

## GUÍA DOCENTE

CURSO 2015-16

### 1. DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

<b>Grado:</b>	<b>CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE</b>
<b>Doble Grado:</b>	
<b>Asignatura:</b>	<b>APLICACIÓN ESPECÍFICA: ATLETISMO</b>
<b>Módulo:</b>	
<b>Departamento:</b>	<b>DEPORTE E INFORMÁTICA</b>
<b>Año académico:</b>	<b>2015/2016</b>
<b>Semestre:</b>	<b>SEGUNDO</b>
<b>Créditos totales:</b>	<b>6</b>
<b>Curso:</b>	<b>3</b>
<b>Carácter:</b>	<b>OPTATIVA</b>
<b>Lengua de impartición:</b>	<b>ESPAÑOL</b>

<b>Modelo de docencia:</b>	<b>C1</b>	
<b>a. Enseñanzas Básicas (EB):</b>		<b>50%</b>
<b>b. Enseñanzas de Prácticas y Desarrollo (EPD):</b>		<b>50%</b>
<b>c. Actividades Dirigidas (AD):</b>		

## GUÍA DOCENTE

### 2. RESPONSABLE DE LA ASIGNATURA

<b>Responsable de la asignatura</b>	
<b>Nombre:</b>	<b>ANTONIO EERNÁNDEZ MARTÍNEZ</b>
<b>Centro:</b>	<b>FACULTAD DEL DEPORTE</b>
<b>Departamento:</b>	<b>DEPORTE E INFORMÁTICA</b>
<b>Área:</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA DEL DEPORTE</b>
<b>Categoría:</b>	<b>PROFESOR TITULAR DE UNIVERSIDAD</b>
<b>Horario de tutorías:</b>	<b>MARTES Y VIERNES 9-12</b>
<b>Número de despacho:</b>	<b>DECANATO DE DEPORTES, EDIFICIO 2</b>
<b>E-mail:</b>	<b>afermar1@upo.es</b>
<b>Teléfono:</b>	<b>954978329</b>

### **3. UBICACIÓN EN EL PLAN FORMATIVO**

#### **3.1. Descripción de los objetivos**

Como objetivo principal nos planteamos la profundización y desarrollo metodológico de los conocimientos, técnicas y tácticas de este deporte, así como su aplicación en el ámbito de la alta competición, la planificación del entrenamiento y la selección de talentos deportivos.

#### **3.2. Aportaciones al plan formativo**

Las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte constituyen un campo de conocimiento relativamente nuevo y muy dinámico. Este carácter dinámico ha posibilitado que a lo largo de las últimas décadas, se haya producido una evolución considerable en este ámbito científico, dando lugar a cambios significativos en los planteamientos teóricos y prácticos relacionados con la práctica de la actividad física y el deporte, socialmente cada vez más importantes y valorados.

Es evidente que el deporte, en este caso el atletismo, desempeña un papel fundamental en nuestra sociedad. Sus repercusiones, tanto en el ámbito social y cultural como en el terreno económico, no han dejado de crecer en los últimos años, acreditando con ello su importancia.

Los objetivos formativos y competenciales del Plan de Estudios han sido diseñados con el fin de que el egresado adquiera la cualificación adecuada para poder desarrollar una labor profesional responsable y eficiente en los diferentes campos profesionales.

En el estudio del mercado laboral, realizado para la elaboración del Libro Blanco del Título de Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, se han podido constatar la existencia de cinco perfiles profesionales, con competencias específicas de cada perfil:

- Docencia en Educación Física
- Entrenamiento deportivo
- Actividad física y salud
- Gestión deportiva
- Recreación deportiva

La asignatura Aplicación Específica: Atletismo, debe contribuir de forma decisiva a la consecución de algunas competencias específicas necesarias del perfil profesional de Entrenador Deportivo en Atletismo y el de Docente en Educación Física, pues un bloque específico de contenidos es el de los Deportes. También, aunque de forma indirecta, contribuye a la ganancia de competencias necesarias para desarrollar el perfil profesional en Actividad Física y Salud



## GUÍA DOCENTE

### **3.3. Recomendaciones o conocimientos previos requeridos**

No existen prerequisites esenciales para cursar esta asignatura. No obstante, sería deseable que el estudiante haya cursado y aprobado la asignatura de Fundamentos de los Deportes I, donde se imparte los fundamentos técnicos y reglamentarios de esta disciplina.

También es aconsejable que el alumnado tenga dominio de las TICs y conozca el uso básico de la plataforma Web-CT.

## GUÍA DOCENTE

### 4. COMPETENCIAS

#### 4.1 Competencias de la Titulación que se desarrollan en la asignatura

A. Poseer y comprender conocimientos básicos, generales y de vanguardia en el campo de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

D. Transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.

E. Desarrollar habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.

#### 4.2. Competencias del Módulo que se desarrollan en la asignatura

Competencias Generales:

- Conocer y comprender los fundamentos del deporte.
- Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza – aprendizaje, relativos a la actividad física y del deporte, con atención a las características individuales y contextuales de las personas.
- Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles.
- Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, a los diferentes campos de la actividad física y el deporte.
- Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad.
- Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte en lengua inglesa y en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico.
- Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional.

#### 4.3. Competencias particulares de la asignatura

Esta asignatura, por su carácter de optativa, tiene como objetivo profundizar en la disciplina del Atletismo, permitiendo a los estudiantes un cierto grado de especialización, dentro del Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, o de otros Grados y, por tanto, generar currículos específicos según los intereses personales.

Competencias que el estudiante debe ganar:

- Ser capaz de diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza–aprendizaje de las técnicas del atletismo con atención a las características individuales y contextuales de las personas.
- Ser capaz de planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento específico de las técnicas atléticas.
- Ser capaz de aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, en la propuesta de tareas para la enseñanza y el entrenamiento del atletismo.
- Saber seleccionar y utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad en la enseñanza y entrenamiento del atletismo.

## GUÍA DOCENTE

### 5. CONTENIDOS DE LA ASIGNATURA (TEMARIO)

#### UD. I. LAS CARRERAS Y MARCHA

Tema 1. Repaso de los conceptos básicos, fundamentos y técnica. Proceso de enseñanza-aprendizaje de las carreras y la marcha.

Tema 2. Las carreras de velocidad. Planificación del entrenamiento.

Tema 3. Carreras de medio fondo y fondo. Características. Planificación del entrenamiento.

Tema 4. Carreras con vallas. El entrenamiento de 110, 100 y 400 metros vallas.

Tema 5. La marcha atlética. Planificación del entrenamiento.

#### UD. II. LOS SALTOS

Tema 6. Repaso de los conceptos básicos, fundamentos y técnica. Proceso de enseñanza-aprendizaje de los saltos horizontales y verticales.

Tema 7. Saltos verticales: altura y pértiga. Planificación del entrenamiento.

Tema 8. Saltos horizontales: longitud y triple. Planificación del entrenamiento.

#### UD. III. LOS LANZAMIENTOS

Tema 9. Repaso de los conceptos básicos, fundamentos y técnica. Proceso de enseñanza-aprendizaje de los lanzamientos.

Tema 10. Lanzamientos pesados: Peso y Martillo. Planificación del entrenamiento.

Tema 11. Lanzamiento ligeros: Jabalina y Disco. Planificación del entrenamiento.

#### UD. IV. De la base al alto rendimiento en Atletismo

Tema 12. La selección de talentos en atletismo

### 6. METODOLOGÍA Y RECURSOS

#### METODOLOGÍA

Clases magistrales y, especialmente, clases expositiva-participativas

Fundamentalmente, estas clases reunirán las características de una clase expositiva-participativa, la cual puede ser asimilada a una clase magistral pero con la participación activa del alumno. El desarrollo expositivo de la información reunirá estos requisitos: uso de organizadores previos o información general, uso de cuadros sinópticos, realización de preguntas temáticas previas a la exposición, hacer repastos y conexiones con temas anteriores, familiarización con los conceptos nuevos, presentación de los objetivos a conseguir con el tema. Se procurará que el alumno llegue a las definiciones y conceptos a través de la vía del “descubrimiento”, se establecerán debates o

## GUÍA DOCENTE

discusiones breves al hilo de la exposición y se harán aclaraciones de manera permanente volviendo a los contenidos ya expuestos con anterioridad para conseguir una mayor integración y globalización de los contenidos. En algunos casos los alumnos tendrán en su poder el material que se va a tratar en clase antes de que éste se exponga, lo cual consideramos un potente recurso didáctico para que el alumno se formule cuestiones previas y aumente su motivación y atención en clase. Entendemos que a través de las clases participativas se profundizan y consolidan las exposiciones teóricas, especialmente aquellas con un alto nivel de abstracción y, en consecuencia, se contribuye a obtener los objetivos del tema.

### El estudio independiente

El alumno realizará un trabajo independiente que le será asignado por el profesor, ya sea oralmente o por escrito, para realizar en casa o en clase. Su esencia reside en reconocer que el alumno por sí mismo, y no a través del profesor, puede aprender contenidos sin que éstos estén especialmente estructurados. Este tipo de actividad se centrará en el estudio de un aspecto del tema o la solución a una serie de preguntas que han de resolver y exponer en clase y que serán debatidas por profesores y alumnos.

### Los debates

Se utilizarán con resultados óptimos como complemento de la lección expositiva o de la demostración práctica, especialmente en el tratamiento de algunos temas que se prestan a cierta controversia y a muy diferentes valoraciones. Para el profesor esta técnica resulta importante, en la medida en que le permite un conocimiento del estado de comprensión y trabajo intelectual de los alumnos, así como de sus actitudes hacia la temática de la disciplina. Se plantea porque esta técnica incide en la claridad de los esquemas mentales, estimula el pensamiento crítico y científico y es una técnica provechosa de desarrollo cognitivo. Un aspecto importante de esta técnica es que puede generar hábitos útiles para la presentación de trabajos en talleres y seminarios especializados y otras actividades muy frecuentes en el intercambio de información entre profesionales.

### Proyectos de investigación

Esta actividad es de las más fructíferas que pueda realizar un alumno en una enseñanza de tipo universitario. Este tipo de actividad permite, en muchos casos por primera vez en la vida escolar y profesional de los alumnos, comprobar que efectivamente, lo que se explica teóricamente y lo que dicen algunas publicaciones científicas es cierto o puede que haya que entenderlo con matices, porque según las circunstancias, por ejemplo, las características de los sujetos, los efectos son muy diferentes a los que se podría esperar. Este tipo de actividad da lugar a una rica relación profesor-alumno, cuando se entabla el debate sobre los resultados y las interpretaciones. El alumno se da cuenta de que la realidad no es exactamente igual a la teoría y que se hace necesario ser crítico y saber analizar los protocolos de investigación y las teorías vigentes. Esta actividad también cubre la función de lo que se denomina “seminarios”. Ante un tema ya trabajado, como es el caso del “proyecto de investigación”, es como es efectivo un “seminario”. En estas circunstancias es cuando se puede profundizar en el tema, porque todos lo han trabajado

## GUÍA DOCENTE

anteriormente. También es una buena oportunidad para que los alumnos “trabajen en equipo”. Este trabajo en grupo no sólo es inevitable, sino que se fomenta, aunque cada alumno “debe equivocarse” por su cuenta al redactar de manera autónoma el trabajo.

### Las tutorías

Las tutorías permiten prolongar la formación no de una manera individual (ante un solo alumno), sino individualizada o personalizada (adaptada a las necesidades del alumno). La tutoría tiene un objetivo propio que es ayudar al alumno de manera personal a resolver las dudas propias del contenido del curso, pero también para orientar sobre otras cuestiones académicas más generales relacionadas con la elección de itinerarios en la carrera, la selección de bibliografía, la orientación en los trabajos personales de clase o de las actividades profesionales, y uno muy típico como es la revisión de exámenes, situación que se deberá aprovechar para orientar sobre la forma de estudiar y para dar una realimentación importante.

### Las clases prácticas

La realización de prácticas constituye una parte esencial, debido a la orientación a habilidades y competencias profesionales que se asume en el Plan de Estudios. En las clases prácticas se aplicará la información presentada en las clases teóricas y en éstas se reflexiona sobre los aprendizajes realizados en las prácticas, de manera que los criterios aportados por la fundamentación teórica orientan la acción en la práctica, y la experiencia adquirida en la práctica matiza, algunos de los criterios aprendidos en la teoría. Por tanto, en ambas situaciones de aprendizaje se obtiene, analiza, interpreta, sintetiza y contrasta información, completándose los conocimientos mutuamente tratando de establecer un puente entre la teoría y la práctica. En la mayoría de los casos, el tema objeto de práctica se habrá tratado previamente en las clases teóricas, pero también es posible que la práctica se adelante a la explicación teórica. Si se une la experiencia vivida en la práctica a las orientaciones que da el profesor sobre la aplicabilidad y las consecuencias de toda la casuística que se da en las distintas situaciones estudiadas, el alumno puede terminar con una orientación bastante completa sobre lo que podría hacer cuando se encuentre ante una situación real. Cada práctica tendrá sus objetivos propios, que estarán de acuerdo con el contenido concreto que se vaya a trabajar en la práctica. El profesor hará la presentación de la práctica y del material que se vaya a utilizar, describiendo sus características básicas y las aplicaciones que pueda tener. En algún caso se podrá entregar un material escrito que contenga la fundamentación teórica de la práctica, las actividades a realizar en clase y las actividades que deberá realizar el alumno con los datos que se deriven de la práctica, que en algunos casos se convierten en trabajos que deben entregar para evaluar.

### Material didáctico y recursos

Los recursos didácticos son mediadores externos que permiten apoyar las actividades en orden al logro de los objetivos. Entendemos por recurso didáctico cualquier medio, persona, material, procedimiento... que se utilice en el proceso de enseñanza-aprendizaje con el fin de facilitar el aprendizaje del alumno.



## GUÍA DOCENTE

Los recursos humanos se basan en la relación profesor-alumno de manera directa en actividades de grupo, tutorías, debates..., que deberán constituir un elemento fundamental del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Los recursos impresos hacen referencia a todo el material escrito en forma de libro, artículos, guías de trabajo y orientaciones para el estudio. Según los casos, se aportará material escrito y material visual sobre los contenidos que se impartirán en clase. Periódicamente se podrá proporcionar al alumno información adicional escrita en forma de artículo científico o cualquier otro texto que se considere apropiado en relación con el contenido del curso. Este material, que en algunos casos estará escrito en inglés, servirá para completar los conocimientos, para discutir el contenido del mismo y para analizar la metodología utilizada en la realización del trabajo presentado. Lo habitual es que se incorporen artículos que se publiquen durante el curso y que realmente sean significativos para los objetivos de cada asignatura.

Los recursos audiovisuales son esencialmente materiales de carácter informativo y tecnológico. El objetivo de la utilización de estos materiales será centrar la atención de los alumnos, posibilitar y establecer asociaciones y combinaciones de ideas, conocimientos e imágenes y ayudar a mejorar la claridad del mensaje.

Aula virtual. El desarrollo de Internet en los últimos años hace posible un nuevo planteamiento de la docencia y de la investigación ya que las universidades digitales o virtuales dan pie a la posibilidad de una enseñanza no presencial. A partir de ella se puede acceder a material multimedia, bibliotecas, correo electrónico, consulta de calificaciones o de expedientes... En este sentido, nuestro planteamiento es utilizar el aula virtual ya existente en la Universidad de forma que pongamos a disposición de los alumnos aplicaciones multimedia como recurso complementario a la tarea del profesor. De esta forma pueden coexistir la formación presencial y la formación a distancia. Aunque la presencia del profesor y el contacto profesor-alumno no puede ser sustituido por este recurso, será útil para lograr diversos objetivos, como personalizar la formación haciendo que sea el propio alumno quien imponga el ritmo, permitir utilizar estrategias de motivación, hacer posible la corrección automática de pruebas de autoevaluación con lo cual puede hacerse un seguimiento más frecuente de la evolución del alumno, posibilitar una disponibilidad rápida de los contenidos, utilizar el material docente de otras universidades, actualizar la documentación (libros, apuntes, direcciones interesantes de revistas de divulgación, artículos...) y como sistema de experimentación (laboratorio virtual). Debemos distinguir, no obstante, entre la utilización de la red como sistema de distribución de información y la web como sistema de formación. Cada uno de estos enfoques implicará que utilicemos el aula virtual con unas características diferentes, tanto en lo que respecta al diseño como a la estructuración del material. Las actividades a desarrollar por los estudiantes podrán ser de diversa índole, como por ejemplo: realizar proyectos de trabajo, visitar a sitios web, análisis y reflexión de la información presentada, realización de los ejemplos presentados, análisis de imágenes, estudio de casos, resolución de problemas, lecturas de documentos...



## GUÍA DOCENTE

El material de laboratorio se adaptará a las necesidades de cada materia y asignatura y a las disponibilidades presupuestarias. Se pondrá especial énfasis en que la utilización del material sirva para mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje, destacando la importancia que tenga en cada caso para el mejor desarrollo del conocimiento y poniendo de relieve los aspectos positivos y las deficiencias que puedan presentar en relación con la fiabilidad y validez de los mismos. La utilización de los mismos por parte de los alumnos será un objetivo permanente, que se tratará de lograr en la medida de lo posible, ya que en algunos casos habrá limitaciones según las características del material.

## GUÍA DOCENTE

### 7. EVALUACIÓN

Evaluación continua, valorándose todas las actividades formativas realizadas. Debido a su carácter teórico-práctico, la presencialidad a las sesiones tiene una gran importancia, siendo necesaria para poder aplicar una evaluación continua.

Calificación ponderada entre las actividades formativas de las enseñanzas básicas (50% de la calificación) y enseñanzas prácticas y de desarrollo (50% de la calificación). La calificación podrá ser: No Presentado (NP); Suspenso (0-4.99); Aprobado (5-6.99); Notable (7-9); Sobresaliente (9-10); Matrícula de Honor (según Normativa establecida por la Universidad Pablo de Olavide).

Las pruebas de evaluación, entre otras serán: pruebas de elección múltiple, preguntas cortas, de completar textos, verdadero-falso, microtemas, pruebas que exijan ordenamiento cronológico, causal, lógico y otros, ensayo, problemas prácticos y elaboración de trabajos. Estas pruebas van orientadas a cubrir diversos grados de dificultad en los procesos mentales como el reconocimiento, la reconstrucción, la relación y la generación de conocimientos.

No obstante, tal y como recoge la normativa universitaria, si el estudiante no sigue el proceso de evaluación continua, podrá presentarse a la prueba de evaluación ordinaria y extraordinaria en los días que se estipule desde la Facultad, valorándose dicha prueba de forma íntegra de 0 a 10 puntos.

### 8. BIBLIOGRAFÍA GENERAL

#### BIBLIOGRAFÍA OBLIGATORIA

Título: Atletismo 1 : Velocidad, Vallas y Marcha  
Editado: por la RFEA (4ª edición - junio 2005)  
Autores: Manuel Pascua, Francisco Gil y José Marín  
Título: Atletismo 2: Saltos verticales  
Editado: por la RFEA (2ª edición)  
Autores: Julio Bravo, Hans Ruf y Miguel Vélez

Título: Atletismo 3: Lanzamientos  
Editado: por la RFEA (2ª edición)  
Autores: Julio Bravo, José Campos, Jesús Durán y José Luis Martínez

## GUÍA DOCENTE

Título: Atletismo 4: Medio Fondo y Fondo  
Por: Mariano García-Verdugo y Luis Miguel Landa  
Publicado en octubre 2005

### BIBLIOGRAFÍA RECOMENDA

- Cometti, G. (2007). El entrenamiento de la velocidad. Ed. Paidotribo
- García Manso, JM.; Navarro, F.; Legido, J y Vitoria, M. (2007). La resistencia desde la óptica de las ciencias aplicadas al entrenamiento deportivo. España: Grada Sport Books.
- García-Verdugo, M y Landa, L (2005), Medio fondo y fondo. Madrid: RFEA
- García-Verdugo, M. (2007), La resistencia. Barcelona: Paidotribo
- García-Verdugo, M. (2008). Planificación y control del entrenamiento de resistencia. Ed. Paidotribo
- Glover, B. (2005). Manual del corredor de competición. Ed. Paidotribo.
- Martín, D. (2007). Entrenamiento para corredores de fondo y medio fondo (Cartoné). Paidotribo.
- González Badillo, JJ.; Gorostiaga, E. (2002). Fundamentos del entrenamiento de la fuerza: aplicación al alto rendimiento. Barcelona. Inde.
- Piasenta, J. (2000). Aprender a observar. Formación para la observación del comportamiento del deportista. Barcelona: Inde.
- VERKHOSHANSKY, Y. (1999) "Todo sobre el método pliométrico. Medios y métodos para el entrenamiento y la mejora de la fuerza explosiva". Barcelona. Editorial Paidotribo.
- VVAA. Cuaderno de Atletismo nº 58. XVI Jornadas Técnicas ENE - Mundial de Berlín 2009. Real Federación Española de Atletismo.

Revistas:

\* New Studies in Athletics. I.A.A.F.