

ANX-PR/CL/001-01
GUÍA DE APRENDIZAJE

ASIGNATURA

Atletismo

CURSO ACADÉMICO - SEMESTRE

2016-17 - Primer semestre

Datos Descriptivos

Nombre de la Asignatura	Atletismo
Titulación	11CD - Grado en Ciencias del Deporte
Centro responsable de la titulación	Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte - Inef
Semestre/s de impartición	Primer semestre
Módulo	Modulo 3 fundamentos de los deportes
Carácter	Obligatoria
Código UPM	115000010
Nombre en inglés	Athletics

Datos Generales

Créditos	4	Curso	1
Curso Académico	2016-17	Período de impartición	Septiembre-Enero
Idioma de impartición	Castellano	Otros idiomas de impartición	

Requisitos Previos Obligatorios

Asignaturas Previas Requeridas

El plan de estudios Grado en Ciencias del Deporte no tiene definidas asignaturas previas superadas para esta asignatura.

Otros Requisitos

El plan de estudios Grado en Ciencias del Deporte no tiene definidos otros requisitos para esta asignatura.

Conocimientos Previos

Asignaturas Previas Recomendadas

El coordinador de la asignatura no ha definido asignaturas previas recomendadas.

Otros Conocimientos Previos Recomendados

En principio, estos niveles deberían estar asegurados en los alumno tras el paso de las pruebas físicas

En caso de que el alumno haya tenido una lesión reciente o durante el desarrollo de la asignatura, debería hacer un trabajo genérico de mejora de la condición física para poder realizar convenientemente la parte práctica de la asignatura

Para llevar a cabo la asignatura el alumno deberá poseer unos niveles mínimos de Flexibilidad, Fuerza y Resistencia.

Competencias

CE10 - Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad de entrenamiento deportivo. Nivel 3.

CE2 - Aplicar, de manera fundamentada y argumentada, los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales en el diseño y puesta en práctica de propuestas y programas de Educación Física en el contexto educativo. Nivel 3.

Resultados de Aprendizaje

RA160 - Integrar el atletismo como medio educativo en las diferentes etapas escolares

RA163 - Diseñar, desarrollar y evaluar procesos de enseñanza-aprendizaje con el atletismo en situaciones reales o simuladas

RA161 - Seleccionar y utilizar el material y el equipamiento deportivo adecuado en cada caso

RA158 - Ejecutar el gesto técnico de las diferentes habilidades atléticas desarrolladas (carrera, vallas, lanzamiento de peso y salto de longitud)

RA159 - Conocer y comprender los fundamentos básicos del atletismo

Profesorado

Profesorado

Nombre	Despacho	e-mail	Tutorías
Sillero Quintana, Manuel (Coordinador/a)	108	manuel.sillero@upm.es	L - 08:00 - 09:30 M - 08:00 - 09:30 X - 08:00 - 09:30 J - 08:00 - 09:30
Arroyaga Crespo, Maria Del Mar	108	mdelmar.arroyaga@upm.es	L - 08:00 - 09:30 M - 08:00 - 09:30 X - 08:00 - 09:30 J - 08:00 - 09:30
Cordente Martinez, Carlos Alberto	L. J. Stirling	carlos.cordente@upm.es	M - 08:00 - 10:00 X - 08:00 - 10:00 J - 08:00 - 10:00

Nota.- Las horas de tutoría son orientativas y pueden sufrir modificaciones. Se deberá confirmar los horarios de tutorías con el profesorado.

Descripción de la Asignatura

El atletismo es considerado como un deporte básico, ya que sus acciones tienen un carácter natural, asociado a los orígenes del hombre, como son correr, saltar y lanzar. Además, a través de su práctica se mejora la condición física, sirviendo como base para el resto de los deportes. No debemos olvidar, además, que es también un deporte abierto a las nuevas tendencias y que sirve para constatar el progreso del ser humano. Además, a través de su práctica se mejora la condición física general, sirviendo sus conocimientos teóricos y prácticos como base de la preparación física en el resto de los deportes y de actividades físicas orientadas hacia la mejora de la salud.

Los contenidos de la asignatura se distribuyen en temas eminentemente teóricos (Temas 1 y 2), en los que se aplicarán metodologías principalmente expositivas, y otros teórico-prácticos (Temas 3 al 7) en los que se comenzará por la exposición de los aspectos teóricos de las diferentes disciplinas para pasar rápidamente a metodologías más activas que lleven al alumno a vivenciar la práctica del atletismo mediante la selección de algunas de las diferentes disciplinas que lo componen (carreras, saltos y lanzamientos). Como actividades formativas el alumno deberá realizar observaciones de competiciones en horario de fin de semana y/o en días lectivos (estudio de casos) y realizar una programación para una escuela de atletismo de iniciación (aprendizaje basado en proyectos).

Temario

1. El atletismo como deporte, aspectos conceptuales, históricos y reglamentarios.
2. Etapas de formación: procesos de enseñanza aprendizaje según las distintas edades. El atletismo de iniciación: principales características que lo diferencian del atletismo de competición.
3. Las carreras lisas. Descripción y análisis técnico. Reglamentación. Progresión pedagógica.
4. Las carreras por relevos. Descripción y análisis técnico. Reglamentación. Progresión pedagógica.
5. Las carreras con vallas. Descripción y análisis técnico. Reglamentación. Progresión pedagógica.
6. Los saltos. Salto de Longitud. Descripción y análisis técnico. Reglamentación. Progresión pedagógica
7. Los lanzamientos. Lanzamiento de Peso. Descripción y análisis técnico. Reglamentación. Progresión pedagógica.

Cronograma

Horas totales: 72 horas

Horas presenciales: 57 horas (52.8%)

Peso total de actividades de evaluación continua:
100%

Peso total de actividades de evaluación sólo prueba final:
100%

Semana	Actividad Presencial en Aula	Actividad Presencial en Laboratorio	Otra Actividad Presencial	Actividades Evaluación
Semana 1	<p>Presentación Duración: 01:30 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p> <p>Introducción al Atletismo Duración: 01:30 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p>			
Semana 2	<p>Teoría de Salto de Longitud Duración: 01:30 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p>	<p>El calentamiento en el deporte y el atletismo. Duración: 01:30 OT: Otras actividades formativas</p>		
Semana 3		<p>Practica de Salto de Longitud 1 Duración: 01:30 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p> <p>Practica de Carrera 1 Duración: 01:30 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p>		
Semana 4		<p>Practica de Salto de Longitud 2 Duración: 01:30 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p> <p>Practica de Carrera 2 Duración: 01:30 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p>		
Semana 5		<p>Practica de Salto de Longitud 3 Duración: 01:30 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p> <p>Practica de Carrera 3 Duración: 01:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p>		
Semana 6		<p>Practica de Salto de Longitud 4 Duración: 01:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p> <p>Practica de Carrera 4 Duración: 01:30 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p>		<p>Examen de Salida de Tacos Duración: 00:30 EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas Evaluación continua Actividad presencial</p> <p>Examen Longitud Duración: 00:30 EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas Evaluación continua Actividad presencial</p>

Semana 7		<p>Practica de Carrera 5 Duración: 01:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p> <p>Teoría de Peso Duración: 01:30 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p>		
Semana 8		<p>Practica de Carrera 6 Duración: 01:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p> <p>Practica de Peso 1 Duración: 01:30 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p>		<p>Examen de Relevos Duración: 00:30 EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas Evaluación continua Actividad presencial</p>
Semana 9		<p>Teoría de Vallas Duración: 01:30 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p> <p>Practica de Peso 2 Duración: 01:30 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p>		
Semana 10		<p>Practica de Peso 3 Duración: 01:30 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p> <p>Practica de Vallas 1 Duración: 01:30 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p>		<p>Prácticas de Observación Duración: 10:00 TI: Técnica del tipo Trabajo Individual Evaluación continua Actividad no presencial</p>
Semana 11		<p>Practica de Peso 4 Duración: 01:30 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p> <p>Practica de Vallas 2 Duración: 01:30 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p>		
Semana 12		<p>Practica de Peso 5 Duración: 01:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p> <p>Practica de Vallas 3 Duración: 01:30 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p>		
Semana 13		<p>Practica de Peso 6 Duración: 01:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p> <p>Practica de Vallas 4 Duración: 01:30 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p>		<p>Examen de Peso Duración: 00:30 EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas Evaluación continua Actividad presencial</p>

Semana 14		<p>Practica de Vallas 5 Duración: 01:30 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p>		<p>Examen Teórico de Concursos Duración: 01:30 EX: Técnica del tipo Examen Escrito Evaluación continua Actividad presencial</p>
Semana 15		<p>Practica de Vallas 6 Duración: 01:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p>		<p>Examen Vallas Duración: 00:30 EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas Evaluación continua Actividad presencial</p> <p>Participación en competición de Atletismo (Atleta o Voluntario en organización) Duración: 10:00 TI: Técnica del tipo Trabajo Individual Evaluación continua Actividad presencial</p> <p>Examen Teórico de Carreras Duración: 01:30 EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas Evaluación continua Actividad presencial</p>
Semana 16		<p>Repaso de Contenidos pruebas de Concurso Duración: 01:30 PR: Actividad del tipo Clase de Problemas</p> <p>Repaso de Contenidos pruebas de Carreras Duración: 01:30 PR: Actividad del tipo Clase de Problemas</p>		
Semana 17				<p>Examen Teorico Final Duración: 02:00 EX: Técnica del tipo Examen Escrito Evaluación sólo prueba final Actividad presencial</p> <p>Examen práctico final Duración: 03:00 EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas Evaluación sólo prueba final Actividad no presencial</p> <p>Memoria de prácticas de observación Duración: 05:00 TI: Técnica del tipo Trabajo Individual Evaluación continua Actividad no presencial</p>

Nota.- El cronograma sigue una planificación teórica de la asignatura que puede sufrir modificaciones durante el curso.

Nota 2.- Para poder calcular correctamente la dedicación de un alumno, la duración de las actividades que se repiten en el tiempo (por ejemplo, subgrupos de prácticas") únicamente se indican la primera vez que se definen.

Actividades de Evaluación

Semana	Descripción	Duración	Tipo evaluación	Técnica evaluativa	Presencial	Peso	Nota mínima	Competencias evaluadas
6	Examen de Salida de Tacos	00:30	Evaluación continua	EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas	Sí	6%	5 / 10	CE2, CE10
6	Examen Longitud	00:30	Evaluación continua	EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas	Sí	6%	5 / 10	CE2, CE10
8	Examen de Relevos	00:30	Evaluación continua	EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas	Sí	6%	5 / 10	CE2, CE10
10	Prácticas de Observación	10:00	Evaluación continua	TI: Técnica del tipo Trabajo Individual	No	7.5%	5 / 10	CE2
13	Examen de Peso	00:30	Evaluación continua	EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas	Sí	6%	5 / 10	CE2, CE10
14	Examen Teórico de Concursos	01:30	Evaluación continua	EX: Técnica del tipo Examen Escrito	Sí	25%	5 / 10	CE2, CE10
15	Examen Vallas	00:30	Evaluación continua	EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas	Sí	6%	5 / 10	CE2, CE10
15	Participación en competición de Atletismo (Atleta o Voluntario en organización)	10:00	Evaluación continua	TI: Técnica del tipo Trabajo Individual	Sí	7.5%	5 / 10	CE2, CE10
15	Examen Teórico de Carreras	01:30	Evaluación continua	EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas	Sí	15%	5 / 10	CE2, CE10
17	Examen Teórico Final	02:00	Evaluación sólo prueba final	EX: Técnica del tipo Examen Escrito	Sí	50%	5 / 10	CE2, CE10
17	Examen práctico final	03:00	Evaluación sólo prueba final	EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas	No	50%	5 / 10	CE10
17	Memoria de prácticas de observación	05:00	Evaluación continua	TI: Técnica del tipo Trabajo Individual	No	15%	5 / 10	CE2

Criterios de Evaluación

Existirá la posibilidad de seguir un proceso de evaluación formativa (continua) con determinado número de exámenes parciales prácticos y teóricos, que permitirán al alumno no realizar examen final en caso de superarlos todos.

Si el alumno no optara por realizar dicha evaluación formativa, o suspendiera cualquiera de los parciales, siempre tendrá la posibilidad de realizar un examen final teórico y otro práctico (evaluación sumativa) sobre la totalidad de los contenidos prácticos y teóricos desarrollados en clase.

EVALUACION CONTINUA:

Los porcentajes establecidos para el valor de cada una de las partes son las siguientes:

Teórico (30% *) + Práctico (30%*) + Observación y Competición (15%) + Trabajos del alumno (15%*) + Asistencia-Actitud (10%)**

* Es obligatorio obtener una puntuación mínima de 5/10 para hacer media.

** Es obligatorio haber realizado la competición y las observaciones para hacer media.

Todo alumno con algún parcial teórico o práctico suspenso, deberá examinarse del mismo en la convocatoria ordinaria oficial de Enero. Si no lo supera, deberá realizar un examen final con todos los contenidos teóricos y/o prácticos en la convocatoria extraordinaria de Junio.

EVALUACION SUMATIVA (FINAL):

Recursos Didácticos

Descripción	Tipo	Observaciones
Estudios de Grado	Recursos web	Los contenidos serán colgados en la plataforma "estudios de grado" de la UPM
Bibliografía	Bibliografía	Bibliografía recomendada en los apuntes de la asignatura
Apuntes	Otros	Apuntes de la asignatura colgados en "Estudios de Grado"

Otra Información

1) ASISTENCIA. Aunque no se realice un control formal de la **asistencia a las clases teóricas**, se recomienda la asistencia a las mismas para el correcto seguimiento de la asignatura y la ejecución de las prácticas.

La **asistencia a clases prácticas** se considera **obligatoria**. El hecho de padecer una lesión no exime al alumno de asistir a las clases prácticas con la vestimenta adecuada y colaborar al máximo en el desarrollo de las mismas.

El control de la asistencia a las prácticas se realizará mediante el pase de lista por parte del profesor. Únicamente se considerarán justificables las ausencias por razones médicas (o de otra causa mayor) mediante la expedición del correspondiente certificado médico, judicial o similar.

Será necesario tener realizadas al menos el 80% de las prácticas obligatorias para poder aprobar la asignatura. De lo contrario, la evaluación de este apartado será un ?0"

2) MATERIAL Y VESTUARIO. Para el desarrollo de las prácticas de la asignatura se precisará que los alumnos asistan con el vestuario deportivo apropiado para la participación en las mismas. No se podrá realizar la práctica si el alumno asiste con ropa de calle. El alumno deberá prestar especial atención al calzado debido al riesgo incrementado de lesión que supone la utilización de una zapatilla deportiva no adecuada para la práctica del atletismo. No se considerará válida para el control de asistencia a prácticas la presencia del alumno en las mismas sin el vestuario adecuado.

3) EXAMEN PRÁCTICO:

Se evaluará, la corrección de la ejecución técnica teniendo en cuenta unos mínimos cuantitativos de ejecución, que son los siguientes:

- Salida de Tacos.** Ejecución sin anticiparse a la orden de salida y a **intensidad máxima** de una salida de tacos en recta válida y técnicamente correcta (dos intentos).
- Relevos.** Ejecución a **velocidad máxima** de una entrega y recepción de testigo de un 4 x 100 metros válida y técnicamente correcta, sin mirar atrás en el momento del cambio. La prueba se realizará en parejas y en la salida de una curva. Los alumnos se alternarán en las tareas de entrega y recepción (**IMPORTANTE: un intento para cada tarea**)
- Carrera con Vallas.** Paso de dos vallas con tres pasos de carrera, a velocidad máxima y partiendo de una carrera previa. En chicos el mínimo de ejecución se establece en vallas de 0,84 m con una separación de 8,50 m. En chicas el mínimo de ejecución serán vallas de 0,50 m, con una separación de 6,50 m. Todo alumno que no realice la prueba sobre estos mínimos estará automáticamente suspenso. Se establecerá un gradiente progresivo de dificultad para establecer la nota de partida del alumno en la evaluación de la prueba (dos intentos).

d. **Salto de Longitud.** Ejecución a máxima velocidad, de forma válida y con corrección de un salto de longitud con una técnica clara de ?extensión? o ?uno y medio?. La distancia de la línea de batida en chicas estará colocada a 3,00 m y en chicos a 4,00 m. La ejecución de los dos intentos como nulos o sin una de las dos técnicas propuestas se considerará automáticamente como suspensa. La longitud e intensidad del salto será considerada para determinar la nota de partida del examen (dos intentos).

e. **Lanzamiento de Peso.** Ejecución a la máxima intensidad, de forma válida y con corrección técnica, de un lanzamiento de peso con estilo lineal. El peso mínimo en chicas será de 3 kilos y en chicos de 5 kilos y la distancia mínima serán 5 metros. Se determinará un valor de partida para el lanzamiento realizado con pesos superiores, siendo el ?10? el peso de la categoría absoluta femenina y masculina. La longitud de lanzamiento será también considerada en el resultado final de la evaluación (dos intentos).

4) IDIOMA DE EVALUACIÓN:

La evaluación teórica de la asignatura será en español y/o inglés. El alumno que tenga más desarrollada la capacidad de expresarse en inglés, tendrá más posibilidades de obtener una buena calificación en la asignatura. El alumno que opte por contestar el examen en español tendrá una reducción del 10% del valor de la pregunta que debiera ser contestada en inglés.

5) TUTORÍAS:

Cualquier consulta sobre la asignatura u otro tema particular o personal, estamos a vuestra disposición, en el **despacho 108** en los horarios establecidos. Por favor, consultad primero vuestras dudas con el delegado de clase de atletismo y, si este no puede solucionaros la duda, avisad con antelación de la visita por teléfono (despacho: **913364021**; móvil Manuel Sillero: **687044034**) ó por correo electrónico manuel.sillero@upm.es y mdelmar.arroyaga@upm.es.