

## GUÍA DOCENTE 2020-2021

### 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>
<p>L. Tema 1. Historia del atletismo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1.1. Introducción</li> <li>1.2. Orígenes del atletismo</li> <li>1.3. los juegos olímpicos en la antigüedad</li> <li>1.4. Reglamento de los JJOO originales</li> <li>1.5. Las carreras y la maratón</li> <li>1.6. salto</li> </ul>

- 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.

#### COMPETENCIAS PROPIAS DE LA ASIGNATURA:

No aplica

#### 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
	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 en campus virtual

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

## SISTEMA DE EVALUACIÓN

### CONVOCATORIA ORDINARIA:

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.

Actividades de evaluación	Ponderación

<b>Evaluación continua</b>	<b>Valoración de trabajos de Prácticas</b>	25 %
	Examen Parcial	20 %
	Interés y participación del alumno en la asignatura	5 %
<b>Evaluación final</b>	Examen Teórico-Práctico Final	50 %

**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

<b>BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:</b>
<p>Las siguientes referencias son de consulta obligatoria:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ALONSO, D. Y DEL CAMPO, J. Iniciación al atletismo en primaria. Barcelona. INDE. 2001</li> <li>● CAMPOS, J. Y GALLACH, J. E. Las técnicas de atletismo: Manual práctica de enseñanza. Barcelona. Paidotribo. 2004.</li> <li>● HORNILLOS, I. Atletismo. Barcelona. INDE. 2000.</li> <li>● MONROY, A. Atletismo para niños. Ejercicios de iniciación. Sevilla. Wanceulen. 2008.</li> <li>● POLISCHUK, V. Atletismo iniciación y perfeccionamiento. Barcelona. Paidotribo. 2003.</li> <li>● RIUS, J. Metodología y técnicas del atletismo. Barcelona. Paidotribo. 2005.</li> <li>● SÁNCHEZ, R. Marcha. En AAVV. Manual Básico de Atletismo. Madrid. Real Federación Española de Atletismo. 2000.</li> </ul>

#### **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 : <https://www.worldathletics.org/home>  
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