

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 (1r Semestre)

Curs: 1r

Professorat: [Dr. PAU CECILIA GALLEGO](#)

Resultats d'aprenentatge

K6.1. Diferenciar de forma teòrica i pràctica les habilitats motrius atlètiques.

SE4.1. Recollir propostes pràctiques per a l'ensenyament-aprenentatge de les diferents modalitats atlètiques.

SE5.5. Diagnosticar errors en la realització dels elements tècnics, tàctics i estratègics bàsics dels esports.

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

Activitats d'avaluació

Descripció de l'activitat	Competències	Avaluació de l'activitat	% del total
Exàmens teòrics	K6.1, SE5.5	Es valoraran els continguts referents a la història i reglament (20%) i la tècnica i didàctica (25%) d'algunes modalitats atlètiques	45%
Aprenentatge basat en problemes	SE4.1, SE5.5	Activitat individual, no grupal: 1a part: Assistència a sessions d'entrenament i valoració (10%). 2a part: Proposta de nova sessió per al mateix grup i objectius (10%).	20%
Treball teòric - pràctic	K6.1, SE4.1, SE5.5	Elaboració en grup d'una proposta de sessió per a un objectiu concret d'una modalitat d'atletisme (20%). Valoració individual del treball realitzat per cadascun dels membres del grup en l'elaboració del treball (5%)	25%
Treball teòric	K6.1	Elaboració d'una llistat de referències científiques sobre el món de l'atletisme en format APA 7th	10%

Qualificació

Cal assistir al 100% 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 fins un màxim del 20%.

Les parts suspeses en l'avaluació contínua es poden recuperar a l'avaluació final. A totes les activitats d'avaluació 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.

Si no es presenta algun dels treballs encomanats o s'ha de recuperar, s'hauran d'entregar el dia de l'avaluació final i s'optarà una nota màxima de 5.

AVALUACIÓ FINAL:

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. Els treballs que s'hagin de repetir s'entregaran a l'avaluació final i optaran a una nota màxima de 5. Per aprovar per avaluació final s'haurà de treure una nota mínima de 5 amb un 4 mínim a totes i cadascuna de les activitats d'avaluació
- Els alumnes que no compleixin els requisits de l'avaluació continuada o 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. En l'examen final teòric s'opta a una nota màxima de 10. En el treball final teòric - pràctic, la nota màxima serà de 10. Per aprovar l'assignatura per avaluació final directa s'haurà de treure un mínim de 5 en cadascuna de les dos parts.

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
- Real Federación Española de Atletismo. Web de la RFEA. Recuperat a www.atletismorfea.es
- World Athletics. Web de la Federació Internacional d'atletisme. Recuperat a www.worldathletics.org
- Fortunyo, J.A. i Sabaté, R (1992). *Córrer 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 (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.

Assignatures relacionades

Esports aquàtics (2n curs)

Kinesiologia i biomecànica (2n curs)