

## DEPORTES INDIVIDUALES: ATLETISMO

### Datos generales

**Descripción:** El atletismo es un deporte individual básico puesto que comporta tres habilidades motrices esenciales en la mayoría de los deportes: correr, saltar y lanzar. Dentro de estas tres habilidades se pueden clasificar las distintas 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 por que el alumnado, a través del análisis de la motricidad y el conocimiento de pautas de corrección, pueda ser más eficiente en su propia motricidad relacionada con el salto, la carrera y el lanzamiento.

**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 (1º Semestre)

**Curso:** 1º

**Profesorado:** [Dr. PAU CECILIA GALLEG](#)

### Resultados de aprendizaje

K6.1. Diferenciar de forma teórica y práctica las habilidades motrices atléticas.

SE4.1. Recoger propuestas prácticas para la enseñanza-aprendizaje de las distintas modalidades atléticas.

SE5.5. Diagnosticar errores en la realización de elementos técnicos, tácticos y estratégicos básicos de los deportes.

### Contenidos

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

#### Actividades de evaluación

Descripción de la actividad	Competencias	Evaluación de la actividad	% del total
Exámenes teóricos	K6.1, SE5.5	Se valorarán los contenidos referentes a la historia y reglamento (20%) y la técnica y didáctica (25%) de algunas modalidades atléticas	45%
Aprendizaje basado en problemas	SE4.1, SE5.5	Actividad individual, no grupal: 1 <sup>ª</sup> parte: Asistencia a sesiones de entrenamiento y valoración (10%). 2 <sup>ª</sup> parte: Propuesta de nueva sesión para el mismo grupo y objetivos (10%).	20%
Trabajo teórico - práctico	K6.1, SE4.1, SE5.5	Elaboración en grupo de una propuesta de sesión para un objetivo concreto de una modalidad de atletismo (20%). Valoración individual del trabajo realizado por cada uno de los miembros del grupo en la elaboración del trabajo (5%)	25%
Trabajo teórico	K6.1	Elaboración de un listado de referencias científicas sobre el mundo del atletismo en formato APA 7th	10%

#### Calificación

Es necesario asistir al 100% de las sesiones prácticas para ser evaluado en el formato de EVALUACIÓN CONTINUA. Las faltas de asistencia a las prácticas tendrán que ser todas justificadas hasta un máximo del 20%.

Las partes suspendidas en la evaluación continua pueden recuperarse en la evaluación final. En todas las actividades de evaluación se tendrá que llegar a una puntuación mínima de 5 para poder optar a la evaluación continua. Si no se llega, deberá recuperarse la parte correspondiente.

Si no se presenta alguno de los trabajos encomendados o debe recuperarse, deberán entregarse el día de la evaluación final y se optará una nota máxima de 5.

#### EVALUACIÓN FINAL:

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

- Ha suspendido una de las partes. En este caso será necesario recuperar la parte suspendida. Esta parte deberá recuperarse con un mínimo de 5. Los trabajos que se tengan que repetir se entregarán en la evaluación final y optarán a una nota máxima de 5. Para aprobar por evaluación final, se deberá sacar una nota media mínima de 5 con un mínimo de 4 en cada una de las actividades de evaluación.
- **Los alumnos que no cumplen los requisitos de la evaluación continua o que se presenten directamente a la evaluación final sin haber asistido a clase tendrán que realizar el examen final teórico y un trabajo final teórico - práctico cuyo contenido se les informará. En el examen final teórico se opta a una nota máxima de 10. En el trabajo final teórico-práctico, la nota máxima será de 10. Para aprobar la asignatura por evaluación final directa deberá sacarse un mínimo de 5 en cada una de las dos partes.**

Es necesario que el alumnado asista 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 aquél que ha realizado menos del 50% de las actividades de evaluación continua o no se ha presentado en la evaluación final o en la evaluación única.

#### Referencias

- Bravo, J., Ruf, H. i Vélez, M. (2003). *Atletismo 2. Saltos verticales* (2<sup>a</sup> 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 (3<sup>a</sup> 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)
- Real Federación Española de Atletismo. Web de la RFEA. Recuperado en [www.atletismorfea.es](http://www.atletismorfea.es)
- World Athletics. Web de la Federació Internacional d'atletisme. Recuperado en [www.worldathletics.org](http://www.worldathletics.org)
- Fortunyo, J.A. i Sabaté, R (1992). Córre dels 100 metres 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 (1<sup>a</sup> 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* (5<sup>a</sup> edición). Madrid. RFEA.
- Rius Sant, J. (2005). *Metodología y técnicas del atletismo* (1<sup>a</sup> 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 (2º curso)

Kinesiología y biomecánica (2º curso)