

**FICHA IDENTIFICATIVA****Datos de la Asignatura**

<b>Código</b>	33208
<b>Nombre</b>	Atletismo
<b>Ciclo</b>	Grado
<b>Créditos ECTS</b>	6.0
<b>Curso académico</b>	2022 - 2023

**Titulación(es)**

<b>Titulación</b>	<b>Centro</b>	<b>Curso</b>	<b>Periodo</b>
1312 - Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (Vcia)	Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte	2	Otros casos
1331 - Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (Ont)	Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte	2	Otros casos

**Materias**

<b>Titulación</b>	<b>Materia</b>	<b>Carácter</b>
1312 - Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (Vcia)	8 - Fundamentos de los Deportes Individuales	Obligatoria
1331 - Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (Ont)	8 - Fundamentos de los Deportes Individuales	Obligatoria

**Coordinación**

<b>Nombre</b>	<b>Departamento</b>
CORDELLAT MARZAL, ANA	122 - Educación Física y Deportiva
FERRI CARUANA, ANA MARIA	122 - Educación Física y Deportiva
MONTOYA VIECO, ANTONIO	122 - Educación Física y Deportiva

**RESUMEN**

La asignatura FUNDAMENTOS DE LOS DEPORTES INDIVIDUALES: ATLETISMO, se imparte como obligatoria de segundo curso a los estudiantes del grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, y tiene una carga docente de 6 ECTS. La asignatura es cuatrimestral, y su distribución es de 4 horas semanales (dos clases de 2 horas)



Esta materia se imparte a futuros docentes de E .F. y por lo tanto hemos de asignar la escuela como su marco básico de actuación profesional. Es por ello por lo que el programa de la asignatura debe preveer y propiciar una visión pedagógica de la acción motriz y en este caso en particular, de las distintas habilidades motrices que encierra el atletismo, de forma que con un tratamiento no demasiado tecnificado puedan ser utilizadas como elementos pedagógicos útiles para adaptar al programa escolar de Educación Física.

## CONOCIMIENTOS PREVIOS

### Relación con otras asignaturas de la misma titulación

No se han especificado restricciones de matrícula con otras asignaturas del plan de estudios.

### Otros tipos de requisitos

Esta materia no requiere conocimientos previos.

## COMPETENCIAS (RD 1393/2007) // RESULTADOS DEL APRENDIZAJE (RD 822/2021)

### 1312 - Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (Vcia)

- Conocer y comprender la evolución histórica de los deportes individuales (Atletismo, Gimnasia y Natación).
- Conocer y comprender los aspectos reglamentarios de los deportes individuales (Atletismo, Gimnasia y Natación).
- Conocer y comprender los fundamentos técnicos y tácticos de los deportes individuales (Atletismo, Gimnasia y Natación).
- Conocer y comprender los fundamentos didácticos de los deportes individuales (Atletismo, Gimnasia y Natación).
- Conocer y comprender los ámbitos de aplicación de los deportes individuales (Atletismo, Gimnasia y Natación).
- Aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de los deportes individuales.
- Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo.
- Aplicar los derechos fundamentales y de igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres, los principios de igualdad de oportunidades y accesibilidad universal de las personas con discapacidad y los valores propios de una cultura de la paz y de valores democráticos.



## RESULTADOS DE APRENDIZAJE (RD 1393/2007) // SIN CONTENIDO (RD 822/2021)

Conocer y distinguir los orígenes y la evolución histórica del atletismo antiguo hasta nuestros días, así como las necesarias adaptaciones del reglamento.

Conocer y distinguir los fundamentos técnicos y tácticos de las distintas especialidades atléticas, así como los planteamientos didácticos mas convenientes para desarrollarlas

Saber utilizar las ayudas inestimables de las nuevas tecnologías de la información (TIC), así como saber dirigir y relacionarse con el grupo al que pertenece como primer paso para adaptarse posteriormente a su estatus de docente, considerando en todo momento los principios de igualdad (de genero,...).

## DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS

### 1. Tema 1: INTRODUCCIÓN AL ATLETISMO

Se pretende que el alumno conozca la evolución histórica de este deporte desde sus orígenes remotos hasta nuestros días, y las distintas evoluciones que ha sufrido (tecnológicas, de adaptación al sistema métrico decimal).

Por otro lado, se facilita, agrupando por especialidades, las distintas pruebas que constituyen los calendarios de las competiciones que existen a nivel mundial.

Por último, se le ofrece al alumno información a cerca de las características de las instalaciones para la práctica de este deporte, así como los recursos para ubicarse y desenvolverles en las mismas.

#### 1.- Historia (Orígenes y evolución)

##### 1.1.- La Grecia clásica y el Reino Unido

#### 2.- Especialidades atléticas (Programa Olímpico y de Pista Cubierta)

##### 2.1.- Las carreras ( lisas y con obstáculos ) y los concursos.

##### 2.2.- La marcha, los relevos y las pruebas combinadas.

##### 2.3.- Las pruebas de pista cubierta.

#### 3.- La Instalación (Instalaciones escolares, de entrenamiento y de competición)

##### 3.1.-Topología de las pistas de atletismo de competición

### 2. TEMA 2. LAS CARRERAS

Se presentan en este tema, los aspectos reglamentarios más importantes relacionados con el desarrollo de las carreras.

La aplicación de los principios básicos de la física permiten al alumno comprender los fundamentos mecánicos de una buena técnica de carrera, y para poder realizar las mejoras correspondientes se plantea la descomposición del gesto tanto a nivel teórico (análisis) como practico (ejercicios de asimilación)

#### 1.- Reglamentación básica ( Artículos 160, 161 y 141 )

#### 2.- Fundamentos mecánicos



- 3.- La técnica de carrera y sus fases
- 4.- Errores fundamentales
- 5.- Parte práctica:
  - 5.1.- Aprendizaje de ejercicios metodológicos fundamentales (Ejercicios de asimilación)
  - 5.2.- La progresión pedagógica

### **3. TEMA 3. LAS SALIDAS**

Hay ocasiones en que los aspectos reglamentarios, condicionan el desarrollo técnico de las pruebas como en el presente caso, de ahí la importancia de su conocimiento.

Lo dicho y la aplicación de los fundamentos mecánicos en las distintas posiciones de las diferentes formas de salida, son lo que permite la optimización de estas.

En la práctica se busca que los alumnos perciban las sensaciones correspondientes.

- 1.- Reglamentación básica (Artículo 162).
- 2.- Tipos de salidas.
  - 2.1.- La salida en pie y la salida de tacos.
- 3.- Fundamentos mecánicos.
- 4.- Colocación de los tacos de salidas.
- 5.- Voces : A sus puestos, listos.
- 6.- Descripción técnica del gesto.
  - 6.1.- Salida en curva.
- 7.- La llegada a meta
- 8.- Errores fundamentales
- 9.- Parte práctica:
  - 9.1.- Aprendizaje de los ejercicios metodológicos fundamentales ( Ejercicios de asimilación )
  - 9.2.- La progresión pedagógica

### **4. TEMA 4. LAS CARRERAS DE RELEVOS**

Esta modalidad del atletismo en la que este se convierte en deporte de equipo, hace que los aspectos tácticos cobren una especial relevancia. En este capítulo se analizan estos aspectos, así como los reglamentarios y las diferentes técnicas recomendables en cada caso, poniéndose en práctica y experimentando las distintas situaciones.

- 1.- Reglamentación básica ( Artículo 170 )
- 2.- Fundamentos.
- 3.- El 4x100 ; aspectos tácticos
- 4.- Descripción técnica del gesto
  - 4.1.- Análisis de los diferentes tipos de entregas y recepciones
- 5.- El 4x400 ; aspectos tácticos
- 6.- Descripción técnica del gesto
- 7.- Errores fundamentales
- 8.- Parte práctica:
  - 8.1.-Aprendizaje de ejercicios metodológicos fundamentales ( Ejercicios de



asimilación )

8.2.- La progresión pedagógica

## **5. TEMA 5. LAS CARRERAS CON VALLAS**

Las dos pruebas de vallas (larga y corta), tienen unas connotaciones técnicas que las diferencian claramente de las carreras lisas. Además de los aspectos reglamentarios, se analizan las diferentes partes del gesto técnico, tratando de lograr a través de ejercicios más sencillos la ejecución del gesto completo.

- 1.- Reglamentación básica (Artículo 168)
- 2.- Reseña histórica
- 3.- Descripción técnica del gesto
  - 3.1.- La salida
  - 3.2.- El ataque y el paso de la valla
  - 3.3.- El ritmo entre vallas
- 4.- La prueba de 400 m. vallas
- 5.- Algunas diferencias entre hombres y mujeres
- 6.- Errores fundamentales
- 7.- Parte práctica:
  - 7.1.- Aprendizaje de ejercicios metodológicos fundamentales ( Ejercicios de asimilación )
  - 7.2.- La progresión pedagógica.
  - 7.3.- El ritmo entre vallas

## **6. TEMA 6 EL SALTO DE LONGITUD**

Por ser el de más simple ejecución, este es el salto horizontal que se ha elegido. En los aspectos reglamentarios, se especifica como se desarrolla una competición, y cuando un salto debe de ser considerado nulo. Los aspectos técnicos desmenuzan las distintas partes del salto (carrera ), con el fin de poder trabajar con ejercicios específicos cada una de ellas.

- 1.- Reglamentación básica ( Artículos 180. 184 y 185)
- 2.- Descripción técnica del saltos de longitud
- 3.- Parte práctica:
  - 3.1.-Aprendizaje de ejercicios metodológicos fundamentales ( Ejercicios de asimilación )
  - 3.2.- La progresión pedagógica.
- 4.- Errores fundamentales



## **7. TEMA 7 EL SALTO DE ALTURA**

Se ha elegido el salto de altura como representante de los saltos verticales por su mayor sencillez con respecto al salto con pértiga. Así, se simplifica mucho tanto el tema del material necesario como la metodología en el desarrollo de las clases, con el consiguiente aprovechamiento del tiempo.

Por otro lado, el esquema del tema, se ajusta totalmente al descrito en el salto de longitud.

- 1.- Reglamentación básica ( Artículos 181 y 182 )
- 2.- Descripción técnica de los saltos de altura
- 3.- Parte práctica:
  - 3.1.-Aprendizaje de ejercicios metodológicos fundamentales (Ejercicios de asimilación)
  - 3.2.- La progresión pedagógica.
- 4.- Errores fundamentales

## **8. TEMA 8.- EL LANZAMIENTO DE PESO.**

A la hora de decidir los lanzamientos a incluir o excluir en esta guía, hemos tenido más problemas, decidiendo finalmente priorizar el aspecto de la seguridad. Como consecuencia de ello hemos incluido el tema del lanzamiento de peso por ser un lanzamiento rectilíneo y corto. La falta de jaulas en las instalaciones escolares ha hecho que excluyamos el martillo.

En este capítulo como en los precedentes, se comentan los aspectos básicos del reglamento, y los aspectos técnicos desmenuzan en las distintas partes del lanzamiento (posición de partida ), con el fin de poder trabajar con ejercicios específicos cada una de ellas.

- 1.- Reglamentación básica ( Artículos 187 y 188)
- 2.- Descripción técnica de los lanzamientos de peso
- 3.- Parte práctica:
  - 3.1.- Aprendizaje de ejercicios metodológicos fundamentales ( Ejercicios de asimilación )
  - 3.2.- La progresión pedagógica
- 4.- Errores fundamentales

## **9. TEMA 9.- EL LANZAMIENTO DE JABALINA.**

Es otro de los lanzamientos rectilíneos, aunque largo, no obstante en su iniciación se pueden utilizar materiales alternativos que permiten hacerlo bastante seguro. La singularidad de la carrera y otros aspectos técnicos lo diferencian totalmente del resto de lanzamientos, haciéndolo por ello muy interesante.

Por lo demás, e n este capítulo como en los precedentes, se comentan los aspectos básicos del reglamento, y los aspectos técnicos se desmenuzan en las distintas partes del lanzamiento, con el fin de poder trabajar con ejercicios específicos cada una de ellas.

- 1.- Reglamentación básica ( Artículo 193)
- 2.- Descripción técnica de los lanzamientos de jabalina
- 3.- Parte práctica:
  - 3.1.- Aprendizaje de ejercicios metodológicos fundamentales (Ejercicios de asimilación)



3.2.- La progresión pedagógica

4.- Errores fundamentales

## 10. TEMA 10.- EL LANZAMIENTO DE DISCO

Es te tema debería de ser incluido dada la riqueza motriz que aportan los movimientos circulares (percepción espacial, orientación, y equilibrio). No obstante y en función del desarrollo del curso, se podrá afrontar o no. El no disponer de una instalación cubierta para el desarrollo de las clases, hace que la meteorología influya en el desarrollo del programa.

La existencia de discos de goma, permite (con las debidas medidas) asumir el desarrollo de las clases con alumnos de esta edad. En este capitulo una vez más, y como en los precedentes, se comentan los aspectos básicos del reglamento, y los aspectos técnicos se desmenuzan en las distintas partes del lanzamiento, con el fin de poder trabajar con ejercicios específicos cada una de ellas.

1.- Reglamentación básica ( Artículos 189 y 190 )

2.- Descripción técnica de los lanzamientos de disco

3.- Parte práctica:

3.1.-Aprendizaje de ejercicios metodológicos fundamentales ( Ejercicios de asimilación )

3.2.- La progresión pedagógica

4.- Errores fundamentales

## VOLUMEN DE TRABAJO

ACTIVIDAD	Horas	% Presencial
Prácticas en aula	60,00	100
Asistencia a eventos y actividades externas	5,00	0
Elaboración de trabajos en grupo	10,00	0
Estudio y trabajo autónomo	25,00	0
Lecturas de material complementario	20,00	0
Preparación de actividades de evaluación	25,00	0
Preparación de clases prácticas y de problemas	5,00	0
<b>TOTAL</b>	<b>150,00</b>	

## METODOLOGÍA DOCENTE

### DESARROLLO DE LA ASIGNATURA

El desarrollo de la asignatura se estructura en torno a tres ejes presenciales: las clases prácticas, las clases teóricas y las tutorías, así como también en dos ejes no presenciales: El estudio y el trabajo autónomo, tanto individual como grupal.



Las clases prácticas: se desarrollaran en las instalaciones de atletismo que tiene a su disposición la facultad, tanto en la zona deportiva de Blasco Ibáñez, como en la pista del “Estadio del Turia” situado en el tramo III del antiguo lecho del citado río, donde se cuenta con una instalación completa (con zonas de relevos, zona de caídas para los lanzamientos largos...) y reglamentaria. Cuando las clases se desarrollen en el Estadio del Turia, tanto la duración de las mismas como el horario de inicio y finalización, podrá verse modificados con el propósito de no afectar a otras materias en su horario docente.

Las clases teóricas: se impartirán en las aulas de la facultad, pudiendo llevar a cabo alguna circunstancialmente en el Estadio del Turia.

En el caso de Ontinyent, las clases prácticas se desarrollan en el Polideportivo de la localidad. Por otro lado, el hecho de tener una pequeña aula en el polideportivo posibilita que se impartan allí también las sesiones de tipo teórico-práctico.

Las tutorías: La organización de las tutorías así como los horarios de las mismas, será incumbencia de cada profesor y tendrán lugar en los propios despachos de los profesores o en las instalaciones (según se indique)

## EVALUACIÓN

Existirán dos partes:

### **1. Parte Teórica: 50% de la nota final en la asignatura**

Se evaluará el conocimiento de los contenidos del temario expuesto en clase y en la bibliografía básica, mediante exámenes escritos y la presentación de trabajos teóricos. “La copia literal total o parcial d inaceptable en el ámbito académico”. Por otro lado y por la ley de protección intelectual están habitualmente prohibidas las reproducciones totales o parciales de las obras ajenas, pudiendo dar lugar su incumplimiento a las correspondientes faltas o delitos penales”

### **2. Parte Práctica: Cuenta el 50% de la nota final en la asignatura.**

La asistencia a las clases prácticas es OBLIGATÒRIA.

Dado el carácter de evaluación continua de las clases, es obligatorio asistir al 80% de ellas. Quienes no asistan al 80% de las clases tendrán que hacer un trabajo adicional y/o demostración práctica de las habilidades que se considere (según se acuerde con el profesor/a) para poder ser evaluados de la asignatura. Igualmente, cuando el alumno/a no haya asistido al 80% de algún bloque (tanto teórica como práctico), el profesor puede considerar la necesidad de incluir en el examen final alguna pregunta o contenido que se considere básico y/o previamente evaluado durante la evaluación continua del esto de sus compañeros/as.

La asistencia tendrá que ser vivencial, esto es, el alumno/a debe participar en el desarrollo de la clase colaborando con sus compañeros/as, corrigiendo, etc., y con el vestuario adecuado.





Para la evaluación de la parte práctica de la asignatura se tendrá en cuenta la participación activa en las sesiones prácticas. Dentro de la valoración de la asistencia por parte del alumnado se considerará negativamente situaciones tales como:

- Llegar con retraso al inicio de la clase, pudiendo el profesor negar el acceso a clase si con ello se evitan situaciones de riesgo, o lesiones.
- Abandonar la clase antes de la finalización de la misma por cualquier motivo personal.

Mediante exámenes prácticos, se evaluará el nivel de ejecución del alumnado en los ejercicios metodológicos fundamentales de cada especialidad, prestando especial atención a los puntos clave de la técnica. También se evaluará la capacidad pedagógica del alumnado (selección de los ejercicios, progresión de la enseñanza..

Por otro lado, también se realizarán y evaluarán trabajos de orientación práctica, presentaciones, realizados tanto de forma individual, como grupal.

**Una vez aprobadas las dos partes (teoría y práctica), la nota final será la media aritmética de las calificaciones obtenidas.**

## REFERENCIAS

### Básicas

- 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

### Complementarias

- 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.