



Universidad
de Alcalá

GUÍA DOCENTE

ESPECIALIZACION DEPORTIVA EN ATLETISMO

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

Universidad de Alcalá

Curso Académico 2022 /2023

Optativa –2º Cuatrimestre

GUÍA DOCENTE

Nombre de la asignatura:	Especialización deportiva en atletismo
Código:	770037
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:	Optativa
Créditos ECTS:	6
Curso y cuatrimestre:	Tercer curso, segundo cuatrimestre
Profesorado:	Ángel Luis Clemente Remón
Horario de Tutoría:	A determinar durante el curso académico
Idioma en el que se imparte:	Español

1. PRESENTACIÓN

A través de esta asignatura se pretende profundizar más en el conocimiento del atletismo, así como dotar al alumnado de herramientas que les permitan realizar un trabajo en este deporte de manera más profunda que los contenidos vistos en la asignatura de fundamentos del atletismo cursada en 1º de grado.

Durante las sesiones, se tratará de lograr que los alumnos mejoren su capacidad de ejecución de las diferentes técnicas del atletismo, así como de su observación y posterior corrección.

Los aspectos de entrenamiento de las diferentes disciplinas del atletismo serán abordados, tratando de dotar al alumno de recursos que le permitan trabajar con atletas en escuelas deportivas, en el uso del atletismo como herramienta para la mejora de la condición física con escolares o en una orientación de deporte para toda la vida.

Prerrequisitos y Recomendaciones (si es pertinente)

Sería recomendable tener aprobadas las materias de Fundamentos del Atletismo y Sistemas de Entrenamiento Deportivo.

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 la igualdad de género, evitando la discriminación en los diferentes contextos sociales.

Competencias específicas:

1. Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza–aprendizaje de las técnicas del atletismo con atención a las características individuales y contextuales de las personas.
2. Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento específico de las técnicas atléticas.
3. Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento específico de las disciplinas atléticas.

4. Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, en la propuesta de tareas para el entrenamiento del atletismo.
5. Seleccionar y utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad en la iniciación y entrenamiento del atletismo.

3. CONTENIDOS

Bloques de contenido	Temas	Total créditos
Bloque 1. El Atletismo. Introducción y aspectos básicos	Tema 1. Características del atletismo	0.5 ECTS
	Tema 2. Aspectos básicos del entrenamiento en atletismo	
Bloque 2: Las carreras y marcha. Proceso de enseñanza aprendizaje y sistemas de entrenamiento	Tema 3. Las carreras lisas	2.5 ECTS
	Tema 4. Las carreras de relevos	
	Tema 5. Las carreras con vallas	
	Tema 6. La marcha atlética	
Bloque 3: Los saltos. Proceso de enseñanza aprendizaje y sistemas de entrenamiento	Tema 7. Salto de longitud	1,5 ECTS
	Tema 8. Triple salto	
	Tema 9. Salto de altura	
	Tema 10. Salto con pértiga	
Bloque 4: Los lanzamientos. Proceso de enseñanza aprendizaje y sistemas de entrenamiento	Tema 11. Lanzamiento de peso	1,5 ECTS
	Tema 12. Lanzamiento de disco	
	Tema 13. Lanzamiento de jabalina	
	Tema 14. Lanzamiento de martillo	

4. METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE.-ACTIVIDADES FORMATIVAS

4.1. Distribución de créditos (especificar en horas)

Número de horas presenciales:	2 ECTS Contenidos teóricos (14h) 4 ECTS Contenidos Teórico-Prácticos (42h)* Total: 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	<ul style="list-style-type: none"> ○ 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 y corregir dichas habilidades.
Trabajo autónomo	<ul style="list-style-type: none"> ○ 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.
Tutorías individualizadas	<ul style="list-style-type: none"> ○ Atención individual al alumnado con el fin de realizar un adecuado seguimiento de los mismos
Materiales y	<ul style="list-style-type: none"> ○ Medios impresos: fichas de trabajo y prensa

recursos	<ul style="list-style-type: none">○ Medios visuales fijos proyectados: diapositivas y transparencias○ Plataforma virtual: Blackboard LS y entorno de publicación docente○ Recursos sonoros: CD y discos○ Medios audiovisuales: DVD, cámara de video u otros instrumentos de filmación.○ Medios informáticos: Internet, softwares 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 estudiante 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 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, y modificada en sesión ordinaria de Consejo de Gobierno de 31 de octubre de 2019. Última modificación en sesión ordinaria de Consejo de Gobierno de 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

El carácter de este tipo de evaluación de las competencias será el de una evaluación continua formativa, que tenga en cuenta el proceso de enseñanza y de aprendizaje a lo largo de la materia, prestando especial atención a la participación del alumno, tanto las clases presenciales como en el trabajo autónomo. Por tanto, la evaluación continua se realizará teniendo en cuenta los siguientes criterios de evaluación:

- Asiste de forma activa y con actitud positiva al menos al 80% de las clases presenciales.
- Entrega todos los trabajos y hace todas las actividades formativas.
- Comprende los conceptos e ideas principales de cada uno de los temas.

- Integra y aplica los contenidos a situaciones prácticas.
- Elabora ideas y valoraciones críticas de forma coherente.
- Demuestra argumentación en las ideas.
- Se observa capacidad de reflexión.
- Participa en los debates y foros de una forma coherente.
- Participa con la intensidad ajustada a cada situación en las sesiones
- Realiza los trabajos y proyectos de forma original, con rigor en la presentación, claridad y fundamentación.

5.1.2. Evaluación final

Los estudiantes a los que se les haya reconocido ser evaluados mediante prueba final en la convocatoria ordinaria deberán mostrar en dicha prueba los mismos criterios descritos en el sistema de evaluación continua, exceptuando aquellos que requieran la presencia del alumno en las sesiones de docencia a lo largo de la asignatura.

5.2. Procedimientos de evaluación

5.2.1. Evaluación continua

- Prueba teórica final de la materia, con preguntas cortas y/o tipo test, que se ajustará a los contenidos teóricos y prácticos de la materia, en el que deberá demostrar la adquisición de las competencias y de los contenidos de la materia.
- Pruebas prácticas de la materia.
- Realización y entrega de los trabajos y actividades formativas demandadas.

5.2.2. Evaluación final

Prueba teórico-práctica, con preguntas cortas y/o tipo test, que se ajustará a los contenidos teóricos y prácticos de la materia, en el que deberá demostrar la adquisición y comprensión de los conocimientos de la materia.

Prueba práctica de la materia.

Realización y entrega del trabajo demandado.

5.3. Criterios de calificación

5.3.1. Evaluación continua

Actividades de evaluación	Criterios calificación
Prueba teórica de la materia	25%
Pruebas prácticas	25%
Realización y entrega en las fechas establecidas trabajos y actividades formativas	50%

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

Aquellos estudiantes que participen en alguna de las actividades complementarias que se puedan programar y desarrollar fuera del horario lectivo con el fin de mejorar la adquisición de competencias de la asignatura (organización del Cross de la Universidad de Alcalá, participación en campeonato de Madrid Universitario pista en pruebas que no se es especialista, asistencia a grandes eventos atléticos como observador...), podrán obtener hasta un incremento del 5% en la calificación final, siempre y cuando la calificación en la asignatura sea igual o superior a 5 sin dicho incremento.

5.3.2. Evaluación final

Actividades de evaluación	Criterios calificación
Prueba teórica de la materia	30%
Prueba práctica	30%
Realización y entrega en las fechas establecidas trabajos y actividades formativas	40%

El estudiante debe superar las tres actividades de evaluación, pues en cada una de ellas se realiza la evaluación de alguna competencia que no es tenido en cuenta en el resto de pruebas.

5.4. Evaluación de la convocatoria extraordinaria.

Los estudiantes que no aprueben en la convocatoria ordinaria serán evaluados en la convocatoria extraordinaria con los mismos procedimientos tenidos en cuenta en la convocatoria ordinaria. A los estudiantes que siguieron el proceso de evaluación continua y cumplieron con el criterio de asistencia y participación activa, se podrá tener en cuenta las actividades realizadas durante dicho proceso, si no cumplieron con el criterio de asistencia serán evaluados con el sistema de prueba final.

- 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

- Pascua, M., Gil, F., y Marín, J. (2005). *Atletismo 1: Velocidad, vallas y marcha*. RFEA.
- Bravo, J., Ruf, H., y Velez, M. (2003). *Atletismo 2: Saltos verticales*. RFEA.
- Seriu lo, F. (1992). Salto de longitud y triple salto. En J. Bravo (coord.), *Atletismo (II): saltos* (pp. 187-267). COE.
- Bravo, J., Campos, J., Durán, J., y Martínez, J.L. (2000). *Atletismo 3. Lanzamientos*. RFEA.
- García-Verdugo, M. y Landa, L.M. (2005). *Atletismo 4. Fondo y medio fondo*. RFEA.

Bibliografía Complementaria

- Brigaud, F. (2016). *La carrera: postura, biomecánica y rendimiento*. Paidotribo.
- CENFA (2022, 6 de mayo). *Centro Nacional de Formaciones Atléticas*. [Video]. Youtube. https://www.youtube.com/channel/UCG_7HHh5UaZIXF1cpPQgpwA/videos
- Cometti, G. (2007). *El entrenamiento de la velocidad*. Paidotribo.
- Durán, J. (2002). *Manual básico de atletismo – lanzamientos*. RFEA.

- Ferro, A. (2001). *La Carrera de Velocidad: Metodología Del Análisis Biomecánico*. Esteban Sanz.
- García Manso, J.M., Navarro, F., Legido, J., y Vitoria, M. (2007). *La resistencia desde la óptica de las ciencias aplicadas al entrenamiento deportivo*. Grada Sport Books.
- García-Verdugo, M. (2018). *El entrenamiento de resistencia basado en zonas o áreas funcionales de entrenamiento. El modelo DIPER*. Paidrotibo.
- Gil, F., Pascua, M., y Sánchez, A. (2000). *Manual básico de atletismo – carreras*. RFEA.
- Glover, B. (2005). *Manual del corredor de competición*. Paidotribo.
- González Badillo, JJ. y Gorostiaga, E. (2002). *Fundamentos del entrenamiento de la fuerza: aplicación al alto rendimiento*. Inde.
- González Badillo, J. J., Sánchez Media, L., Pareja Blanco, F., & Rodríguez Rosell, D. (2017). *La velocidad de ejecución como referencia para la programación, control y evaluación del entrenamiento de fuerza*. ERGOTECH Consulting, S.L.
- López Chicharro, J. (2017). *Umbral láctico. Bases fisiológicas y aplicación al entrenamiento*. Editorial Médica Panamericana.
- Martin, D. y Coe, P. (2007). *Entrenamiento para corredores de fondo y mediofondo*. Paidrotibo.
- Piasenta, J. (2000). *Aprender a observar. Formación para la observación del comportamiento del deportista*. Inde.
- Polischuk, V. (2015). *Atletismo: iniciación y perfeccionamiento*. Paidrotibo.
- Rius, J. (2017). *Metodología y técnica de atletismo*. Paidrotibo.
- Rius, J. (2022, 6 de mayo). *J. Rius Trainer*. [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/user/jriustrainer/videos>
- Verkhoshansky, Y. (1999) *Todo sobre el método pliométrico. Medios y métodos para el entrenamiento y la mejora de la fuerza explosiva*. Paidotribo.

“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”.