

**FITXA IDENTIFICATIVA****DADES DE L'ASSIGNATURA**

**Codi:** 33208  
**Nom:** Atletisme  
**Cicle:** Grau  
**Crèdits ECTS:** 6  
**Curs acadèmic:** 2026-27

**TITULACIONS**

Titulació	Centre	Curs	Període
1312 - Grau CC.Act.Fís.Esp.	Facultat de Ciències de l'Activitat Física i Esports	2	Primer quadrimestre, Segon quadrimestre
1331 - Grau en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport (Ont)	Facultat de Ciències de l'Activitat Física i Esports	2	Primer quadrimestre

**MATÈRIES**

Titulació	Matèria	Caràcter
1312 - Grau CC.Act.Fís.Esp.	Fonaments dels Esports Individuals	OBLIGATÒRIA
1331 - Grau en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport (Ont)	Fonaments dels Esports Individuals	OBLIGATÒRIA

**COORDINACIÓ**

CORDELLAT MARZAL ANA

MARTINEZ NAVARRO IGNACIO

MONTOYA VIECO ANTONIO

**RESUM**

L'assignatura FONAMENTS DELS ESPORTS INDIVIDUALS: ATLETISME, s'imparteix com a obligatòria de segon curs als estudiants del grau en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport, i té una càrrega docent de 6 ECTS. L'assignatura és quadrimestral, i la seva distribució és de 4 hores setmanals (dues classes de 2 hores)

Aquesta matèria s'ensenya a futurs professionals de l'exercici físic i, per tant, hem d'assignar el context educatiu escolar, però també extracurricular, com a marc bàsic d'acció professional. És per això que el programa de l'assignatura ha de preveure i promoure una visió pedagògica de l'acció motriu, i en aquest cas concret, de les diferents habilitats motrius específiques que l'atletisme conté, de manera que amb un tractament no massa tecnificat puguem ser utilitzats com a elements pedagògics útils per adaptar-se tant



al programa educatiu d'educació física, així com a l'ensenyament extraescolar d'aquest esport en etapes de formació.

'aquest esport en etapes de formació.

## CONEXIMENTS PREVIS

### RELACIÓ AMB ALTRES ASSIGNATURES DE LA MATEIXA TITULACIÓ

No s'ha especificat restriccions de matrícula amb altres assignatures del pla d'estudis.

### ALTRES TIPUS DE REQUISITS

Aquesta matèria no requereix coneixements previs.

## COMPETÈNCIES / RESULTATS D' APRENENTATGE

### 1312 - Grau CC.Act.Fís.Esp.

Aplicar els drets fonamentals i d'igualtat d'oportunitats entre homes i dones, els principis d'igualtat d'oportunitats i d'accessibilitat universal de les persones amb discapacitat i els valors propis d'una cultura de la pau i de valors democràtics

Aplicar les tecnologies de la informació i la comunicació (TIC) a l'àmbit dels esports individuals

Conèixer i comprendre els àmbits d'aplicació dels esports individuals (atletisme, gimnàstica i natació)

Conèixer i comprendre els aspectes reglamentaris dels esports individuals (atletisme, gimnàstica i natació)

Conèixer i comprendre els fonaments didàctics dels esports individuals (atletisme, gimnàstica i natació)

Conèixer i comprendre els fonaments tècnics i tàctics dels esports individuals (atletisme, gimnàstica i natació)

Conèixer i comprendre l'evolució històrica dels esports individuals (atletisme, gimnàstica i natació)

Desenvolupar habilitats de lideratge, de relació interpersonal i de treball en equip

### 1331 - Grau en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport (Ont)

Aplicar els drets fonamentals i d'igualtat d'oportunitats entre homes i dones, els principis d'igualtat d'oportunitats i d'accessibilitat universal de les persones amb discapacitat i els valors propis d'una cultura de la pau i de valors democràtics

Aplicar les tecnologies de la informació i la comunicació (TIC) a l'àmbit dels esports individuals

Conèixer i comprendre els àmbits d'aplicació dels esports individuals (atletisme, gimnàstica i natació)

Conèixer i comprendre els aspectes reglamentaris dels esports individuals (atletisme, gimnàstica i natació)



- Conèixer i comprendre els fonaments didàctics dels esports individuals (atletisme, gimnàstica i natació)
- Conèixer i comprendre els fonaments tècnics i tàctics dels esports individuals (atletisme, gimnàstica i natació)
- Conèixer i comprendre l'evolució històrica dels esports individuals (atletisme, gimnàstica i natació)
- Desenvolupar habilitats de lideratge, de relació interpersonal i de treball en equip

## DESCRIPCIÓ DE CONTINGUTS

### 1. TEMA 1. INTRODUCCIÓ A L'ATLETISME

Es pretén que l'alumne conega l'evolució històrica d'aquest esport des dels orígens remots fins als nostres dies, i les distintes evolucions que ha sofert (tecnològiques, d'adaptació al sistema mètric decimal).

D'altra banda, es faciliten, agrupades per especialitats, les distintes proves que constitueixen els calendaris de les competicions que hi ha a tot el món.

Per últim, s'ofereix a l'alumne informació relativa a les característiques de les instal·lacions per a la pràctica d'aquest esport, així com els recursos de què hi disposen.

- 1.- Història (orígens i evolució).
- 2.- Especialitats atlètiques (programa olímpic i de pista curta).
  - 2.1.- Les curses (llises i d'obstacles) i els concursos.
  - 2.2.- La marxa, els relleus i les proves combinades.
  - 2.3.- Les proves de pista curta.
- 3.- La instal·lació (instal·lacions escolars, d'entrenament i de competició).
  - 3.1.- Tipologia de les pistes d'atletisme de competició.

### 2. TEMA 2. LES CURSES

En aquest tema es presenten els aspectes reglamentaris més importants relacionats amb el desenvolupament de les curses.

L'aplicació dels principis bàsics de la física permeten a l'alumne de comprendre els fonaments mecànics d'una bona tècnica de cursa. Per poder realitzar les millores corresponents s'estudia la descomposició del gest, tant de forma teòrica (anàlisi) com pràctica (exercicis d'assimilació).

- 1.- Reglamentació bàsica.
- 2.- Fonaments mecànics.
- 3.- La tècnica de carrera i les seues fases.
- 4.- Errors fonamentals.
- 5.- Part pràctica:



- 5.1.- Aprenentatge d'exercicis metodològics fonamentals (exercicis d'assimilació).
- 5.2.- La progressió pedagògica.

### 3. TEMA 3. LES EIXIDES

Hi ha ocasions en què els aspectes reglamentaris condicionen el desenvolupament tècnic de les proves, com en el cas present, per això és tan important conèixer-los.

El que s'ha dit i l'aplicació dels fonaments mecànics en les distintes posicions de les diferents formes d'eixida són els factors que permeten l'optimització d'aquestes.

En la pràctica es busca que els alumnes perceben les sensacions corresponents.

- 1.- Reglamentació bàsica.
- 2.- Tipus d'eixides.
  - 2.1.- L'eixida en peu i l'eixida amb blocs.
- 3.- Fonaments mecànics.
- 4.- Col·locació dels blocs d'eixides.
- 5.- Veus: al lloc, llestos.
- 6.- Descripció tècnica del gest.
  - 6.1.- Eixida en corba.
- 7.- L'arribada a meta.
- 8.- Errors fonamentals.
- 9.- Part pràctica:
  - 9.1.- Aprenentatge dels exercicis metodològics fonamentals (exercicis d'assimilació).
  - 9.2.- La progressió pedagògica.

### 4. TEMA 4. LES CURSES DE RELLEUS

Aquest tema analitza els aspectes reglamentaris, tècnics i tàctics, que depèn del resultat de la competició, de posar en pràctica i experimentar les diferents situacions. En aquest capítol s'analitzen aquests aspectes, així com els reglamentaris i les diferents tècniques recomanables en cada cas. I s'hi posen en pràctica i s'experimenten les distintes situacions.

- 1.- Reglamentació bàsica
- 2.- Fonaments.
- 3.- El 4x100. Aspectes tàctics.
- 4.- Descripció tècnica del gest.
  - 4.1.- Anàlisi dels diferents tipus de transferències i recepcions.
- 5.- El 4x400. Aspectes tàctics.
- 6.- Descripció tècnica del gest.
- 7.- Errors fonamentals.
- 8.- Part pràctica.
  - 8.1.- Aprenentatge d'exercicis metodològics fonamentals (exercicis d'assimilació).
  - 8.2.- La progressió pedagògica.



## 5. TEMA 5. LES CURSES DE TANQUES

Les dues proves de tanques (llarga i curta) tenen unes connotacions tècniques que les diferencien clarament de les curses lliures. A més dels aspectes reglamentaris, s'hi analitzen les diferents parts del gest tècnic per tractar d'aconseguir l'execució del gest complet a través d'exercicis més senzills.

- 1.- Reglamentació bàsica.
- 2.- Ressenya històrica.
- 3.- Descripció tècnica del gest.
  - 3.1.- L'eixida.
  - 3.2.- L'atac i el pas de la tanca.
  - 3.3.- El ritme entre tanques.
- 4.- La prova de 400 m. tanques.
- 5.- Algunes diferències entre homes i dones.
- 6.- Errors fonamentals.
- 7.- Part pràctica.
  - 7.1.- Aprenentatge d'exercicis metodològics fonamentals (exercicis d'assimilació).
  - 7.2.- La progressió pedagògica.
  - 7.3.- El ritme entre tanques.

## 6. TEMA 6. EL SALT DE LLARGADA

S'ha elegit aquest salt horitzontal per ser el de més simple execució. Quant als aspectes reglamentaris, s'especifica com es desenvolupa una competició i quan s'ha de considerar nul un salt. Quant als aspectes tècnics, s'analitzen les distintes parts del salt (cursa, batuda, vol i caiguda) a fi de poder treballar amb exercicis específics cada una d'elles.

- 1.- Reglamentació bàsica.
- 2.- Descripció tècnica del salt de llargària.
- 3.- Part pràctica.
  - 3.1.- Aprenentatge d'exercicis metodològics fonamentals (exercicis d'assimilació).
  - 3.2.- La progressió pedagògica.
- 4.- Errors fonamentals.

## 7. TEMA 7 EL SALT D'ALÇADA

S'ha elegit el salt d'alçada com a representant dels salts verticals per la seua major senzillesa respecte del salt de perxa. Així, se simplifica molt tant l'aspecte del material necessari com l'aspecte de la metodologia en el desenvolupament de les classes, amb el consegüent aprofitament del temps. D'altra banda, l'esquema del tema es sembla totalment al que s'ha indicat en el salt de llargada.

- 1.- Reglamentació bàsica.
- 2.- Descripció tècnica del salt d'alçada.
- 3.- Part pràctica:
  - 3.1.- Aprenentatge d'exercicis metodològics fonamentals (exercicis d'assimilació).
  - 3.2.- La progressió pedagògica.



4.- Errors fonamentals.

## 8. TEMA 8.- EL LLANÇAMENT DE PES

A l'hora de decidir quins llançaments inclòiem en aquesta guia vam tenir molts problemes. Finalment, ens vam decidir per donar preferència al criteri de la seguretat. Així, hi hem inclòs el llançament de pes per ser rectilini i curt. La falta de gàbies a les instal·lacions escolars ha fet que n'excloem el llançament de martell.

En aquest capítol, com en els precedents, tractem els aspectes bàsics del reglament, i quant als aspectes tècnics analitzem les distintes parts del llançament (posició de partida, desplaçament, llançament i recuperació) a fi de poder treballar amb exercicis específics cada una d'elles.

- 1.- Reglamentació bàsica.
- 2.- Descripció tècnica del llançament de pes.
- 3.- Part pràctica:
  - 3.1.- Aprenentatge d'exercicis metodològics fonamentals (exercicis d'assimilació).
  - 3.2.- La progressió pedagògica.
- 4.- Errors fonamentals.

## 9. TEMA 9. EL LLANÇAMENT DE JAVELINA

És un llançament rectilini però llarg. No obstant, en la fase d'iniciació, s'hi poden fer servir materials alternatius que permeten de fer més segur el llançament. La singularitat de la cursa i altres aspectes tècnics el diferencien totalment de la resta de llançaments i, així, el fan molt interessant.

En aquest tema, com en els precedents, es tracten els aspectes bàsics del reglament, i en els aspectes tècnics analitzem les distintes parts del llançament a fi de poder treballar amb exercicis específics cada una d'elles.

- 1.- Reglamentació bàsica.
- 2.- Descripció tècnica del llançament de javelina.
- 3.- Part pràctica:
  - 3.1.- Aprenentatge d'exercicis metodològics fonamentals (exercicis d'assimilació).
  - 3.2.- La progressió pedagògica.
- 4.- Errors fonamentals.

## 10. TEMA 10.- EL LLANÇAMENT DE DISC

Aquest tema ha sigut inclòs a causa de la riquesa motriu que aporten els moviments circulars (percepció espacial, orientació i equilibri), s'havia d'incloure en la guia. Però s'abordarà en funció del desenvolupament del curs. No disposar d'una instal·lació coberta per a les classes fa que la meteorologia influísca en el desenvolupament del programa.



L'existència de discos de goma permet assumir (amb les mesures que calguen) el desenvolupament de les classes amb alumnes d'aquesta edat.

En aquest capítol, com en els precedents, es tracten els aspectes bàsics del reglament, i en els aspectes tècnics s'analitzen les distintes parts del llançament a fi de poder treballar amb exercicis específics cada una d'elles.

- 1.- Reglamentació bàsica.
- 2.- Descripció tècnica dels llançaments de disc.
- 3.- Part pràctica.
  - 3.1.- Aprenentatge d'exercicis metodològics fonamentals (exercicis d'assimilació).
  - 3.2.- La progressió pedagògica.
- 4.- Errors fonamentals.

## VOLUM DE TREBALL (HORES)

### ACTIVITATS PRESENCIALS

Activitat	Hores
Pràctiques a l'aula	60,00
<b>Total hores</b>	<b>60,00</b>

### ACTIVITATS NO PRESENCIALS

Activitat	Hores
Assistència a altres activitats	5,00
Elaboració de treballs individuals o en grup	10,00
Estudi i treball autònom	45,00
Preparació de classes	5,00
Preparació d'activitats d'avaluació	25,00
Resolució de casos pràctics	0,00
<b>Total hores</b>	<b>90,00</b>

## METODOLOGIA DOCENT

### DESENVOLUPAMENT DE L'ASSIGNATURA

El desenvolupament de l'assignatura s'estructura en tres eixos presencials: classes pràctiques, classes teòriques i tutories, i en dos eixos no presencials: estudi i treball autònoms, tant individual com de grup.

Classes pràctiques: s'imparteixen a les instal·lacions d'atletisme que té a la seua disposició la Facultat, tant a la zona esportiva de Blasco Ibáñez com a la pista de l'estadi del Túria, al tram III de l'antic Ilicit, on hi ha una instal·lació completa (amb zones de relleus...) i reglamentària. Quan les classes es fan en el Estadi del Turia, tant la duració de les mateixes com l'horari d'inici i final, podran ser modificats amb el propòsit de no afectar a altres assignatures en el seu horari.

Classes teòriques: s'imparteixen a les aules de la Facultat i si fora necessari alguna classe en l'estadi del



Turia.

En el cas d'Ontinyent, les classes pràctiques es desenvolupen al Poliesportiu de la localitat. D'altra banda, el fet de disposar d'un aula xicoteta en el mateix poliesportiu possibilita que s'impartixquen també allí sessions teòrico-pràctiques.

Tutories: l'organització i els horaris de les tutories són incumbència de cada professor. Es faran als despatxos dels professors o a les instal·lacions (segons s'indique).

instal·lacions (segons s'indique).p>

## AVALUACIÓ

Atenent a l'assistència a les classes, hi haurà dos sistemes d'avaluació:

**A) Avaluació final:** per a aquell alumnat que per motius professionals i/o personals, no puga acudir amb regularitat a les classes pràctiques (menor del 65%).

\*Examen teòric: compost per qüestions relacionades amb els continguts del temari.

\*Examen pràctic: execució de totes les disciplines que es treballen al llarg del quadrimestre (tècnica de cursa, relleus, tanques, salt de llargària i alçada, llançament de pes, disc i javelina).

**B) Avaluació sumativa:** per als que assisteixen amb regularitat. Existeixen dues parts:

### 1. Part Teòrica: Conta el 50% de la nota final en l'assignatura

S'avaluarà el coneixement dels continguts del temari exposat en classe i en les referències bàsiques, mitjançant exàmens escrits. S'ha d'obtenir una nota igual o superior a 5 per a considerar aquesta part superada.

### 2. Part Pràctica: Conta el 50% de la nota final en l'assignatura.

L'estudiantat que desitje examinar-se mitjançant la modalitat d'avaluació contínua o sumativa haurà d'assistir almenys al 80% de les classes. Per a facilitar l'adhesió a aquesta modalitat i ser avaluat de l'assignatura, aquell estudiantat amb assistència entre el 65,1% i el 79,9% de les classes pràctiques haurà de fer 1 treball per a cadascun dels continguts pràctics no completats en les sessions pràctiques.

L'assistència haurà de ser experiencial, és a dir, l'estudiant ha de participar en el desenvolupament de les classes col·laborant amb els seus companys, corregint, entre d'altres i amb roba adequada.



Per a l'avaluació de la part pràctica es tindran en compte 3 parts: a) participació activa en sessions pràctiques; b) la realització d'exàmens pràctics, on el nivell d'execució dels estudiants s'avaluarà en els exercicis metodològics fonamentals de cada especialitat, prestant especial atenció als punts clau de la tècnica, així com a la capacitat pedagògica dels estudiants (selecció dels exercicis, la progressió docent ...); i, c) realització de treballs individuals o en grup.

Dins de la valoració de l'assistència per part dels alumnes es considerarà negativament situacions tals com:

- Arribar amb retard a l'inici de la classe, podent el professor negar-los l'accés a classe, si amb això s'eviten situacions de risc o lesions.

- Abandonar la classe abans de la finalització de la mateixa per qualsevol motiu personal.

"La còpia literal total o parcial d'obres alienes presentant-les com a pròpies es considera una conducta inacceptable en l'àmbit acadèmic". D'altra banda i per la llei de protecció intel·lectual, estan habitualment prohibides les reproduccions totals o parcials de les obres alienes, podent donar lloc el seu incompliment a les corresponents mancades o delictes penals".

D'igual manera que a la part teòrica, s'ha d'obtenir una nota igual o superior a 5 en cadascuna de les tres seccions descrites.

**Una vegada aprovades totes dues parts (teoria i pràctica), la nota final serà la mitjana aritmètica de les qualificacions obtingudes.**

arts (teoria i pràctica), la nota final serà la mitjana aritmètica de les qualificacions obtingudes.g>

## BIBLIOGRAFIA

### Referències bàsiques



- 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.

### **Referències complementàries**

- 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.