

## 1. DATOS BÁSICOS

<b>Asignatura</b>	Atletismo II
<b>Titulación</b>	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
<b>Escuela/ Facultad</b>	Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
<b>Curso</b>	Cuarto
<b>ECTS</b>	6 ECTS
<b>Carácter</b>	Optativa
<b>Idioma/s</b>	Castellano/Inglés
<b>Modalidad</b>	Presencial
<b>Semestre</b>	Primer semestre
<b>Curso académico</b>	2020/2021
<b>Docente coordinador</b>	Juan Carlos Álvarez Ortiz

## 2. PRESENTACIÓN

La asignatura Atletismo II debe desarrollar en su alumnado, las competencias de un profesor/entrenador de Atletismo en los niveles de perfeccionamiento y alto rendimiento en cualquier contexto de aplicación.

Esta asignatura contiene la formación necesaria para que el alumno sea capaz de programar el entrenamiento y la competición del velocista, del vallista, del corredor de fondo, medio fondo y obstáculos y marchadores de perfeccionamiento y alto nivel, eligiendo los medios y los métodos específicos.

El programa está diseñado con contenidos similares con los anteriores cursos federativos de entrenadores RFEA y con los módulos específicos de Técnico Deportivo en Atletismo actuales. La similitud es obligatoria para el reconocimiento y convalidación de las formaciones específicas de Técnico Deportivo de Atletismo.

Dentro de los ECTS de esta asignatura se incluyen clases magistrales, contenidos digitales específicos, análisis de casos, aprendizaje basado en problemas, entornos de simulación, prácticas específicas, trabajos dirigidos, tutorías y horas de trabajo autónomo.

## 3. COMPETENCIAS Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE

### Competencias básicas:

En esta asignatura se desarrollarán y evaluarán especialmente las siguientes competencias:

- CB2: Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio.

- CB3: Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética.
- CB4: Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.
- CB5: Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.

**Competencias transversales:**

- CT3: Capacidad para adaptarse a nuevas situaciones: ser capaz de valorar y entender posiciones distintas, adaptando el enfoque propio a medida que la situación lo requiera.
- CT4: Capacidad de análisis y síntesis: ser capaz de descomponer situaciones complejas en sus partes constituyentes; también evaluar otras alternativas y perspectivas para encontrar soluciones óptimas. La síntesis busca reducir la complejidad con el fin de entenderla mejor y/o resolver problemas.
- CT10: Iniciativa y espíritu emprendedor: Capacidad para acometer con resolución acciones dificultosas o azarosas. Capacidad para anticipar problemas, proponer mejoras y perseverar en su consecución. Preferencia por asumir y llevar a cabo actividades.
- CT11: Planificación y gestión del tiempo: Capacidad para establecer unos objetivos y elegir los medios para alcanzar dichos objetivos usando el tiempo y los recursos de una forma efectiva.
- CT15: Responsabilidad: Capacidad para cumplir los compromisos que alcanza la persona consigo mismo y con los demás a la hora de realizar una tarea y tratar de alcanzar un conjunto de objetivos dentro del proceso de aprendizaje. Capacidad existente en todo sujeto para reconocer y aceptar las consecuencias de un hecho realizado libremente.

**Competencias específicas:**

- CE2: Capacidad para transmitir actitudes y valores en la práctica profesional en todos los ámbitos de la actividad física y del deporte, participando en la mejora de la sociedad.
- CE3: Capacidad para planificar, programar, aplicar, controlar y evaluar los procesos de entrenamiento y de la competición en sus distintos niveles y diferentes edades.
- CE4: Capacidad para analizar y aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, psicológicos y sociales a los diferentes campos de la actividad física, el deporte y la recreación.
- CE9: Capacidad para seleccionar y saber utilizar el material y el equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad, identificando las características técnicas de los diferentes espacios deportivos.

**Resultados de aprendizaje:**

- RA1: Planificar, programar, aplicar, controlar y evaluar los procesos de entrenamiento y de la competición en sus distintos niveles, de las diferentes pruebas atléticas.
- RA2: Analizar y aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, psicológicos y sociales al entrenamiento y competición de las pruebas atléticas, identificando prácticas inadecuadas que supongan riesgo para la salud, con el fin de evitarlas y corregirlas en los diferentes tipos de población.

- RA3: Seleccionar y saber utilizar los espacios, el material y el equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad atlética o de su entrenamiento.
- RA4: Promover y desarrollar investigación relacionada con el aprendizaje, entrenamiento y rendimiento de las diferentes modalidades del atletismo.

En la tabla inferior se muestra la relación entre las competencias que se desarrollan en la asignatura y los resultados de aprendizaje que se persiguen:

Competencias	Resultados de aprendizaje
CB2 – CB5, CT3,4,10,11, y 15;	RA1 - RA2 - RA3 – RA4
	RA1 - RA2 - RA3 – RA4
CE2, CE3, CE4, CE9	RA1 - RA2 - RA3 – RA4

## 4. CONTENIDOS

La materia está organizada en diez unidades de aprendizaje.

### Unidad 1. Tema 1. Generalidades sobre el deporte del Atletismo:

- 1.2. La competición. Tipos de competición, manifestaciones y escenarios.
- 1.3. Organización institucional internacional y española, sus estructuras y funcionamiento.
- 1.4. El reglamento atlético, conceptos fundamentales, su evolución y sistema de modificación.
- 1.5. Organización del calendario atlético anual y plurianual.
- 1.6. El programa atlético olímpico actual y el adaptado por edad.
- 1.7. Modelos predictivos del rendimiento humano en las pruebas atléticas.

### Unidad 2. Las carreras de velocidad: la velocidad máxima del hombre.

- 2.2. Fundamentos de la locomoción humana.
- 2.4. La velocidad máxima de carrera.
  - 2.4.1. Factores limitantes de la velocidad máxima del hombre.
  - 2.4.2. La técnica de carrera a la máxima velocidad: su biomecánica.
  - 2.4.3. Tipos de acción muscular y su coordinación intermuscular en la carrera.
  - 2.4.4. El entrenamiento de la velocidad máxima.

### Unidad 3. Tema 3. Las fases en las carreras de velocidad: las fases de salida, aceleración, velocidad máxima y de resistencia a la velocidad.

- 3.1. La aceleración.
  - 3.1.1. La biomecánica de la técnica de carrera en la aceleración. Coordinación intermuscular y tipos de acción muscular.
- 3.2. La salida de tacos.
  - 3.2.1. Reglamento, tiempo de reacción.
- 3.1.2. Técnica y biomecánica de la salida.
  - 3.2.2. Subfases I y II. "Drive" y Transición.
  - 3.2.3. El entrenamiento de la salida.
  - 3.2.4. El entrenamiento de la aceleración.
- 3.3. Factores determinantes de la fatiga en las carreras de velocidad
- 3.4. Récords mundiales,
- 3.5. Cambios biomecánicos y técnicos relacionados con la velocidad.
- 3.6. Factores determinantes de la fatiga en las carreras de velocidad.
- 3.7. Cambios biomecánicos y técnicos compensatorios.
- 3.8. El entrenamiento de la resistencia a la velocidad.

#### **Unidad 4. Tema 4. El entrenamiento y control del rendimiento de los corredores de velocidad.**

- 4.1. Evaluación y control del rendimiento en 100, 200 y 400 m. distribución del esfuerzo, modelos rítmicos del 100, 200 y 40
- 4.2. Modelos de planificación del entrenamiento.
- 4.3. Medios principales por etapas, para la mejora de los factores determinantes del rendimiento.

#### **Unidad 5. Las pruebas de relevos**

- 5.2. El 4 x 100.
  - 5.2.1. Criterios técnicos en la elección del orden de los relevistas.
  - 5.2.2. Técnica de entrega del testigo del orden de los relevistas.
  - 5.2.2. Técnica de entrega del testigo. Tipos y criterios de evaluación.
  - 5.2.3. El entrenamiento del relevo 4 x 100.
- 5.3. El 4 x 400. Criterios técnicos

#### **Unidad 6. Las carreras con vallas.**

- 6.2. Las vallas altas (100 y 110 m. v.) Modelo rítmico y criterios de evaluación
- 6.3. La unidad rítmica, estructura y criterios técnicos de realización.
- 6.4. La técnica del franqueo de la valla. Detección y corrección de errores.
- 6.5. El entrenamiento de los 100 y 110 m. con vallas.
- 6.6. Las vallas bajas: el 400 m. v.
- 6.7. Los obstáculos y la ría, aspectos técnicos.
- 6.8. El entrenamiento de los 400 m. v.

#### **Unidad 7. Las carreras de resistencia. Factores fisiológicos y mecánicos. Medios de entrenamiento.**

- 7.1. Factores limitantes de la resistencia.
  - 7.1.1. Factores internos fisiológicos centrales y periféricos centrales y periféricos.
  - 7.1.2. Factores externos.
- 7.2. La economía de la carrera.
  - 7.2.1. Factores antropométricos y morfológicos.
  - 7.2.3. La economía de carrera. "Duty factor" y otros criterios generales de comportamiento.
  - 7.2.4. La técnica de carrera en función de la velocidad.
- 7.3. Los medios de entrenamiento de las carreras de resistencia.

#### **Unidad 8. Medio fondo: el 800 m. y el 1500 m.**

- 8.2. Récorde, ritmos de carrera habituales, táctica.
- 8.3. Factores determinantes del rendimiento.
- 8.4. El entrenamiento, medios específicos.
- 8.5. Ejemplos de planificación y control del entrenamiento

#### **Unidad 9. El Fondo: el 3000 m. obstáculos, el 5000 m., el 10000 m., y la Maratón.**

- 9.2. Récorde, ritmos de carrera habituales, táctica.
- 9.3. Factores determinantes del rendimiento.
- 9.4. El entrenamiento, medios específicos.
- 9.5. Ejemplos de planificación y control del entrenamiento

#### **Unidad 10. La Marcha atlética.**

- 10.1. La técnica y biomecánica de la marcha atlética.
- 10.2. Factores determinantes del rendimiento de la marcha atlética.
- 10.3. El entrenamiento, medios específicos de la marcha atlética.
- 10.4. Ejemplos de planificación y control del entrenamiento de la marcha atlética.

#### Contenidos digitales

**Unidad 1.** Evolución y reglamento de global del atletismo

**Unidad 2.** Evolución y reglamento de pruebas de velocidad y relevos

**Unidad 3.** Protocolo de observación cuantitativa y cualitativa de la técnica de las carreras de velocidad

**Unidad 4.** Evolución y reglamento de medio fondo, fondo, maratón y otros tipos de carreras.

**Unidad 5.** Evolución y reglamento de la marcha atlética.

**Unidad 6.** Protocolo de observación cuantitativa y cualitativa de la técnica de las carreras con vallas

## 5. METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

A continuación, se indican los tipos de metodologías de enseñanza-aprendizaje que se aplicarán:

- Clase magistral.
- Método del caso.
- Aprendizaje cooperativo.
- Aprendizaje basado en problemas.

## 6. ACTIVIDADES FORMATIVAS

A continuación, se identifican los tipos de actividades formativas que se realizarán y la dedicación en horas del estudiante a cada una de ellas:

#### Modalidad presencial:

Actividad formativa	Número de horas
Lecciones magistrales	20
Actividades en talleres y/o laboratorios (Prácticas presenciales)	30
Análisis de casos y elaboración de informes y escritos	30
Búsqueda de recursos y selección de fuentes de información	10
Actividades formativas online	30
Trabajo autónomo	30
Pruebas de conocimientos	10
<b>TOTAL</b>	<b>150</b>

**Modalidad online:**

Actividad formativa	Número de horas

## 7. EVALUACIÓN

A continuación, se relacionan los sistemas de evaluación, así como su peso sobre la calificación total de la asignatura:

Sistema de evaluación	Peso
Prueba de conocimiento	40%
Observación del desempeño práctico	35 %
Caso/problema e Informes y escritos	15%
Actividades formativas Online	10 %

En el Campus Virtual, cuando accedas a la asignatura, podrás consultar en detalle las actividades de evaluación que debes realizar, así como las fechas de entrega y los procedimientos de evaluación de cada una de ellas.

### 7.1. Convocatoria ordinaria

Para superar la asignatura en la convocatoria ordinaria deberás realizar las siguientes actividades de evaluación:

- Para poder ser evaluado según los criterios generales de la universidad hay que asistir al 50 % de las clases presenciales.
- Se realizan 2 pruebas de conocimiento objetivas teóricas parciales, con preguntas tipo test de elección múltiple con predominio conceptual, pruebas con preguntas cortas o de desarrollo de temas. También se incluyen cuestiones sobre videos de ejecuciones técnicas. Cada parcial es liberatorio, pudiendo compensarse las notas superiores a cuatro puntos, con el resto de los parciales.
- La parte teórica en el aula es el 40 % de la nota final.
- Una parte de adicional de un 10 % corresponde a pruebas de evaluación de la capacidad de observar la técnica, identificar ejercicios, etc. Se realizan en las pruebas objetivas o con pruebas online.
- Se realizan prácticas en el 50 % de las horas lectivas, teniendo pruebas de control y evaluación continua, que consisten en la ejecución de las diferentes técnicas de cada especialidad y ejercicios técnicos específicos atléticos. En la parte específica de las prácticas, el alumno debe asistir y realizar el 80% de las sesiones presenciales.
- La calificación de estas pruebas representa del 35 % de la calificación. Se hace por evaluación continua y con pruebas específicas de recuperación, y en casos especiales con examen final práctico. La nota debe ser superior a 4 para proceder a hacer media con la parte teórica.
- Se realizan de 2 trabajos de análisis técnico de casos, diagnóstico y propuestas de entrenamiento, que se explican y presentan de forma on-line y/o con exposición frente al grupo. Se deben presentar en el formato normalizado. La calificación de estos trabajos y de sus presentaciones representarán el 15 % de la calificación final. Se aplicarán las rúbricas específicas de corrección.
- Los contenidos de DB, serán evaluados con pruebas específicas online o dentro de las pruebas parciales, o son las guías de los trabajos mencionados en el punto anterior.
- El examen final teórico se realiza de los parciales no aprobados y se mantiene el criterio de compensación o media siempre que superen un 4.
- Para superar la asignatura en convocatoria ordinaria deberás obtener una calificación mayor o igual que 5,0 sobre 10,0 en la calificación final (media ponderada) de la asignatura.
- En todo caso, será necesario que obtengas una calificación mayor o igual que 4,0 en las pruebas finales (Teórica y práctica), para que la misma pueda hacer media con el resto de actividades.



## 7.2. Convocatoria extraordinaria

Para superar la asignatura en convocatoria extraordinaria deberás obtener una calificación mayor o igual que 5,0 sobre 10,0 en la calificación final (media ponderada) de la asignatura.

En todo caso, será necesario que se obtenga una calificación mayor o igual que 4,0 en la prueba/s finales, para que la misma pueda hacer media con el resto de las actividades.

En la convocatoria extraordinaria el alumno deberá recuperar las partes de la asignatura que no haya superado, en la parte teórica será de toda la asignatura, ambos parciales.

Se deben entregar las actividades y trabajos no superados en la convocatoria ordinaria, tras haber recibido las correcciones correspondientes a las mismas por parte del docente, o bien aquellas que no fueron entregadas.

En la convocatoria extraordinaria se diferencia entre los alumnos que han cursado presencialmente la asignatura, con su parte práctica y los que no. Estos, estarán obligados a realizar pruebas extraordinarias de carácter práctico completas.

## 8. CRONOGRAMA

En este apartado se indica el cronograma con fechas de entrega de actividades evaluables de la asignatura:

Actividades evaluables	Fecha
Actividad 1. 1ª Prueba objetiva tipo test - intermedia	Semana 9ª-10ª
Actividad 2. 2ª Prueba objetiva tipo test - intermedia	Semana 16-17
Actividad 3. 1ª Entrega de informe del análisis de la técnica.	Semana 11ª-12ª
Actividad 4. Realización de pruebas prácticas	Semanas 4-6-8-10-12-14-16-18
Actividad 5. 2ª Elaboración de informe del análisis de la técnica.	Semana 17-18
Actividad 6. Prueba final	Semana 18ª-19ª

Este cronograma podrá sufrir modificaciones por razones logísticas de las actividades. Cualquier modificación será notificada al estudiante en tiempo y forma.

## 9. BIBLIOGRAFÍA

La obra de referencia para el seguimiento de la asignatura es:

A continuación, se indica la bibliografía recomendada:

1. Brüggemann G. P. (1990) Techniques in athletics. Proceedings conference. Köln: Deutsche sporthochschule.
2. Cometti G., (2002) El entrenamiento de la velocidad, Barcelona: Paidotribo.
3. Dintiman G., Ward B. y Tellez T. (2001) La velocidad en el deporte. Madrid: Tutor.
4. García-Verdugo M. y Landa L. M., (2005) "Atletismo 4: Medio Fondo y Fondo".
5. García-Verdugo M., Leibar X., (1997) Entrenamiento de la resistencia de los corredores de mediofondo y fondo, Madrid: Gymnos.
6. García, J.M.; Navarro, M.; Ruiz, J.A.; Martín, R.; (1.998) La velocidad. Editorial Gymnos. Madrid.
7. Gil, F.; Pascua, M.; Sánchez, R.; (2000) Manual Básico del Atletismo. Real Federación Española de Atletismo. Madrid.
8. Grosser, M. (1.992) Entrenamiento de la velocidad. Fundamentos, métodos y programas. Ediciones Martinez Roca. Barcelona.
9. Hubiche, J.L. y Prador, M. (1986) Comprendre L`athletisme. INSEP. París.
10. Navarro F., ( 1990) La resistencia, Madrid:Gymnos.
11. Piasenta, J. (2000) Aprender a observar. Inde. Barcelona.
12. Verhoshanski J. (1992), Entrenamiento deportivo: Planificación y programación, Barcelona : Martínez-Roca.
13. Verhoshanski J. (2002) Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo.
14. Verhoshanski J., M. Siff. (2000) Superentrenamiento . Barcelona: Paidotribo.

### REVISTAS.

1. Athleticastudi.
2. Journal of applied biomechanics.
3. Leichtathletik Training.
4. Modern Athlete and Coach.
5. New Studies in Athletics. IAAF.
6. Revista del Entrenamiento Deportivo.
7. Track Coach.

### Publicaciones electrónicas y Internet.

1. [www.sponet.de](http://www.sponet.de)
2. [www.ausport.gov.au](http://www.ausport.gov.au)
3. [www.ustrakcoaches.org](http://www.ustrakcoaches.org)
4. [www.canoe.ca](http://www.canoe.ca)
5. <http://194.213.2.7/wps/portal/iaaf>
6. [www.sprintology.com.au/](http://www.sprintology.com.au/)
7. [www.coachr.org/index.php](http://www.coachr.org/index.php)

## 10. UNIDAD DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Estudiantes con necesidades específicas de apoyo educativo:

Las adaptaciones o ajustes curriculares para estudiantes con necesidades específicas de apoyo educativo, a fin de garantizar la equidad de oportunidades, serán pautadas por la Unidad de Atención a la Diversidad (UAD).

Será requisito imprescindible la emisión de un informe de adaptaciones/ajustes curriculares por parte de dicha Unidad, por lo que los estudiantes con necesidades específicas de apoyo educativo deberán contactar a través de: [unidad.diversidad@universidadeuropea.es](mailto:unidad.diversidad@universidadeuropea.es) al comienzo de cada semestre.

## **11. ENCUESTAS DE SATISFACCIÓN**

¡Tú opinión importa!

La Universidad Europea te anima a participar en las encuestas de satisfacción para detectar puntos fuertes y áreas de mejora sobre el profesorado, la titulación y el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Las encuestas estarán disponibles en el espacio de encuestas de tu campus virtual o a través de tu correo electrónico.

Tu valoración es necesaria para mejorar la calidad de la titulación.

Muchas gracias por tu participación.