

## 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%)
- **Curso:** 1º
- **Duración:** Semestral (2º)
- **Profesorado:** SR. PAU CECÍLIA 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 forma 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

- Conocer teórica y prácticamente las habilidades motrices atléticas.
- Demostrar la ejecución práctica en las diferentes especialidades atléticas: carreras, saltos y lanzamientos.
- Recoger propuestas prácticas para la enseñanza y el aprendizaje de las diferentes modalidades deportivas de los deportes individuales, de adversario y acuáticos.
- Conocer los rasgos principales del reglamento de los deportes individuales, de adversario y acuáticos.
- Identificar los errores más frecuentes en la ejecución de las diferentes técnicas atléticas y proponer las correcciones pertinentes.
- 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: decatón y heptatón.
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>

### Metodologías docentes

- Aprendizaje basado en problemas (PBL)
- Clases expositivas
- Clases prácticas
- 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 exàmenes y trabajos de contenido teórico.	55
Aspectos pràcticos de la asignatura	CB2, CB4 B4, B5, B6 C4 A6, A9	Habrà diferentes exàmenes y trabajos de contenido pràctico.	45

### Actividades de evaluación

Descripción de la actividad	Competencias	Evaluación de la actividad	%
Exàmenes 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% (de 55)
Trabajo teórico	CB3 C3, C4	Se pedirà a los alumnos un trabajo teórico sobre alguna de las modalidades del atletismo adaptado a alguna necesidad especial. Se harà especial énfasis en las normas de entrega y citación.	10% (de 55)
Exàmenes pràcticos	CB2, CB5, B4 A9	Se examinarà al alumno como profesor / monitor de atletismo y no como practicante dentro de la sesión pràctica realizada en grupo.	20% (de 45)
Trabajos pràcticos	CB4 B5, B6 C4 A9	Sesión pràctica realizada en grupo de alumnos. Se pondrà especial énfasis en el feedback individual de la sesión.	20% (de 45)
Seminarios	CB3, CB5 B5, B6 A2, A6	Asistencia a sesiones de entrenamiento. Anàlisis y valoración. Se valoraràn especialmente las propuestas de mejora.	5% (de 45)

### Calificación

#### Evaluación continua:

- Se tiene que asistir al 80% de las sesiones pràcticas para poder ser evaluado en el formato de EVALUACIÓN CONTINUA. Las faltas de asistencia a las pràcticas tendràn que ser todas justificadas.
- Las partes suspendidas en la evaluación continua se pueden recuperar en la evaluación final.
- En los exàmenes individuales, teórico y pràctico, y en la sesión pràctica realizada en grupo, se tendrà que conseguir una puntuación mínima de 5 para poder optar a la evaluación continua. Si no se llega, se tendrà que recuperar la parte correspondiente.
- Los trabajos teóricos y pràcticos tendràn que ser presentados todos y llegar a una nota mínima de 4 para poder optar a la evaluación continua. Si no se presenta alguno de los trabajos encargados o se tiene que recuperar, se tendràn que entregar el día de la evaluación final. Los trabajos que se tengan que recuperar solo optaràn 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 haya realizado menos del 50% de las actividades de evaluación continua o no se ha presentado a la evaluación final o a la evaluación única.

### Referencias bibliográficas

- Bravo, J., Ruf, H. y Vélez, M. (2003). *Atletismo 2. Saltos verticales (2ª edición)*. Madrid. RFEA.
- Bravo, J., Campos, J., Durán, J. y Martínez J.L. (2000). *Atletismo 3. Lanzamientos*. Madrid. RFEA.
- Delgado, N. y 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.fcatalletisme.cat](http://www.fcatalletisme.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. y Sabaté, R (1992). *Córrer dels 100 m. Il·lissos a la maratón*. Lleida: Dilagro.
- Fortunyo, J.A y Sabaté, R (1992). *Salts i llançaments: l'atletisme de concursos*. Lleida: Dilagro.
- García-Verdugo, M. y Landa, L.M. (2005). *Atletismo 4. La preparación del corredor de resistencia (1ª edición)*. Madrid. RFEA
- Gil, F., Pascua M. y Sánchez, R. (2006). *Manual básico de atletismo. Carreras*. Madrid: RFEA.
- Gil, F., Marín, J. y 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. Paidotribo.
- Santacana, C. y Pujadas, X. (2012). *Història de l'atletisme a Catalunya (1ª edició)*. Barcelona. Federació catalana d'atletisme.
- Schmolinsky, G. (1985). *Atletismo (2ª edición)*. Madrid: Augusto Pila Teleña.
- Starzynski, T. (1987). *Le triple-saut*. Paris: Vigot.
- Torralla Jordán, M.A. (2004). *Atletismo adaptado para personas ciegas y deficientes visuales (1ª edición)*. Barcelona. 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 recomendadas

---

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