

# PROGRAMA DOCENTE ESCUELA UNIVERSITARIA DE OSUNA

TITULACIÓN: GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

CURSO ACADÉMICO: 2022/23

## DATOS DE ASIGNATURA

Código y Nombre: <b>5520035 Atletismo II: Fundamentos Avanzados y su Entrenamiento</b>	
Tipo: <b>OPTATIVA</b>	
Curso: <b>CUARTO</b>	Periodo de Impartición: <b>PRIMER CUATRIMESTRE</b>
Créditos: <b>6</b>	Horas: <b>150</b>
Área: <b>DIDÁCTICA DE LA EXPRESIÓN CORPORAL, EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTIVA</b>	
Departamento: <b>EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE</b>	

## PROFESOR/ES Y TUTORÍA/S

<b>Pablo Ballesteros Peralta</b>	<b>pablobp@euosuna.org</b>
<b>Miércoles</b>	<b>10:00 a 11:00</b>



## 1. OBJETIVOS Y COMPETENCIAS

### OBJETIVOS:

El profesor guiará al estudiante para:

- Adquirir conocimiento teórico de los sistemas de entrenamiento atlético y profundizar en los elementos técnicos del mismo.
- Desarrollar conocimientos avanzados para el estudio y análisis de la técnica atlética y su entrenamiento.
- Comprender y conocer los sistemas de competición que existen en el atletismo de base y en alta competición.
- Adquirir el conocimiento necesario para la observación de situaciones técnicas y correctivas de las diferentes disciplinas atléticas.
- Aplicar los conocimientos de planificación y dirección de entrenamiento a través de supuestos prácticos o competiciones reales.
- Experimentar los elementos técnicos y de entrenamiento atlético más importantes en el atletismo de alto nivel.
- Experimentar situaciones de dirección de entrenamiento reales para comparar y reflexionar sobre la metodología más adecuada.
- Planificar y programar actividades de enseñanza-aprendizaje.
- Conocer los recursos informáticos aplicados al entrenamiento del atletismo.

### COMPETENCIAS:

Competencias específicas:

- E1. Abordar la actividad física y el deporte desde una perspectiva científica y educativa, aplicando medios y métodos innovadores en los diferentes contextos en los que el/la profesional pueda ejercer su labor.
- E2. Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza y aprendizaje relativos a la educación física y el deporte con atención a las características individuales y contextuales de las personas.
- E5. Conocer los fundamentos teórico y prácticos de las actividades físicas, deportivas y recreativas para aplicarlos al contexto educativo o a cualquier otro ámbito profesional.
- E6. Promover y desarrollar, a través de la educación física, la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de actividad física y deporte entre los diferentes sectores de la población.
- E8. Planificar, desarrollar y evaluar el proceso de entrenamiento deportivo en sus distintos niveles y ámbitos.
- E10. Hacer un uso apropiado del espacio, material y equipamiento deportivo y adaptarlos convenientemente a cada actividad o circunstancia.
- E12. Emplear la educación física y el deporte como medios en la formación en valores, tanto en el contexto educativo como en cualquier otro en el que el/la profesional pueda ejercer su labor.

Competencias genéricas:

1. INSTRUMENTALES.

- A.1. Organizar y planificar adecuadamente el trabajo personal, analizando y sintetizando de forma operativa todos los conocimientos necesarios para ejercicio de la profesión.
- A.3. Conocer y utilizar los recursos informáticos y las nuevas tecnologías de la información y comunicación (TIC) de aplicación al cuerpo de conocimientos específico.
- A4. Identificar, investigar y solucionar problemas derivados del ejercicio de la profesión desarrollando mecanismos óptimos de toma de decisión.

2. INTERPERSONALES.

- B1. Adquirir y desarrollar habilidades sociales que faciliten el trabajo en equipos de carácter interdisciplinar.
- B3. Aplicar un razonamiento crítico y asumir y reflexionar sobre las críticas efectuadas hacia el propio ejercicio de la profesión.

3. SISTÉMICAS

- C1. Potenciar un aprendizaje autónomo que favorezca la adaptación a nuevas situaciones profesionales, personales y sociales.

## 2. CONTENIDO DE LA ASIGNATURA

Bloque 1: Pruebas de carreras y su entrenamiento: técnica avanzada.

Tema 1: Las carreras de velocidad.

- Descripción técnica bajo el punto de vista de la Biomecánica.
- Entrenamiento de las cualidades físicas.
- Análisis de planes de entrenamiento y extracción de sus componentes.

Tema 2: Las carreras de vallas.

- Descripción técnica bajo el punto de vista de la Biomecánica.
- Entrenamiento de las cualidades físicas.
- Análisis de planes de entrenamiento y extracción de sus componentes.

Tema 3: Las carreras de medio fondo/fondo.

- Entrenamiento de las cualidades físicas.
- Análisis de planes de entrenamiento y extracción de sus componentes.

Bloque 2: Pruebas de saltos y su entrenamiento: técnica avanzada.

Tema 1: Salto de Longitud y triple salto

- Descripción técnica bajo el punto de vista de la Biomecánica.
- Entrenamiento de las cualidades físicas.
- Análisis de planes de entrenamiento y extracción de sus componentes.

Tema 2: Salto de altura.

- Descripción técnica bajo el punto de vista de la Biomecánica.
- Entrenamiento de las cualidades físicas.
- Análisis de planes de entrenamiento y extracción de sus componentes.

Tema 3: Salto con pértiga.

- Descripción técnica bajo el punto de vista de la Biomecánica.
- Entrenamiento de las cualidades físicas.
- Análisis de planes de entrenamiento y extracción de sus componentes.

### 3. ACTIVIDADES FORMATIVAS

Consta de un total de 60 horas lectivas, distribuidas en 30 horas de clases teóricas y 30 horas de prácticas

### 4. METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA - APRENDIZAJE

#### CLASES TEÓRICAS

El profesor, mediante la adaptación y aplicación de técnicas, bien centradas en la interacción y el debate, utilizando metodologías activas para fomentar esa participación del alumnado, centradas en la tarea, facilitará la consecución de objetivos y competencias.

#### CLASES PRÁCTICAS

El profesor, mediante la adaptación y aplicación de técnicas y la técnica de enseñanza aprendizaje basado en proyectos, ayudarán a la consecución de objetivos y competencias.

### 5. SISTEMA Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

- a. **Normativa reguladora de la evaluación y calificación de las asignaturas:**  
<http://www.us.es/downloads/acerca/normativa/normativa-examenes.pdf>

- b. **Criterios de Evaluación Generales:**  
**(Especificar el % de la nota final de cada una de las partes que compongan la evaluación. Explicar tipo de examen final, penalizaciones en los exámenes, etc... No dejar nada por entendido)**

Sobre los contenidos teóricos

Al inicio del curso el profesor/a establecerá en el proyecto docente los criterios de calificación de la parte teórica de la asignatura. Para superar esta parte de la asignatura es preciso obtener al menos un 50% de su valor máximo.

Sobre los contenidos prácticos

Al inicio del curso el profesor/a establecerá en el proyecto docente los criterios de calificación de la parte práctica de la asignatura. Para superar esta parte de la asignatura es preciso que el alumno participe en el mínimo de sesiones prácticas presenciales establecidas por el profesor/a a principio de curso y obtenga una puntuación de, al menos, un 50% de su valor máximo.

La participación debe ser activa, de forma que si el alumno/a asiste a la sesión pero no interviene en las actividades propuestas, la asistencia no será contabilizada.

Igualmente, la puntualidad, interés, cuidado del material e indumentaria deportiva serán tenidos en cuenta.

**OPCIÓN A (Aprobado por curso):**

La evaluación del alumnado se realizará de manera formativa y continua, a través de una serie de proyectos, tareas, cuestionarios, tests, bien grupales y/o individuales que deberá entregar el alumnado en tiempo y forma.

Para poder acogerse al aprobado por curso es necesario asistir mínimo a un 80% de las clases prácticas.

Parte teórica (50%):

- Examen teórico (30%).
- Actividades de clase (20%)

Parte práctica (50%):

- Trabajo grupal (40%)
- Asistencia y actitud en clase (10%)

Será necesario aprobar tanto el trabajo grupal como el examen teórico para poder pasar la asignatura.

**OPCIÓN B:**

Todo el alumnado que no pueda participar en la dinámica y seguimiento de la asignatura en

cuanto a las prácticas optará por una evaluación final de la asignatura, a través de un examen final en convocatoria oficial, tanto de los créditos teóricos como prácticos, que corresponderá al 100% de la calificación de la asignatura

**OPCIÓN C**

Aquellos alumnos que no cumplan con el requisito de asistencia mínima a las sesiones prácticas, pero si lo hagan contemplando un máximo de 2 falta justificadas por motivos de causa mayor o ser deportistas de alto rendimiento reconocidos por el COE.

Estos alumnos seguirán el mismo sistema de evaluación teórica de la OPCIÓN A, desarrollando el mismo trabajo práctico que el resto de sus compañeros. Para superar la asignatura es preciso obtener al menos un 50% del valor máximo de este trabajo.

En todas las opciones, para superar la asignatura es preciso obtener al menos un 50% del valor máximo en cada una de las partes.

- c. Criterios de Evaluación para alumnos con necesidades académicas especiales: (Art. 26 del Reglamento General de Estudiantes de la Universidad de Sevilla**  
<https://estudiantes.us.es/descargas/becas/a15.pdf>)

Se contemplará la figura del estudiante con necesidades académicas especiales, que incluye las situaciones personales de grave dificultad o discapacidad, los casos de embarazo y la compaginación de estudios con la actividad laboral. Para acogerse a este itinerario, el alumno debe facilitar al profesor la documentación que justifique tal circunstancia. Estas necesidades especiales las comprobará la dirección académica. Estos alumnos serán evaluados mediante la OPCIÓN C, realizándose dentro de dicha evaluación las adaptaciones pertinentes.

## **6. BIBLIOGRAFÍA DEL CONTENIDO**

Bibliografía General

Conocer el atletismo : historia, técnica y práctica de un deporte con tradición

Autores: Mansilla, Ignacio

Edición: 1994

Publicación: Gymnos

ISBN: 9781461469551

Manual básico de atletismo : lanzamientos



Autores: Jesús Patricio Durán Piqueras

Edición: 2000

Publicación: RFEA

ISBN: 9781461469551

Metodología y técnicas del atletismo.

Autores: Joan Rius Sant ; colaboradores, José María Padullés Riu

Edición: 2005

Publicación: Paidotribo

ISBN: 9781461469551

Las técnicas de atletismo : manual práctico de enseñanza.

Autores: José Campos Granell, José Enrique Gallach Lazcorreta.

Edición: 2003

Publicación: RFEA

ISBN: 9781461469551

Tratado de atletismo.

Autores: Manuel Vinuesa Lope, Jaime Coll Benejam.

Edición: 1997

Publicación: Esteban Sanz

ISBN: 9781461469551

Atletismo juvenil y junior : alto rendimiento.

Autores: VV.AA

Edición: 2000

Publicación: ENE. RFEA.

ISBN: 9781461469551

Bibliografía Específica

Revista: AEFA : la revue de l'Association des Entraîneurs Français d'Athlétisme

Autores: VV.AA

Edición: 1999

Publicación: RFEA

ISBN: 9781461469551

Revista: Atletica studi / Federazione Italiana di Atletica Leggera (FIDAL)

Autores: VV.AA

Edición: 1999

Publicación: RFEA

ISBN: 9781461469551

Revista: Coach and athletic director Jefferson City : Scholastic.

Autores: VV.AA

Edición: 1999

Publicación: RFEA

ISBN: 9781461469551

Revista: Modern athlete and coach Queensland (Australia) : Australian Track & Field Coaches Associat

Autores: VV.AA

Edición: 1999

Publicación: RFEA

ISBN: 9781461469551

Revista: New studies in Athletics / IAAF Aachen (Alemania) : Meyer und Meyer.

Autores: VV.AA

Edición: 1999

Publicación: RFEA

ISBN: 9781461469551





Revista: Track coach Mountain View (Estados Unidos) : Track & Field News

Autores: VV.AA

Edición: 1999

Publicación: RFEA

ISBN: 9781461469551

Atletismo femenino : alto rendimiento : 1998, año internacional de la mujer atleta.

Autores: VV.AA

Edición: 1999

Publicación: RFEA

ISBN: 9781461469551

Fisioterapia y entrenamiento atlético.

Autores: Daniel D. Arnheim ; con la colaboración de Marcia K. Anderson ;

Edición: 1994

Publicación: Mosby/Doyma Libros

ISBN: 9781461469551

Atletismo iniciación : preparación, bases científicas del entrenamiento de jóvenes atletas y control

Autores: VV.AA.

Edición: 1995

Publicación: ENE. RFEA.

ISBN: 9781461469551

## 7. INFORMACIÓN ADICIONAL

Información Adicional

<http://www.iaaf.org/>

<http://www.rfea.es/>

[http://nacactfca.org/Main\\_Frame.htm](http://nacactfca.org/Main_Frame.htm)

International Journal of Sports Physiology and Performance

Journal of Human Sport and Exercise:

<http://rua.ua.es/dspace/handle/10045/884>

<https://www.brianma>

NOTA: Cuando proceda retransmitir contenidos, debe tenerse en cuenta que el personal docente implicado en la impartición de esta asignatura no da el consentimiento para que los estudiantes (o terceros) graben, publiquen, retransmitan o reproduzcan posteriormente el discurso, imagen, voz y explicaciones de cátedra por medio alguno, ni se consiente la difusión a terceros, ni de este recurso, ni de ningún otro que se ponga a disposición de los estudiantes.

El uso de los recursos proporcionados por los profesores de la asignatura está reservado únicamente a los estudiantes matriculados en la misma.