

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

### 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. Es valorarà especialment el feedback individual de la sessió.	20% (45%)
Seminaris	CB3 / CB5 B5 / B6 A2 / A6	Assistència a sessions d'entrenament i valoració. Es valoraran especialment les propostes de millora.	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 - pràctic 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 ha realitzat menys del 50% de les activitats d'avaluació continuada o no s'ha presentat a l'avaluació final o a l'avaluació única.

#### **Referències**

- 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.