

# Guía Docente

## DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Titulación:	Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
-------------	---

Rama de Conocimiento:	Ciencias Sociales y Jurídicas
-----------------------	-------------------------------

Facultad/Escuela:	Educación y Humanidades
-------------------	-------------------------

Asignatura:	Fundamentos e Iniciación Deportiva de los Deportes Individuales y su Didáctica: Atletismo
-------------	--

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

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

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

Código:	5219
---------	------

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

Materia:	Fundamentos e Iniciación Deportiva
----------	------------------------------------

Módulo:	El Deporte y las Prácticas Físico-Deportivas
---------	--

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

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

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

Equipo Docente	Correo Electrónico
Pablo González Frutos	p.gfrutos.prof@ufv.es
Millán Aguilar	millan.aguilar@ufv.es

## DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

En esta asignatura se conocen los fundamentos del Atletismo. Para ello se hace 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. En las clases prácticas se solicitará una alta participación activa y esfuerzo individual.
- Trabajos en grupos.
- Rol de profesor.
- Análisis de intervenciones didácticas.
- Participación abierta y dialogada.
- Tutorías.
- Seminarios/Talleres/Lecturas/Mesas redondas
- Estudio teórico.
- Estudio práctico.
- Trabajo virtual en red.

## DISTRIBUCIÓN DE LOS TIEMPOS DE TRABAJO

ACTIVIDAD PRESENCIAL	TRABAJO AUTÓNOMO/ACTIVIDAD NO PRESENCIAL
51 horas	61,50 horas
Clases teórico-prácticas 39h Seminarios/Talleres/Mesas Redondas/Tutorías 7h Trabajos individuales y en grupo 2h	Estudio teórico-práctico 52h Trabajo virtual en red 9,50h

## 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

Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el desarrollo profesional.

Conocer y comprender los fundamentos, estructuras y funciones de las habilidades y patrones de la motricidad humana, así como de sus diferentes manifestaciones

Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y funcionalidad del cuerpo, así como sobre los aspectos psicológicos y sociales del ser humano.

Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad, en sus diferentes contextos: escolar, deportivo, recreativo o deporte para todos.

Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte, en las diferentes poblaciones de influencia profesional.

### Competencias específicas

Planificar, desarrollar y evaluar la realización de actividades físico-deportivas y recreativas

Fomentar el juego limpio, aplicando la legislación vigente, y la solidaridad, utilizando el ámbito deportivo como medio de transformación social

Conocer la técnica y táctica básica de los deportes individuales y colectivos, así como sus principios metodológicos para su enseñanza y entrenamiento en la iniciación deportiva

Conocer y aplicar las herramientas básicas de control del entrenamiento y la competición

Conocer los modelos de fatiga aplicados a la especificidad deportiva para investigar y aplicar eficazmente los diferentes métodos para recuperación

Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, durante la dirección del entrenamiento deportivo, atendiendo a los principios del entrenamiento, desde una perspectiva integral e integradora

## RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Planificar y desarrollar una sesión enfocada a la mejora de la técnica de una de las disciplinas atléticas

Dirigir una competición aplicando la legislación vigente y fomentando el juego limpio

Participar en las sesiones teórico-prácticas con un espíritu constructivo, fomentando la solidaridad con sus compañeros para un mejor aprendizaje

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

Demostrar de manera práctica la técnica básica de las diferentes disciplinas

Discriminar los errores reglamentarios en las competiciones virtuales

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

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

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

## SISTEMA DE EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

### EVALUACIÓN CONTINUA:

- 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%

Se deben aprobar todos los apartados y subapartados para realizar el cálculo de la nota final.

Los alumnos que no tengan una asistencia igual o superior al 80% de las clases no podrán realizar la evaluación continua.

En la evaluación extraordinaria se deberán recuperar los apartados suspensos, guardándose la nota de los apartados aprobados.

### EVALUACIÓN NO CONTINUA:

- Pruebas escritas y orales: 55%
- Trabajos individuales y grupales: 45%

La evaluación no continua no exime a los alumnos de sus responsabilidades durante el curso (fechas de entrega de trabajos, tutorías, etc).

Se deben aprobar todos los apartados y subapartados para realizar el cálculo de la nota final.

En la evaluación extraordinaria se deberán recuperar los apartados suspensos, guardándose la nota de los apartados aprobados.

## BIBLIOGRAFÍA Y OTROS RECURSOS

### Básica

BRAVO, J. (1990) Atletismo (I). Carreras. Comité Olímpico Español.  
BRAVO, J. (1990) Atletismo (II). Saltos. Comité Olímpico Español.  
BRAVO, J. (1990) Atletismo (III). Lanzamientos. Comité Olímpico Español.  
Canal de Carlos Cordente en [www.youtube.com](http://www.youtube.com)

### Complementaria

Cuadernos de atletismo. Real Federación Española de Atletismo.  
Diferentes enlaces web facilitados en las normativas de las tareas a realizar.