



## **PROGRAMAS DE ASIGNATURAS**

### **FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEL DEPORTE (INEF)**

**NOMBRE DE LA ASIGNATURA:** ATLETISMO.

**CRÉDITOS:** 4

**CURSO EN EL QUE SE IMPARTE:** 2º

**CARÁCTER DE LA ASIGNATURA:** TR.

#### **PRESENTACIÓN DE LA ASIGNATURA:**

La asignatura en este curso, tiene como objetivo dar a conocer los fundamentos del atletismo, en su etapa de iniciación. La multiplicidad de especialidades que conforman este deporte, obliga a dividir las entre 2º y 3º. Esto supone que las pruebas elegidas par 2º curso, dada su obligatoriedad, sean las imprescindibles para el conocimiento de un Profesor de Educación Física.

#### **OBJETIVOS GENERALES DE LA ASIGNATURA:**

Conocimiento de los fundamentos técnicos, tácticos y didácticos de las diversas pruebas que componen el programa. Metodología de los ejercicios de Aplicación y Asimilación, aplicables a cada especialidad atlética y ejecución práctica de los mismos.

#### **- OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 1<sup>ER</sup> BLOQUE :**

Descripción técnica y Progresión pedagógica.

#### **- DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE):**

Tema 1.- **Generalidades e introducción al Atletismo.**

- Características de los diversos tipos de atletas.
- Diferencias entre Carreras y Concursos.
- Cualidades a desarrollar.



Tema 2.- **El Calentamiento.**

- Finalidad.
- Variantes.
- Fases.

- **BIBLIOGRAFIA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

- **R.F.E.A.** Reglas de Competición (2005).Madrid.
- **Ballesteros, JM.-** Manual de Entrenamiento Básico. I.A.A.F. (apuntes I.N.E.F.) Madrid.
- **Bravo, J.-** Historia de las técnicas. R.F.E.A. Madrid.
- **Durán, J.-** Manual Básico. Lanzamientos. R.F.E.A. Madrid.
- **Gil, F., Pascua, M., Sánchez, R.-** Manual Básico. Carreras . Madrid.
- **Hegedus, J.-** Técnicas atléticas. Ed. Stadium. Bs.As.
- **Rius, J.-** Metodología del Atletismo (1993) Paidotribo. Barcelona.

- **OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 2º BLOQUE :**

Descripción técnica y Progresión pedagógica.

- **DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE):**

Tema 1.- **Las Carreras lisas.**

- Reglamentación.
- Descripción y análisis técnico.
- Las salidas de “tacos”.
- Los Relevos.
- Progresión pedagógica (ejercicios de Aplicación y Asimilación).



**Tema 2.- Las Carreras de Vallas.**

- Reglamentación.
- Descripción y análisis técnico.
- Especialidades.
- Progresión pedagógica (ejercicios de Aplicación y Asimilación).

**- BIBLIOGRAFIA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

- **R.F.E.A.** Reglas de Competición (2005).Madrid.
- **Ballesteros, JM.-** Manual de Entrenamiento Básico. I.A.A.F. (apuntes I.N.E.F.) Madrid.
- **Bravo, J.-** Historia de las técnicas. R.F.E.A. Madrid.
- **Durán, J.-** Manual Básico. Lanzamientos. R.F.E.A. Madrid.
- **Gil, F., Pascua, M., Sánchez, R.-** Manual Básico. Carreras . Madrid.
- **Hegedus, J.-** Técnicas atléticas. Ed. Stadium. Bs.As.
- **Rius, J.-** Metodología del Atletismo (1993) Paidotribo. Barcelona.

**- OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 3<sup>ER</sup> BLOQUE :**

Descripción técnica y Progresión pedagógica.

**- DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE):**

**Tema 1.- Salto de Longitud.**

- Reglamentación.
- Descripción y análisis técnico.



- Variantes.
- Progresión pedagógica (ejercicios de Aplicación y Asimilación).

- **BIBLIOGRAFIA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

- **R.F.E.A.** Reglas de Competición (2005).Madrid.
- **Ballesteros, JM.**- Manual de Entrenamiento Básico. I.A.A.F. (apuntes I.N.E.F.) Madrid.
- **Bravo, J.**- Historia de las técnicas. R.F.E.A. Madrid.
- **Durán, J.**- Manual Básico. Lanzamientos. R.F.E.A. Madrid.
- **Gil, F., Pascua, M., Sánchez, R.**- Manual Básico. Carreras . Madrid.
- **Hegedus, J.**- Técnicas atléticas. Ed. Stadium. Bs.As.
- **Rius, J.**- Metodología del Atletismo (1993) Paidotribo. Barcelona.

- **OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 4º BLOQUE :**

Descripción técnica y Progresión pedagógica.

- **DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE):**

Tema 1.- **Lanzamiento de Peso.**

- Reglamentación.
- Descripción y análisis técnico.
- Variantes.
- Progresión pedagógica (ejercicios de Aplicación y Asimilación).

- **BIBLIOGRAFIA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

- **R.F.E.A.** Reglas de Competición (2005).Madrid.
- **Ballesteros, JM.**- Manual de Entrenamiento Básico. I.A.A.F. (apuntes I.N.E.F.) Madrid.



- **Bravo, J.-** Historia de las técnicas. R.F.E.A. Madrid.
- **Durán, J.-** Manual Básico. Lanzamientos. R.F.E.A. Madrid.
- **Gil, F., Pascua, M., Sánchez, R.-** Manual Básico. Carreras . Madrid.
- **Hegedus, J.-** Técnicas atléticas. Ed. Stadium. Bs.As.
- **Rius, J.-** Metodología del Atletismo (1993) Paidotribo. Barcelona.

- **TIPO DE EVALUACIÓN:**

Teórica y Práctica de cada uno de los temas del programa.

- **EVALUACIONES PARCIALES:**

**Número:** 2

**Tipo:** Teórico Y Práctico.

**Contenidos:** El temario.

**Condiciones realización:** No tener más de 2 faltas, por evaluación, sin justificar adecuadamente. La asistencia a las prácticas requiere la realización de las mismas obligatoriamente, la simple presencia se considera falta.

**Condiciones para liberar contenidos:** Aprobar las preguntas del examen Teórico y superar la ejecución del Práctico, suponiendo ambos un 50% del total de la nota. Aprobar las evaluaciones exime del Examen Final. Se puede recuperar una evaluación suspendida. En caso de no aprobar las evaluaciones, se pasa a examen final, con toda la materia.

**Fechas aproximadas:** Noviembre y Febrero (el primer cuatrimestre) Marzo y Mayo ( el segundo cuatrimestre).



- **EXÁMENES FINALES (LA FECHA LA MARCARÁ JEFATURA DE ESTUDIOS).**

**Contenidos:** Todo el temario, parte teórica y práctica.

**Condiciones realización:** No tener más de 2 faltas injustificadas por evaluación y haber realizado las prácticas.

- **SISTEMA DE CALIFICACIÓN:**

Examen teórico sobre los temas del programa y ejecución de los ejercicios realizados en las clases prácticas.

- **BIBLIOGRAFÍA GENERAL:**

-

- **R.F.E.A.** Reglas de Competición (2005).Madrid.
- **Ballesteros, JM.-** Manual de Entrenamiento Básico. I.A.A.F. (apuntes I.N.E.F.) Madrid.
- **Bravo, J.-** Historia de las técnicas. R.F.E.A. Madrid.
- **Durán, J.-** Manual Básico. Lanzamientos. R.F.E.A. Madrid.
- **Gil, F., Pascua, M., Sánchez, R.-** Manual Básico. Carreras . Madrid.
- **Hegedus, J.-** Técnicas atléticas. Ed. Stadium. Bs.As.
- **Rius, J.-** Metodología del Atletismo (1993) Paidotribo. Barcelona.