

GUÍA DOCENTE 2026-2027

DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

ASIGNATURA:	Deportes Individuales I: Atletismo - Carreras		
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:	Primero		
SEMESTRE:	Segundo		
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:
. Tema 1. Historia del atletismo 1.1. Introducción 1.2. Orígenes del atletismo 1.3. los juegos olímpicos en la antigüedad 1.4. Reglamento de los JJOO originales

- 1.5. Las carreras y la maratón
- 1.6. salto
- 1.7. Lanzamiento de disco
- 1.8. Lanzamiento de jabalina
- 1.9. la lucha
- 1.10. Después de los griegos
- 1.11. Especialidades atléticas
- 1.12. Historia del atletismo en España
 - 1.12.1. Las primeras federaciones regionales
 - 1.12.2. La federación nacional. Antecedentes
- 2. Tema 2. Carreras
 - 2.1. Introducción
 - 2.2. Generalidades del atletismo
 - 2.2.1. Pruebas atléticas
 - 2.2.2. distribución de una temporada atlética
 - 2.3. Aprendizaje de la carrera
 - 2.3.1. Fases de la carrera
 - 2.3.2. Aspectos técnicos fundamentales en las carreras
 - 2.3.3. Errores en la técnica de la carrera
 - 2.3.4. Errores más comunes en la iniciación
 - 2.4. Carreras atléticas
 - 2.4.1. Carreras de velocidad
 - 2.4.2. Los 100 metros
 - 2.4.2.1. Salida de tacos
 - 2.4.3. Los 200 metros
 - 2.4.3.1. Salida de tacos 200 metros

- 2.4.4. Los 400 metros
- 2.4.5. Elementos tácticos en las carreras de velocidad
- 2.4.6. Pasos a seguir en el proceso de entrenamiento
- 2.4.7. Carreras de medio fondo, fondo y gran fondo
- 2.4.8. Técnica de carrera específica
- 2.4.9. Los 800 metros
 - 2.4.9.1. Táctica de carrera
- 2.4.10. Los 1500 metros
 - 2.4.10.1. Técnica de carrera
- 2.4.11. Los 3000 metros
 - 2.4.11.1. Técnica de carrera
- 2.4.12. 3000 obstáculos
 - 2.4.12.1. Técnica en 3000 obstáculos
- 2.5. Carreras de fondo y gran fondo
 - 2.5.1. Los 5000 metros
 - 2.5.2. los 10000 metros
 - 2.5.3. Maratón
 - 2.5.3.1. Técnica de carrera
- 2.6. Carreras de vallas
 - 2.6.1. 100 y 110 metros vallas
 - 2.6.2. Técnica de vallas
 - 2.6.3. Errores más comunes en la iniciación
- 2.7. Carreras de relevos
 - 2.7.1. Técnica de relevos

- 2.7.2. Colocación
- 2.7.3. 4x400
- 2.7.4. Errores comunes en la iniciación
- 2.8. La marcha
 - 2.8.1. Aspectos básicos de la técnica en los jóvenes
 - 2.8.2. Errores a evitar
- 3. Tema 3. Etapas de desarrollo y entrenamiento en jóvenes.
 - 3.1. Introducción
 - 3.2. Los modelos de entrenamiento para niños y jóvenes
 - 3.3. Fases de maduración y crecimiento
 - 3.4. conclusiones ligadas a las fases del desarrollo y su entrenamiento
 - 3.4.1. El entrenamiento en la fase prepuberal
 - 3.4.2. El entrenamiento en la fase de pubescencia
 - 3.4.3. el entrenamiento en la fase de adolescencia
- 4. 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:

- Diferenciar las distintas fases y aspectos en el aprendizaje de la tarea motriz.

- Diseñar y analizar situaciones de aprendizaje de la tarea motriz a lo largo del ciclo vital, estableciendo una secuenciación adecuada.
- Estructurar una sesión dirigida a cualquier tipo de población, seleccionando las tareas más adecuadas.
- 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 24h
	Tutorías (individual / en grupo) 5h
Actividades autónomas	Preparación de clases 20h
	Estudio personal y lecturas
	Elaboración de trabajos 2h
	Trabajo individual en campus virtual 5h

El primer día de clase, el profesor/a 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	Pruebas escritas teóricas y prácticas	25 %
	Resolución de problemas propuestos, resolución de casos prácticos, entrega y exposición de trabajos en grupo	20 %
	Interés y participación del alumno en la asignatura	5 %
Evaluación final	Examen Teórico-Práctico	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.

BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS DE REFERENCIA GENERALES

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:

Las siguientes referencias son de consulta obligatoria:

- ALONSO, D. Y DEL CAMPO, J. Iniciación al atletismo en primaria. Barcelona. INDE. 2001
- CAMPOS, J. Y GALLACH, J. E. Las técnicas de atletismo: Manual práctica de enseñanza. Barcelona. Paidotribo. 2004.
- HORNILLOS, I. Atletismo. Barcelona. INDE. 2000.
- MONROY, A. Atletismo para niños. Ejercicios de iniciación. Sevilla. Wanceulen. 2008.
- POLISCHUK, V. Atletismo iniciación y perfeccionamiento. Barcelona. Paidotribo. 2003.
- RIUS, J. Metodología y técnicas del atletismo. Barcelona. Paidotribo. 2005.
- SÁNCHEZ, R. Marcha. En AAVV. Manual Básico de Atletismo. Madrid. Real Federación Española de Atletismo. 2000.

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.

- PASCUA, M, GIL, F, Y MARÍN, J. Atletismo 1 : Velocidad, Vallas y Marcha. Madrid. Real Federación Española de Atletismo. 2000.
- GARCÍA-VERDUGO, M, Y LANDA, L.M. Atletismo 4: Mediofondo y Fondo (La preparación del corredor de resistencia). 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 escolar: principios metodológicos básicos, juegos y actividades para su desarrollo. Sevilla. Wanceulen. 2010.

WEBS DE REFERENCIA:

World Athletics Federation [World Athletics Home Page](https://www.worldathletics.org/) | [World Athletics](https://www.worldathletics.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