

## DEPORTES INDIVIDUALES: ATLETISMO

### Datos generales

- **Descripción:** El atletismo es un deporte individual básico ya que incluye tres habilidades motrices esenciales en la mayoría de los deportes: correr, saltar y lanzar. Dentro de estas tres habilidades se pueden situar las diferentes especialidades del atletismo. A lo largo de la asignatura se adquirirán los conocimientos básicos para favorecer los aprendizajes del niño en la etapa de iniciación al atletismo: conocimientos teóricos, prácticos y de reglamento. Al mismo tiempo, la asignatura velará para que los alumnos, a través del análisis de la motricidad i el conocimiento de pautas de corrección, pueda ser más eficiente en su propia motricidad relacionada con las carreras, los saltos y los lanzamientos.
- **Créditos ECTS:** 6 FORMACIÓN OBLIGATORIA
- **Idioma principal de las clases:** Catalán / Castellano
- **Se utiliza oralmente la lengua inglesa en la asignatura:** Nada (0%)
- **Se utilizan documentos en lengua inglesa:** Nada (0%)
- **Duración:** Semestral (2º Semestre)
- **Curso:** 1º
- **Profesorado:** [Sr. PAU CECILIA GALLEGO](#)

### Competencias

#### Competencias básicas:

CB2: Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse mediante la elaboración y defensa de argumentos y resolución de problemas dentro de su área de estudio.

CB3: Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética.

CB4: Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.

CB5: Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.

#### Competencias transversales:

B4: Trabajar de forma autónoma con responsabilidad e iniciativa.

B5: Trabajar en equipo de forma colaborativa y con responsabilidad compartida.

B6: Comunicar información, ideas, problemas y soluciones de manera clara y efectiva en público o ámbito técnico concretos.

#### Competencias nucleares:

C3: Gestionar la información y el conocimiento.

C4: Expresarse correctamente de manera oral y escrita en una de las dos lenguas oficiales de la URV

#### Competencias específicas:

A2: Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de actividad física y deporte.

A6: Identificar los riesgos que se derivan de la salud de la práctica de actividades físicas inadecuadas.

A9: Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad.

### Resultados de aprendizaje

- 1.-Conocer teórica y prácticamente las habilidades motrices atléticas.
- 2.-Demostrar la ejecución práctica en las diferentes especialidades atléticas: carreras, saltos y lanzamientos.
- 3.-Recoger propuestas prácticas para la enseñanza y el aprendizaje de las diferentes modalidades deportivas de los deportes individuales, de adversario y acuáticos.
- 4.-Conocer los rasgos principales del reglamento de los deportes individuales, de adversario y acuáticos.
- 5.-Identificar los errores más frecuentes en la ejecución de las diferentes técnicas atléticas y proponer las correcciones pertinentes.
- 6-Elaborar y poner en práctica el calentamiento adecuado para la práctica de los deportes individuales, de adversario y acuáticos.

### Contenidos

1. – Generalidades e historia del atletismo.
2. – Carreras: técnica de carrera, salidas, relevos, carreras con vallas y/o obstáculos, marcha atlética, carreras de velocidad, medio fondo y resistencia.
3. – Saltos: longitud, triple salto, altura y salto con pértiga.
4. – Lanzamientos: disco, peso jabalina y martillo.
5. – Pruebas combinadas: decatión y heptatlón.
- 6.- Atletismo adaptado. Ejemplos.
- 7.- Reglamento del atletismo.

### Actividades

Tipo de actividad	Horas con profesor	Horas sin profesor	Total
Sesiones magistrales	10	20	30
Laboratorio	44	22	66
Seminarios	4	24	28
Pruebas de evaluación	8	18	26

<b>Total</b>	<b>66</b>	<b>84</b>	<b>150</b>
--------------	-----------	-----------	------------

### Metodologies docents

Aprendizaje basado en problemas (PBL)

Clases expositivas

Clases practiques

Prueba de evaluación

Seminarios

### Evaluación y calificación

#### Sistema de evaluación

Descripción de la actividad	Competencias	Evaluación de la actividad	%
Aspectos teóricos de la asignatura	CB3 / CB5 B5 / B6 C3 / C4 A2	Habrà diferentes exámenes y trabajos de contenido teórico.	55%
Aspectos prácticos de la asignatura	CB2 / CB4 B4 / B5 / B6 C4 A6 / A9	Habrà diferentes exámenes y trabajos de contenido práctico.	45%

#### Actividades de evaluación

Descripción de la actividad	Competencias	Evaluación de la actividad	% del total
Exámenes teóricos	CB3 / CB5 C3	Se valoraran los contenidos referentes a la historia y el reglamento (20%) y la técnica y la didáctica de algunas modalidades atléticas (25%).	45% (55%)
Trabajo teórico	CB3 C3 / C4	Se pedirá a los alumnos un trabajo teórico sobre alguna de las modalidades del atletismo adaptado a alguna necesidad especial. Se hará especial énfasis en las normas de entrega y citación.	10% (55%)
Exámenes prácticos	CB2 / CB5 B4 A9	Se examinará al alumno como profesor / monitor de atletismo y no como practicante dentro de la sesión práctica realizada en grupo.	20% (45%)
Trabajos prácticos	CB4 B5 / B6 C4 / A9	Sesión práctica realizada en grupo de alumnos.	20% (45%)
Seminarios	CB3 / CB5 B5 / B6 A2 / A6	Asistencia a sesiones de entrenamiento. Análisis y valoración.	5% (45%)

### Calificación

Se tiene que asistir al 80% de las sesiones prácticas para poder ser evaluado en el formato de EVALUACIÓN CONTÍNUA. Las faltas de asistencia a las prácticas tendrán que ser todas justificadas.

Las partes suspendidas en la evaluación continua se pueden recuperar en la evaluación final.

En los exámenes individuales, teórico y práctico, y en la sesión práctica realizada en grupo, se tendrá que conseguir una puntuación mínima de 5 para poder optar a la evaluación continua. Si no se llega, se tendrá que recuperar la parte correspondiente.

Los trabajos teóricos y prácticos tendrán que ser presentados todos y llegar a una nota mínima de 5 para poder optar a la evaluación continua. Si no se presenta alguno de los trabajos encargados o se tiene que recuperar, se tendrán que entregar el día de la evaluación final. Los trabajos que se tengan que recuperar solo optarán a una nota máxima de 5.

### EVALUACIÓN FINAL:

La prueba consistirá en un examen teórico que englobará todo lo trabajado tanto en las sesiones teóricas como en las prácticas (puede contener preguntas de desarrollo corto – medio y también casos prácticos para resolver).

Se tendrá que presentar a la evaluación final todo el alumnado que:

- Ha suspendido una de las partes. En este caso tendrá que recuperar la parte suspendida. Esta parte tendrá que recuperarse con un mínimo de 5.
- Todo el alumnado que no asista al 80% de la evaluación continua tendrá que hacer un examen final global. Para aprobar este examen tendrá que sacar una nota mínima de 5 optando a una máxima de 10.
- Los trabajos que tengan que repetirse se entregarán en la evaluación final y optarán a una nota máxima de 5.
- **Los alumnos que se presenten directamente a evaluación final sin haber asistido a clase tendrán que realizar el examen final teórico y un trabajo final teórico práctico que se les informará.**

Es necesario que los alumnos asistan a las clases prácticas con la ropa y el calzado adecuados para la práctica deportiva.

### Criterios específicos de la nota No Presentado:

Se considerará un alumno No presentado aquel que no se presente a la evaluación final no habiendo superado la evaluación continua.

### Bibliografía

---

- 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](http://www.fcatletisme.cat)
- Federació espanyola d'atletisme. Web de la RFEA. Recuperat, a [www.rfea.es](http://www.rfea.es)
- Federació Internacional d'atletisme. Web de la Federació Internacional d'atletisme. Recuperat , a [www.iaaf.org](http://www.iaaf.org)
- Fortunyo, J.A. i Sabaté, R (1992). *Córrer dels 100 m. Llisos a la marató*. 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 .
- Torralba 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.

**Asignaturas relacionadas:**

---

Deportes acuáticos I  
Deportes de adversario I  
Deportes colectivos I y II