

## GUÍA DOCENTE 2023-2024

### DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

<b>ASIGNATURA:</b>	Deportes Individuales III: Atletismo II (Saltos y Lanzamientos)
<b>PLAN DE ESTUDIOS:</b>	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
<b>FACULTAD:</b>	Facultad de Ciencias de la Salud
<b>CARÁCTER DE LA ASIGNATURA:</b>	Obligatoria
<b>ECTS:</b>	3
<b>CURSO:</b>	Segundo
<b>SEMESTRE:</b>	Primero
<b>IDIOMA EN QUE SE IMPARTE:</b>	Castellano
<b>PROFESORADO:</b>	Ruth Beitia Vila
<b>DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO:</b>	<a href="mailto:ruth.beitia@uneatlantico.es">ruth.beitia@uneatlantico.es</a>

### DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

<b>REQUISITOS PREVIOS:</b>
No aplica.
<b>CONTENIDOS:</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tema 1. Saltos             <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1. Introducción</li> <li>1.2. Salto de Altura                 <ol style="list-style-type: none"> <li>1.2.1. Procedimiento general</li> <li>1.2.2. Técnica de salto de altura                     <ol style="list-style-type: none"> <li>1.2.2.1. Estilo Fosbury</li> <li>1.2.2.2. Estilo de Rodillo Ventral</li> </ol> </li> <li>1.2.3. Fundamentos técnicos del salto de altura Fosbury</li> <li>1.2.4. Errores más frecuentes</li> <li>1.2.5. Didáctica del entrenamiento de salto de altura en iniciación</li> </ol> </li> </ol> </li> </ol>

- 1.2.6. Aprendizaje jugado de salto de altura
- 1.3. Salto de longitud
  - 1.3.1. Procedimiento de salto general
  - 1.3.2. Técnica del salto de longitud
  - 1.3.3. Errores más frecuentes en el salto de longitud
  - 1.3.4. Errores más frecuentes en la iniciación
  - 1.3.5. Fundamentos técnicos del salto de longitud
  - 1.3.6. Recursos específicos en la iniciación
  - 1.3.7. Didáctica en el entrenamiento del salto de longitud en iniciación
  - 1.3.8. Aprendizaje jugado del salto de longitud
- 1.4. Salto de triple salto
  - 1.4.1. Técnica
  - 1.4.2. Errores más frecuentes
  - 1.4.3. Fundamentos técnicos del triple salto
  - 1.4.4. Didáctica del entrenamiento del triple salto en iniciación
  - 1.4.5. Aprendizaje jugado del triple salto
- 1.5. Salto de pértiga
  - 1.5.1. Técnica de salto de pértiga
  - 1.5.2. Errores más comunes en el salto con pértiga
  - 1.5.3. Fundamentos técnicos de salto con pértiga
  - 1.5.4. Didáctica del entrenamiento del salto de pértiga en iniciación
  - 1.5.5. Aprendizaje jugado del salto con pértiga
2. Tema 2. Lanzamientos
  - 2.1. Introducción
  - 2.2. Fundamentos técnicos de los lanzamientos
  - 2.3. Lanzamiento de disco
    - 2.3.1. Técnica de lanzamiento de disco
      - 2.3.1.1. Variaciones de la técnica de lanzamiento
    - 2.3.2. Errores más frecuentes del lanzamiento de disco
  - 2.4. Didáctica del entrenamiento de disco en iniciación
  - 2.5. Lanzamiento de jabalina
    - 2.5.1. Técnica del lanzamiento de jabalina
    - 2.5.2. Errores frecuentes en el lanzamiento de jabalina
    - 2.5.3. Didáctica del entrenamiento de jabalina en iniciación
  - 2.6. Lanzamiento de martillo
    - 2.6.1. Técnica del lanzamiento de martillo
    - 2.6.2. Errores más frecuentes en el lanzamiento de martillo
    - 2.6.3. Didáctica del entrenamiento de martillo en iniciación
3. Tema 3. Pruebas combinadas
  - 3.1. Las pruebas combinadas y su entrenamiento
  - 3.2. Análisis de los componentes del decatión
  - 3.3. Perfil del decatleta
  - 3.4. Fases de la formación del decatleta
  - 3.5. Contenido del entrenamiento del decatión
    - 3.5.1. Preparación física
    - 3.5.2. Preparación técnica
    - 3.5.3. Preparación táctica y teórica
    - 3.5.4. Preparación psicológica
  - 3.6. Pruebas combinadas en jóvenes

4. Tema 4. Reglamento y competición
  - 4.1. Reglamento básico
    - 4.1.1. Saltos
      - 4.1.1.1. Salto con pértiga
      - 4.1.1.2. Salto de altura
      - 4.1.1.3. Salto de longitud
      - 4.1.1.4. Triple salto
    - 4.1.2. Lanzamientos
      - 4.1.2.1. Peso
      - 4.1.2.2. Disco
      - 4.1.2.3. Martillo
      - 4.1.2.4. Jabalina
    - 4.1.3. Carreras de velocidad
    - 4.1.4. Carreras de vallas
    - 4.1.5. Medio fondo
    - 4.1.6. Fondo
    - 4.1.7. Marcha
    - 4.1.8. Relevos
  - 4.2. Organización en atletismo
    - 4.2.1. Programa atlético
    - 4.2.2. Distribución de una temporada atlética
  - 4.3. Competiciones atléticas en menores.

## COMPETENCIAS

### COMPETENCIAS GENERALES:

Que los estudiantes sean capaces de:

- CG1 - Organizar y planificar adecuadamente el trabajo personal, analizando y sintetizando de forma operativa todos los conocimientos necesarios para el ejercicio de la profesión.
- CG3 - Identificar, investigar y solucionar problemas derivados del ejercicio de la profesión desarrollando mecanismos óptimos de toma de decisión.
- CG4 - Adquirir y desarrollar habilidades sociales que faciliten el trabajo en equipos de carácter interdisciplinar.
- CG5 - Promover y respaldar proyectos en un contexto internacional desde el reconocimiento a la diversidad, la multiculturalidad y la igualdad.
- CG7 - Adoptar responsabilidades sobre los diversos compromisos y obligaciones éticas consustanciales a la función profesional, considerando, especialmente, los principios democráticos en la relación con los demás.
- CG8 - Potenciar un aprendizaje autónomo que favorezca la adaptación a nuevas situaciones profesionales, personales y sociales.
- CG9 - Mostrar la capacidad de liderazgo en la realización de proyectos colectivos valorando las opiniones e intereses de los diferentes sectores que integran el grupo.

#### COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

Que los estudiantes sean capaces de:

- CE1 - Identificar los procesos de aprendizaje y desarrollo motor implicados en la ejecución y adquisición motora, así como su evolución a lo largo del ciclo vital.
- CE2 - Diseñar y aplicar progresiones de aprendizaje y tareas específicas para el aprendizaje y mejora de las habilidades técnico-tácticas de cada deporte en el ámbito de la enseñanza, iniciación y perfeccionamiento deportivo.
- CE3 - Analizar las habilidades desde la perspectiva de las capacidades perceptivo-cognitivas de ajuste postural y tónico, y de configuración espacio-temporal del movimiento, teniendo en cuenta su evolución a lo largo del ciclo vital.
- CE4 - Conocer y aplicar las tecnologías de la información y la comunicación como herramienta indispensable de aprendizaje autónomo, así como para el desarrollo y actualización de su formación dentro del campo de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

#### RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

En esta asignatura se espera que los alumnos alcancen los siguientes resultados de aprendizaje:

- Conocer la reglamentación básica de las especialidades atléticas.
- Conocer el modelo teórico de las técnicas atléticas básicas.
- Aprender el modelo básico de las técnicas atléticas.
- Dominar la ejecución global de las técnicas atléticas básicas.
- Utilizar el atletismo como un instrumento imprescindible de la Educación Física.

Elaborar la secuenciación de contenidos en el marco del proceso de enseñanza-aprendizaje de los fundamentos del atletismo.

## METODOLOGÍAS DOCENTES Y ACTIVIDADES FORMATIVAS

### METODOLOGÍAS DOCENTES:

En esta asignatura se ponen en práctica diferentes metodologías docentes con el objetivo de que los alumnos puedan obtener los resultados de aprendizaje definidos anteriormente:

- Método expositivo
- Estudio y análisis de casos
- Resolución de ejercicios
- Aprendizaje cooperativo/Trabajo en grupo
- Trabajo autónomo

### ACTIVIDADES FORMATIVAS:

A partir de las metodologías docentes especificadas anteriormente, en esta asignatura, el alumno participará en las siguientes actividades formativas:

Actividades formativas		Horas
Actividades dirigidas	Clases expositivas	10
	Clases prácticas	23
	Seminarios y talleres	1
Actividades supervisadas	Supervisión de actividades	1
	Tutorías (individual / en grupo)	1
Actividades autónomas	Preparación de clases	19
	Estudio personal y lecturas	12
	Elaboración de trabajos	5
	Trabajo en campus virtual	1
Actividades evaluación	Actividades de evaluación	2

El primer día de clase, el profesor proporcionará información más detallada al respecto.

## SISTEMA DE EVALUACIÓN

### CONVOCATORIA ORDINARIA:

En la convocatoria ordinaria de esta asignatura se aplican los siguientes instrumentos de evaluación:

Actividades de evaluación		Ponderación
Evaluación continua	Trabajo grupal práctico	25 %
	Examen parcial	20 %
	Interés y participación del alumno en la asignatura	5 %
Evaluación final	Prueba teórico-práctica final	50 %

La calificación del instrumento de la evaluación final (tanto de la convocatoria ordinaria como de la extraordinaria, según corresponda) **no podrá ser inferior, en ningún caso, a 4,0 puntos** (escala 0 a 10) para aprobar la asignatura y consecuentemente poder realizar el cálculo de porcentajes en la calificación final.

#### CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA:

La convocatoria extraordinaria tendrá lugar durante el mes de julio (consúltase el calendario académico fijado por la universidad). Esta consistirá en la realización de un examen teórico-práctico con un valor del 50 % de la nota final de la asignatura. El resto de la nota se complementará con la calificación obtenida en la evaluación continua de la convocatoria ordinaria.

## BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS DE REFERENCIA GENERALES

#### BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:

Las siguientes referencias son de consulta obligatoria:

- BRAVO, J, RUF, H, y VÉLEZ, M. Atletismo 2. Saltos verticales. RFEA. 2000.
- BRAVO, J, CAMPOS, J, DURÁN, J Y MARTINEZ, J.L. Atletismo 3. Lanzamientos. RFEA. 2000.
- CAMPOS, J. Y GALLACH, J. E. Las técnicas de atletismo: Manual práctica de enseñanza. Barcelona. Paidotribo. 2004.
- POLISCHUK, V. Atletismo iniciación y perfeccionamiento. Barcelona. Paidotribo. 2003.
- RIUS, J. Metodología y técnicas del atletismo. Barcelona. Paidotribo. 2005.

#### BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA:

Las siguientes referencias no se consideran de consulta obligatoria, pero su lectura es muy recomendable para aquellos estudiantes que quieran profundizar en los temas que se abordan en la asignatura.

- ALONSO, D. Y DEL CAMPO, J. *Iniciación al atletismo en primaria*. Barcelona. INDE. 2001
- HORNILLOS, I. *Atletismo*. Barcelona. INDE. 2000
- MONROY, A. *Atletismo para niños. Ejercicios de iniciación*. Sevilla. Wanceulen. 2008.
- SÁNCHEZ, R. *Marcha*. En AAVV. *Manual Básico de Atletismo*. Madrid. Real Federación Española de Atletismo. 2000.
- SENERS, P. *Didáctica del atletismo*. Barcelona. INDE. 2001.
- TIMÓN, L. M. Y HORMIGO, F. *El atletismo como contenido en la educación física escola: principios metodológicos básicos, juegos y actividades para su desarrollo*. Sevilla. Wanceulen. 2010.



**WEBS DE REFERENCIA:**

- Real Federación Española de Atletismo (RFEA): <http://www.rfea.es>
- World Athletics (Federación Internacional de Atletismo) [World Athletics Home Page | World Athletics](#)

**OTRAS FUENTES DE CONSULTA:**

-