

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

BRANCA | Ciències Socials i Jurídiques

VNIVERSITAT (i) VALÈNCIA Facultat de Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport

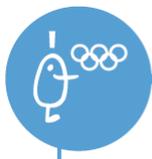


GUÍA ACADÉMICA

Fundamentos de los deportes individuales: Atletismo

(Código 33208 - Grado)

- CURSO ACADÉMICO 2010/2011 -

**1. DATOS IDENTIFICATIVOS DE LA ASIGNATURA Y PROFESORADO**

Titulación:	Grado en Ciencia de la Actividad Física y el deporte (Universitat de València)
Facultad	Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el deporte
Departamento	Educación Física y Deportiva
Materia	Fundamentos de los deportes individuales: atletismo
Carácter	Formación básica, Troncal y Obligatoria.
Carga total:	6 créditos ECTS
Duración:	Cuatrimestral.
Ciclo:	Primero
Curso:	Segundo.
Profesor/es	Dr. Gabriel Brizuela Costa. Email: Gabriel.Brizuela@uv.es Web: http://www.uv.es/brizuela
	Dr. Pedro Pérez Soriano Email: pedro.perez-soriano@uv.es Web: http://www.uv.es/pesope
	D. Antonio Montoya Vieco Email: Antonio.montoya@uv.es



2. LA MATERIA Y SUS OBJETIVOS

La materia "FUNDAMENTOS DE LOS DEPORTES INDIVIDUALES: ATLETISMO", se imparte como asignatura obligatoria de Segundo Curso a los estudiantes del Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y tiene una carga de 6 ECTS.

Con esta asignatura se pretende dar una visión general del Atletismo y de sus diferentes pruebas, incluyendo aspectos históricos, técnicos y tácticos, siempre desde una perspectiva pedagógica que profundiza en la metodología para su enseñanza en edad escolar.

Según se recoge en la memoria final del Plan de Estudios del grado, se deberán incluir contenidos relacionados con: Las especialidades atléticas y la instalación; las carreras; las salidas; los relevos; las vallas; el salto de longitud; el salto de altura; el lanzamiento de peso; el lanzamiento de disco; el lanzamiento de jabalina. Del mismo modo, el mencionado Plan de Estudios menciona la realización de exámenes teóricos y prácticos.

Los objetivos están expresados en modo de competencias que el alumno debería alcanzar e incluyen lo siguiente:

COMPETENCIAS	
1.	Conocer y comprender la evolución histórica de los deportes individuales (Atletismo, Gimnasia y Natación)
2.	Conocer y comprender los aspectos reglamentarios de los deportes individuales (Atletismo, Gimnasia y Natación)
3.	Conocer y comprender los fundamentos técnicos y tácticos de los deportes individuales (Atletismo, Gimnasia y Natación)
4.	Conocer y comprender los fundamentos didácticos de los deportes individuales (Atletismo, Gimnasia y Natación)
5.	Conocer y comprender los ámbitos de aplicación de los deportes individuales (Atletismo, Gimnasia y Natación)
6.	Aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de los deportes individuales
7.	Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo.
8.	Aplicar los derechos fundamentales y de igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres, los principios de igualdad de oportunidades y accesibilidad universal de las personas con discapacidad y los valores propios de una cultura de la paz y de valores democráticos.



3. CONTENIDOS

UNIDAD I: LAS ESPECIALIDADES ATLÉTICAS Y LA INSTALACIÓN

1. Historia, orígenes y evolución del atletismo.
2. Especialidades atléticas: Las pruebas olímpicas. Las pruebas de pista cubierta.
3. Instalación y equipamientos atléticos: Pistas de atletismo, diferentes tipos. Equipamiento atlético de la instalación y del atleta.

UNIDAD II: LAS CARRERAS

4. Reglamentación básica.
5. Fundamentos mecánicos.
6. La técnica de carrera y sus fases.
7. Progresión metodológica y corrección de los principales errores.

UNIDAD III. LA SALIDAS

8. Reglamentación básica.
9. Tipos de salidas: La salida en pie. La salida de tacos.
10. Descripción técnica del gesto.
11. Progresión metodológica y corrección de los principales errores.

UNIDAD IV: LAS CARRERAS DE RELEVOS

12. Reglamentación básica.
13. Fundamentos del 4x100m y del 4x400m.
14. Aspectos tácticos y técnicos: Tipos de entregas y recepciones.
15. Progresión metodológica y corrección de los principales errores.

UNIDAD V: LAS CARRERAS CON VALLAS

16. Reglamentación básica.
17. Las pruebas de 100m, 110m y 400m con vallas.
18. Descripción técnica del gesto.
19. Progresión metodológica y corrección de los principales errores.

UNIDAD VI: EL SALTO DE LONGITUD

20. Reglamentación básica.



21. Descripción técnica del salto de longitud.

22. Progresión metodológica y corrección de los principales errores.

UNIDAD VII: EL SALTO DE ALTURA

23. Reglamentación básica.

24. Descripción técnica del salto de altura.

25. Progresión metodológica y corrección de los principales errores.

UNIDAD VIII: EL LANZAMIENTO DE PESO

26. Reglamentación básica.

27. Descripción técnica de los lanzamientos de peso.

28. Progresión metodológica y corrección de los principales errores.

UNIDAD IX: EL LANZAMIENTO DE DISCO

29. Reglamentación básica.

30. Descripción técnica de los lanzamientos de disco.

31. Progresión metodológica y corrección de los principales errores.

UNIDAD X: EL LANZAMIENTO DE JABALINA

32. Reglamentación básica.

33. Descripción técnica del lanzamiento de jabalina.

34. Progresión metodológica y corrección de los principales errores.



4. METODOLOGÍA

DESARROLLO DE LA ASIGNATURA

El desarrollo de la asignatura se estructura en torno a tres ejes presenciales: Las clases prácticas, las clases teóricas y las tutorías, así como también en dos ejes no presenciales: El estudio y el trabajo autónomo, tanto individual como grupal.

Las clases prácticas: Se desarrollarán en las instalaciones de Atletismo que tiene a su disposición la Facultad, tanto en el campus propio de Blasco Ibañez, como en la pista del "Estadio del Turia", situado en el tramo III del cauce del antiguo río Turia, donde se cuenta con una instalación completa para la práctica del Atletismo.

Las clases teóricas: Podrán impartirse tanto en las aulas de la Facultad como en las aulas con que cuenta la instalación del Estadio del Turia.

Será muy habitual además, la combinación de sesiones teóricas introductorias seguidas de sesiones prácticas, dirigidas a un mejor aprovechamiento de las 2 horas de duración de las sesiones.

Las tutorías: La organización de las tutorías, así como los horarios y su duración, correrá a cargo de cada profesor y, normalmente, se llevarán a cabo en los propios despachos de los profesores o en las instalaciones deportivas.

SISTEMA DE EVALUACIÓN

Para superar la materia durante el curso es necesario obtener una nota mínima de cinco (5), tanto en los exámenes teóricos, como en los exámenes prácticos que podrán realizarse durante el Curso.

Para aprobar la asignatura es requisito ineludible haber asistido, y participado, al menos a un 80% de las sesiones prácticas.

La nota final de la asignatura será el promedio de las notas teóricas y prácticas obtenidas durante el curso.



5. **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

Bibliografía básica:

- 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. New Jersey: Prentice Hall
- IAAF (2009) – Reglas de Competición de la temporada 2009/2010 (reglamento). www.iaaf.org
- Rius, J. (2005). Metodología y técnica en el atletismo. Paidotribo.

Bibliografía complementaria:

- 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. Federación Española de Atletismo,
- 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 (Fundación Deportiva Municipal, Valencia).
- Reilly, Thomas (2010). Ergonomics in sport and physical activity. Enhancing performance and improving safety. Human Kinetics.
- Seners, P. (2001). Didáctica del atletismo. Inde.
- Varios Autores (1990). Atletismo I, II y III. Comité Olímpico Español. Madrid.

Otras referencias de interés:

- <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/>