



## FICHA IDENTIFICATIVA

### DATOS DE LA ASIGNATURA

**Código:** 33208  
**Nombre:** Atletismo  
**Ciclo:** Grado  
**Créditos ECTS:** 6  
**Curso académico:** 2025-26

### TITULACIONES

Titulación	Centro	Curso	Periodo
1312 - Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (Vcia)	Facultat de Ciències de l'Activitat Física i Esports	2	Segundo cuatrimestre, Primer cuatrimestre
1331 - Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (Ont)	Facultat de Ciències de l'Activitat Física i Esports	2	Primer cuatrimestre

### MATERIAS

Titulación	Materia	Carácter
1312 - Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (Vcia)	Fundamentos de los Deportes Individuales	OBLIGATORIA
1331 - Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (Ont)	Fundamentos de los Deportes Individuales	OBLIGATORIA

### COORDINACIÓN

CORDELLAT MARZAL ANA

MARTINEZ NAVARRO IGNACIO

MONTOYA VIECO ANTONIO

## RESUMEN

La asignatura FUNDAMENTOS DE LOS DEPORTES INDIVIDUALES: ATLETISMO, se imparte como obligatoria de segundo curso a los estudiantes del grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, y tiene una carga docente de 6 ECTS. La asignatura es cuatrimestral, y su distribución es de 4 horas semanales (dos clases de 2 horas)

Esta materia se imparte a futuros profesionales del Ejercicio Físico, y por lo tanto hemos de asignar el contexto educativo escolar, pero también extraescolar, como su marco básico de actuación profesional. Es por ello por lo que el programa de la asignatura debe preveer y propiciar una visión pedagógica de la acción motriz, y en este caso en particular, de las distintas habilidades motrices específicas que encierra el



atletismo, de forma que con un tratamiento no demasiado tecnificado puedan ser utilizadas como elementos pedagógicos útiles para adaptar tanto al programa escolar de Educación Física, como a la enseñanza extraescolar de dicho deporte en etapas de formación.

## CONOCIMIENTOS PREVIOS

### RELACIÓN CON OTRAS ASIGNATURAS DE LA MISMA TITULACIÓN

No se han especificado restricciones de matrícula con otras asignaturas del plan de estudios.

### OTROS TIPOS DE REQUISITOS

Esta materia no requiere conocimientos previos.

## COMPETENCIAS / RESULTADOS DE APRENDIZAJE

-

Aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de los deportes individuales.

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.

Conocer y comprender la evolución histórica de los deportes individuales (Atletismo, Gimnasia y Natación).

Conocer y comprender los ámbitos de aplicación de los deportes individuales (Atletismo, Gimnasia y Natación).

Conocer y comprender los aspectos reglamentarios de los deportes individuales (Atletismo, Gimnasia y Natación).

Conocer y comprender los fundamentos didácticos de los deportes individuales (Atletismo, Gimnasia y Natación).

Conocer y comprender los fundamentos técnicos y tácticos de los deportes individuales (Atletismo, Gimnasia y Natación).

Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo.

## DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS



## 1. TEMA 1. INTRODUCCIÓN AL ATLETISMO

Se pretende que el alumno conozca la evolución histórica de este deporte desde sus orígenes remotos hasta nuestros días, y las distintas evoluciones que ha sufrido (tecnológicas, de adaptación al sistema métrico decimal).

Por otro lado, se facilita, agrupando por especialidades, las distintas pruebas que constituyen los calendarios de las competiciones que existen a nivel mundial.

Por último, se le ofrece al alumno información acerca de las características de las instalaciones para la práctica de este deporte, así como los recursos para ubicarse y desenvolverles en las mismas.

- 1.- Historia (Orígenes y evolución)
- 2.- Especialidades atléticas (Programa Olímpico y de Pista Corta)
  - 2.1.- Las carreras ( lisas y con obstáculos ) y los concursos.
  - 2.2.- La marcha, los relevos y las pruebas combinadas.
  - 2.3.- Las pruebas de pista corta.
- 3.- La Instalación (Instalaciones escolares, de entrenamiento y de competición)
  - 3.1.-Tipología de las pistas de atletismo de competición

## 2. TEMA 2. LAS CARRERAS

Se presentan en este tema, los aspectos reglamentarios más importantes relacionados con el desarrollo de las carreras.

La aplicación de los principios básicos de la física permiten al alumno comprender los fundamentos mecánicos de una buena técnica de carrera, y para poder realizar las mejoras correspondientes se plantea la descomposición del gesto tanto a nivel teórico (análisis) como practico (ejercicios de asimilación)

- 1.- Reglamentación básica.
- 2.- Fundamentos mecánicos.
- 3.- La técnica de carrera y sus fases.
- 4.- Errores fundamentales.
- 5.- Parte práctica:
  - 5.1.- Aprendizaje de ejercicios metodológicos fundamentales (Ejercicios de asimilación)
  - 5.2.- La progresión pedagógica

## 3. TEMA 3. LAS SALIDAS

Hay ocasiones en que los aspectos reglamentarios, condicionan el desarrollo técnico de las pruebas como en el presente caso, de ahí la importancia de su conocimiento.

Lo dicho y la aplicación de los fundamentos mecánicos en las distintas posiciones de las diferentes formas de salida, son lo que permite la optimización de estas.

En la práctica se busca que los alumnos perciban las sensaciones correspondientes.



- 1.- Reglamentación básica.
- 2.- Tipos de salidas.
  - 2.1.- La salida en pie y la salida de tacos.
- 3.- Fundamentos mecánicos.
- 4.- Colocación de los tacos de salidas.
- 5.- Voces : A sus puestos, listos.
- 6.- Descripción técnica del gesto.
  - 6.1.- Salida en curva.
- 7.- La llegada a meta
- 8.- Errores fundamentales
- 9.- Parte práctica:
  - 9.1.- Aprendizaje de los ejercicios metodológicos fundamentales ( Ejercicios de asimilación )
  - 9.2.- La progresión pedagógica

#### **4. TEMA 4. LAS CARRERAS DE RELEVOS**

En este capítulo se analizan los aspectos reglamentarios, técnicos y tácticos, de los que depende el resultado en competición, poniéndose en práctica y experimentando las distintas situaciones. En este capítulo se analizan estos aspectos, así como los reglamentarios y las diferentes técnicas recomendables en cada caso, poniéndose en práctica y experimentando las distintas situaciones.

- 1.- Reglamentación básica
- 2.- Fundamentos.
- 3.- El 4x100 ; aspectos tácticos
- 4.- Descripción técnica del gesto
  - 4.1.- Análisis de los diferentes tipos de entregas y recepciones
- 5.- El 4x400 ; aspectos tácticos
- 6.- Descripción técnica del gesto
- 7.- Errores fundamentales
- 8.- Parte práctica:
  - 8.1.- Aprendizaje de ejercicios metodológicos fundamentales ( Ejercicios de asimilación )
  - 8.2.- La progresión pedagógica

#### **5. TEMA 5. LAS CARRERAS CON VALLAS**

Las dos pruebas de vallas (larga y corta), tienen unas connotaciones técnicas que las diferencian claramente de las carreras lisas. Además de los aspectos reglamentarios, se analizan las diferentes partes del gesto técnico, tratando de lograr a través de ejercicios más sencillos la ejecución del gesto completo.

- 1.- Reglamentación básica.
- 2.- Reseña histórica.
- 3.- Descripción técnica del gesto.
  - 3.1.- La salida.
  - 3.2.- El ataque y el paso de la valla.
  - 3.3.- El ritmo entre vallas.
- 4.- La prueba de 400 m. vallas.
- 5.- Algunas diferencias entre hombres y mujeres.



- 6.- Errores fundamentales.
- 7.- Parte práctica:
  - 7.1.- Aprendizaje de ejercicios metodológicos fundamentales (Ejercicios de asimilación).
  - 7.2.- La progresión pedagógica.
  - 7.3.- El ritmo entre vallas.

## 6. TEMA 6. EL SALTO DE LONGITUD

Por ser el de más simple ejecución, este es el salto horizontal que se ha elegido. En los aspectos reglamentarios, se especifica como se desarrolla una competición, y cuando un salto debe de ser considerado nulo. Los aspectos técnicos desmenuzan las distintas partes del salto (carrera, batida, vuelo y caída), con el fin de poder trabajar con ejercicios específicos cada una de ellas.

- 1.- Reglamentación básica.
- 2.- Descripción técnica del saltos de longitud.
- 3.- Parte práctica:
  - 3.1.-Aprendizaje de ejercicios metodológicos fundamentales (Ejercicios de asimilación).
  - 3.2.- La progresión pedagógica.
- 4.- Errores fundamentales.

## 7. TEMA 7. EL SALTO DE ALTURA

Se ha elegido el salto de altura como representante de los saltos verticales por su mayor sencillez con respecto al salto con pértiga. Así, se simplifica mucho tanto el tema del material necesario como la metodología en el desarrollo de las clases, con el consiguiente aprovechamiento del tiempo. Por otro lado, el esquema del tema, se asemeja totalmente al descrito en el salto de longitud.

- 1.- Reglamentación básica.
- 2.- Descripción técnica del salto de altura.
- 3.- Parte práctica:
  - 3.1.-Aprendizaje de ejercicios metodológicos fundamentales (Ejercicios de asimilación).
  - 3.2.- La progresión pedagógica.
- 4.- Errores fundamentales.

## 8. TEMA 8. EL LANZAMIENTO DE PESO

A la hora de decidir los lanzamientos a incluir o excluir en esta guía, hemos tenido más problemas, decidiendo finalmente priorizar el aspecto de la seguridad. Como consecuencia de ello hemos incluido el tema del lanzamiento de peso por ser un lanzamiento  $\zeta$ rectilíneo $\zeta$  y  $\zeta$ corto $\zeta$ . La falta de  $\zeta$ jaulas $\zeta$  en las instalaciones escolares ha hecho que excluyamos el martillo.

En este capítulo como en los precedentes, se comentan los aspectos básicos del reglamento, y los aspectos técnicos relativos a las distintas partes del lanzamiento (posición de partida, desplazamiento, lanzamiento y recuperación), con el fin de poder trabajar con ejercicios específicos cada una de ellas.



- 1.- Reglamentación básica.
- 2.- Descripción técnica del lanzamiento de peso.
- 3.- Parte práctica:
  - 3.1.- Aprendizaje de ejercicios metodológicos fundamentales (Ejercicios de asimilación).
  - 3.2.- La progresión pedagógica.
- 4.- Errores fundamentales.

## 9. TEMA 9. EL LANZAMIENTO DE JABALINA

Se trata de un lanzamiento rectilíneo pero largo. No obstante en su iniciación se pueden utilizar materiales alternativos que permiten hacerlo bastante seguro. La singularidad de la carrera y otros aspectos técnicos lo diferencian totalmente del resto de lanzamientos, haciéndolo por ello muy interesante.

Por lo demás, en este capítulo como en los precedentes, se comentan los aspectos básicos del reglamento, y los aspectos técnicos se desmenuzan en las distintas partes del lanzamiento, con el fin de poder trabajar con ejercicios específicos cada una de ellas.

- 1.- Reglamentación básica.
- 2.- Descripción técnica del lanzamiento de jabalina.
- 3.- Parte práctica:
  - 3.1.- Aprendizaje de ejercicios metodológicos fundamentales (Ejercicios de asimilación)
  - 3.2.- La progresión pedagógica
- 4.- Errores fundamentales.

## 10. TEMA 10. EL LANZAMIENTO DE DISCO

Este tema ha sido incluido dada la riqueza motriz que aportan los movimientos circulares (percepción espacial, orientación, y equilibrio). No obstante y en función del desarrollo del curso, se podrá afrontar o no. El no disponer de una instalación cubierta para el desarrollo de las clases, hace que la meteorología influya en el desarrollo del programa.

La existencia de discos de goma, permite (con las debidas medidas) asumir el desarrollo de las clases con alumnos de esta edad. En este capítulo una vez más, y como en los precedentes, se comentan los aspectos básicos del reglamento, y los aspectos técnicos se desmenuzan en las distintas partes del lanzamiento, con el fin de poder trabajar con ejercicios específicos cada una de ellas.

- 1.- Reglamentación básica.
- 2.- Descripción técnica de los lanzamientos de disco
- 3.- Parte práctica:
  - 3.1.-Aprendizaje de ejercicios metodológicos fundamentales (Ejercicios de asimilación)



- 3.2.- La progresión pedagógica.  
4.- Errores fundamentales.

## VOLUMEN DE TRABAJO (HORAS)

### ACTIVIDADES PRESENCIALES

Actividad	Horas
Prácticas en aula	60,00
<b>Total horas</b>	<b>60,00</b>

### ACTIVIDADES NO PRESENCIALES

Actividad	Horas
Asistencia a otras actividades	5,00
Elaboración de trabajos individuales o en grupo	10,00
Estudio y trabajo autónomo	45,00
Preparación de clases	5,00
Preparación de actividades de evaluación	25,00
Resolución de casos prácticos	0,00
<b>Total horas</b>	<b>90,00</b>

## METODOLOGÍA DOCENTE

### 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 la zona deportiva de Blasco Ibáñez, como en la pista del "Estadio del Turia" situado en el tramo III del antiguo lecho del citado río, donde se cuenta con una instalación completa (con zonas de relevos, zona de caídas para los lanzamientos largos...) y reglamentaria. Cuando las clases se desarrollen en el Estadio del Turia, tanto la duración de las mismas como el horario de inicio y finalización, podrá verse modificados con el propósito de no afectar a otras materias en su horario docente.

Las clases teóricas: se impartirán en las aulas de la facultad, pudiendo llevar a cabo alguna circunstancialmente en el Estadio del Turia.

En el caso de Ontinyent, las clases prácticas se desarrollan en el Polideportivo de la localidad. Por otro lado, el hecho de tener una pequeña aula en el polideportivo posibilita que se impartan allí también las sesiones de tipo teórico-práctico.

Las tutorías: La organización de las tutorías así como los horarios de las mismas, será incumbencia de



cada profesor y tendrán lugar en los propios despachos de los profesores o en las instalaciones (según se indique).

os profesores o en las instalaciones (según se indique).

## EVALUACIÓN

Atendiendo a la asistencia a las clases, habrá dos sistemas de evaluación:

**A) Evaluación final:** para el alumnado que por motivos profesionales y/o personales, no pueda acudir con regularidad a las clases prácticas (menor del 65%).

\*Examen teórico: compuesto por preguntas relacionadas con los contenidos del temario.

\*Examen práctico: ejecución de todas las disciplinas que se trabajan a lo largo del cuatrimestre (técnica de carrera, salidas, vallas, salto de longitud y altura, lanzamiento de peso, disco y jabalina).

**B) Evaluación sumativa:** para los que asisten con regularidad. Existen dos partes:

### 1. Parte Teórica: 50% de la nota final en la asignatura

Se evaluará el conocimiento de los contenidos del temario expuesto en clase y en la bibliografía básica, mediante exámenes escritos. Se deberá obtener una nota igual o superior a 5 para considerar superada esta parte.

### 2. Parte Práctica: 50% de la nota final en la asignatura.

Los alumnos que deseen acogerse a la modalidad de evaluación continua o sumativa, tendrán que asistir al menos al 80% de las clases. Para facilitar la adhesión a esta modalidad y ser evaluados de la asignatura, aquellos alumnos con asistencia entre el 65,1% y el 79,9% de las clases prácticas tendrán que realizar 1 trabajo por cada uno de los contenidos prácticos no completados por el alumnado en las sesiones prácticas.

La asistencia tendrá que ser vivencial, esto es, el alumno/a debe participar en el desarrollo de la clase colaborando con sus compañeros/as, corrigiendo, entre otras, y con el vestuario adecuado.

Para la evaluación de la parte práctica de la asignatura se tendrá en cuenta 3 aspectos: a) la participación activa en las sesiones prácticas; b) la realización de exámenes prácticos, donde se evaluará el nivel de ejecución del alumnado en los ejercicios metodológicos fundamentales de cada especialidad, prestando especial atención a los puntos clave de la técnica, así como, la capacidad pedagógica del alumnado (selección de los ejercicios, progresión de la enseñanza...); y, c) realización de trabajos individuales o grupales.



Dentro de la valoración de la asistencia por parte del alumnado se considerará negativamente situaciones tales como:

- Llegar con retraso al inicio de la clase, pudiendo el profesor negar el acceso a clase si con ello se evitan situaciones de riesgo, o lesiones.
- Abandonar la clase antes de la finalización de la misma por cualquier motivo personal.

Al igual que en la parte teórica, se deberá obtener una nota igual o superior a 5 en cada uno de los tres apartados descritos.

"La copia literal total o parcial d inaceptable en el ámbito académico". Por otro lado y por la ley de protección intelectual están habitualmente prohibidas las reproducciones totales o parciales de las obras ajenas, pudiendo dar lugar su incumplimiento a las correspondientes faltas o delitos penales".

**Una vez aprobadas las dos partes (teoría y práctica), la nota final será la media aritmética de las calificaciones obtenidas.**

ráctica), la nota final será la media aritmética de las calificaciones obtenidas.g>

## BIBLIOGRAFÍA

### Referencias básicas

- Bravo J, Velez M, Ruf H. (2001). Atletismo 2: saltos verticales. RFEA.
- Bravo J, Campos J, Durán J, Martínez JL. (2000). Atletismo 3: Lanzamientos. Real Federación Española de Atletismo. Gráficas. Madrid.
- Calzada, A. (1999). Iniciación al atletismo. Madrid: Gymnos.
- Campos, J. y Gallach, J.E. (2004). Las técnicas de atletismo. Manual practico de enseñanza. Paidotribo. Barcelona.
- Hubiche JL, Pradet M. (1999). Comprender el atletismo: su práctica y su enseñanza. Ed.: Inde. Barcelona.
- Montoya A., et al.(2007). Guía didáctica de la enseñanza del atletismo. Comité Organizador. XII Campeonato del mundo IAAF de atletismo en p. c. VALENCIA
- Oliver, A. (1986). Iniciación al atletismo. Madrid: Alhambra.
- Reglamento de competición y técnico. World Athletics.

### Referencias complementarias

- Grosocordón, J.G.; Durán, J.P.: Sainz, A. (2004). Jugando al Atletismo. Federación Española de Atletismo.
- Target, C.; Cathelineau, J. (2002). Cómo se enseñan los deportes. INDE Publicaciones. Zaragoza.
- Valero-Valenzuela, A. (2006). La iniciación al deporte del atletismo: del modelo tradicional a los nuevos enfoques metodológicos. Kronos. 9, 34-44.



- Valero-Valenzuela, A., & Manzano-Sánchez, D. (2021). Ludotécnico. En Modelos pedagógicos en Educación Física: Qué, cómo, por qué y para qué (pp. 300-319). Wanceulen.
- Varios Autores (1990). Atletismo I, II y III. Comité Olímpico Español. Madrid.