



GRAU EN CIÈNCIES DE L'ACTIVITAT FÍSICA I DE L'ESPORT

BRANCA | Ciències Socials i Jurídiques

VNIVERSITAT
ID VALÈNCIA  Facultat de Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport

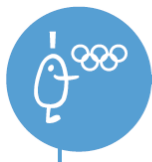


GUIA ACADÈMICA

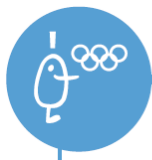
Fonaments dels esports individuals: atletisme

(codi 33208 - grau)

- CURS ACADÈMIC 2010/2011 -

**1. DADES IDENTIFICATIVES DE L'ASSIGNATURA I DEL PROFESSORAT**

Titulació:	Grau en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport (Universitat de València)
Facultat	Facultat de Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport
Departament	Educació Física i Esportiva
Matèria	Fonaments dels esports individuals: atletisme
Caràcter	Formació bàsica, troncal i obligatòria
Càrrega total:	6 crèdits ECTS
Durada:	Quadrimestral
Cicle:	Primer
Curs:	Segon
Professorat	Dr. Gabriel Brizuela Costa A/e: Gabriel.Brizuela@uv.es Web: http://www.uv.es/brizuela
	Dr. Pedro Pérez Soriano A/e: pedro.perez-soriano@uv.es Web: http://www.uv.es/pesope
	En. Antonio Montoya Vieco A/e: Antonio.montoya@uv.es



2. LA MATÈRIA I ELS OBJECTIUS

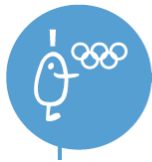
La matèria FONAMENTS DELS ESPORTS INDIVIDUALS: ATLETISME s'imparteix com a assignatura obligatòria de segon curs als estudiants del grau en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport, i té una càrrega de 6 ECTS.

Amb aquesta assignatura es pretén oferir una visió general de l'atletisme i de les seues diferents proves, incloent-hi aspectes històrics, tècnics i tàctics, sempre des d'una perspectiva pedagògica que aprofundeix en la metodologia per al seu ensenyament en edat escolar.

Segons es recull en la memòria final del pla d'estudis del grau, s'hi hauran d'incloure continguts relacionats amb: les especialitats atlètiques i la instal·lació; les curses; les eixides; els relleus; les tanques; el salt de llargada; el salt d'alçada; el llançament de pes; el llançament de disc, i el llançament de javelina. Així mateix, aquest pla d'estudis esmenta la realització d'exàmens teòrics i pràctics.

Els objectius es troben expressats com a competències que l'alumne hauria d'aconseguir i inclouen el següent:

COMPETÈNCIES	
1.	Conèixer i comprendre l'evolució històrica dels esports individuals (atletisme, gimnàstica i natació)
2.	Conèixer i comprendre els aspectes reglamentaris dels esports individuals (atletisme, gimnàstica i natació)
3.	Conèixer i comprendre els fonaments tècnics i tàctics dels esports individuals (atletisme, gimnàstica i natació)
4.	Conèixer i comprendre els fonaments didàctics dels esports individuals (atletisme, gimnàstica i natació)
5.	Conèixer i comprendre els àmbits d'aplicació dels esports individuals (atletisme, gimnàstica i natació)
6.	Aplicar les tecnologies de la informació i comunicació (TIC) a l'àmbit dels esports individuals
7.	Desenvolupar habilitats de lideratge, relació interpersonal i treball en equip.
8.	Aplicar els drets fonamentals i d'igualtat d'oportunitats entre homes i dones, els principis d'igualtat d'oportunitats i accessibilitat universal de les persones amb discapacitat i els valors propis d'una cultura de la pau i de valors democràtics.



3. CONTINGUTS

UNITAT I: LES ESPECIALITATS ATLÈTIQUES I LA INSTAL·LACIÓ

1. Història, orígens i evolució de l'atletisme.
2. Especialitats atlètiques: les proves olímpiques. Les proves de pista coberta.
3. Instal·lacions i equipaments atlètics: pistes d'atletisme, tipus diferents. Equipament atlètic de la instal·lació i de l'atleta.

UNITAT II: LES CURSES

4. Reglamentació bàsica.
5. Fonaments mecànics.
6. La tècnica de cursa i les seues fases.
7. Progressió metodològica i correcció dels errors principals.

UNITAT III. LES EIXIDES

8. Reglamentació bàsica.
9. Tipus d'eixides: l'eixida a peu. Els blocs d'eixida.
10. Descripció tècnica del gest.
11. Progressió metodològica i correcció dels errors principals.

UNITAT IV: LES CURSES DE RELLEUS

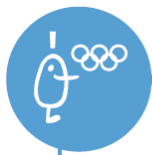
12. Reglamentació bàsica.
13. Fonaments del 4 x 100 m i del 4 x 400 m.
14. Aspectes tàctics i tècnics: tipus de transferències i recepcions.
15. Progressió metodològica i correcció dels errors principals.

UNITAT V: LES CURSES DE TANQUES

16. Reglamentació bàsica.
17. Les proves de 100 m, 110 m i 400 m de tanques.
18. Descripció tècnica del gest.
19. Progressió metodològica i correcció dels errors principals.

UNITAT VI: EL SALT DE LLARGADA

20. Reglamentació bàsica.



21. Descripció tècnica del salt de llargada.

22. Progressió metodològica i correcció dels errors principals.

UNITAT VII: EL SALT D'ALÇADA

23. Reglamentació bàsica.

24. Descripció tècnica del salt d'alçada.

25. Progressió metodològica i correcció dels errors principals.

UNITAT VIII: EL LLANÇAMENT DE PES

26. Reglamentació bàsica.

27. Descripció tècnica dels llançaments de pes.

28. Progressió metodològica i correcció dels errors principals.

UNITAT IX: EL LLANÇAMENT DE DISC

29. Reglamentació bàsica.

30. Descripció tècnica dels llançaments de disc.

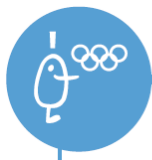
31. Progressió metodològica i correcció dels errors principals.

UNITAT X: EL LLANÇAMENT DE JAVELINA

32. Reglamentació bàsica.

33. Descripció tècnica del llançament de javelina.

34. Progressió metodològica i correcció dels errors principals.



4. METODOLOGIA

DESENVOLUPAMENT DE L'ASSIGNATURA

El desenvolupament de l'assignatura s'estructura entorn de tres eixos presencials: Les classes pràctiques, les classes teòriques i les tutories, així com també en dos eixos no presencials: L'estudi i el treball autònom, tant individual com grupal.

Les classes pràctiques: Es desenvoluparan en les instal·lacions d'Atletisme que té a la seua disposició la Facultat, tant en el campus propi de Blasco Ibañez, com en la pista del "Estadi del Túria", situat en el tram III del llit de l'antic riu Túria, on es compta amb una instal·lació completa per a la pràctica de l'Atletisme.

Les classes teòriques: Podran impartir-se tant en les aules de la Facultat com en les aules amb què compta la instal·lació de l'Estadi del Túria.

Serà molt habitual a més, la combinació de sessions teòriques introductòries seguides de sessions pràctiques, dirigides a un millor aprofitament de les 2 hores de duració de les sessions.

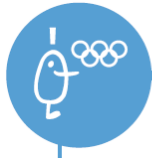
Les tutories: L'organització de les tutories, així com els horaris i la seua duració, anirà a càrrec de cada professor i, normalment, es duran a terme en els propis despatxos dels professors o en les instal·lacions esportives.

SISTEMA D'AVALUACIÓ

Per a superar la matèria durant el curs cal obtenir una nota mínima de cinc (5), tant en els exàmens teòrics com en els exàmens pràctics que es podran realitzar durant el curs.

Per a aprovar l'assignatura és requisit ineludible haver assistit, i participat, almenys en un 80% de les sessions pràctiques.

La nota final de l'assignatura serà la mitjana de les notes teòriques i pràctiques obtingudes durant el curs.



5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bibliografia bàsica:

- CAMPOS, J.; GALLACH, J. E. (2004). *Las técnicas de atletismo. Manual práctico de enseñanza*. Paidotribo. Barcelona.
- LYDUM, M. (2008). *Coaching Youth Track & Field*. American Sport Education Program (ASEP).
- HAY, J. G. (1993). *The biomechanics of sports techniques*. Nova Jersey: Prentice Hall
- IAAF (2009) – Reglas de competición de la temporada 2009/2010 (reglament). www.iaaf.org
- RIUS, J. (2005). *Metodología y técnica en el atletismo*. Paidotribo.

Bibliografia complementària:

- CONDE, J. L. (2003). *La iniciación al atletismo a través de los juegos*. Ediciones Aljibe.
- GROSOCORDÓN, J. G.; DURÁN, J. P.; SAINZ, A. (2004). *Jugando al atletismo*. Federació Espanyola d'Atletisme.
- IZQUIERDO, M. (2008). *Biomecánica y bases neuromusculares de la actividad física y el deporte*. Ed. Panamericana.
- PÉREZ, P.; LLANA, S. (2007). *Biomecánica aplicada a la actividad física y al deporte*. Colección Aula Deportiva Técnica (Fundació Esportiva Municipal, València).
- REILLY, Thomas (2010). *Ergonomics in sport and physical activity. Enhancing performance and improving safety*. Human Kinetics.
- SENERS, P. (2001). *Didáctica del atletismo*. Inde.
- DIVERSOS AUTORS (1990). *Atletismo I, II y III*. Comitè Olímpic Espanyol. Madrid.

Altres referències d'interès:

- <http://www.rfea.es>
- <http://www.iaaf.org>
- <http://www.coe.es>
- <http://www.paralimpicos.es>
- <http://www.twu.edu/biom/isbs/index.htm/>
- <http://cienciadeporte.eweb.unex.es/>