



UNIVERSIDAD
POLITÉCNICA
DE MADRID

PROCESO DE
COORDINACIÓN DE LAS
ENSEÑANZAS PR/CL/001



Facultad de Ciencias de la
Actividad Física y del Deporte -
Inef

ANX-PR/CL/001-01

GUÍA DE APRENDIZAJE

ASIGNATURA

115100010 - Atletismo

PLAN DE ESTUDIOS

11AF - Grado En Ciencias De La Actividad Física Y Del Deporte

CURSO ACADÉMICO Y SEMESTRE

2019/20 - Primer semestre

Índice

Guía de Aprendizaje

1. Datos descriptivos.....	1
2. Profesorado.....	1
3. Conocimientos previos recomendados.....	2
4. Competencias y resultados de aprendizaje.....	3
5. Descripción de la asignatura y temario.....	3
6. Cronograma.....	6
7. Actividades y criterios de evaluación.....	9
8. Recursos didácticos.....	12
9. Otra información.....	12

1. Datos descriptivos

1.1. Datos de la asignatura

Nombre de la asignatura	115100010 - Atletismo
No de créditos	4 ECTS
Carácter	Obligatoria
Curso	Primer curso
Semestre	Primer semestre
Período de impartición	Septiembre-Enero
Idioma de impartición	Castellano
Titulación	11AF - Grado En Ciencias De La Actividad Física Y Del Deporte
Centro responsable de la titulación	11 - Facultad de Ciencias de la Actividad Fisica y del Deporte - Inef
Curso académico	2019-20

2. Profesorado

2.1. Profesorado implicado en la docencia

Nombre	Despacho	Correo electrónico	Horario de tutorías *
Carlos Alberto Cordente Martinez	L. J. Stirling	carlos.cordente@upm.es	M - 08:00 - 10:00 X - 08:00 - 10:00 J - 08:00 - 10:00
Manuel Sillero Quintana (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

Jesus Olivan Mallen	108	jesus.olivan@upm.es	L - 13:00 - 15:00 X - 13:00 - 15:00 V - 13:00 - 15:00 Podría estar en la pista
---------------------	-----	---------------------	--

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

3. Conocimientos previos recomendados

3.1. Asignaturas previas que se recomienda haber cursado

El plan de estudios Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte no tiene definidas asignaturas previas recomendadas para esta asignatura.

3.2. Otros conocimientos previos recomendados para cursar la asignatura

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

4. Competencias y resultados de aprendizaje

4.1. Competencias

CE02 - 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.

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

4.2. Resultados del aprendizaje

RA84 - Seleccionar y utilizar el material y el equipamiento deportivo adecuado en cada caso

RA85 - Integrar el atletismo como medio educativo en las diferentes etapas escolares

RA86 - Diseñar, desarrollar y evaluar procesos de enseñanza-aprendizaje con el atletismo en situaciones reales o simuladas

RA87 - Ejecutar el gesto técnico de las diferentes habilidades atléticas desarrolladas (carrera, vallas, lanzamiento de peso y salto de longitud)

RA88 - Conocer y comprender los fundamentos básicos del atletismo

5. Descripción de la asignatura y temario

5.1. 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.

Contenidos (4 CRÉDITOS ETCS. 100 horas de trabajo del Alumno)

1. Metodología de la Enseñanza del Atletismo. Se repasará la ejecución técnica en la iniciación deportiva en las diferentes especialidades atléticas: carreras, marcha, vallas, saltos, lanzamientos y pruebas combinadas, aprendiendo a identificar los errores más habituales y a corregirlos siguiendo la metodología más apropiada con las adecuadas tareas de corrección de los defectos más típicos. (50 horas)
2. Aplicación de una programación de actividades dirigidas a la iniciación deportiva, considerando la sesión como unidad fundamental y la adecuada secuencia de aprendizaje en las adquisiciones técnicas de las agrupaciones de especialidades de carreras, marcha y vallas, saltos, y lanzamientos, haciendo hincapié en determinadas cuestiones como la seguridad. (10 horas)
3. El calentamiento, la parte fundamental de la sesión y la vuelta a la calma. (5 horas)
4. Características técnicas y tácticas y reglamento de las pruebas de competición. Su preparación, desarrollo y obtención de resultados. (10 horas)
- 5.- Las fases de la formación atletica, con especial atención en las categorías inferiores (10 horas)
- 6.- Organización de la práctica deportiva en etapas de formación. La práctica de competiciones adaptadas para las categorías menores: KIDS ATHLETICS o JUGANDO AL ATLETISMO. (15 horas)

5.2. Temario de la asignatura

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. Descripción y análisis técnico. Reglamentación. Progresión pedagógica
7. Los lanzamientos. Descripción y análisis técnico. Reglamentación. Progresión pedagógica.

6. Cronograma

6.1. Cronograma de la asignatura *

Sem	Actividad presencial en aula	Actividad presencial en laboratorio	Otra actividad presencial	Actividades de evaluación
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>			<p>Evaluación de la Actitud del Alumno OT: Otras técnicas evaluativas Evaluación continua Duración: 00:01</p>
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>		
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>		
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>		
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>		
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 EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas Evaluación continua Duración: 00:30</p> <p>Examen Longitud EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas Evaluación continua Duración: 00:30</p>

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>		
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 EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas Evaluación continua Duración: 00:30</p>
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>		
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>Practicas de Observación TI: Técnica del tipo Trabajo Individual Evaluación continua Duración: 10:00</p>
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>		
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>		
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 EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas Evaluación continua Duración: 00:30</p>

14		Practica de Vallas 5 Duración: 01:30 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio		Examen Teórico de Concursos EX: Técnica del tipo Examen Escrito Evaluación continua Duración: 01:30
15		Practica de Vallas 6 Duración: 01:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio		Examen Vallas EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas Evaluación continua Duración: 00:30 Participación en competición de Atletismo (Atleta o Voluntario en organización) TI: Técnica del tipo Trabajo Individual Evaluación continua Duración: 10:00 Examen Teórico de Carreras (ORAL) OT: Otras técnicas evaluativas Evaluación continua Duración: 01:30
16		Repaso de Contenidos pruebas de Concurso Duración: 01:30 PR: Actividad del tipo Clase de Problemas Repaso de Contenidos pruebas de Carreras Duración: 01:30 PR: Actividad del tipo Clase de Problemas		
17				Examen Teorico Final EX: Técnica del tipo Examen Escrito Evaluación sólo prueba final Duración: 02:00 Examen práctico final EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas Evaluación sólo prueba final Duración: 03:00 Memoria de prácticas de observación TI: Técnica del tipo Trabajo Individual Evaluación continua Duración: 05:00

Las horas de actividades formativas no presenciales son aquellas que el estudiante debe dedicar al estudio o al trabajo personal.

Para el cálculo de los valores totales, se estima que por cada crédito ECTS el alumno dedicará dependiendo del plan de estudios, entre 26 y 27 horas de trabajo presencial y no presencial.

* El cronograma sigue una planificación teórica de la asignatura y puede sufrir modificaciones durante el curso.

7. Actividades y criterios de evaluación

7.1. Actividades de evaluación de la asignatura

7.1.1. Evaluación continua

Sem.	Descripción	Modalidad	Tipo	Duración	Peso en la nota	Nota mínima	Competencias evaluadas
1	Evaluación de la Actitud del Alumno	OT: Otras técnicas evaluativas	Presencial	00:01	10%	0 / 10	
6	Examen de Salida de Tacos	EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas	Presencial	00:30	6%	5 / 10	CE10
6	Examen Longitud	EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas	Presencial	00:30	6%	5 / 10	CE10
8	Examen de Relevos	EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas	Presencial	00:30	6%	5 / 10	CE10
10	Prácticas de Observación	TI: Técnica del tipo Trabajo Individual	Presencial	10:00	7.5%	5 / 10	CE10 CE02
13	Examen de Peso	EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas	Presencial	00:30	6%	5 / 10	CE10
14	Examen Teórico de Concursos	EX: Técnica del tipo Examen Escrito	Presencial	01:30	15%	5 / 10	CE10 CE02
15	Examen Vallas	EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas	Presencial	00:30	6%	5 / 10	CE10
15	Participación en competición de Atletismo (Atleta o Voluntario en organización)	TI: Técnica del tipo Trabajo Individual	Presencial	10:00	7.5%	5 / 10	CE10

15	Examen Teórico de Carreras (ORAL)	OT: Otras técnicas evaluativas	Presencial	01:30	15%	5 / 10	CE02 CE10
17	Memoria de prácticas de observación	TI: Técnica del tipo Trabajo Individual	No Presencial	05:00	15%	5 / 10	CE10

7.1.2. Evaluación sólo prueba final

Sem	Descripción	Modalidad	Tipo	Duración	Peso en la nota	Nota mínima	Competencias evaluadas
17	Examen Teorico Final	EX: Técnica del tipo Examen Escrito	Presencial	02:00	50%	5 / 10	CE10 CE02
17	Examen práctico final	EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas	Presencial	03:00	50%	5 / 10	CE10 CE02

7.1.3. Evaluación convocatoria extraordinaria

Descripción	Modalidad	Tipo	Duración	Peso en la nota	Nota mínima	Competencias evaluadas
Examen Teorico Final	EX: Técnica del tipo Examen Escrito	Presencial	01:30	50%	5 / 10	CE10 CE02
Examen Práctico	EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas	Presencial	01:30	50%	5 / 10	CE10

7.2. 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):

8. Recursos didácticos

8.1. Recursos didácticos de la asignatura

Nombre	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"

9. Otra información

9.1. Otra información sobre la asignatura

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:

- a. **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).

- b. **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**)

- c. **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.