

Guía Docente				
Datos Identificativos				2013/14
Asignatura (*)	Iniciación en deportes I (Atletismo I) (optativa)	Código	620G01310	
Titulación	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte			
Descriptorios				
Ciclo	Período	Curso	Tipo	Créditos
Grao	Anual	Terceiro	Optativa	6
Idioma				
Prerrequisitos				
Departamento	Educación Física e Deportiva			
Coordinación		Correo electrónico		
Profesorado		Correo electrónico		
Web				
Descrición xeral	<p>A asignatura Atletismo I atópase incluída na materia Iniciación en Deportes I, pertencente ao Módulo &quot;Fundamentos dos Deportes&quot;. Trátase dunha materia optativa que complementa a formación adquirida nas materias obrigatorias do módulo Fundamentos dos Deportes en especialidades deportivas de carácter psicomotriz, como son as probas atléticas ou as ximnásticas.</p> <p>As competencias e os contidos desta asignatura, que se imparte en 3º curso, complementanse cos da asignatura atletismo II de 4º curso.</p> <p>Na asignatura atletismo I abórdanse contidos e adquirense competencias nas bases técnicas, tácticas e didácticas, proceso de ensinanza/aprendizaxe dos procedementos técnico/tácticos para a competición institucionalizada e a iniciación deportiva, a introducción ao adestramento e a selección de talentos, nas carreiras atléticas e na marcha.</p>			

Competencias da titulación	
Código	Competencias da titulación
A8	Deseñar, desenvolver, e avaliar os procesos de ensino ? aprendizaxe, relativos á actividade física e o deporte, con atención e titorización segundo as características individuais e contextuais das persoas (xénero, idade, discapacidade, culturas, etc.).
A23	Avaliar técnica e cientificamente a condición física e prescribir exercicios físicos nos ámbitos da saúde, o deporte escolar, a recreación e o rendemento deportivo, considerando as diferenzas biolóxicas por idade e xénero.
A25	Identificar e comprender os requisitos psicomotores e sociomotores das habilidades deportivas, executando basicamente as habilidades motrices específicas dun conxunto de deportes, considerando as diferenzas por xénero.
A26	Identificar e aplicar as peculiaridades didácticas de cada especialidade deportiva na intención pedagóxica dos diferentes ámbitos de intervención.
A33	Seleccionar e saber utilizar o material e equipamento deportivo adecuado para cada tipo de actividade físico-deportiva no contexto educativo, deportivo, recreativo e da actividade física e saúde.

Resultados da aprendizaxe			
Competencias de materia (Resultados de aprendizaxe)		Competencias da titulación	
Coñecer o contexto sociodeportivo e regulamentario de desenvolvemento das carreiras atléticas e da marcha atlética.	A25		
Mellorar a comprensión e a execución do modelo técnico das carreiras atléticas e a marcha atlética.	A33		
Poseer os recursos didácticos para a ensinanza das carreiras atléticas e a marcha na iniciación e especialización deportiva	A8		
	A26		
	A33		
Comprender e aplicar o proceso de adestramento nas carreiras atléticas e na marcha na fase de iniciación e especialización atlética	A23		
Coñecer e saber aplicar programas de detección de talentos nas carreiras atléticas e na marcha	A26		

Código Seguro De Verificación	RUmSJ2EGLdAlqMgCmnxQBQ==	Estado	Data e hora
Asinado Por	Secretario/a Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física - Miguel Ángel González Valeiro	Asinado	13/12/2023 12:26:04
Observacións		Páxina	1/5
Url De Verificación	https://sede.udc.gal/services/validation/RUmSJ2EGLdAlqMgCmnxQBQ==		
Normativa	Este informe ten o carácter de copia electrónica auténtica con validez e eficacia administrativa de ORIGINAL (art. 27 Lei 39/2015).		



Contidos	
Temas	Subtemas
1) Contextualización das carreiras de velocidade, relevos e valados	<p>1.1. O contexto das carreiras de velocidade, relevos e valados no programa oficial do atletismo.</p> <p>1.2. Referencias reglamentarias</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sobre as carreiras de velocidade - Sobre as carreiras de relevos - Sobre as carreiras de valados <p>1.3. Referencias históricas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sobre as carreiras de velocidade - Sobre as carreiras de relevos - Sobre as carreiras de valados
2) Bases técnico-tácticas e didácticas das carreiras de velocidade	<p>2.1. Bases técnicas</p> <ul style="list-style-type: none"> - A técnica de carreira - As diferentes formas de saída - As partes dunha carreira de velocidade <p>2.2. Bases tácticas</p> <ul style="list-style-type: none"> - A saída de tacos - A fase de aceleración - O reparto do esforzo <p>2.3. Bases didácticas</p> <ul style="list-style-type: none"> - A técnica de carreira - A saída en diferentes posicións - O enlace da saída ca fase de aceleración
3) Bases técnico-tácticas e didácticas das carreiras de relevos	<p>3.1. Bases técnicas</p> <ul style="list-style-type: none"> - A transferencia do testigo - A carreira de 4x100 metros - A carreira de 4x400 metros <p>3.2. Bases tácticas</p> <ul style="list-style-type: none"> - A distribución dos corredores - A distribución do esforzo <p>3.3. Bases didácticas</p> <ul style="list-style-type: none"> - A carreira de 4x100 metros - A carreira de 4x400 metros - Outras carreiras
6) O adestramento das carreiras de velocidade, relevos e valados nas fases de iniciación e especialización atlética	<p>6.1. Principios xerais do adestramento aplicados ás carreiras de velocidade, relevos e valados</p> <p>6.2. As etapas de formación atlética</p>

Código Seguro De Verificación	RUmSJ2EGLdAlqMgCmnxQBQ==	Estado	Data e hora
Asinado Por	Secretario/a Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física - Miguel Ángel González Valeiro	Asinado	13/12/2023 12:26:04
Observacións		Páxina	2/5
Url De Verificación	https://sede.udc.gal/services/validation/RUmSJ2EGLdAlqMgCmnxQBQ==		
Normativa	Este informe ten o carácter de copia electrónica auténtica con validez e eficacia administrativa de ORIGINAL (art. 27 Lei 39/2015).		



<p>4) Bases técnico-tácticas e didácticas das carreiras con obstáculos</p>	<p>4.1. Bases técnicas</p> <ul style="list-style-type: none"> - O paso dos valados - O paso dos obstáculos - O paso das rías <p>4.2. Bases tácticas</p> <ul style="list-style-type: none"> - A distribución do esforzo nas carreiras de valados e obtáculos <p>4.3. Bases didácticas</p> <ul style="list-style-type: none"> - As carrereiras de 100 m.v. y 110 m.v. - A carreira de 400 m.valados - A carreira de 3000m obstáculos - Outras carreiras
<p>5) Bases técnico-tácticas e didácticas das carreiras de resistencia e marcha atlética</p>	<p>5.1. Bases técnicas da carreira de resistencia</p> <ul style="list-style-type: none"> - A técnica de carreira do fondista - As carreiras de pista - As carrereiras de campo a través - As carreiras de asfalto <p>5.2. Bases técnicas da marcha atlética</p> <ul style="list-style-type: none"> -Os 20 kms marcha -Os 50 kms marcha <p>Bases tácticas</p> <ul style="list-style-type: none"> - As carreiras de medio fondo - As carreiras de fondo - A marcha atlética <p>- 5.3. Bases didácticas</p>
<p>7) O adestramento nas carreiras de resistencia e marcha atlética nas fases de iniciación e especialización atlética</p>	<p>7.2. Principios xerais do adestramento aplicados ás carreiras de resistencia e marcha.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bases xerais do adestramento nas probas de resistencia - O adestramento das carreiras de medio fondo - O adestramento das carreiras de fondo e obstáculos - O adestramento da marcha atlética <p>7.3. As etapas de formación do fondista</p>
<p>8) Criterios para a detección de talentos</p>	<p>8.1. Nas carreiras de velocidade, relevos e valados</p> <ul style="list-style-type: none"> - Valoración dos tests físicos. - Valoración de parámetros antropométricos - Valoración dos rexistros de competición - Valoración dos progresos en relación ao tempo - Valoración das capacidades psicolóxicas - Valoración da integración no grupo e disciplina. <p>8.2. Nas carreiras de resistencia e marcha atlética</p> <ul style="list-style-type: none"> - Valoración dos tests físicos. - Valoración de parámetros antropométricos - Valoración dos rexistros de competición - Valoración dos progresos en relación ao tempo - Valoración das capacidades psicolóxicas - Valoración da integración no grupo e disciplinas

Código Seguro De Verificación	RUmSJ2EGLdAlqMgCmnxQBQ==	Estado	Data e hora
Asinado Por	Secretario/a Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física - Miguel Ángel González Valeiro	Asinado	13/12/2023 12:26:04
Observacións		Páxina	3/5
Url De Verificación	https://sede.udc.gal/services/validation/RUmSJ2EGLdAlqMgCmnxQBQ==		
Normativa	Este informe ten o carácter de copia electrónica auténtica con validez e eficacia administrativa de ORIGINAL (art. 27 Lei 39/2015).		



Planificación			
Metodoloxías / probas	Horas presenciais	Horas non presenciais / traballo autónomo	Horas totais
Actividades iniciais	1	1	2
Análise de fontes documentais	1	5	6
Traballos tutelados	2	20	22
Sesión maxistral	14	28	42
Práctica de actividade física	28	28	56
Proba mixta	2	20	22
Atención personalizada	0		0

*Os datos que aparecen na táboa de planificación son de carácter orientativo, considerando a heteroxeneidade do alumnado

Metodoloxías	
Metodoloxías	Descrición
Actividades iniciais	Presentación da asignatura
Análise de fontes documentais	Análisis, revisión e presentación da bibliografía específica da materia
Traballos tutelados	Traballo en grupo sobre un tema dos contidos designado e titulado polo profesor
Sesión maxistral	Sesión teórica de aula impartida polo profesor
Práctica de actividade física	Sesión práctica de aprendizaxe técnico ou de adestramento dirixida polo profesor
Proba mixta	Proba teórica ou práctica, de resposta breve ou múltiple para avaliar os coñecimentos teóricos ou prácticos adquiridos polo alumno

Atención personalizada	
Metodoloxías	Descrición
Análise de fontes documentais	O profesor fará un seguimento da revisión bibliográfica e do traballo realizado polo grupo, convocando as titorías que considere necesarias, atendendo aos alumnos en horario de titorías ou previa cita.
Traballos tutelados	

Avaliación		
Metodoloxías	Descrición	Cualificación
Traballos tutelados	Traballo en grupo sobre un tema dos contidos designado e titulado polo profesor	10
Práctica de actividade física	Participación activa nas sesións prácticas de aprendizaxe técnico ou de adestramento dirixida polo profesor. Para obter a máxima puntuación nesta metodoloxía será necesario asistir e participar activamente no 100% das sesións.	10
Proba mixta	Proba teórica de resposta breve ou múltiple para avaliar os coñecimentos teóricos ou prácticos adquiridos polo alumno.	80

Observacións avaliación
Para poder aprobar a asignatura será necesario obter o aprobado en cada unha das metodoloxías propostas, superando tanto o bloque de carreiras de velocidade como de carreiras de resistencia e asistir a un 70% das clases impartidas.

Fontes de información	
Bibliografía básica	
Bibliografía complementaria	

Recomendacións

Código Seguro De Verificación	RUmSJ2EGLdAlqMgCmnxQBQ==	Estado	Data e hora
Asinado Por	Secretario/a Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física - Miguel Ángel González Valeiro	Asinado	13/12/2023 12:26:04
Observacións		Páxina	4/5
Url De Verificación	https://sede.udc.gal/services/validation/RUmSJ2EGLdAlqMgCmnxQBQ==		
Normativa	Este informe ten o carácter de copia electrónica auténtica con validez e eficacia administrativa de ORIGINAL (art. 27 Lei 39/2015).		



Materias que se recomenda ter cursado previamente
Habilidades atléticas e a súa didáctica/620G01006
Materias que se recomenda cursar simultaneamente
Fisioloxía do exercicio II/620G01025
Metodoloxía do rendemento deportivo/620G01024
Materias que continúan o temario
Iniciación en deportes V (Atletismo II) (optativa)/620G01413
Observacións

(*A Guía docente é o documento onde se visualiza a proposta académica da UDC. Este documento é público e non se pode modificar, salvo casos excepcionais baixo a revisión do órgano competente dacordo coa normativa vixente que establece o proceso de elaboración de guías

Código Seguro De Verificación	RUmSJ2EGLdAlqMgCmnxQBQ==	Estado	Data e hora
Asinado Por	Secretario/a Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física - Miguel Ángel González Valeiro	Asinado	13/12/2023 12:26:04
Observacións		Páxina	5/5
Url De Verificación	https://sede.udc.gal/services/validation/RUmSJ2EGLdAlqMgCmnxQBQ==		
Normativa	Este informe ten o carácter de copia electrónica auténtica con validez e eficacia administrativa de ORIGINAL (art. 27 Lei 39/2015).		

