

ESPORTS INDIVIDUALS: ATLETISME

Dades generals

- **Descripció:** L'atletisme és un esport individual bàsic ja que comporta tres habilitats motrius essencials en la majoria d'esports: córrer, saltar i llançar. Dins d'aquestes tres habilitats s'hi poden classificar les diferents especialitats de l'atletisme. Al llarg de l'assignatura s'adquiriran els coneixements bàsics per afavorir els aprenentatges de l'infant en l'etapa d'iniciació a l'atletisme: coneixements teòrics, pràctics i de reglament. Alhora, l'assignatura vetllarà perquè l'alumnat, a través de l'anàlisi de la motricitat i el coneixement de pautes de correcció, pugui ser més eficient en la seva pròpia motricitat relacionada amb el salt, la cursa i el llançament.
- **Crèdits ECTS:** 6 FORMACIÓ OBLIGATÒRIA
- **Idioma principal de les classes:** Català / Castellà
- **S'utilitza oralment la llengua anglesa en l'assignatura:** Gens (0%)
- **S'utilitzen documents en llengua anglesa:** Gens (0%)
- **Durada:** Semestral (2n Semestre)
- **Curs:** 1r
- **Professorat:** [Sr. PAU CECILIA GALLEGO](#)

Competències

Competències bàsiques:

CB2: Que els estudiants sàpiguen aplicar els seus coneixements al seu treball o vocació d'una forma professional i posseeixin les competències que solen demostrar-se mitjançant l'elaboració i defensa d'arguments i resolució de problemes dins la seva àrea d'estudi.

CB3: Que els estudiants tinguin la capacitat de reunir i interpretar dades rellevants (normalment dins la seva àrea d'estudi) per a emetre judicis que incloguin una reflexió sobre temes rellevants d'índole social, científica o ètica.

CB4: Que els estudiants puguin transmetre informació, idees, problemes i solucions a un públic tant especialitzat com no especialitzat.

CB5: Que els estudiants hagin desenvolupat aquelles habilitats d'aprenentatge necessàries per emprendre estudis posteriors amb un alt grau d'autonomia.

Competències transversals:

B4: Treballar de forma autònoma amb responsabilitat i iniciativa.

B5: Treballar en equip de forma col·laborativa i amb responsabilitat compartida.

B6: Comunicar informació, idees, problemes i solucions de manera clara i efectiva en públic o àmbit tècnic concrets.

Competències nuclears:

C3: Gestionar la informació i el coneixement.

C4: Expressar-se correctament de manera oral i escrita en una de les dos llengües oficials de la URV

Competències específiques:

- A2: Promoure i avaluar la formació d'hàbits perdurables i autònoms de pràctica d'activitat física i esport.
 A6: Identificar els riscos que se'n deriven per a la salut de la pràctica d'activitats físiques inadequades.
 A9: Seleccionar i saber utilitzar el material i equipaments esportiu adequat per a cada tipus d'activitat.

Resultats d'aprenentatge

- 1.-Conèixer teòricament i pràctica les habilitats motrius atlètiques.
- 2.-Demostrar l'execució pràctica en les diferents especialitats atlètiques: curses, llançaments i salts.
- 3.-Recollir propostes pràctiques per a l'ensenyament i aprenentatge de les diferents modalitats esportives dels esports individuals, d'adversari i aquàtics.
- 4.-Conèixer els trets principals del reglament dels esports individuals, d'adversari i aquàtics.
- 5.-Identificar els errors més freqüents en l'execució de les diferents tècniques atlètiques i proposar-ne les correccions pertinents.
- 6-Elaborar i portar a la pràctica l'escalfament adequat per a la pràctica dels esports individuals, d'adversari i aquàtics.

Continguts

1. - Generalitats i història de l'atletisme
2. - Curses: Tècnica de cursa, sortides, relleus, curses amb tanques i/o obstacles, marxa atlètica, curses de velocitat, mig fons i curses de resistència.
3. - Salts: llargada, triple salt, alçada i salt amb perxa.
4. - Llançaments: de disc, pes, javelina i martell.
5. - Proves combinades (heptatló i decatló).
- 6.- Atletisme adaptat (exemples).
- 7.- Reglament d'atletisme.

Activitats

| Tipus d'activitat | Hores amb professor | Hores sense professor | Total |
|---------------------|---------------------|-----------------------|------------|
| Sessions magistrals | 10 | 20 | 30 |
| Laboratori | 44 | 22 | 66 |
| Seminaris | 4 | 24 | 28 |
| Proves d'avaluació | 8 | 18 | 26 |
| Total | 66 | 84 | 150 |

Metodologies docents

Aprenentatge basat en problemes (PBL)

Classes expositives

Classes pràctiques

Prova d'avaluació

Seminaris

Avaluació i qualificació

Sistema d'avaluació

| Descripció de l'activitat | Competències | Avaluació de l'activitat | % |
|------------------------------------|--|---|----|
| Aspectes teòrics de l'assignatura | CB3 / CB5 B5 / B6 C3 / C4 A2 | Hi haurà diferents exàmens i treballs de contingut teòric. | 55 |
| Aspectes pràctics de l'assignatura | CB2 / CB4 B4 / B5 / B6 C4 A6 / A9 | Hi haurà diferents exàmens i treballs de contingut pràctic. | 45 |

Activitats d'avaluació

| Descripció de l'activitat | Competències | Avaluació de l'activitat | % del total |
|---------------------------|---------------------------------|---|-------------|
| Exàmens teòrics | CB3 / CB5 C3 | Es valoraran els continguts referents a la història i reglament (20%) i la tècnica i didàctica (25%) d'algunes modalitats atlètiques | 45% (55%) |
| Treball teòric | CB3 C3 / C4 | Es demanarà a l'alumne un treball teòric sobre alguna de les modalitats de l'atletisme adaptat a alguna necessitat especial. Es farà especial atenció a la normativa d'entrega i a la de citació bibliogràfica. | 10% (55%) |
| Exàmens pràctics | CB2 / CB5 B4 A9 | S'examinarà a l'alumne com a professor/monitor d'atletisme i no com a practicant dins la sessió pràctica realitzada en grup. | 20% (45%) |
| Treballs pràctics | CB4 B5 / B6 C4 / A9 | Sessió pràctica realitzada en grups d'alumnes | 20% (45%) |
| Seminaris | CB3 / CB5 B5 / B6 A2 / A6 | Assistència a sessions d'entrenament i valoració. | 5% (45%) |

Qualificació

Cal assistir al 80% de les sessions pràctiques per ser avaluat en el format d' AVALUACIÓ CONTÍNUA. Les faltes d'assistència a les pràctiques hauran de ser totes justificades.

Les parts suspeses en l'avaluació contínua es poden recuperar a l'avaluació final.

Als exàmens individuals, teòrics i pràctic, i a la sessió pràctica realitzada en grups, s'haurà d'arribar a una puntuació mínima de 5 per poder optar a l'avaluació contínua. Si no s'arriba s'haurà de recuperar la part corresponent.

Els treballs teòrics i pràctics hauran de ser presentats tots i arribar a una nota mínima de 5 per a poder optar a l'avaluació contínua. Si no es presenta algun dels treballs encomanats o s'ha de recuperar, s'hauran d'entregar el dia de l'avaluació final. Els treballs que s'hagin de recuperar només optaran a una nota màxima de 5.

AVALUACIÓ FINAL:

La prova consistirà en un examen teòric que englobarà tot allò treballat tant en les sessions teòriques com en les pràctiques (pot contenir preguntes de desenvolupament curt - mig i també casos pràctics a resoldre).

S'haurà de presentar a l'avaluació final tot l'alumnat que:

- Ha suspès una de les parts. En aquest cas caldrà recuperar la part suspesa. Aquesta part s'haurà de recuperar amb un mínim de 5.
- Tot l'alumnat que no ha assistit al 80% de l'avaluació contínua haurà de fer un examen final global. Per aprovar aquest examen global s'haurà de treure un mínim d'un 5 optant a una màxima de 10.
- Els treballs que s'hagin de repetir s'entregaran a l'avaluació final i optaran a una nota màxima de 5.
- **Els alumnes que es presentin directament a l'avaluació final sense haver assistit a classe hauran de realitzar l'examen final teòric i un treball final teòric el contingut del qual se'ls informarà.**

És necessari que l'alumnat assisteixi a les classes pràctiques amb la roba i el calçat adients per a la pràctica esportiva.

Criteris específics de la nota No Presentat:

Es considerarà un alumne no presentat aquell que no es presenti a l'avaluació final no havent superat l'avaluació contínua.

Bibliografia

- Bravo, J., Ruf, H. i Vélez, M. (2003). *Atletismo 2. Saltos verticales (2ª edición)*. Madrid: RFEA.
- Bravo, J., Campos, J., Durán, J. i Martínez J.L. (2000). *Atletismo 3. Lanzamientos*. Madrid: RFEA.
- Delgado, N. i de los Mozos, M.A. (2006). *Iniciación a la técnica y entrenamiento del atletismo (3ª edición)*. Burgos: Excelentísima Diputación de Burgos.
- Duran, J.P. (2002). *Manual básico de atletismo*. Lanzamientos. Madrid: RFEA
- Federació Catalana d'atletisme. Web de la Federació Catalana d'atletisme. Recuperat , a www.fcatletisme.cat
- Federació espanyola d'atletisme. Web de la RFEA. Recuperat, a www.rfea.es
- Federació Internacional d'atletisme. Web de la Federació Internacional d'atletisme. Recuperat , a www.iaaf.org
- Fortunyo, J.A. i Sabaté, R (1992). *Córrer dels 100 m. Llisos a la maratón*. Lleida: Dilagro.

- Fortunyo, J.A i Sabaté, R (1992). Salts i llançaments: l'atletisme de concursos. Lleida: Dilagro.
- García-Verdugo, M. i Landa, L.M.(2005). Atletismo 4. La preparación del corredor de resistencia (1ª edición). Madrid. RFEA
- Gil, F., Pascua M. i Sánchez, R. (2006). Manual básico de atletismo. Carreras. Madrid: RFEA.
- Gil, F., Marín, J. i Pascua, M. (2005). *Atletismo I. Velocidad, vallas y marcha (5ª edición)*. Madrid. RFEA.
- Rius Sant, J. (2005). *Metodología y técnicas del atletismo (1ª edición)*. Barcelona. Editorial Paidotribo.
- Santacana, C. i Pujadas, X. (2012). *Història de l'atletisme a Catalunya (1ª edició)*. Barcelona. Federació catalana d'atletisme.
- Schmolinsky, G. (1985). Atletismo (2ª ed). Madrid: Augusto Pila Teleña.
- Starzynski, T. (1987). Le triple-saut. Paris: Ed Vigot .
- Torralla Jordán, M.A. (2004). *Atletismo adaptado para personas ciegas y deficientes visuales (1ª edición)*. Barcelona. Editorial Paidotribo.
- Valero Valenzuela, A. (2007). *El atletismo y su iniciación (1ª edición)*. Murcia. Diego Marín Librero-Editor.
- VV.AA. (2006). Reglament Curs per accedir a jutge territorial. Barcelona. Federació Catalana d'atletisme.
- VV.AA. (1992). L'atletisme. Barcelona: Generalitat de Catalunya.