

## DATOS DE IDENTIFICACIÓN

|             |  |
|-------------|--|
| Titulación: | Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte |
|-------------|--|

|                       |                      |
|-----------------------|----------------------|
| Rama de Conocimiento: | Ciencias de la Salud |
|-----------------------|----------------------|

|                   |                      |
|-------------------|----------------------|
| Facultad/Escuela: | Ciencias de la Salud |
|-------------------|----------------------|

|             |  |
|-------------|--|
| Asignatura: | Fundamentos e Iniciación Deportiva de los Deportes Individuales y su Didáctica:<br>Atletismo |
|-------------|--|

|       |             |
|-------|-------------|
| Tipo: | Obligatoria |
|-------|-------------|

|                |      |
|----------------|------|
| Créditos ECTS: | 4,50 |
|----------------|------|

|        |   |
|--------|---|
| Curso: | 1 |
|--------|---|

|         |      |
|---------|------|
| Código: | 4019 |
|---------|------|

|                  |                  |
|------------------|------------------|
| Periodo docente: | Segundo semestre |
|------------------|------------------|

|          |                             |
|----------|-----------------------------|
| Materia: | Fundamentos de los Deportes |
|----------|-----------------------------|

|         |                      |
|---------|----------------------|
| Módulo: | Formación Específica |
|---------|----------------------|

|                    |            |
|--------------------|------------|
| Tipo de enseñanza: | Presencial |
|--------------------|------------|

|         |            |
|---------|------------|
| Idioma: | Castellano |
|---------|------------|

|  |        |
|--|--------|
| Total de horas de dedicación del alumno: | 112,50 |
|--|--------|

| Equipo Docente         | Correo Electrónico     |
|------------------------|------------------------|
| Jorge Gutiérrez Hellín | jorge.gutierrez@ufv.es |

## DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

En esta asignatura se conocen los fundamentos del Atletismo. Para ello se hace un recorrido por su historia en el tiempo, cómo es contemplada en sociedades anteriores y en la nuestra. El alumno/a recorrerá la técnica básica de cada uno de sus diferentes modalidades, así como por los aspectos metodológicos de su enseñanza. Este deporte es practicado por diferentes núcleos y edades de población, motivo por el cuál se decide abarcarlo desde diferentes punto de vista u objetivos del practicante.

El alumno deberá poner todos los medios a su alcance para dominar sus técnicas, interiorizarlas, desarrollar un espíritu crítico y reflexivo hacia las prácticas físico - deportivas. Deberá darse cuenta que el deporte en la iniciación no es un deporte de adultos adaptados para pequeños. Para ello, el alumno también deberá realizar una reflexión profunda sobre los valores que se pueden transmitir y practicar, esencialmente el espíritu de lucha y de superación continua, especialmente frente a uno mismo.

El alumno UFV deberá ser consciente del poder educativo del deporte, pero también del daño que puede ocasionar cuando es un deporte en el que el proceso no importa, centrándose solo en los resultados, y en el que no haya compromiso, la rigurosidad y la búsqueda de la calidad profesional. Un deporte irresponsable (o unas prácticas irresponsables) suelen llevar daños físicos, estructurales, fisiológicos y psicológicos. Una actividad responsable es garantía de una mejora de la calidad de vida del sujeto y de su educación integral.

## **OBJETIVO**

Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza - aprendizaje relativos a la práctica del Atletismo, atendiendo a las características individuales y contextuales de las personas.

## **CONOCIMIENTOS PREVIOS**

Condición física y habilidades coordinativas básicas para desarrollar las diferentes tareas de carreras, saltos y lanzamientos.

Haber adquirido los conocimientos correspondientes a las asignaturas de:

- Motricidad básica y juegos motores
- Psicología de la actividad física y el deporte
- Fundamentos e iniciación deportiva de los deportes individuales y su didáctica: Habilidades Gimnásticas

## **CONTENIDOS**

TEMA 1: Conceptos generales (metodología en la iniciación y reglamento básico).

TEMA 2: Carreras (técnica de carrera, salida de tacos, vallas, relevos y marcha).

TEMA 3: Saltos (longitud, altura, pértiga y triple).

TEMA 4: Lanzamientos (peso, disco, jabalina y martillo).

## **ACTIVIDADES FORMATIVAS**

- Clases expositivas participativas. En las clases prácticas se solicitará una alta participación activa y esfuerzo individual.

- Seminarios teóricos prácticos, talleres, conferencias y mesas redondas. Trabajos en pequeños grupos con el fin de profundizar en contenidos didácticos específicos, tutorías individuales y grupales.
- Trabajos individuales y en grupo. Enfocados a reforzar el aprendizaje práctico y competencias humanísticas.
- Evaluación.
- Estudio teórico práctico. Asentar conocimientos desarrollados en la asignatura
- Clases prácticas. Puesta en práctica de todo el contenido teórico técnico.
- Trabajo virtual en la red.

## DISTRIBUCIÓN DE LOS TIEMPOS DE TRABAJO

| ACTIVIDAD PRESENCIAL | TRABAJO AUTÓNOMO/ACTIVIDAD NO PRESENCIAL |
|----------------------|--|
| 45 horas             | 67,50 horas                              |

## COMPETENCIAS

### Competencias básicas

Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio

Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio

Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética

Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado

Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía

### Competencias generales

Conocer y saber aplicar métodos de prevención, adaptación y mejora del rendimiento físico-deportivo y de la salud mediante la condición física y el ejercicio físico.

Promover y evaluar la formación de hábitos saludables y autónomos mediante actividad física y deporte.

Conocer, interpretar y desarrollar intervenciones mediante las manifestaciones del movimiento humano.

### **Competencias específicas**

Comprender, elaborar y saber aplicar los procedimientos, estrategias, actividades, recursos, técnicas y métodos que intervienen en el proceso de enseñanza-aprendizaje con eficiencia, desarrollando todo el curso de la acción en todos los sectores de intervención profesional de actividad física y deporte (enseñanza formal e informal físico-deportiva; entrenamiento físico y deportivo; ejercicio físico para la salud; dirección de actividad física y deporte).

Analizar, identificar, diagnosticar, promover, orientar y evaluar estrategias, actuaciones y actividades que fomenten la adhesión a un estilo de vida activo y la participación y práctica regular y saludable de actividad física y deporte y ejercicio físico de forma adecuada, eficiente y segura por parte de los ciudadanos con la finalidad de mejorar su salud integral, bienestar y calidad de vida, y con énfasis en las poblaciones de carácter especial como son: personas mayores (tercera edad), escolares, personas con discapacidad y personas con patologías, problemas de salud o asimilados (diagnosticadas y/o prescritas por un médico) atendiendo al género y a la diversidad.

Diseñar y aplicar el proceso metodológico integrado por la observación, reflexión, análisis, diagnóstico, ejecución, evaluación técnico-científica y/o difusión en diferentes contextos y en todos los sectores de intervención profesional de la actividad física y del deporte.

### **RESULTADOS DE APRENDIZAJE**

Conocer los principios teóricos de las diferentes disciplinas y su metodologías de enseñanza

Vivenciar y razonar la idoneidad de los tiempos de recuperación en las diferentes vías metabólicas

Conocer los beneficios de la práctica de atletismo para la salud física y psicológica.

Emplear aplicaciones móviles para la mejora técnica de las diferentes disciplinas atléticas durante las sesiones prácticas

Aplicar los principios anatómicos y biomecánicos en el análisis técnico del atletismo

### **SISTEMA DE EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE**

Según la normativa interna de la UFV, la asistencia a clase es obligatoria.

#### SISTEMA DE EVALUACIÓN ORDINARIA:

- Pruebas escritas y orales: 55%
- Actividades diarias y ejercicios: 20%
- Trabajos individuales y grupales: 15%
- Asistencia y participación en las actividades presenciales en el aula: 10%

La asistencia a clase es obligatoria para poder superar la asignatura. No obstante, el simple hecho de asistir no garantiza la superación positiva de la asignatura. Se pide compromiso y participación proactiva.

\*Será necesario obtener una calificación de 5 en todos los apartados descritos anteriormente para poder aprobar la asignatura. En el caso de suspender la asignatura en convocatoria ordinaria, para la convocatoria extraordinaria el alumno deberá someterse a las pruebas necesarias marcadas por el profesor para superar cada una de las partes suspensas, guardándose la nota de las partes aprobadas.

Como parte del trabajo autónomo del alumno, el alumno tendrá que realizar un trabajo de experiencia profesional autónomo (TEPA). Esta actividad requiere asistencia obligatoria y llevará asociada la entrega de una o varias tareas relacionadas con la misma. La asistencia y superación de la tarea son requisitos para poder aprobar la asignatura.

SISTEMA DE EVALUACIÓN ALTERNATIVA (alumnos de 2º o más matrículas, aquellos con dispensa académica, alumnos de intercambio):

- Pruebas escritas y orales: 60%
- Trabajos individuales y grupales: 25%
- Actividades diarias y ejercicios: 15%

\*Será necesario obtener una calificación de 5 en todos los apartados descritos anteriormente para poder aprobar la asignatura. En el caso de suspender la asignatura en convocatoria ordinaria, para la convocatoria extraordinaria el alumno deberá someterse a las pruebas necesarias marcadas por el profesor para superar cada una de las partes suspensas, guardándose la nota de las partes aprobadas.

Para alumnos de 1º matrícula: Se acogerán al sistema de evaluación ordinario.

Para alumnos de 2º o más matrículas: Se podrán acoger al sistema de evaluación ordinario o al sistema de evaluación alternativo, previo acuerdo con el profesor al inicio de la asignatura, y siempre que se haya cursado la asignatura de forma presencial previamente.

Para alumnos de Estancias de Intercambio que no tienen la asignatura convalidada: Se acogerán al sistema alternativo de evaluación, siendo su obligación el conocimiento del mismo.

Para alumnos con Dispensa Académica: Según normativa de la UFV, la dispensa académica supone la autorización del director de la titulación para que un alumno en 1ª matrícula se someta al sistema alternativo de evaluación. Será concedida con carácter extraordinario en aquellos casos debidamente justificados, previa solicitud del alumno a la Dirección de la titulación.

\*Las conductas de plagio, así como el uso de medios ilegítimos en las pruebas de evaluación, serán sancionados conforme a lo establecido en la Normativa de Evaluación y la Normativa de Convivencia de la universidad.

## BIBLIOGRAFÍA Y OTROS RECURSOS

### Básica

BRAVO, J. Atletismo (I). Carreras. Comité Olímpico Español. 1990

BRAVO, J. Atletismo (II). Saltos. Comité Olímpico Español. 1990 1990

BRAVO, J. Atletismo (III). Lanzamientos. Comité Olímpico Español. 1990 1990