



## GUÍA DOCENTE

\*Pendiente de actualización

### DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

<b>ASIGNATURA:</b>	Deportes Individuales I: Atletismo - Carreras		
<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>	Primero		
<b>SEMESTRE:</b>	Segundo		
<b>IDIOMA EN QUE SE IMPARTE:</b>	Castellano		
<b>PROFESORADO:</b>	Ruth Beitia Vila		
<b>DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO:</b>	ruth.beitia@uneatlantico.es		

### DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

<b>REQUISITOS PREVIOS:</b>
No aplica
<b>CONTENIDOS:</b>
. 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
2. Tema 2. Carreras
  - 2.1. Introducción
  - 2.2. Generalidades del atletismo
  - 2.3. Aprendizaje de la carrera
  - 2.4. Carreras atléticas
  - 2.5. Carreras de fondo y gran fondo
  - 2.6. Carreras de vallas
  - 2.7. Carreras de relevos
  - 2.8. La marcha
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

## 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:

- 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
	Clases prácticas
	Seminarios y talleres
Actividades supervisadas	Supervisión de actividades
	Tutorías (individual / en grupo)
Actividades autónomas	Preparación de clases
	Estudio personal y lecturas
	Elaboración de trabajos
	Trabajo individual en campus virtual

El primer día de clase, la profesora 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%
<b>Evaluación final</b>	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:

- Campos, J. Y Gallach, J. E. (2004). Las técnicas de atletismo: Manual práctica de enseñanza. Barcelona: Paidotribo.
- Alonso, D. y Del Campo, J. (2001). Iniciación al atletismo en primaria. Barcelona: INDE.
- Hornillos, I. (2000). Atletismo. Barcelona: INDE.
- Monroy, A. (2008). Atletismo para niños. Ejercicios de iniciación. Sevilla: Wanceulen.
- Polischuk, V. (2003). Atletismo iniciación y perfeccionamiento. Barcelona. Paidotribo.

### 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. (2000). Atletismo 1: Velocidad, Vallas y Marcha. Madrid: Real Federación Española de Atletismo.
- García-Verdugo, M, Y Landa, L.M. (2000). Atletismo 4: Mediodondo y Fondo Madrid: (La preparación del corredor de resistencia). Real Federación Española de Atletismo.
- Seners, P. (2001). Didáctica del atletismo. Barcelona INDE.

### 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