

# PROYECTO DOCENTE

## ATLETISMO II: FUNDAMENTOS AVANZADOS Y SU ENTRENAMIENTO

Curso: 2024/25

### DATOS BÁSICOS DE LA ASIGNATURA

---

<b>Titulación:</b>	GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE
<b>Año Plan de Estudios:</b>	2010
<b>Curso de Implantación:</b>	2019/20
<b>Centro Responsable:</b>	Facultad de Ciencias de la Educación
<b>Nombre Asignatura:</b>	Atletismo II: Fundamentos Avanzados y su Entrenamiento
<b>Código:</b>	5520035
<b>Tipología:</b>	OPTATIVA
<b>Curso:</b>	CUARTO
<b>Periodo de Impartición:</b>	PRIMER CUATRIMESTRE
<b>Créditos ECTS:</b>	6
<b>Horas Totales:</b>	100
<b>Área/s:</b>	EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTIVA
<b>Departamento/s:</b>	EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE

### PROFESORADO

---

**Sánchez-Valdepeñas Mateos-Aparicio, Juan**

juansm@euosuna.org

Tutoría: Martes - 10:00-11:00

-

-

## 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.

A.4. 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.

## CONTENIDOS O BLOQUES TEMÁTICOS

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 medio fondo/fondo.

Entrenamiento de las cualidades físicas.

Análisis de planes de entrenamiento y extracción de sus componentes.

Tema 3: 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.

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.

## RELACIÓN DETALLADA Y ORDENACIÓN TEMPORAL DE LOS CONTENIDOS

---

1º Semana: Introducción Asignatura (09/09/2024-15/09/2024)

2º y 4º Semana: Bloque 1. Tema 1 (16/09/2024-06/10/2024)

5º a 8º Semana: Bloque 1. Tema 2 (07/10/2024-17/11/2024)

9º y 11º Semana: Bloque 1. Tema 3 (18/11/2024-01/12/2024)

12 y 13º Semana: Bloque 2. Tema 1 (02/12/2024-15/12/2024)

14º y 15º Semana: Bloque 2. Tema 2. (16/12/2024-22/12/2024)

## ACTIVIDADES FORMATIVAS

---

Actividad Horas

A Clases Teóricas 30

F Prácticas de Taller/Deportivas 30

## SISTEMAS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN

---

**a) Normativa reguladora de la evaluación y calificación de las asignaturas**

[https://euosuna.org/images/archivos/estudios/NORMATIVA\\_REGULADORA\\_EVALUACION.pdf](https://euosuna.org/images/archivos/estudios/NORMATIVA_REGULADORA_EVALUACION.pdf)

**b) Criterios de Evaluación Generales:**

La evaluación del alumnado se realizará de manera formativa y continua, a través de una serie de proyectos, tareas, cuestionarios, test, bien grupales y/o individuales que deberá entregar el alumnado en tiempo y forma. Para las opciones A.1 y A.2 es necesario asistir al 80% de las sesiones prácticas.

OPCIÓN A.1 (Aprobado por curso)

Los proyectos y actividades de evaluación que se entregan y realicen durante el curso tienen un peso del 70% de la calificación correspondiente a los créditos teóricos, así como la asistencia y aprovechamiento de las prácticas tiene un peso del 30% correspondiente a los créditos prácticos. Este 70% irá en relación a los trabajos, test y actividades individuales y grupales que el profesorado pida durante el curso.

El aprovechamiento de las prácticas (30% restante) se verá reflejado a través de la entrega de un diario de prácticas donde se detalle la sesión realizada así como las tareas que se pidan en relación a ella (15% de la nota práctica) y a través de la realización de una sesión con entrega en papel de la misma (15% restante de la parte práctica)

#### OPCIÓN A.2

La nota teórica será la del examen teórico (70%). El examen constará de preguntas tipo test y preguntas abiertas.

El aprovechamiento de las prácticas (30% restante) se verá reflejado a través de la entrega de un diario de prácticas donde se detalle la sesión realizada así como las tareas que se pidan en relación a ella (15% de la nota práctica) y a través de la realización de una sesión con entrega en papel de la misma (15% restante de la parte práctica).

En ambas opciones A, será necesario alcanzar el 50% de la nota en ambas partes para conseguir el aprobado.

#### 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.

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

En todo el proceso de evaluación se seguirá lo dispuesto en el Título III, Capítulo 4º del

Reglamento General de Actividades Docentes de la Universidad de Sevilla, así como en la

Normativa Reguladora de la Evaluación y calificación de las Asignaturas, aprobada por el

Consejo de Gobierno en su sesión de 29 de septiembre de 2009.

#### EN TERCERA CONVOCATORIA

En tercera convocatoria la calificación se dividirá en un examen teórico con preguntas abiertas (6 puntos) y examen teórico-práctico con un valor de hasta 4

puntos. Para aprobar es necesario obtener el 50% del valor máximo del examen teórico y del teórico-práctico.

***c) Criterios de Evaluación para alumnos con necesidades académicas especiales***

Respecto a la figura del estudiante con necesidades académicas especiales se le realizarán dentro de las pruebas de evaluación prueba las adaptaciones pertinentes. En este grupo se incluyen situaciones personales de grave dificultad, discapacidad o casos de embarazo entre otros.

## **METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA – APRENDIZAJE**

---

Clases teóricas

El profesor, mediante la adaptación y aplicación de técnicas, bien centradas en la interacción y el debate, bien centradas en la tarea, facilitará la consecución de objetivos y competencias.

Prácticas de campo

El profesor, mediante la adaptación y aplicación de técnicas, bien centradas en la interacción y el debate, bien centradas en la tarea, facilitará la consecución de objetivos y competencias.

## **HORARIOS DEL GRUPO DEL PROYECTO DOCENTE**

---

<https://euosuna.org/index.php/es/planificacion-de-la-ensenanza-552>

## **CALENDARIO DE EXÁMENES**

---

<https://euosuna.org/index.php/es/planificacion-de-la-ensenanza-552>

## TRIBUNALES ESPECÍFICOS DE EVALUACIÓN Y APELACIÓN

---

Pendiente de Aprobación

## BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

---

### 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: 1994

Publicación: Esteban Sanz

ISBN: 9781461469551

Bibliografía Específica

Revista:AEFA : la revue de l

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

### 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.brianmac.co.uk/coaches/hurdles.htm>

PÁGINAS PERSONALES DE AUTORES DE PRESTIGIO

»» Veronique Billat.

»» Len Kravitz Ph. D.

»» Frank Speaking

»» David Costill

»» Nelio Moura