



UNIVERSIDAD  
POLITÉCNICA  
DE MADRID

PROCESO DE  
COORDINACIÓN DE LAS  
ENSEÑANZAS PR/CL/001



Facultad CC. Actividad Física y  
Deporte

# ANX-PR/CL/001-01

## GUÍA DE APRENDIZAJE

### ASIGNATURA

**115100135 - Aplicación Deportiva II: Atletismo**

### PLAN DE ESTUDIOS

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

### CURSO ACADÉMICO Y SEMESTRE

2025/26 - Segundo 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.....	4
6. Cronograma.....	14
7. Actividades y criterios de evaluación.....	19
8. Recursos didácticos.....	25
9. Otra información.....	29

## 1. Datos descriptivos

### 1.1. Datos de la asignatura

<b>Nombre de la asignatura</b>	115100135 - Aplicación Deportiva II: Atletismo
<b>No de créditos</b>	6 ECTS
<b>Carácter</b>	Optativa
<b>Curso</b>	Cuarto curso
<b>Semestre</b>	Octavo semestre
<b>Período de impartición</b>	Febrero-Junio
<b>Idioma de impartición</b>	Castellano
<b>Titulación</b>	11AF - Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
<b>Centro responsable de la titulación</b>	11 - Facultad Cc. Actividad Física Y Deporte
<b>Curso académico</b>	2025-26

## 2. Profesorado

### 2.1. Profesorado implicado en la docencia

<b>Nombre</b>	<b>Despacho</b>	<b>Correo electrónico</b>	<b>Horario de tutorías *</b>
Carlos Alberto Cordente Martinez (Coordinador/a)	Dpto Deportes	carlos.cordente@upm.es	M - 14:00 - 20:00 Procura acordar una hora concreta para la realización de la tutoría vía correo electrónico.

\* 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

- Tecnificación En Deporte: Atletismo
- Fisiología Del Ejercicio
- Kinesiología Y Sistemática De La Afyd
- Educación Física De Base
- Aprendizaje Y Control Motor
- Metodología Del Entrenamiento Deportivo Y Acondici
- Fisiología Humana
- Biomecánica De La Afyd
- Análisis Biomecánico De La Técnica Deportiva
- Aplicación Deportiva I: Atletismo

### 3.2. Otros conocimientos previos recomendados para cursar la asignatura

- Es conveniente el conocimiento de las bases técnicas de los movimientos olímpicos de la halterofilia.
- Son importantes ciertos conocimientos en el desarrollo de habilidades gimnásticas básicas.
- Para el correcto aprovechamiento de la asignatura, resulta importante partir de la perspectiva de la existencia de una continuidad entre la educación atlética de base y el entrenamiento de alto rendimiento.

## 4. Competencias y resultados de aprendizaje

---

### 4.1. Competencias

CE01 - Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza y aprendizaje relativos a la actividad física y el deporte con atención a las características individuales y contextuales de las personas. Nivel 3.

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.

CE04 - Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de deporte escolar orientados al desarrollo personal y social de las personas implicadas y dotados de una dimensión educativa. Nivel 3.

CE07 - Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas y procesos de entrenamiento deportivo en sus distintos niveles. Nivel 3.

CE08 - Aplicar de manera fundamentada y argumentada los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, durante la dirección del entrenamiento deportivo. Nivel 3.

CE09 - Identificar y prevenir los riesgos que se derivan para la salud de los deportistas por la práctica de actividades físicas inadecuadas, en el contexto del entrenamiento deportivo. Nivel 2.

CG01 - Desarrollar y mostrar en su aplicación una alta capacidad de análisis y de síntesis de la información relativa al campo de conocimiento y profesional.

CG02 - Desarrollar habilidades y estrategias que incidan en la capacidad para trabajar en forma autónoma.

CG03 - Organizar y planificar propuestas de acción, programas y actividades propias de su campo profesional en sus diferentes ámbitos de aplicación y desarrollo.

CG07 - Ajustar las propias capacidades, los recursos y condiciones del entorno para adaptarse a nuevas situaciones en las que debe aplicar conocimientos y habilidades profesionales.

CG09 - Resolver con eficacia, creatividad y eficiencia problemas inherentes a su campo de conocimiento y profesional utilizando estrategias y técnicas adecuadas y, si procede, innovadoras.

CG10 - Mostrar capacidad de aprender nuevos conocimientos y habilidades a lo largo de su vida profesional y personal.

CG11 - Adoptar y mostrar una actitud favorable a la búsqueda de la calidad en el desempeño de sus funciones profesionales, sea cual sea su ámbito de acción e intervención, incluyendo un alto nivel sistemático de reflexión crítica sobre su propia práctica profesional.

## 4.2. Resultados del aprendizaje

RA186 - Conocer, comprender y vivenciar como docente los fundamentos metodológicos del atletismo

RA187 - Desarrollo, con un alto nivel de competencia, de la capacidad de integrar el atletismo en procesos de enseñanza en diferentes contextos y niveles

RA185 - Diseñar, desarrollar y evaluar con un alto nivel de competencia procesos de enseñanza-aprendizaje relacionados con el atletismo desde la iniciación al alto rendimiento

## 5. Descripción de la asignatura y temario

---

### 5.1. Descripción de la asignatura

La asignatura de Aplicación Deportiva II: Atletismo, de 8º semestre, está íntimamente ligada a las asignaturas de Tecnificación en Atletismo y Aplicación Deportiva I: Atletismo, de 6º y 7º semestre respectivamente. Así, no se concibe un temario independiente para cada una de estas 3 asignaturas sino que dicho temario seguirá una continuidad basada en un intento de optimización racional del proceso de aprendizaje del alumno en la que el desarrollo de los temas no seguirán necesariamente su secuenciación numérica.

Se exponen a continuación todos los temas a tratar a lo largo de los 3 semestres señalados destacando en **negrita** los correspondientes al presente curso.

#### 1. FUNDAMENTOS DE LA INICIACIÓN ATLÉTICA

##### 1.1. Introducción a la formación deportiva

##### 1.1.1. La transmisión de valores

##### 1.1.2. El/la entrenador/a-Monitor/a como figura clave

##### 1.2. Generalidades de la iniciación atlética

1.2.1. Las etapas de desarrollo de un atleta

1.2.2. Las etapas de la iniciación atlética

1.2.3. El inicio de la tecnificación atlética

1.3. Justificación de la necesidad de calidad del entrenamiento infantil

1.3.1. Optimización del entrenamiento desde su inicio

1.3.2. La adecuación de los contenidos de entrenamiento

1.4. Estrategias metodológicas clave para una buena iniciación atlética

1.5. Definición de Atletismo

1.6. Estrategias y evolución de la planificación del atletismo infantil

1.7. Otros factores inexcusables para una formación atlética de calidad

## 2. LA MARCHA

2.1. Técnica (modelo)-reglamento

2.2. Comportamiento habitual del principiante

2.3. Metodología de desarrollo técnico

## 3. CARRERAS

3.1. Lisas

3.1.1. Técnica (modelo)

### 3.1.2. Comportamiento habitual del principiante

### 3.1.3. Metodología de desarrollo técnico

## 3.2. Con vallas

### 3.2.1. Técnica (modelo)

### 3.2.2. Comportamiento habitual del principiante

### 3.2.3. Metodología de desarrollo técnico

## 3.3. Salida de tacos

### 3.3.1. Técnica (modelo)

### 3.3.2. Comportamiento habitual del principiante

### 3.3.3. Metodología de desarrollo técnico

## 3.4. Relevos

### 3.4.1. Reglamento

### 3.4.2. Técnicas

### 3.4.3. Comportamiento habitual del principiante 3.3.3

## 4. SALTOS

### 4.1. GENERALIDADES Y PUNTOS COMUNES

### 4.2. HORIZONTALES

#### 4.2.1. Puntos comunes

## 4.2.2. SALTO DE LONGITUD

### 4.2.2.1. Técnica (modelo)

### 4.2.2.2. Comportamiento habitual del principiante

### 4.2.2.3. Metodología de desarrollo técnico

## 4.2.3. TRIPLE SALTO

### 4.2.3.1. Técnica (modelo)

### 4.2.3.2. Comportamiento habitual del principiante

### 4.2.3.3. Metodología de desarrollo técnico

## 4.3. VERTICALES

### 4.3.1. SALTO DE ALTURA

#### 4.3.1.1. Técnica (modelo)

#### 4.3.1.2. Comportamiento habitual del principiante

#### 4.3.1.3. Metodología de desarrollo técnico

### 4.3.2. SALTO CON PÉRTIGA

#### 4.3.2.1. Técnica (modelo)

#### 4.3.2.2. Comportamiento habitual del principiante

#### 4.3.2.3. Metodología de desarrollo técnico

## 5. LANZAMIENTOS

### 5.1. Generalidades y puntos comunes

### 5.2. LANZAMIENTO DE PESO (con desplazamiento rotatorio)

#### 5.2.1. Técnica (modelo)

#### 5.2.2. Comportamiento habitual del principiante

#### 5.2.3. Metodología de desarrollo técnico

### 5.3. LANZAMIENTO DE JABALINA

#### 5.3.1. Técnica (modelo)

#### 5.3.2. Comportamiento habitual del principiante

#### 5.3.3. Metodología de desarrollo técnico

### 5.4. LANZAMIENTO DE DISCO

#### 5.4.1. Técnica (modelo)

#### 5.4.2. Comportamiento habitual del principiante

#### 5.4.3. Metodología de desarrollo técnico

### 5.5. LANZAMIENTO DE MARTILLO

#### 5.5.1. Técnica (modelo)

#### 5.5.2. Comportamiento habitual del principiante

#### 5.5.3. Metodología de desarrollo técnico

## **6- PRUEBAS COMBINADAS**

## **7- LAS CARRERAS DE MEDIA Y LARGA DISTANCIA**

## **8. ENTRENAMIENTO Y PLANIFICACIÓN**

8.1. De la capacidad de velocidad

8.2. De la capacidad de salto

8.3. De la capacidad de lanzar

**8.4. De las pruebas combinadas**

**8.5. De las carreras de media y larga distancia**

## **9. EVOLUCIÓN DEL TRABAJO DE LA FUERZA EN LAS DIFERENTES PRUEBAS DEL ATLETISMO**

## **10. ORGANIZACIÓN DE UNA ESCUELA DE ATLETISMO**

## **11. ORGANIZACIÓN DE COMPETICIONES INFANTILES**

## **12. ANÁLISIS DE VÍDEO**

## 13. PRÁCTICAS DOCENTES

### 13.1. Infantiles

### 13.2. Juveniles

## 5.2. Temario de la asignatura

### 1. FUNDAMENTOS DE LA INICIACIÓN ATLÉTICA

- 1.1. Introducción a la formación deportiva
  - 1.1.1. La transmisión de valores
  - 1.1.2. El/La entrenador/a-monitor/a como figura clave
- 1.2. Generalidades de la iniciación atlética
  - 1.2.1. Las etapas de desarrollo de un atleta
  - 1.2.2. Las etapas de la iniciación atlética
  - 1.2.3. El inicio de la tecnificación atlética
- 1.3. Justificación de la necesidad de calidad del entrenamiento infantil
  - 1.3.1. Optimización del entrenamiento desde su inicio
  - 1.3.2. La adecuación de los contenidos de entrenamiento
- 1.4. Estrategias metodológicas clave para una buena iniciación atlética
- 1.5. Definición de Atletismo
- 1.6. Estrategias y evolución de la planificación del entrenamiento infantil
- 1.7. Otros factores inexcusables para una formación atlética de calidad

### 2. LA MARCHA

- 2.1. Técnica (modelo)-Reglamento
- 2.2. Comportamiento habitual del principiante
- 2.3. Metodología de desarrollo técnico

### 3. CARRERAS

- 3.1. Lisas

3.1.1. Técnica (modelo)

3.1.2. Comportamiento habitual del principiante

3.1.3. Metodología de desarrollo técnico

3.2. Con vallas u obstáculos

3.2.1. Técnica (modelo)

3.2.2. Comportamiento habitual del principiante

3.2.3. Metodología de desarrollo técnico

3.3. Salida de tacos

3.3.1. Técnica (modelos)

3.3.2. Comportamiento habitual del principiante

3.3.3. Metodología de desarrollo técnico

3.4. Relevos

3.4.1. Reglamento

3.4.2. Técnicas

3.4.3. Comportamiento habitual del principiante

3.4.4. Metodología de desarrollo técnico

4. SALTOS

4.1. Generalidades y puntos comunes

4.2. Horizontales

4.2.1. Salto de Longitud

4.2.1.1. Técnica (modelos)

4.2.1.2. Comportamiento habitual del principiante

4.2.1.3. Metodología de desarrollo técnico

4.2.2. Triple Salto

4.2.2.1. Técnica (modelos)

4.2.2.2. Comportamiento habitual del principiante

4.2.2.3. Metodología de desarrollo técnico

4.3. Verticales

4.3.1. Salto de Altura

4.3.1.1. Técnica (modelos)

4.3.1.2. Comportamiento habitual del principiante

4.3.1.3. Metodología de desarrollo técnico

4.3.2. Salto con Pértiga

4.3.2.1. Técnica (modelo)

4.3.2.2. Comportamiento habitual del principiante

4.3.2.3. Metodología de desarrollo técnico

## 5. LANZAMIENTOS

5.1. Generalidades y puntos comunes

5.2. Lanzamiento de peso (con técnica rotatoria)

5.2.1. Técnica (modelo)

5.2.1.1. Metodología de desarrollo técnico

5.3. Lanzamiento de Jabalina

5.3.1. Técnica (modelo)

5.3.2. Metodología de desarrollo técnico

5.4. Lanzamiento de Disco

5.4.1. Técnica (Modelo)

5.4.2. Metodología de desarrollo técnico

5.5. Lanzamiento de Martillo

5.5.1. Técnica (modelo)

5.5.2. Metodología de desarrollo técnico

## 6. LAS PRUEBAS COMBINADAS

6.1. Metodología de desarrollo técnico del atleta de pruebas combinadas

## 7. Las carreras de media y larga distancia

## 8. ENTRENAMIENTO Y PLANIFICACIÓN

8.1. De la capacidad de velocidad de carrera

8.2. De la capacidad de salto

8.3. De la capacidad de lanzar

8.4. De las pruebas combinadas

8.5. De las carreras de media y larga distancia

9. EVOLUCION DEL TRABAJO DE LA FUERZA EN LAS DIFERENTES PRUEBAS DEL ATLETISMO

10. ORGANIZACIÓN DE UNA ESCUELA DE ATLETISMO

11. ORGANIZACIÓN DE COMPETICIONES INFANTILES

12. ANÁLISIS DE VÍDEO

13. PRÁCTICAS DOCENTES

13.1. Infantiles

13.2. Juveniles

## 6. Cronograma

### 6.1. Cronograma de la asignatura \*

Sem	Actividad tipo 1	Actividad tipo 2	Tele-enseñanza	Actividades de evaluación
1		<p><b>Presentación de la asignatura</b> Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p> <p><b>Las pruebas combinadas</b> Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p>		<p><b>Evaluación basada en una actividad virtual en la que el alumno deberá responder a cuantas preguntas se le planteen acerca de un video atlético.</b> ET: Técnica del tipo Prueba Telemática Evaluación Progresiva No presencial Duración: 02:00</p> <p><b>Actividad de evaluación progresiva transversal 1</b> OT: Otras técnicas evaluativas Evaluación Progresiva Presencial Duración: 00:00</p> <p><b>Evaluación basada en una actividad virtual en la que el alumno deberá responder a cuantas preguntas se le planteen acerca de un video atlético.</b> ET: Técnica del tipo Prueba Telemática Evaluación Progresiva No presencial Duración: 02:00</p> <p><b>Actividad de evaluación progresiva transversal 2</b> OT: Otras técnicas evaluativas Evaluación Progresiva Presencial Duración: 00:00</p>
2		<p><b>Las pruebas combinadas y su entrenamiento</b> Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p> <p><b>Prácticas docentes</b> Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p>		<p><b>Actividad de evaluación progresiva transversal 1</b> OT: Otras técnicas evaluativas Evaluación Progresiva Presencial Duración: 00:00</p> <p><b>Actividad de evaluación progresiva transversal 2</b> OT: Otras técnicas evaluativas Evaluación Progresiva Presencial Duración: 00:00</p>

3		<p><b>Prácticas docentes</b> Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p> <p><b>Prácticas docentes</b> Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p>		<p><b>Evaluación basada en una actividad virtual en la que el alumnos deberá responder a cuantas preguntas se le planteen acerca de un vídeo atlético.</b> ET: Técnica del tipo Prueba Telemática Evaluación Progresiva No presencial Duración: 02:00</p> <p><b>Actividad de evaluación progresiva transversal 1</b> OT: Otras técnicas evaluativas Evaluación Progresiva Presencial Duración: 00:00</p> <p><b>Actividad de evaluación progresiva transversal 2</b> OT: Otras técnicas evaluativas Evaluación Progresiva Presencial Duración: 00:00</p>
4		<p><b>Prácticas docentes</b> Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p> <p><b>Prácticas docentes</b> Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p>		<p><b>Evaluación basada en una actividad virtual en la que el alumnos deberá responder a cuantas preguntas se le planteen acerca de un vídeo atlético.</b> ET: Técnica del tipo Prueba Telemática Evaluación Progresiva No presencial Duración: 02:00</p> <p><b>Actividad de evaluación progresiva transversal 1</b> OT: Otras técnicas evaluativas Evaluación Progresiva Presencial Duración: 00:00</p> <p><b>Actividad de evaluación progresiva transversal 2</b> OT: Otras técnicas evaluativas Evaluación Progresiva Presencial Duración: 00:00</p>
5		<p><b>Prácticas docentes</b> Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p> <p><b>Prácticas docentes</b> Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p>		<p><b>Evaluación basada en una actividad virtual en la que el alumnos deberá responder a cuantas preguntas se le planteen acerca de un vídeo atlético.</b> ET: Técnica del tipo Prueba Telemática Evaluación Progresiva No presencial Duración: 02:00</p> <p><b>Actividad de evaluación progresiva transversal 1</b> OT: Otras técnicas evaluativas Evaluación Progresiva Presencial Duración: 00:00</p> <p><b>Actividad de evaluación progresiva transversal 2</b> OT: Otras técnicas evaluativas</p>

				Evaluación Progresiva Presencial Duración: 00:00
6		<p><b>Prácticas docentes</b> Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p> <p><b>Prácticas docentes</b> Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p>		<p><b>Actividad de evaluación progresiva transversal 1</b> OT: Otras técnicas evaluativas Evaluación Progresiva Presencial Duración: 00:00</p> <p><b>Actividad de evaluación progresiva transversal 2</b> OT: Otras técnicas evaluativas Evaluación Progresiva Presencial Duración: 00:00</p>
7		<p><b>Prácticas docentes</b> Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p> <p><b>Prácticas docentes</b> Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p>		<p><b>Actividad de evaluación progresiva transversal 1</b> OT: Otras técnicas evaluativas Evaluación Progresiva Presencial Duración: 00:00</p> <p><b>Actividad de evaluación progresiva transversal 2</b> OT: Otras técnicas evaluativas Evaluación Progresiva Presencial Duración: 00:00</p>
8		<p><b>Prácticas docentes</b> Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p> <p><b>Prácticas docentes</b> Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p>		<p><b>Evaluación basada en una actividad virtual en la que el alumnos deberá responder a cuantas preguntas se le planteen acerca de un vídeo atlético.</b> ET: Técnica del tipo Prueba Telemática Evaluación Progresiva No presencial Duración: 02:00</p> <p><b>Actividad de evaluación progresiva transversal 1</b> OT: Otras técnicas evaluativas Evaluación Progresiva Presencial Duración: 00:00</p> <p><b>Actividad de evaluación progresiva transversal 2</b> OT: Otras técnicas evaluativas Evaluación Progresiva Presencial Duración: 00:00</p>
9		<p><b>Prácticas docentes</b> Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p> <p><b>Prácticas docentes</b> Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p>		<p><b>Evaluación basada en una actividad virtual en la que el alumnos deberá responder a cuantas preguntas se le planteen acerca de un vídeo atlético.</b> ET: Técnica del tipo Prueba Telemática Evaluación Progresiva No presencial Duración: 02:00</p> <p><b>Actividad de evaluación progresiva transversal 1</b> OT: Otras técnicas evaluativas</p>

				<p>Evaluación Progresiva Presencial Duración: 00:00</p> <p><b>Actividad de evaluación progresiva transversal 2</b> OT: Otras técnicas evaluativas Evaluación Progresiva Presencial Duración: 00:00</p>
10		<p><b>Prácticas docentes</b> Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p> <p><b>Prácticas docentes</b> Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p>		<p><b>Actividad de evaluación progresiva transversal 1</b> OT: Otras técnicas evaluativas Evaluación Progresiva Presencial Duración: 00:00</p> <p><b>Actividad de evaluación progresiva transversal 2</b> OT: Otras técnicas evaluativas Evaluación Progresiva Presencial Duración: 00:00</p>
11		<p><b>Prácticas docentes</b> Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p> <p><b>Prácticas docentes</b> Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p>		<p><b>Actividad de evaluación progresiva transversal 1</b> OT: Otras técnicas evaluativas Evaluación Progresiva Presencial Duración: 00:00</p> <p><b>Actividad de evaluación progresiva transversal 2</b> OT: Otras técnicas evaluativas Evaluación Progresiva Presencial Duración: 00:00</p>
12		<p><b>Prácticas docentes</b> Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p> <p><b>Prácticas docentes</b> Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p>		<p><b>Actividad de evaluación progresiva transversal 1</b> OT: Otras técnicas evaluativas Evaluación Progresiva Presencial Duración: 00:00</p> <p><b>Actividad de evaluación progresiva transversal 2</b> OT: Otras técnicas evaluativas Evaluación Progresiva Presencial Duración: 00:00</p>
13		<p><b>Prácticas docentes</b> Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p> <p><b>Prácticas docentes</b> Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p>		<p><b>Actividad de evaluación progresiva transversal 1</b> OT: Otras técnicas evaluativas Evaluación Progresiva Presencial Duración: 00:00</p> <p><b>Actividad de evaluación progresiva transversal 2</b> OT: Otras técnicas evaluativas Evaluación Progresiva Presencial Duración: 00:00</p>

14		<p><b>Prácticas docentes</b> Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p> <p><b>Evolución del entrenamiento de la fuerza en las diferentes pruebas del atletismo - 1.</b> Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p>		<p><b>Actividad de evaluación progresiva transversal 1</b> OT: Otras técnicas evaluativas Evaluación Progresiva Presencial Duración: 00:00</p>
15		<p><b>Evolución del entrenamiento de la fuerza en las diferentes pruebas del atletismo - 2</b> Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p> <p><b>Las carreras de media y larga distancia</b> Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p> <p><b>Organización de una competición infantil (extracurricular)</b> Duración: 00:00 AS: Aprendizaje servicio</p>		<p><b>Elaboración de un banco de ejercicios</b> TI: Técnica del tipo Trabajo Individual Evaluación Progresiva No presencial Duración: 12:00</p> <p><b>Elaboración de apuntes</b> TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo Evaluación Progresiva No presencial Duración: 08:00</p> <p><b>Actividad de evaluación progresiva transversal 1</b> OT: Otras técnicas evaluativas Evaluación Progresiva Presencial Duración: 00:00</p>
16				<p><b>Exámenes de prácticas docentes</b> EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas Evaluación Progresiva Presencial Duración: 00:00</p> <p><b>Examen teórico (evaluación progresiva)</b> EX: Técnica del tipo Examen Escrito Evaluación Progresiva Presencial Duración: 00:00</p>
17				<p><b>Prueba recopilatoria de actividades obligatorias (actividades virtuales, prácticas docentes, apuntes de la asignatura y banco de ejercicios)</b> OT: Otras técnicas evaluativas Evaluación Global No presencial Duración: 02:00</p> <p><b>Examen teórico (evaluación global)</b> EX: Técnica del tipo Examen Escrito Evaluación Global No presencial Duración: 02:00</p>

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.

## 7. Actividades y criterios de evaluación

### 7.1. Actividades de evaluación de la asignatura

#### 7.1.1. Evaluación (progresiva)

Sem.	Descripción	Modalidad	Tipo	Duración	Peso en la nota	Nota mínima	Competencias evaluadas
1	Evaluación basada en una actividad virtual en la que el alumno deberá responder a cuantas preguntas se le planteen acerca de un vídeo atlético.	ET: Técnica del tipo Prueba Telemática	No Presencial	02:00	2%	5 / 10	CE08 CE01 CE04 CE07 CG03
1	Actividad de evaluación progresiva transversal 1	OT: Otras técnicas evaluativas	Presencial	00:00	.5%	5 / 10	
1	Evaluación basada en una actividad virtual en la que el alumno deberá responder a cuantas preguntas se le planteen acerca de un vídeo atlético.	ET: Técnica del tipo Prueba Telemática	No Presencial	02:00	3%	5 / 10	
1	Actividad de evaluación progresiva transversal 2	OT: Otras técnicas evaluativas	Presencial	00:00	.5%	/ 10	
2	Actividad de evaluación progresiva transversal 1	OT: Otras técnicas evaluativas	Presencial	00:00	.5%	5 / 10	
2	Actividad de evaluación progresiva transversal 2	OT: Otras técnicas evaluativas	Presencial	00:00	.5%	/ 10	
3	Evaluación basada en una actividad virtual en la que el alumno deberá responder a cuantas preguntas se le planteen acerca de un vídeo atlético.	ET: Técnica del tipo Prueba Telemática	No Presencial	02:00	2%	5 / 10	
3	Actividad de evaluación progresiva transversal 1	OT: Otras técnicas evaluativas	Presencial	00:00	.5%	5 / 10	
3	Actividad de evaluación progresiva transversal 2	OT: Otras técnicas evaluativas	Presencial	00:00	.5%	/ 10	

4	Evaluación basada en una actividad virtual en la que el alumno deberá responder a cuantas preguntas se le planteen acerca de un vídeo atlético.	ET: Técnica del tipo Prueba Telemática	No Presencial	02:00	4%	5 / 10	
4	Actividad de evaluación progresiva transversal 1	OT: Otras técnicas evaluativas	Presencial	00:00	.5%	5 / 10	
4	Actividad de evaluación progresiva transversal 2	OT: Otras técnicas evaluativas	Presencial	00:00	.5%	/ 10	
5	Evaluación basada en una actividad virtual en la que el alumno deberá responder a cuantas preguntas se le planteen acerca de un vídeo atlético.	ET: Técnica del tipo Prueba Telemática	No Presencial	02:00	1%	5 / 10	
5	Actividad de evaluación progresiva transversal 1	OT: Otras técnicas evaluativas	Presencial	00:00	.5%	5 / 10	
5	Actividad de evaluación progresiva transversal 2	OT: Otras técnicas evaluativas	Presencial	00:00	.5%	/ 10	
6	Actividad de evaluación progresiva transversal 1	OT: Otras técnicas evaluativas	Presencial	00:00	.5%	5 / 10	
6	Actividad de evaluación progresiva transversal 2	OT: Otras técnicas evaluativas	Presencial	00:00	.5%	/ 10	
7	Actividad de evaluación progresiva transversal 1	OT: Otras técnicas evaluativas	Presencial	00:00	.5%	5 / 10	
7	Actividad de evaluación progresiva transversal 2	OT: Otras técnicas evaluativas	Presencial	00:00	.5%	/ 10	
8	Evaluación basada en una actividad virtual en la que el alumno deberá responder a cuantas preguntas se le planteen acerca de un vídeo atlético.	ET: Técnica del tipo Prueba Telemática	No Presencial	02:00	2%	5 / 10	
8	Actividad de evaluación progresiva transversal 1	OT: Otras técnicas evaluativas	Presencial	00:00	.5%	5 / 10	
8	Actividad de evaluación progresiva transversal 2	OT: Otras técnicas evaluativas	Presencial	00:00	.5%	/ 10	

9	Evaluación basada en una actividad virtual en la que el alumno deberá responder a cuantas preguntas se le planteen acerca de un vídeo atlético.	ET: Técnica del tipo Prueba Telemática	No Presencial	02:00	2%	5 / 10	CE08 CE01 CE04 CE07 CG03
9	Actividad de evaluación progresiva transversal 1	OT: Otras técnicas evaluativas	Presencial	00:00	.5%	5 / 10	
9	Actividad de evaluación progresiva transversal 2	OT: Otras técnicas evaluativas	Presencial	00:00	.5%	/ 10	
10	Actividad de evaluación progresiva transversal 1	OT: Otras técnicas evaluativas	Presencial	00:00	.5%	5 / 10	
10	Actividad de evaluación progresiva transversal 2	OT: Otras técnicas evaluativas	Presencial	00:00	.5%	/ 10	
11	Actividad de evaluación progresiva transversal 1	OT: Otras técnicas evaluativas	Presencial	00:00	.5%	5 / 10	
11	Actividad de evaluación progresiva transversal 2	OT: Otras técnicas evaluativas	Presencial	00:00	.5%	/ 10	
12	Actividad de evaluación progresiva transversal 1	OT: Otras técnicas evaluativas	Presencial	00:00	.5%	5 / 10	
12	Actividad de evaluación progresiva transversal 2	OT: Otras técnicas evaluativas	Presencial	00:00	.5%	/ 10	
13	Actividad de evaluación progresiva transversal 1	OT: Otras técnicas evaluativas	Presencial	00:00	.5%	5 / 10	
13	Actividad de evaluación progresiva transversal 2	OT: Otras técnicas evaluativas	Presencial	00:00	.5%	/ 10	
14	Actividad de evaluación progresiva transversal 1	OT: Otras técnicas evaluativas	Presencial	00:00	.5%	5 / 10	
15	Elaboración de un banco de ejercicios	TI: Técnica del tipo Trabajo Individual	No Presencial	12:00	20%	5 / 10	CE08 CE01 CE07 CG10 CG03
15	Elaboración de apuntes	TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo	No Presencial	08:00	5%	5 / 10	CG03

15	Actividad de evaluación progresiva transversal 1	OT: Otras técnicas evaluativas	Presencial	00:00	.5%	5 / 10	
16	Exámenes de prácticas docentes	EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas	Presencial	00:00	25%	5 / 10	CE08 CE01 CE02 CE07 CG10 CG09 CG11 CG01 CG02 CG07
16	Examen teórico (evaluación progresiva)	EX: Técnica del tipo Examen Escrito	Presencial	00:00	20%	4 / 10	CE01 CE04 CE08 CE09 CE07 CG11 CG07

### 7.1.2. Prueba evaluación global

Sem	Descripción	Modalidad	Tipo	Duración	Peso en la nota	Nota mínima	Competencias evaluadas
17	Prueba recopilatoria de actividades obligatorias (actividades virtuales, prácticas docentes, apuntes de la asignatura y banco de ejercicios)	OT: Otras técnicas evaluativas	No Presencial	02:00	80%	5 / 10	CE08 CE09 CE01 CE02 CE04 CG09 CG11 CG01 CG02 CG03 CG07 CE07 CG10
17	Examen teórico (evaluación global)	EX: Técnica del tipo Examen Escrito	No Presencial	02:00	20%	4 / 10	CE08 CE09 CE01 CE04 CE07 CG01 CG03

### 7.1.3. Evaluación convocatoria extraordinaria

Descripción	Modalidad	Tipo	Duración	Peso en la nota	Nota mínima	Competencias evaluadas
Prueba recopilatoria de actividades obligatorias (actividades virtuales, prácticas docentes, apuntes de la asignatura y banco de ejercicios)	OT: Otras técnicas evaluativas	Presencial	02:00	80%	5 / 10	CE08 CE09 CE01 CE02 CE04 CE07 CG10 CG09 CG11 CG01 CG02 CG03 CG07
Examen teórico	EX: Técnica del tipo Examen Escrito	Presencial	02:00	20%	4 / 10	CE09 CE01 CE04 CE08 CE07 CG11 CG07

## 7.2. Criterios de evaluación

Todas las actividades de evaluación se consideran irrenunciables para poder aprobar la asignatura; por ello, en caso de no aprobar por evaluación progresiva, tanto la prueba global como la evaluación extraordinaria supondrán tener que superar todas aquellas actividades de evaluación que hubieran quedado pendientes en la evaluación progresiva.

Para aquellos/as alumnos/as que recurran a las pruebas de evaluación global, no se guardará la nota del examen teórico de la evaluación progresiva.

Para aquellos/as alumnos/as que recurran a las pruebas de evaluación extraordinaria, no se guardará la nota del examen teórico de la evaluación global pero, si lo desean, sí la del examen de la evaluación progresiva en el caso de que esta hubiera sido igual o superior a 4.

El 20% de la nota final corresponderá a la nota obtenida en la evaluación que el profesor hará diariamente en relación a la actitud y el nivel de participación del alumno/a en clase, como elementos transversales que son. Los criterios que se tendrán en cuenta para la citada evaluación diaria serán los que siguen:

#### EN LAS SESIONES TEÓRICAS

Se valorará el nivel de implicación del alumno en la clase con una nota que irá de 0 a 10

- 0: No ha asistido a clases o ha asistido pero su comportamiento ha sido considerado negativo.

- 5: Ha asistido a clase con un nivel de implicación medio.

- 10: Ha asistido a clase con un alto nivel de implicación.

#### EN LAS SESIONES PRÁCTICAS

Se valorará de 0 a 10 puntos tanto la participación activa del alumno en la clase como su nivel de implicación.

- 0: No ha asistido a clases o ha asistido pero su comportamiento ha sido muy negativo o absolutamente pasivo (no realiza la práctica ni tampoco atiende al profesor).

- 2,5: Ha asistido a clase sin realizar la práctica, pero su comportamiento ha sido pasivo si bien ha atendido y no ha molestado.

- 5:

o Ha asistido a clase, pero, aunque no ha realizado la práctica, ha tenido un nivel de implicación correcto en la clase.

o Ha asistido a clase y realizado la práctica, aunque con escasa implicación en la clase.

- 7,5: Ha asistido a clase y realizado la práctica con un nivel de implicación medio.

- 10: Ha asistido a clase y ha realizado la práctica con un alto nivel de implicación.

## 8. Recursos didácticos

### 8.1. Recursos didácticos de la asignatura

Nombre	Tipo	Observaciones
American Sport Education Program (2008). Coaching youth track & field. Human Kinetics: Champaign, IL.	Bibliografía	
Anselmi H. (2007) Manual Digital de Fuerza y Acondicionamiento Físico. Editado por G-SE: Mendoza.	Bibliografía	
Anselmi H. (2010) Actualizaciones sobre Entrenamiento de la Potencia. Buenos Aires.	Bibliografía	
Arksling C. (2008) Hamstring Muscle Strain. Tesis no publicada. Karolinska Institutet: Estocolmo.	Bibliografía	
Atleticastudi	Bibliografía	
Ballesteros J.M. (1992) Manual de Entrenamiento Básico. I.A.A.F: Londres.	Bibliografía	
Bompa T. (2015) Periodización del Entrenamiento Deportivo. Paidotribo: Badalona.	Bibliografía	
Bravo, J., Campos, J., Durán, J., Martínez, J.L. (2000). Atletismo III. Lanzamientos. Editado por la R.F.E.A.: Madrid.	Bibliografía	
Bravo, J., García-Verdugo, M., Gil, F., Landa, L.M., Marín, J., Pascua, M. (1998). Atletismo I. Carreras y Marcha. Editado por la R.F.E.A.: Madrid.	Bibliografía	

Bravo, J., Lopez, F., Ruf, H., Seirullo, F. (1992). Atletismo II. Saltos. Editado por el C.O.E y la R.F.E.A.: Madrid.	Bibliografía	
Bravo, J., Ruf, H., Vélez, M. (2003). Atletismo II. Saltos Verticales. Editado por la R.F.E.A.: Madrid.	Bibliografía	
Cappa D. (2000). Entrenamiento de la Potencia Muscular. G-SE: Mendoza.	Bibliografía	
Carr, G. (1999). Fundamentals of Track and Field (2nd Edition). Human Kinetics: Champaign, Il	Bibliografía	
Cometti G. (2007). Los Métodos Modernos de Musculación. Paidotribo: Barcelona.	Bibliografía	
Duran, J.P. (2002) Manual Básico de Atletismo. Tomo II: Lanzamientos. R.F.E.A: Madrid.	Bibliografía	
Fucci S., Benigni M., Fornasari V. (2003) Biomecánica del Aparato Locomotor Aplicada al Acondicionamiento Muscular. Eselvier: Madrid.	Bibliografía	
Gil, F., Marín, J., Pascua, M. (1998). Atletismo I. Velocidad, Vallas y Marcha. R.F.E.A.: Madrid.	Bibliografía	
Gil, F., Pascua, M., Sanchez, R. (2000) Manual Básico de Atletismo. R.F.E.A: Madrid.	Bibliografía	
González Badillo JJ. y Ribas Serna J.C. Bases de la programación del entrenamiento de fuerza. Ed. INDE. Barcelona, 2002	Bibliografía	

Gozzoli C., Simohamed J., El-Hebil A. M. (2009) Mini atletismo. IAAF: Medellín.	Bibliografía	
Gutierrez Dávila M. (2014) Biomecánica Deportiva. Síntesis: Madrid.	Bibliografía	
Hubiche, J.L., Pradet, M. (1999). Comprender el atletismo. Editorial INDE: Madrid	Bibliografía	
I.A.A.F. (2009). Manual IAAF. Disponible de forma gratuita en <a href="http://www.rfea.es/revista/manualiaaf/manualiaaf2009.pdf">http://www.rfea.es/revista/manualiaaf/manualiaaf2009.pdf</a>	Bibliografía	
Leichtatletik	Bibliografía	
Meinel K., Schnabel G. (2005) Teoría del Movimiento. Stadium: Buenos Aires.	Bibliografía	
New Studies in Athletics (revisa oficial de la IAAF).	Bibliografía	
Piasenta, J. (1988). L'éducation athlétique. INSEP: Paris.	Bibliografía	
Piasenta, J. (2000) Aprender a observar. Editado por INDE: Barcelona.	Bibliografía	
Piasenta, J. (2011). La motricité sportive. Amphora: Paris.	Bibliografía	
Piasenta, J. (2015). Pour une culture de la gagne. Amphora: Paris.	Bibliografía	
Revue EPS	Bibliografía	
Revue de l'AEFA	Bibliografía	
Rius Sant J. (1997). Metodología y Técnicas del Atletismo. Paidotribo: Barcelona.	Bibliografía	

Rius Sant J. (2014). Fundamentos del Entrenamiento Infantil y Juvenil. No publicado.	Bibliografía	
Roca, J. (1983). Tiempo de Reacción y Deporte. Editado por la Dirección General de l'Esport de Catalunya. Institut Nacional d'Educació Física; Esplugues de Llobregat, Barcelona.	Bibliografía	
Rogers J.L. (coord) (1999). USA Track & Field Coaching Manual (USA Track & Field). Human Kinetics: Champaign, Il.	Bibliografía	
Siff M., Verkhoshansky Y. (2000). Superentrenamiento. Paidotribo: Barcelona.	Bibliografía	
Verkhoshansky Y. (2006) Todo sobre el Método Pliométrico. Paidotribo: Barcelona.	Bibliografía	
Weineck J. (2005) Entrenamiento Total. Paidotribo: Barcelona.	Bibliografía	
Zawieja M. y Oltmanns K. Kinder lernen krafttraining. Philippka Sportverlag. Münster, 2016	Bibliografía	
<a href="http://www.athle.fr">www.athle.fr</a>	Recursos web	
<a href="http://blogs.elpais.com/los-pies-de-bikila/">http://blogs.elpais.com/los-pies-de-bikila/</a>	Recursos web	
<a href="http://cienciaatletica.org">cienciaatletica.org</a>	Recursos web	
<a href="http://www.inigomujika.com/">http://www.inigomujika.com/</a>	Recursos web	
<a href="https://www.leichtathletik.de">https://www.leichtathletik.de</a>	Recursos web	
<a href="http://www.mcmillanspeed.com">http://www.mcmillanspeed.com</a>	Recursos web	
EdPuzzle	Recursos web	
Kinovea	Recursos web	Programa gratuito de análisis técnico de vídeo.

## 9. Otra información

---

### 9.1. Otra información sobre la asignatura

Una parte importante de la asignatura se desarrollará mediante aulas virtuales y documentales cuya visualización por parte del alumno se realizará de manera autónoma y no presencial durante los plazos que el profesor vaya señalando cuando lo considere procedente. De cara al examen final, los contenidos de esta parte tendrán la misma importancia que los impartidos en la parte presencial.

El profesor se reserva el derecho a modificar el cronograma de la asignatura ante eventuales situaciones de crisis sanitaria o de cualquier otra naturaleza que obliguen a realizar una mayor proporción de docencia virtual. Dichos cambios se realizarán siempre en la búsqueda de conseguir la mayor calidad docente posible con el fin de optimizar el proceso de enseñanza-aprendizaje.

El profesor se reserva el derecho de cambiar el cronograma de la asignatura si lo estima conveniente para la formación de los/las alumnos/as. Asimismo, y por las mismas razones, es posible que se añadan actividades virtuales evaluables a las ya existentes sin que ello modifique el peso total (15%) de este tipo de actividades en la evaluación.

La participación en la organización de una competición infantil como evento extracurricular será muy tenida en cuenta de cara a subir la nota final.