit al 80% d'algun bloc (tant teòric com pràctic), el professor pot considerar la necessitat d'afegir en l'examen final alguna pregunta o contingut que es considere bàsic i/o prèviament avaluat durant l'avaluació contínua en la resta dels seus companys/as.

L'assistència haurà de ser vivencial, és a dir, l'alumne ha de participar en el desenvolupament de la classe, col·laborant amb els seus companys, corregint, etc. i amb l'equipament adequat.

Per a l'avaluació de la part pràctica de l'assignatura es tindrà en compte la participació activa en les sessions pràctiques. Dins de la valoració de l'assistència per part dels alumnes es considerarà negativament situacions tals com:

- Arribar amb retard a l'inici de la classe, podent el professor negar-los l'accés a classe, si amb això s'eviten situacions de risc o lesions.
- Abandonar la classe abans de la finalització de la mateixa per qualsevol motiu personal.

Mitjançant exàmens pràctics, s'avaluarà el nivell d'execució de l'alumne en els exercicis metodològics fonamentals de cada especialitat, prestant especial atenció als punts clau de la tècnica. També s'avaluarà la capacitat pedagògica de l'alumnat (selecció dels exercicis, progressió de l'ensenyament...).

D'altra banda, també es realitzaran i avaluaran treballs d'orientació pràctica, presentacions, realitzats tant de forma individual, com a grupal.





Una vegada aprovades totes dues parts (teoria i pràctica), la nota final serà la mitjana aritmètica de les qualificacions obtingudes.

## REFERÈNCIES

### Bàsiques

- CAMPOS, J. y GALLACH, J.E. ( 2004 ) Las técnicas de atletismo. Manual practico de enseñanza. PAIDOTRIBO. BARCELONA
- IAAF (2016-2017) Reglamento de competiciones
- MONTOYA et al.( 2007 )- Guía didáctica de la enseñanza del atletismo. Comité Organ. XII Campeonato del mundo IAAF de atletismo en p. c. VALENCIA

### Complementàries

- Grosocordón, J.G.; Durán, J.P.; Sainz, A. (2004). Jugando al Atletismo. Federación Española de Atletismo,
- Varios Autores (1990). Atletismo I, II y III. Comité Olímpico Español. Madrid.