Proyecto/Guía docente de la asignatura

Asignatura	Fundamentos del atletismo (carreras)		
Materia	Fundamentos de los deportes		
Módulo	Fundamentos de los deportes		
Titulación	Grado en Ciencias de la actividad física y el deporte		
Plan	651	**Código**	47745
Periodo de impartición	2º Cuatrimestre	**Tipo/Carácter**	Cuatrimestral
Nivel/Ciclo	Grado	**Curso**	1º
Créditos ECTS	4,5		
Lengua en que se imparte	Castellano		
Profesor/es responsable/s	Enrique Márquez Calle		
Datos de contacto (E-mail, teléfono…)	enrique.marquez@uva.es		
Departamento	Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal		
Fecha de revisión por el Comité de Título	12/07/2023		

1. Situación / Sentido de la Asignatura

1.1 Contextualización

La Actividad Física es abordada multidisciplinarmente, desde los conceptos y métodos de otras ciencias relacionadas. Por lo tanto, la actividad física, está compuesta por muchas ciencias que profundizan en el conocimiento del hombre en movimiento, y cada una lo hace desde su perspectiva. Todas estas disciplinas, son áreas aplicadas de la actividad física que comparten un método similar, el método científico, y un objeto común de estudio, el de la actividad física y el movimiento humano.

1.2 Relación con otras materias

La asignatura *Fundamentos del Atletismo, Carreras,* está vinculada con diversas asignaturas del plan de estudios, entre las que destacamos:

- Con la asignatura de Fundamentos del Atletismo, Concursos. Se puede decir que son asignaturas hermanas y que dividen el deporte del atletismo en dos partes para su mejor asimilación y comprensión.
- Otras asignaturas incluidas en la materia “Fundamentos de los deportes”: especialmente aquellas asignaturas sobre deportes individuales, ya que las bases de los modelos de iniciación deportiva deberán ser coincidentes en todos ellos, concretándose posteriormente de acuerdo con cada modalidad deportiva. Algunas de estas asignaturas son las que a continuación se enumeran:
    - Fundamentos del futbol
    - Fundamentos del voleybol
    - Fundamentos de deportes de combate
    - Fundamento de las actividades gimnásticas
    - Fundamentos del baloncesto
    - Fundamentos de los deportes de Raqueta
    - Fundamentos del balonmano

- Las asignatura optativa de especialización deportiva en Atletismo, ofertada durante el grado en el último curso en la mención en entrenamiento deportivo. Supone una continuación, de la asignatura *Fundamentos del Atletismo*. Sus descriptores son: *Criterios de especialización atlética. Entrenamiento de la técnica, táctica, condición física específica en atletismo. Modelos de planificación del entrenamiento aplicado al atletismo*, y *Entrenamiento de la técnica, táctica, condición física específica en alto rendimiento*, respectivamente. El planteamiento de estas tres asignaturas de Atletismo supone el desarrollo de un curriculum en espiral, en el que los contenidos abordados en las distintas asignaturas suponen la base de los contenidos tratados en las asignaturas posteriores, tratándose, en ocasiones, en varias asignaturas bloques de contenidos similares pero con diferente nivel de profundidad y especificidad (reglamento, técnica, metodología, etapas de formación).

- - La asignatura *Biomecánica del movimiento humano.* Dicha asignatura contribuye a comprender la aspectos técnicos de cada una de las modalidades de Atletismo.

1.3 Prerrequisitos

Ninguno.

Salvo para las prácticas presenciales que por motivos de calidad en la docencia se dividirá el grupo en dos. De esta forma se adecúa el número de alumnos a la instalación y material disponible para la práctica.

Como ya indicamos anteriormente, los intereses, motivaciones, expectativas y características de los alumnos son dispares y heterogéneas en nuestro grupo. Contamos con alumnos con conocimientos y experiencia y con vinculación directa y constante con este deporte (jugadores con experiencia a nivel federado), altamente motivados, implicados en la asignatura y con una idea clara de cursar las posteriores asignaturas de mención en en entrenamiento deportivo en atletismo, y en el caso extremo con alumnos que se acercan por primera vez al Atletismo, sin experiencia previa en dicho deporte, sin ningún tipo de conocimientos y con obligatoriedad de cursar la asignatura y con, posiblemente incluso, escasa motivación hacia la misma, pasando por supuesto por características y niveles intermedios en los alumnos.

Nuestra asignatura la plantearemos siempre partiendo de niveles básicos e iniciales al Atletismo, ya que sí tenemos la certeza de que los alumnos no han podido cursar ninguna asignatura similar, ni aún habiendo finalizado previamente otras titulaciones. Por ello, trataremos siempre de facilitar el seguimiento de la misma, haciendo un recorrido desde el inicio y repasando o recordando aspectos fundamentales de cada una de las modalidades del Atletismo. Igualmente, avanzaremos más rápido e incidiremos en menor medida en contenidos que los alumnos ya hayan visto o verán desde una perspectiva más general en otras asignaturas.

Dada la naturaleza de los contenidos prácticos, si existiesen limitaciones funcionales por discapacidad serán adaptados curricularmente dichos contenidos prácticos

Recomendaciones:

Se recomienda que los alumnos tomen notas y registren las diferentes sesiones prácticas (una vez finalizadas y en pequeños grupos), con el propósito de que dicho registro contribuya a mejorar la calidad de su aprendizaje y facilite el estudio.

2. Competencias

2.1 Generales

Mediante la asignatura *Iniciación al Atletismo* tratamos de contribuir a la consecución de las competencias genéricas de la Universidad para el título de Grado, entre las que destacamos, siguiendo a Del Villar (2004:246), las siguientes:

- 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.
- Aplicarlas tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo.
- Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo
- Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional.
- Conocer y actuar dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.

2.2 Específicas

La orientación de la asignatura Fundamentos del *Atletismo, Carreras,* hacia la introducción y enseñanza del Atletismo y la formación y capacitación profesional de los discentes para el tratamiento del Atletismo en diferentes contextos (educativo, de entrenamiento, recreativo, de actividad física y salud), nos permite vincularla principalmente con las siguientes competencias específicas del Título

1. Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza y 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 de la actividad física y del deporte
3. Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles.
4. Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, a los diferentes campos de la actividad física y el deporte.
5. Evaluar la condición física y prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud.
6. Identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas.
7. Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de actividades físico- deportivas.

3. Objetivos

Como objetivo principal nos planteamos la iniciación técnica y el desarrollo metodológico de los conocimientos, técnicas y tácticas de este deporte, así como su aplicación en el ámbito de la educación, la recreación y el tiempo libre.

4. Contenidos y/o bloques temáticos

Bloque 1: Aspectos generales relacionados con las actividades atléticas
Tema 1. Introducción a las actividades atléticas
Tema 2. Evolución del atletismo hasta la modernidad.
Tema 3. Aspectos organizativos e institucionales relacionados con el atletismo.

Bloque 2: Principios generales de la iniciación al atletismo
Tema 4. Criterios a seguir en la iniciación al atletismo

La técnica de carrera
Tema 5. Aspectos mecánicos de la zancada.

Bloque 3: Las carreras
Tema 6. Carreras de velocidad
Tema 7. Carreras de resistencia: medio fondo y fondo
Tema 8. Los relevos
Tema 9. Carreras de vallas y obstáculos

Carga de trabajo en créditos ECTS: 1

a. Contextualización y justificación

El atletismo es uno de los deportes más completos que existen, en él están presente todas las habilidades físicas básicas: correr, saltar y lanzar y todas las capacidades físicas básicas: velocidad, resistencia, fuerza, flexibilidad.... Es por ello, que su importancia como trabajo de base es necesario e imprescindible para establecer la coordinación básica en esas habilidades nombradas con anterioridad y que están presentes en casi todos los deportes.

b. Objetivos de aprendizaje

1. Conocer, comprender y saber explicar el papel del atletismo en el proceso de desarrollo de los jóvenes deportistas
2. Conocer el atletismo federado y el atletismo en las clases de educación física: Sesión de los diferentes tipos de sesión: alto rendimiento, mantenimiento, escuelas deportivas, educativo…
3. Conocer la historia del atletismo y su evolución
4. Conocer los aspectos organizativos e institucionales relacionadas con las actividades deportivas atléticas.

c. Contenidos

- Definición de situación de aprendizaje
- Análisis de la situación del atletismo federado y educativo
- Evolución histórica del atletismo
- Aspectos organizativos e institucionales del atletismo

d. Métodos docentes

Recursos y metodología de trabajo en las actividades presenciales

Las actividades presenciales se desarrollan fundamentalmente mediante dos tipos de sesiones:

- Las que se desarrollan con el total del grupo de alumnos en el aula, con predominio del carácter expositivo, normalmente se emplean para presentar el tema y/o para concluir el mismo, acompañado en ocasiones del análisis de videos de observación de las diferentes modalidades atléticas. Previamente se facilita la documentación a los discentes con el fin de facilitar una mayor participación de los discentes durante la explicación. De este modo, tras la presentación del tema se incide en los aspectos claves, fomentando la frecuente intervención por parte de los alumnos, realizando consultas, aportaciones, sugerencias, etc., tratando de incitar la reflexión del alumnado sobre dichos contenidos de enseñanza-aprendizaje.

- Las que se desarrollan con subgrupos más pequeños de alumnos (18-22), que suelen suponer la puesta en práctica y el análisis de distintas propuestas de enseñanza. Es frecuente incidir durante y al final de dichas sesiones, en la reflexión y análisis, por parte de los discentes, de las tareas desarrolladas, de la progresión pedagógica, así como la propuesta de alguna actividad de enseñanza en el calentamiento por parte de los mismos. El subgrupo de alumnos es superior a 15 alumnos por el hecho de tratarse de un grupo muy numeroso (aproximadamente 40 alumnos)

Recursos y metodología de trabajo en las actividades semi-presenciales y no presenciales

Junto a las actividades presenciales, indicadas en el apartado anterior, los alumnos participan en seminarios, asisten a tutoría con el profesor y desarrollan actividades no presenciales.

Los seminarios se plantean en pequeños grupos, proponiéndose actividades que los alumnos desarrollan en subgrupos de 4-5 alumnos, exponiendo y comentando posteriormente los resultados de su trabajo con el resto de subgrupos. Las actividades planteadas son diversas: se les facilita documentación que sirve como referente para el trabajo de los discentes, en otras ocasiones ellos deben elaborar determinadas propuestas a partir de contenidos previamente abordados en sesiones presenciales con el gran grupo, e incluso en otras ocasiones se fomenta e incentiva su creatividad y originalidad para realizar determinadas actividades propuestas por ellos mismos relacionadas con el contenido a tratar.

Las tutorías con el profesor es frecuentemente utilizada antes y durante el desarrollo de ciertos ejercicios o actividades (elaboración de una unidad didáctica, realización de progresiones pedagógicas y hojas de observación de las diferentes modalidades atléticas) solicitados a los alumnos, así como una vez concluidos los mismos, enfocándose hacia la corrección y comentario, con los discentes, del trabajo realizado por ellos.

Para conseguir los objetivos propuestos con la presente asignatura, los discentes deben completar las actividades referidas en los párrafos anteriores, con ciertos períodos de dedicación a la asignatura fuera del horario de clases presenciales, seminarios y tutorías. Durante este tiempo los alumnos resolverán determinados ejercicios o tareas propuestas, elaborarán las progresiones pedagógicas y hojas de observación, unidad didáctica y prepararán el examen de la asignatura, entre otras actividades.

e. Plan de trabajo

Se indica en la parte final

f. Evaluación

Ver criterios y procedimientos aplicados al conjunto de la asignatura que se indican al final.

g Material docente

Al final, se indica la de toda la asignatura. En breve estará disponible el enlace a toda la bibliografía.

g.1 Bibliografía básica

Al final, se indica la de toda la asignatura. En breve estará disponible el enlace a toda la bibliografía.

g.2 Bibliografía complementaria

Al final, se indica la de toda la asignatura. En breve estará disponible el enlace a toda la bibliografía.

g.3 Otros recursos telemáticos (píldoras de conocimiento, blogs, videos, revistas digitales, cursos masivos (MOOC), …)

Se hará uso de diversas plataformas y herramientas virtuales web como recursos telemáticos:

Web /
http://www.altorendimiento.net(entrenamientoaltorendimiento)

Relacionados con artículos y novedades del entrenamiento
http://www.efdeporte.com(trabajosyestudiosdeinvestigación)

Estudios y trabajos relacionados con la actividad física y el atletismo (entrenamiento y técnica)
http://www.rfea.es(federaciónespañoladeatletismo)

Federación Española de Atletismo

h. Recursos necesarios

- Aula convenientemente dotada de medios informáticos para permitir la docencia bimodal (sincrónica o no).
- Guía docente de la asignatura.
- Plataforma “on line” (de la UVa): Moddle.
- Otros: revista online “Somos atletismo”

i. Temporalización

Ver apartado 6

Bloque 2:	**Principios generales de la iniciación al atletismo** Tema 4. Aspectos importantes en la iniciación al atletismo **La técnica de carrera** Tema 5. Aspectos mecánicos de la carrera

Carga de trabajo en créditos ECTS: 2

a. Contextualización y justificación

El conocimiento de las fases y las etapas de formación es primordial en la iniciación del atletismo, es fundamental para poder establecer una buena progresión en las metodologías que se emplean en las escuelas deportivas.
La carrera esta presente en todos o casi todos los deportes, de ahí que aprender a correr sea una de las cualidades más importantes para el rendimiento deportivo. Las fases sensibles permiten asimilar y adquirir aspectos técnicos y coordinativos fundamentales para la asimilación de la carrera.

b. Objetivos de aprendizaje

1. Conocer las fases y etapas de formación en atletismo
2. Aprender a analizar la técnica de carrera
3. Realizar un programa completo de ejercicios de técnica de carrera para mejorar la forma de correr.
4. Establecer programas de técnica de carrera para corregir errores mecánicos en la zancada

c. Contenidos

- La formación en atletismo como base para la practica de cualquier deporte. Aprende a correr.
- Principios y tipos de adquisición en la practica de atletismo
- Aspectos mecánicos de la zancada.

d. Métodos docentes

Similares a los expuestos anteriormente

e. Plan de trabajo

Se indica en la parte final

f. Evaluación

Ver criterios y procedimientos aplicados al conjunto de la asignatura que se indican al final.

g Material docente

Al final, se indica la de toda la asignatura. En breve estará disponible el enlace a toda la bibliografía.

g.1 Bibliografía básica

Al final, se indica la de toda la asignatura. En breve estará disponible el enlace a toda la bibliografía.

g.2 Bibliografía complementaria

Al final, se indica la de toda la asignatura. En breve estará disponible el enlace a toda la bibliografía.

g.3 Otros recursos telemáticos (píldoras de conocimiento, blogs, videos, revistas digitales, cursos masivos (MOOC), …)

Se hará uso de diversas plataformas y herramientas virtuales web como recursos telemáticos:

Web /
http://www.altorendimiento.net(entrenamientoaltorendimiento)

Relacionados con artículos y novedades del entrenamiento
http://www.efdeporte.com(trabajosyestudiosdeinvestigación)

Estudios y trabajos relacionados con la actividad física y el atletismo (entrenamiento y técnica)
http://www.rfea.es(federaciónespañoladeatletismo)

Federación Española de Atletismo

h. Recursos necesarios

- Guía docente de la asignatura.
- Plataforma “on line” (de la UVa): Moddle.
- Otros: revista online “Somos atletismo”

i. Temporalización

Ver apartado 6

Bloque 3:	**Las carreras** Tema 6. Carreras de velocidad Tema 7. Carreras de resistencia: medio fondo y fondo Tema 8. Los relevos Tema 9. Carreras de vallas y obstáculos

Carga de trabajo en créditos ECTS: 1,5

a. Contextualización y justificación

El atletismo es un deporte con muchas especialidades, y solo en carreras, pruebas olímpicas, contabilizamos más de 14 pruebas. Dentro de estas especialidades tenemos sectores en los que se agrupan las diferentes pruebas: velocidad, vallas, medio fondo, fondo, marcha. Esta gran variedad obliga a los futuros graduados

b. Objetivos de aprendizaje

5. Conocer las diferentes especialidades de las carreras en atletismo
6. Saber diferenciar las diferentes pruebas por sectores
7. Establecer criterios de corrección técnico de las diferentes especialidades.
8. Realizar programas de entrenamiento básico para las diferentes especialidades de las carreras.

c. Contenidos

- Las especialidades de las carreras en atletismo
- Programación básica de entrenamientos
- La corrección de errores técnicos de las diferentes especialidades de las carreras.

d. Métodos docentes

Similares a los expuestos anteriormente

e. Plan de trabajo

Se indica en la parte final

f. Evaluación

Ver criterios y procedimientos aplicados al conjunto de la asignatura que se indican al final.

g Material docente

Al final, se indica la de toda la asignatura. En breve estará disponible el enlace a toda la bibliografía.

g.1 Bibliografía básica

Al final, se indica la de toda la asignatura. En breve estará disponible el enlace a toda la bibliografía.

g.2 Bibliografía complementaria

Al final, se indica la de toda la asignatura. En breve estará disponible el enlace a toda la bibliografía.

g.3 Otros recursos telemáticos (píldoras de conocimiento, blogs, videos, revistas digitales, cursos masivos (MOOC), …)

Se hará uso de diversas plataformas y herramientas virtuales web como recursos telemáticos:

Web /
http://www.altorendimiento.net(entrenamientoaltorendimiento)

Relacionados con artículos y novedades del entrenamiento
http://www.efdeporte.com(trabajosyestudiosdeinvestigación)

Estudios y trabajos relacionados con la actividad física y el atletismo (entrenamiento y técnica)
http://www.rfea.es(federaciónespañoladeatletismo)

Federación Española de Atletismo

h. Recursos necesarios

- Guía docente de la asignatura.
- Plataforma “on line” (de la UVa): Moddle.
- Otros: revista online “Somos atletismo”

i. Temporalización

Ver apartado 6

5. Métodos docentes y principios metodológicos

6. Tabla de dedicación del estudiante a la asignatura

ACTIVIDADES PRESENCIALES o PRESENCIALES A DISTANCIA[1]	HORAS ECTS	ACTIVIDADES NO PRESENCIALES	HORAS
BLOQUE 1	1	Trabajo personal del alumno individual	36
BLOQUE 2	1,5	Trabajo grupal del alumno	31
BLQUE 3	2		
Total presencial	**45**	Total no presencial	**67**
		TOTAL presencial + no presencial	**112**

(1) Actividad presencial a distancia es cuando un grupo sigue una videoconferencia de forma síncrona a la clase impartida por el profesor para otro grupo presente en el aula.

7. Sistema y características de la evaluación

Criterio: cuando al menos el 50% de los días lectivos del cuatrimestre transcurran en normalidad, se asumirán como criterios de evaluación los indicados en la guía docente. Se recomienda la evaluación continua ya que implica minimizar los cambios en la adenda.

INSTRUMENTO/PROCEDIMIENTO	PESO EN LA NOTA FINAL	OBSERVACIONES
Asistencia, participación y compromiso activo en las sesiones prácticas (obligatorio: 85%)	15%	Si la asistencia a las sesiones prácticas es menor al 85% la asignatura quedará suspensa. Posibilidad de realizar trabajos individuales propuestos por el profesor cuando no se consiga el porcentaje establecido. Para poder realizar dichos trabajos la falta tendrá que quedar debidamente justificada con un justificante oficial.
Trabajos teórico-práctico 1 y 2. Análisis de una acción competitiva de atletismo y técnica de carrera-fuerza	15%	Entrega del 2 trabajos en tiempo y forma. Aplicar los contenidos presentados en sesiones prácticas de campo. Evaluación del profesor, coevaluación y autoevaluación. Nota mínima: 5 puntos.
Diario de las prácticas	15%	Se entregará antes de la fecha del examen (convocatoria ordinaria)
Asistencia Competición de atletismo	10%	Se debe asistir a una competición oficial de atletismo que se celebre en Soria los findes de semana.
Prueba escrita (examen) en las fechas oficiales marcadas.	45%	Realización del examen en las fechas oficiales marcadas por la UVA. Obligatorio obtener un 5 para superar la asignatura.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN
• **Convocatoria ordinaria:** o Para superar la asignatura se necesita una nota media de 5 puntos o superior. Se necesitan obtener en los trabajos (trabajo teórico-práctico 1 y 2) y la prueba escrita (examen) una puntuación mínima de 5 puntos para poder promediar. Sino se consigue la nota mínima, la nota final será de 4 puntos o inferior atendiendo a las ponderaciones descritas. Asimismo, será obligatoria una asistencia mínima del 85% para aprobar la asignatura. • **Convocatoria extraordinaria:** o Si el alumno no consigue la nota mínima (5) se le guardarán las notas de aquellos apartados que tiene aprobados. En convocatoria extraordinaria tendrá que presentarse a aquellas partes que haya obtenidos menos de 5 puntos.

8. Consideraciones finales

Esta guía podrá sufrir modificaciones que el profesor responsable de la asignatura y/o la Universidad de Valladolid consideren oportunas por razones de diversa índole, tales como recursos disponibles, estado de salud de la comunidad universitaria, etc.
Se aconseja a los estudiantes que estén pendientes de posibles avisos y/o notificaciones en el campus virtual y el correo electrónico.