



Universidad
de Alcalá

GUÍA DOCENTE

FUNDAMENTOS DEL ATLETISMO

**Grado en Ciencias de la Actividad
Física y del Deporte**

Universidad de Alcalá

Curso Académico 2022-2023

Primer Curso – Primer Cuatrimestre

GUÍA DOCENTE

Nombre de la asignatura:	Fundamentos del atletismo
Código:	770002
Titulación en la que se imparte:	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Departamento y Área de Conocimiento:	Ciencias Biomédicas Educación Física y Deportiva
Carácter:	Obligatoria
Créditos ECTS:	6
Curso y cuatrimestre:	Primer Curso. Primer Cuatrimestre
Profesorado:	Carmen Ferragut Fiol
Horario de Tutoría:	Se especificará al comienzo del curso
Idioma en el que se imparte:	Español

1. PRESENTACIÓN

A través de esta asignatura se pretende que el/la estudiante adquiera los conocimientos, habilidades y herramientas básicas de las diferentes disciplinas del atletismo que le permitan actuar como futuro enseñante de las mismas.

En esta materia se desarrollarán contenidos relacionados con la evolución histórica del atletismo, teniendo en cuenta los cambios de sus reglamentos, y las distintas adaptaciones reglamentarias que se realizan en función del periodo de formación.

De una forma específica, se favorecerá el aprendizaje conceptual y procedimental de las ejecuciones técnicas básicas de las distintas disciplinas del atletismo.

Por otra parte, el estudiantado deberá asimilar la metodología de enseñanza y entrenamiento del atletismo.

La metodología que se va a seguir será una combinación de sesiones presenciales de asistencia obligatoria con seminarios tutelados, sesiones de trabajo autónomo por parte del estudiantado y apoyo virtual.

Esta asignatura se relaciona de forma directa con la asignatura de “Intervención docente en la Actividad Física y el Deporte” como medio de actuación en el proceso de enseñanza-aprendizaje, por otra parte, se relaciona con las asignaturas de entrenamiento deportivo como son “sistemas de entrenamiento deportivo, planificación y control del entrenamiento deportivo y fisiología del ejercicio y bases del entrenamiento deportivo”. Esta asignatura sirve para sentar las bases del conocimiento del atletismo y tiene una clara continuidad en la asignatura optativa del itinerario de entrenamiento deportivo “Especialización deportiva en atletismo”.

La formación recibida en esta asignatura permitirá al estudiantado afrontar los diferentes retos que le permitan dirigir sesiones de entrenamiento de las disciplinas atléticas trabajadas, tanto en el aspecto educativo como más deportivo, pudiendo desarrollar las herramientas de evaluación y control del progreso de sus deportistas.

2. COMPETENCIAS

Competencias genéricas:

1. Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte en lengua inglesa y en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico.
2. Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
3. Dominar habilidades de comunicación verbal y no verbal necesarias en el contexto de la actividad física y el deporte.
4. Conocer, reflexionar y adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo a partir del adecuado uso de las fuentes de información y documentación científica.
5. Desarrollar habilidades de liderazgo, comunicación, relación interpersonal, negociación y trabajo en equipo, así como la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas.
6. Conocer y actuar dentro de los principios éticos y deontológicos necesarios para el correcto ejercicio profesional en cada uno de los ámbitos de la actuación profesional.

7. Desarrollar hábitos de excelencia, calidad y profesionalidad en cada uno de los ámbitos de actuación profesional, aplicando los derechos fundamentales y los valores propios de una cultura democrática.
8. Desarrollar actitudes que favorezcan el respeto a los derechos constitucionales.

Competencias específicas:

1. Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza–aprendizaje, relativos a la actividad física y del deporte con atención a las características individuales y contextuales de las personas.
2. Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica actividad física y del deporte, entre la población que realiza entrenamiento deportivo.
3. Comprender los procesos históricos del atletismo, su evolución y adaptación a la sociedad contemporánea.
4. Identificar, vivenciar y comprender los requisitos psicomotores y sociomotores de las habilidades deportivas, ejecutando básicamente las habilidades motrices específicas de las diferentes disciplinas de atletismo.
5. Identificar y aplicar las peculiaridades metodológicas del atletismo en la intención pedagógica de los diferentes ámbitos de intervención (educativo, recreativo, competitivo).
6. Aprender a fomentar la convivencia, estimulando y poniendo en valor la capacidad de constancia, esfuerzo y disciplina de los participantes en las actividades deportivas como aspectos claves del éxito deportivo y fomento de valores positivos en nuestra sociedad.
7. Conocer el proceso de planificación, desarrollo, control y evaluación de sesiones de atletismo en sus distintos niveles y en las diferentes etapas de la vida deportiva.
8. Utilizar los aprendizajes de la asignatura para el desarrollo de los objetivos de desarrollo sostenible (ODS), en concreto focalizados en el fomento de la práctica deportiva para mejorar la salud y bienestar de las personas (Objetivo 3, salud y bienestar), el desarrollo de la capacidad de aprendizaje autónomo mediante el uso de fuentes de información científicas como signo de calidad (Objetivo 4, educación de calidad), permitiendo utilizar el atletismo en su orientación educativa, saludable y de rendimiento para fomentar la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres

(Objetivo 5, igualdad de género), así como para reducir desigualdades de acceso a la práctica de actividad y ejercicio físico independientemente de la edad, sexo, discapacidad, etnia, religión u otra condición (Objetivo 10, reducción de las desigualdades), todo ello mediante el fomento del respeto a toda persona involucrada en el proceso de entrenamiento, independientemente de su formación, procedencia, edad, sexo o cualquier otra condición (Objetivo 16, paz y justicia).

3. CONTENIDOS

Bloques de contenido	Temas	Total créditos
Bloque I: Introducción: historia, reglamento y metodología general del atletismo. Pruebas combinadas	Tema 1. Características del atletismo Tema 14. Las pruebas combinadas	1 ECTS
Bloque II: Las carreras	Tema 2. Las carreras lisas Tema 3. Las carreras de relevos Tema 4. Las carreras con vallas Tema 5. La marcha atlética	2 ECTS
Bloque III: Los saltos	Tema 6. Salto de longitud Tema 7. Triple salto Tema 8. Salto de altura Tema 9. Salto con pértiga	1,5 ECTS
Bloque IV: Los lanzamientos	Tema 10. Lanzamiento de peso Tema 11. Lanzamiento de disco Tema 12. Lanzamiento de jabalina Tema 13. Lanzamiento de martillo	1,5 ECTS

* Estos bloques de contenidos se imparten en las clases presenciales, tanto teóricas como prácticas.

Durante el curso, los docentes podrán realizar actividades interdisciplinares, donde las asignaturas se relacionen unas con otras.

4. METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE.-ACTIVIDADES FORMATIVAS

4.1. Distribución de créditos (especificar en horas)

Número de horas presenciales:	2 ECTS Teóricos (16h) 4 ECTS Prácticos (40h) Total: 6 ECTS (56 horas)*
Número de horas del trabajo propio del estudiante:	94 horas: trabajo autónomo del alumnado que incluye horas de estudio, elaboración de actividades, preparación exámenes, actividades <i>online</i> ...
Total horas	150 horas

* En Comisión de Docencia y posteriormente en Junta de Facultad se acordó que los créditos prácticos de asignaturas con actividades deportivas, la carga presencial tenga sea de 10h por crédito.

4.2. Estrategias metodológicas, materiales y recursos didácticos

Clases presenciales	○ Clases teórico o teórico-prácticas en gran grupo. ○ Clases expositivas para presentar tema con la posterior valoración conclusiva por parte del alumnado. ○ Clases para el desarrollo, aplicación, profundización de conocimientos a través de diferentes estrategias: debates y concursos. ○ Sesiones prácticas en las que aprender a realizar las habilidades específicas de cada modalidad y aprender a enseñar dichas habilidades.
Trabajo autónomo	○ Búsqueda de artículos de investigación. ○ Lecturas. ○ Valoraciones críticas. ○ Participación en foros. ○ Elaboración de preguntas tipo test. ○ Realización de actividades para presentar en las clases. ○ Estudio independiente. ○ Entrenamiento de habilidades técnicas específicas de cada modalidad. ○ Presenciar actividades relacionadas con la asignatura en situaciones reales.
	○ Atención individual al estudiantado con el fin de realizar un

Tutorías individualizadas	adecuado seguimiento de los mismos
Materiales y recursos	○ Medios impresos: fichas de trabajo y prensa ○ Medios visuales fijos proyectados: diapositivas y transparencias ○ Plataforma virtual: Blackboard y entorno de publicación docente ○ Recursos sonoros: CD y discos ○ Medios audiovisuales: DVD, cámara de video u otros instrumentos de filmación. ○ Medios informáticos: Internet, software específicos. ○ Recursos soporte: cañón de vídeo, grabadoras y pizarra ○ Materiales deportivos e instalaciones específicas de cada disciplina atlética.

5. EVALUACIÓN: Procedimientos, criterios de evaluación y de calificación¹

El estudiantado tiene derecho a disponer de dos convocatorias en el curso académico, una ordinaria y otra extraordinaria, de acuerdo al artículo 6 de la Normativa reguladora de los procesos de evaluación de los aprendizajes, aprobada en sesión ordinaria de Consejo de Gobierno de 24 de marzo de 2011, modificada en última instancia en consejo de gobierno del 22 de Julio de 2021.

La convocatoria ordinaria estará basada en la evaluación continua, salvo en el caso de aquellos estudiantes a los que se haya reconocido el derecho a la evaluación final en los términos del artículo 10 de la [Normativa Reguladora de los Procesos de Evaluación de los Aprendizajes](#).

5.1. Criterios de evaluación

5.1.1. Evaluación continua

Tanto en las tareas de clase como en el programa desarrollado en grupo, la evaluación se realizará teniendo en cuenta los siguientes criterios:

- Asiste al menos al 80% de las clases presenciales de forma activa y positiva dentro del grupo en las clases presenciales y en los seminarios tutelados, mostrando motivación a lo largo de la asignatura.

- Participa de forma activa durante las clases prácticas, realizando los ejercicios y supuestos planteados durante las sesiones.
- Realiza y entrega en tiempo y forma adecuada las actividades formativas propuestas durante las clases, demostrando comprensión de conceptos y las competencias.
- Resuelve de forma comprensiva de los diferentes problemas y supuestos prácticos, demostrando la comprensión de conceptos y las competencias.
- Participa de forma positiva, reflexionando a partir de las aportaciones de los compañeros y creando nuevas ideas en los foros de debate.
- Presenta de forma adecuada, tanto en la coherencia del contenido como en el rigor en la presentación, de las diferentes tareas que se propongan: referencias bibliográficas correctas y oportunas; estilo de redacción, ortografía y presentación; creatividad y originalidad.

5.1.2. Evaluación final

En la evaluación del estudiantado mediante prueba final se podrán exigir las siguientes actividades:

- Prueba teórica de los contenidos de la asignatura.
- Prueba práctica de las competencias procedimentales relacionadas con la asignatura (habilidades técnico-tácticas y de metodología de la enseñanza y entrenamiento deportivo) del atletismo.

5.2. Procedimientos de evaluación

5.2.1. Evaluación continua

Para el estudiantado que opte por el sistema de evaluación continua se podrán utilizar los siguientes instrumentos de evaluación:

- Prueba escrita de respuesta corta o de desarrollo.
- Mapa Conceptual.
- *One minute paper*.
- Portafolio.
- Presentación de trabajos.
- Pruebas de ejecución de tareas reales o simuladas.
- Pruebas de observación.

5.2.2. Evaluación final

En el caso de que el estudiantado opte por una evaluación final de la materia, ésta consistirá en una prueba teórico-práctica. La prueba teórica consistirá en una serie de preguntas cortas que se ajustará a los contenidos teóricos, y la prueba práctica de la materia consistirá en la realización de las distintas habilidades atléticas propuesta por el profesor y el planteamiento y dirección de una sesión específica, en el que deberá demostrar la adquisición de las competencias y de los contenidos de la materia.

5.3. Criterios de calificación

Las conductas ejemplares de participación y respeto hacia el profesor y compañeros podrán ser motivo de incremento del 10% en la calificación final, este incremento estará reservado para los mejores estudiantes y no podrá aplicarse si la calificación numérica final es de un 10, pero será tenido en cuenta para la valoración cualitativa de Matrícula de Honor. Por otra parte, las prácticas contrarias a una correcta y respetuosa conducta serán tenidas en cuenta en la calificación del estudiantado, pudiendo ser motivo de suspenso si dicha conducta es reiterativa (a partir de segunda llamada de atención a un estudiante, se realizará una reducción del 10% de la calificación final por cada nuevo apercibimiento).

Actividades de evaluación	Criterios calificación
Prueba teórico- práctica de la materia.	30%
Evaluación práctica sobre el dominio de los fundamentos técnico-tácticos y la aplicación de la metodología de la enseñanza en el Atletismo	20%
Realización y entrega en las fechas establecidas trabajos y actividades formativas.	50%

El estudiantado debe superar las distintas pruebas propuestas, pues cada una de ellas, se evalúan competencias y contenidos no tenidos en cuenta en otras pruebas.

En el caso de que el estudiantado opte por un examen final de la materia, éste consistirá en una prueba teórico-práctico. La prueba práctica supondrá la valoración del 20% de la calificación El valor de la prueba teórica supondrá el 80% de calificación final del estudiante. El estudiantado debe superar las distintas pruebas propuestas, pues cada una de ellas, se evalúan competencias y contenidos no tenidos en cuenta en otras pruebas.

El sistema de calificaciones será el previsto en la legislación vigente, atendiendo al siguiente baremo:

Escala de calificación

0,0 – 4,9	SUSPENSO	SS
5,0 – 6,9	APROBADO	AP
7,0 – 8,9	NOTABLE	NT
9,0 – 10	SOBRESALIENTE	SB
9,0 – 10	MATRÍCULA DE HONOR	MH

5.4. Evaluación de la convocatoria extraordinaria

Al estudiantado que se deba presentar a evaluación en la convocatoria extraordinaria se le exigirán las siguientes actividades:

- Examen de los contenidos teóricos de la asignatura.
- Prueba práctica de las competencias procedimentales relacionadas con la asignatura (habilidades técnico-tácticas y de metodología de la enseñanza y entrenamiento deportivo) del atletismo. La prueba práctica supondrá la valoración del 20% de la calificación. El valor de la prueba teórica supondrá el 80% de calificación final del estudiantado.
- El estudiantado debe superar las distintas pruebas propuestas, pues cada una de ellas, se evalúan competencias y contenidos no tenidos en cuenta en otras pruebas

¹ Siguiendo la **Normativa reguladora de los procesos de evaluación de los aprendizajes**, aprobada en sesión ordinaria de Consejo de Gobierno de 24 de marzo de 2011, modificada en sesión ordinaria de Consejo de Gobierno de 5 de mayo de 2016, modificada en sesión ordinaria de Consejo de Gobierno de 25 de julio de 2019, modificada en sesión ordinaria de Consejo de Gobierno de 31 de octubre de 2019 y modificada en sesión ordinaria en Consejo de Gobierno de 22 de julio de 2021, es importante señalar los procedimientos de evaluación: por ejemplo, evaluación continua, final, autoevaluación, co-evaluación. Instrumentos y evidencias: trabajos, actividades. Criterios o indicadores que se van a valorar en relación a las competencias: dominio de conocimientos conceptuales, aplicación, transferencia conocimientos. Para el sistema de calificación hay que recordar la **Normativa del Consejo de Gobierno del 16 de Julio de 2009**.

6. BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía Básica:

Carr, G.A. (1999). *Fundamentals of track and field*. Champaign IL, USA: Human Kinetics.

Gil, F.; Pascua, M.; Sánchez, R. (2000). *Manual Básico del Atletismo*. Madrid, España: Real Federación Española de Atletismo.

Rius, J. (2005). *Metodología y técnicas del Atletismo*. Barcelona, España. Ed Paidotribo.

Bibliografía complementaria

- AA.VV. (1995). *Análisis biomecánico de los lanzamientos en atletismo*. Madrid, España: Consejo Superior de Deportes (CNICD).
- AA.VV. (1998). *Deportes individuales en primaria: atletismo y tenis*. Sevilla, España: Proyecto Sur de Ediciones.
- Álvarez del Villar, C. (1994). *Atletismo básico*. Madrid, España: Gymnos.
- Ballesteros, J.M., Álvarez, J. (1985). *Manual didáctico del atletismo*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Kapeluz, S.A.
- Calzada, A. (1999). *Iniciación al atletismo*. Madrid, España: Editorial Gymnos,
- Campos Granell, J. (1997). *Determinantes sociales de los procesos de detección de talentos en el deporte: el caso del atletismo español*. Barcelona, España: Universidad de Barcelona Publicaciones.
- Gil Sánchez, F. y Arroyaga Crespo, M. (1997). *La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos: atletismo*. Madrid, España: Consejo Superior de Deportes (CNICD).
- Hernández Rubio, J. (1998). *El atletismo iberoamericano*. Madrid, España: Real Federación Española de Atletismo.
- Hubiche, J.L., Pradet, M. (1999). *Comprender el atletismo, su práctica y enseñanza*. Barcelona, España: INDE.

- Polischuk, V. (1996). *Atletismo: iniciación y perfeccionamiento*. Madrid, España: Paidotribo, S.L.
- Vinuesa, M., Coll, J. (1997). *Tratado de atletismo*. Madrid, España: Esteban Sanz.

“La Universidad de Alcalá garantiza a sus estudiantes que, si por exigencias sanitarias las autoridades competentes impidieran la presencialidad total o parcial de la actividad docente, los planes docentes alcanzarían sus objetivos a través de una metodología de enseñanza-aprendizaje y evaluación en formato online, que retornaría a la modalidad presencial en cuanto cesaran dichos impedimentos”.