Universidad Europea del Atlántico

GUÍA DOCENTE 2026-2027

DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

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

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

REQUISITOS PREVIOS:

No Aplica

CONTENIDOS:

1. Tema 1. Saltos
    - 1.1. Introducción
    - 1.2. Salto de Altura
        - 1.2.1. Procedimiento general
        - 1.2.2. Técnica de salto de altura

1.2.2.1. Estilo Fosbury

1.2.2.2. Estilo de Rodillo Ventral

1.2.3. Fundamentos técnicos del salto de altura Fosbury

1.2.4. Errores más frecuentes

1.2.5. Didáctica del entrenamiento de salto de altura en iniciación

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 decatlón

3.3. Perfil del decatleta

3.4. Fases de la formación del decatleta

3.5. Contenido del entrenamiento del decatlón

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.

5. Bibliografía

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:

- CE9 - 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.
- CE10 - 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.
- CE11 - 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.
- CE40 - 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	
Actividades dirigidas	Clases expositivas 26h
	Clases prácticas 90h
	Seminarios y talleres
Actividades supervisadas	Supervisión de actividades 20h
	Tutorías (individual / en grupo) 5h
Actividades autónomas	Preparación de clases 15h
	Estudio personal y lecturas
	Elaboración de trabajos 2h
	Trabajo individual en campus virtual 5h

El primer día de clase, la profesora proporcionará información más detallada al respecto.

En cumplimiento con las medidas institucionales de garantía de la calidad académica y trazabilidad de la autoría, se destinará un mínimo del 10 % de las horas lectivas de la asignatura a la realización, supervisión y seguimiento de trabajos, actividades prácticas u otras actividades evaluables que requieran evidencias del proceso de aprendizaje del estudiantado.

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	Examen parcial	25 %
	Trabajos prácticos y exposición oral	25 %
Evaluación final	Examen Teórico-Práctico La nota mínima para media será de un 4	50 %

CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA:

La convocatoria extraordinaria tendrá lugar durante el mes de julio (consúltese el calendario académico fijado por la universidad). Esta consistirá en la realización 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. La nota mínima para media será de un 4 sobre 10

RÉGIMEN DE USO DE INTELIGENCIA ARTIFICIAL EN LAS ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Esta asignatura se rige por el Protocolo de Medidas para Garantizar la Calidad y la Integridad Académicas de UNEATLANTICO, en lo relativo al uso de herramientas de inteligencia artificial en actividades académicas y evaluativas.

Para cada actividad de evaluación, el régimen de uso de IA aplicable y el sistema de trazabilidad de autoría requerido se especificarán expresamente en el enunciado correspondiente a dicha actividad.

El incumplimiento de las condiciones establecidas en el enunciado de la actividad de evaluación dará lugar a la aplicación del régimen de sanciones previsto en el Reglamento Académico del Alumno.

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.* *B*arcelona. 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:

International Association of Athletics Federations (IAAF): http://www.iaaf.org

Real Federación Española de Atletismo (RFEA): http://www.rfea.es

Federación Cántabra de Atletismo (FCATLE): http://www.fcatle.com

OTRAS FUENTES DE CONSULTA:

No Aplica