



## **PROGRAMAS DE ASIGNATURAS**

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

**NOMBRE DE LA ASIGNATURA:** DEPORTES DE ALTO RENDIMIENTO II: ATLETISMO

**CRÉDITOS:** 8

**CURSO EN EL QUE SE IMPARTE:** 5º

**CARÁCTER DE LA ASIGNATURA** OP.

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

La asignatura en este curso, supone alcanzar el grado de especialización, en cada una de las pruebas que componen el programa. La multiplicidad de especialidades que conforman el Atletismo, obliga a subdividir las entre 4º y 5º cursos.

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

Conocimiento de las diversas técnicas, principios científicos y fundamentos empíricos. Ejercicios de aprendizaje y de acondicionamiento físico específicos. Esquemas de entrenamiento de cada una de las especialidades. Realización de las prácticas de cada una de las pruebas, para el conocimiento de una progresión pedagógica, a través de la realización de los ejercicios correspondientes.

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

Estudio de los temas y análisis correspondiente.

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

Tema 1.- Acondicionamiento específico de Concursos (Saltos y Lanzamientos).

- Cualidades físicas a desarrollar.
- Métodos y programas de musculación.

#### **- BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

- Gª Manso y otros. (1999). La Fuerza. Gymnos. Madrid.
- Cuadernos de Atletismo nº: 23.



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

Estudio DE los temas y análisis correspondiente.

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

Tema 1.- **Triple Salto.**

- Análisis técnico del salto.
- Características del Triplista.
- Acondicionamiento específico (ejercicios de Aplicación).
- Progresión pedagógica (ejercicios de Asimilación).
- Planes de Entrenamiento.

Tema 2.- **Salto de Altura.**

- Análisis técnico del salto.
- Características del saltador de Altura..
- Acondicionamiento específico (ejercicios de Aplicación).
- Progresión pedagógica (ejercicios de Asimilación).
- Planes de Entrenamiento.

Tema 3.- **Salto con Pértiga.**

- Análisis técnico del salto.
- Características del saltador del pertiguista.
- Acondicionamiento específico (ejercicios de Aplicación).
- Progresión pedagógica (ejercicios de Asimilación).
- Planes de Entrenamiento.



- **BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

- R.F.E.A. Atletismo II. Saltos. C.O.E. Madrid.
- R.F.E.A. Cuadernos de Atletismo nº: 5, 14, 16, 21 y 29.

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

Estudio de los temas y análisis correspondiente.

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

Tema 1.- **Lanzamiento de Disco.**

- Análisis técnico del lanzamiento.
- Características del discóbolo.
- Acondicionamiento específico (ejercicios de Aplicación).
- Progresión pedagógica (ejercicios de Asimilación).
- Planes de Entrenamiento.

Tema 2.- **Lanzamiento de Martillo.**

- Análisis técnico del lanzamiento.
- Características del martillista.
- Acondicionamiento específico (ejercicios de Aplicación).
- Progresión pedagógica (ejercicios de Asimilación).
- Planes de Entrenamiento.



### Tema 3.- **Lanzamiento de Jabalina.**

- Análisis técnico del lanzamiento.
- Características del jabalinista.
- Acondicionamiento específico (ejercicios de Aplicación).
- Progresión pedagógica (ejercicios de Asimilación).
- Planes de Entrenamiento.

#### - **BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

- R.F.E.A. Atletismo III. Lanzamientos. C.O.E. Madrid.
- R.F.E.A. Cuadernos de Atletismo nº: 3, 6 y 27.

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

Estudio del tema y análisis correspondiente.

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

##### Tema 1. **Las Pruebas Combinadas.**

- Reglamentación.
- Características de los atletas.
- Análisis del Decathlon y el Heptahlon.
- Planes de Entrenamiento.



- **TIPO DE EVALUACIÓN.**

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

- **EVALUACIONES PARCIALES:**

**Número:** Una por cada uno de los temas, o en su caso agrupando varios.

**Tipo:** Teórico y Práctico.

**Contenidos:** Todo de los temas a evaluar.

**Condiciones realización:** No tener más de 2 faltas sin justificar adecuadamente, por evaluación. La asistencia a las prácticas requiere la ejecución de las mismas.

**Condiciones para liberar contenidos:** Aprobar las preguntas del examen teórico y superar la ejecución del práctico. La evaluación teórica y la práctica suponen un 50 % cada una, del total de la nota. Aprobadas las evaluaciones se exime del examen final (es un examen por parciales). Se pueden recuperar las evaluaciones suspendidas. En caso de quedar alguna evaluación suspendida, se pasa a examen final.

**Fechas aproximadas:** Antes de las vacaciones navideñas, antes de las vacaciones de Semana Santa y un mes antes, aproximadamente, del final del curso.

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

**Contenidos:** Todo el temario del programa, tanto de su parte teórica como práctica.

**Condiciones realización:** No tener más de 2 faltas injustificadas por evaluación.

- **SISTEMA DE CALIFICACIÓN:**

- Examen teórico sobre cualquier tema del programa y ejecución de los ejercicios realizados en las clases prácticas.
- La nota final la constituye la media del examen teórico y del práctico.



**- BIBLIOGRAFÍA GENERAL:**

- R.F.E.A. Reglas de Competición.
- Ballesteros, JM.- Manual de Entrenamiento Básico. I.A.A.F.
- Gil, F., Pascua, M., Sánchez, R.- Manual Básico. Carreras y Marcha. R.F.E.A.
- Durán, J.- Manual Básico. Lanzamientos. R.F.E.A.
- Atletismo Español. R.F.E.A.
- New Studies in Athletics. I.A.A.F.