

Guía docente				
Datos Identificativos				2015/16
Asignatura (*)	Iniciación en deportes V (Atletismo II) (optativa)	Código	620G01413	
Titulación	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte			
Descritores				
Ciclo	Periodo	Curso	Tipo	Créditos
Grado	Anual	Cuarto	Optativa	6
Idioma	CastellanoGallego			
Modalidad docente	Presencial			
Prerrequisitos				
Departamento	Educación Física e Deportiva			
Coordinador/a		Correo electrónico		
Profesorado		Correo electrónico		
Web				
Descripción general	<p>A asignatura Atletismo II atópase incluída na materia Iniciación en Deportes V, pertencente ao Módulo "Fundamentos dos Deportes". 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 4º curso, complementáanse cos da asignatura optativa atletismo I de 3º curso.</p> <p>Na asignatura atletismo II 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, nos saltos e lanzamentos atléticos.</p>			

Competencias del título	
Código	Competencias del título
A8	Diseñar, desenvolver, e avaliar os procesos de ensinanza e aprendizaxe, relativos a la actividad física y el deporte, con atención y tutorización según las características individuales y contextuales de las personas (género, edad, discapacidad, culturas, etc.).
A23	Evaluar técnica y científicamente la condición física y prescribir ejercicios físicos en los ámbitos de la salud, el deporte escolar, la recreación y el rendimiento deportivo, considerando las diferencias biológicas por edad y género.
A25	Identificar y comprender los requisitos psicomotores y sociomotores de las habilidades deportivas, ejecutando básicamente las habilidades motrices específicas de un conjunto de deportes, considerando las diferencias por género.
A26	Identificar y aplicar las peculiaridades didácticas de cada especialidad deportiva en la intención pedagógica de los diferentes ámbitos de intervención.
A33	Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad físico-deportiva en el contexto educativo, deportivo, recreativo y de la actividad física y salud.

Resultados de aprendizaje		
Resultados de aprendizaje	Competencias del título	
Coiñecer o contexto sociodeportivo e regulamentario de desenvolvemento dos saltos e lanzamentos atléticos, mellorando a súa comprensión e a execución dos diferentes modelos técnicos.	A25	
	A33	
Poseer os recursos didácticos para a ensinanza dos saltos e lanzamentos atléticos na súa iniciación deportiva.	A8	
	A26	
	A33	
Comprender e aplicar o proceso de adestramento dos saltos e lanzamentos atléticos na fase de iniciación atlética	A23	
Coiñecer e saber aplicar programas de detección de talentos nos saltos e lanzamentos atléticos.	A26	

Contenidos	
Tema	Subtema

Código Seguro De Verificación	zBA9+OJgHPHp7CFGTrIh9w==	Estado	Data e hora
Asinado Por	Secretario/a Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física - Miguel Ángel González Valeiro	Asinado	24/10/2023 13:16:54
Observacións		Páxina	1/6
Url De Verificación	<a href="https://sede.udc.gal/services/validation/zBA9+OJgHPHp7CFGTrIh9w==">https://sede.udc.gal/services/validation/zBA9+OJgHPHp7CFGTrIh9w==</a>		
Normativa	Este informe ten o carácter de copia electrónica auténtica con validez e eficacia administrativa de ORIGINAL (art. 27 Lei 39/2015).		



<p>INICIACION A LOS SALTOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fundamentos técnicos de los saltos</li> <li>- Rebote</li> <li>- Desplazamiento</li> <li>- Recordatorio previo de la técnica de carrera</li> <li>- Progresión metodológica TCarrera</li> <li>- Características comunes de los Saltos</li> <li>- Transferencia Saltos atléticos</li> </ul>
<p>CONSTRUCCION DEL SALTADOR</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Huella Plantar</li> <li>- Prevención de lesiones</li> <li>- Fortalecimiento muscular previo al salto</li> </ul>
<p>BLOQUE TEMATICO SALTOS</p>	<p><b>SALTO DE LONGITUD.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Reseña histórica.</li> <li>2.- Estudio técnico del salto de longitud.</li> <li>4.- Análisis biomecánico.</li> <li>5.- El perfil del saltador.</li> <li>6.- Aspectos reglamentarios.</li> <li>7.- Análisis de los entrenamientos de los mejores saltadores.</li> </ol> <p><b>EL TRIPLE SALTO.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Reseña histórica.</li> <li>2.- Estudio técnico del salto de triple.</li> <li>4. Análisis biomecánico del triple salto.</li> <li>5.-El perfil del triplista.</li> <li>6.- Aspectos reglamentarios.</li> <li>7.- Análisis de los entrenamientos del triplista.</li> </ol> <p><b>SALTO DE ALTURA.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Reseña histórica.</li> <li>2.- Estudio técnico del salto de altura.</li> <li>4. - Análisis biomecánicos del salto de altura.</li> <li>5.- El perfil del saltador.</li> <li>6.- Aspectos reglamentarios.</li> <li>7.- Análisis de los entrenamientos de los mejores fosburistas.</li> </ol> <p><b>EL SALTO CON PÉRTIGA.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. - Reseña histórica.</li> <li>2. - Estudio técnico de la prueba.</li> <li>3.- Materiales e instalaciones necesarios.</li> <li>4.- Análisis biomecánico del salto de pértiga.</li> <li>5.- El perfil del pertiguista.</li> <li>6.- Aspectos reglamentarios.</li> <li>7.- Análisis de los entrenamientos de los mejores saltadores de pértiga</li> </ol>

<b>Código Seguro De Verificación</b>	zBA9+OJgHPHp7CFGTrIh9w==	<b>Estado</b>	<b>Data e hora</b>
<b>Asinado Por</b>	Secretario/a Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física - Miguel Ángel González Valeiro	Asinado	24/10/2023 13:16:54
<b>Observacións</b>		<b>Páxina</b>	2/6
<b>Url De Verificación</b>	<a href="https://sede.udc.gal/services/validation/zBA9+OJgHPHp7CFGTrIh9w==">https://sede.udc.gal/services/validation/zBA9+OJgHPHp7CFGTrIh9w==</a>		
<b>Normativa</b>	Este informe ten o carácter de copia electrónica auténtica con validez e eficacia administrativa de ORIGINAL (art. 27 Lei 39/2015).		



BLOQUE TEMATICO LANZAMIENTOS	<p><b>LANZAMIENTO DE PESO.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Reseña histórica.</li> <li>2.- Estudio técnico del lanzamientos de peso.</li> <li>4.- Análisis biomecánico.</li> <li>5.- El perfil del lanzador.</li> <li>6.- Aspectos reglamentarios.</li> <li>7.- Análisis de los entrenamientos de los mejores lanzadores.</li> </ol> <p><b>LANZAMIENTO DE DISCO.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Reseña histórica.</li> <li>2.- Estudio técnico del lanzamiento de disco.</li> <li>4.- Análisis biomecánico del lanzamiento de disco.</li> <li>5.- El perfil del lanzador.</li> <li>6.- Aspectos reglamentarios.</li> <li>7.- Análisis de los entrenamientos de los lanzadores de disco.</li> </ol> <p><b>LANZAMIENTO DE JABALINA.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Reseña histórica.</li> <li>2.- Estudio técnico del lanzamiento de jabalina.</li> <li>4.- Análisis biomecánicos del lanzamiento de jabalina.</li> <li>5.- El perfil del lanzador.</li> <li>6.- Aspectos reglamentarios.</li> <li>7.- Análisis de los entrenamientos de los mejores jabalinistas.</li> </ol> <p><b>LANZAMIENTO DE MARTILLO.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Reseña histórica.</li> <li>2.- Estudio técnico de la prueba.</li> <li>3.- Materiales e instalaciones necesarios.</li> <li>4.- Análisis biomecánico del lanzamiento.</li> <li>5.- El perfil del martillista.</li> <li>6.- Aspectos reglamentarios.</li> <li>7.- Análisis de los entrenamientos de los mejores lanzadores.</li> </ol> <p><b>ESPECIFICIDAD EN EL ENTRENAMIENTO.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ? Trabajo específico de musculación.</li> <li>2. ? Fuerza especial</li> <li>3. - Fuerza dirigida.</li> </ol>
------------------------------	---

Planificación				
Metodologías / pruebas	Competencias	Horas presenciales	Horas no presenciales / trabajo autónomo	Horas totales
Análisis de fuentes documentales		1	5	6
Trabajos tutelados		1	10	11
Sesión magistral		14	28	42
Práctica de actividad física		28	28	56
Prueba mixta		2	20	22
Portafolio del alumno		1	10	11
Actividades iniciales		1	1	2

<b>Código Seguro De Verificación</b>	zBA9+OJgHPHp7CFGTrIh9w==	<b>Estado</b>	<b>Data e hora</b>
<b>Asinado Por</b>	Secretario/a Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física - Miguel Ángel González Valeiro	Asinado	24/10/2023 13:16:54
<b>Observacións</b>		<b>Páxina</b>	3/6
<b>Url De Verificación</b>	<a href="https://sede.udc.gal/services/validation/zBA9+OJgHPHp7CFGTrIh9w==">https://sede.udc.gal/services/validation/zBA9+OJgHPHp7CFGTrIh9w==</a>		
<b>Normativa</b>	Este informe ten o carácter de copia electrónica auténtica con validez e eficacia administrativa de ORIGINAL (art. 27 Lei 39/2015).		



Atención personalizada		0		0
(*)Los datos que aparecen en la tabla de planificación són de carácter orientativo, considerando la heterogeneidad de los alumnos				

Metodoloxías	
Metodoloxías	Descrición
Análisis de fontes documentales	Análisis, revisión e presentación da bibliografía específica da materia
Trabaios tutelados	Traballo/Portafolio sobre os diferentes modelos técnicos e titelado polo profesor
Sesión magistral	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 coñecementos teóricos ou prácticos adquiridos polo alumno
Portafolio do alumno	Cuaderno de apuntes do alumno, con o traballo de observación recíproca para a detección defectos e a súa corrección.
Actividades iniciais	Presentación da asignatura, alumnos e profesor.

Atención personalizada	
Metodoloxías	Descrición
Portafolio do alumno Análisis de fontes documentales Trabaios tutelados Práctica de actividade física Proba mixta	O profesor fará un seguimento da revisión bibliográfica e do traballo/portafolio realizado polo grupo, convocando as titorías que considere necesarias, atendendo aos alumnos en horario de titorías ou previa cita.

Evaluación			
Metodoloxías	Competencias	Descrición	Calificación
Portafolio do alumno		Cuaderno de apuntes sobre a autoobservación de las técnicas o observación compañero	30
Análisis de fontes documentales		Análisis, revisión e presentación da bibliografía específica da materia	10
Trabaios tutelados		Traballo/portafolio e titelado polo profesor	20
Sesión magistral		Asistencia	1
Práctica de actividade física		Participación activa nas sesións prácticas de aprendizaxe técnico ou de adestramento dirixida polo profesor	10
Proba mixta		Proba teórica, práctica ou de execución físico deportiva, de resposta breve ou múltiple para avaliar os coñecementos teóricos ou prácticos adquiridos polo alumno	29

Observacións avaliación
Para poder aprobar a asignatura será necesario optar o aprobado en cada unha das metodoloxías propostas; superando tanto o bloque de saltos como de lanzamentos e asistir a un 70% das clases impartidas.

Fuentes de información

<b>Código Seguro De Verificación</b>	zBA9+OJgHPHp7CFGTrIh9w==	<b>Estado</b>	<b>Data e hora</b>
<b>Asinado Por</b>	Secretario/a Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física - Miguel Ángel González Valeiro	Asinado	24/10/2023 13:16:54
<b>Observacións</b>		<b>Páxina</b>	4/6
<b>Url De Verificación</b>	<a href="https://sede.udc.gal/services/validation/zBA9+OJgHPHp7CFGTrIh9w==">https://sede.udc.gal/services/validation/zBA9+OJgHPHp7CFGTrIh9w==</a>		
<b>Normativa</b>	Este informe ten o carácter de copia electrónica auténtica con validez e eficacia administrativa de ORIGINAL (art. 27 Lei 39/2015).		



<b>Básica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Piasenta, J. (2001). Aprender a observar.. Barcelona. Inde</li> <li>- Dison, G. (1980). Mecánica del atletismo. Buenos Aires-Staiúm</li> <li>- Bravo,J., López, F.; Hans, R.; Seirul?lo, F. (1992). Atletismo II. Saltos. Madrid.COE</li> <li>- Bravo,J., Martínez, Durán, Campos. (1993). Atletismo III. Lanzamientos. Madrid.COE</li> <li>- Goriot, G. (1987). Technique e pedagogie de les sauts.. Paris. Vigot</li> <li>- Pascual. J. (1995). Reglamento oficial comentado de atletismo. Barcelona. Barcelona, Flash Books</li> <li>- Blancon, T (2006). Saut en Hauter. Editions Revue EPS. Paris</li> <li>- ALVAREZ DEL VILLAR Y DURÁN PIQUERAS (1994). Atletismo Básico. Editorial Miñón. Madrid.</li> <li>- CAMPOS, J. y GALLACH, J.E (2004). Las técnicas de atletismo. Paidotribo. Barcelona.</li> <li>- Joan Rius Sanz (2005). Metodología y técnicas de Atletismo. Paidotribo. Barcelona.</li> </ul>
<b>Complementaria</b>	<p>ALVAREZ DEL VILLAR Y DURÁN PIQUERAS (1994). "Atletismo Básico". Editorial Miñón. Madrid. BALLESTEROS, J. M., (1985). "Manual didáctico de atletismo". Editorial Kapelusz. Buenos Aires.BILLOUIN, A. (1982). "Atletismo I". Editorial Hispano Europea. Barcelona. BILLOUIN, A. (1982). "Atletismo II". Editorial Hispano Europea. Barcelona. .</p> <p>BRAVO, J. (1994) Atletismo iniciación II. Cuadernos de atletismo nº 34. RFEA. Madrid.BRAVO, J. (1997) Atletismo iniciación III. Cuadernos de atletismo nº 39. RFEA. MadridCAMPOS, J. y GALLACH, J.E. (2004). Las técnicas de atletismo. Paidotribo. Barcelona.CAPLLONCH, M. 1994. "Habilidades y Destrezas Básicas. Unidades Didácticas para Educación Primaria". Editorial INDE: BarcelonaDYSON, G., (1982) Mecánica del atletismo. Editorial Stadium. Física. Número 38 (número especial). GACON, G. Y ASSADI. "Atletismo en el medio escolar". Revista de Educación GIL, C., (1977) Velocidad y relevos. Editorial Augusto Pila. Salamanca.GIL, C., (1978) Pedagogía de la carrera. Editorial Miñón. Valladolid. GORIOT, G. (1980). Les fondamentaux de l'athletisme. Ediciones Vigot. Paris. GORIOT, G., (1982). La pedagogie du debutant en athletisme. Ediciones Vigot. Paris. GORIOT, G., (1982). La pedagogie du debutant en athletisme. Ediciones Vigot. Paris. HEGEDUS, J., (1979) "Técnicas atléticas". Editorial Stadium. Buenos Aires. HORNILLOS, I. (2000) ?Anadar y Correr?. Inde.; Barcelona.HORNILLOS, I.(2000) ?Atletismo?. Inde: BarcelonaHUBICHE, J.L. Y PRADOR, M. (1986) "Comprende L'athletisme". IN SEP. Paris. IAAF. "International amateur athletic federation". Reglamento Internacional de Competiciones Atléticas. Temporada 1990-91. KIRSCH, A. Y KOCH, K. "Series metodológicas de ejercicios en atletismo". Kapelusz. Buenos Aires. 1973. KIRSCH, y KOCH (1973). Series metodológicas de ejercicios en atletismo. Editorial Kapelusz. Buenos Aires. LEGROS, L., (1985). L'athletisme en milieu scolaire. Bélica. LEGROS, L., L'athletisme en milieu scolaire. Tercera Edición: 1985. (242 hojas). LEGROS, L., (1985). L'athletisme en milieu scolaire. Bélica. LEGROS, L., L'athletisme en milieu scolaire. Tercera Edición: 1985. (242 hojas). MARTIN, R. "Carreras de velocidad. Etapa de iniciación (8 a 12 años) y etapa de tecnificación (13 a 14 años)". Centro de alto Rendimiento de San Cugat. 1988. Real Federación Española de Atletismo. MARTIN, R. "Iniciación a las carreras de velocidad". (Jornadas Técnicas sobre MOVA, G.B. (1.966). Atletismo. Ediciones Doncel. OLIVER, A. (1.985). "Iniciación al atletismo". Editorial Alhambra. Madrid. OLIVER, A. (1.985). "Iniciación al atletismo". Editorial Alhambra. Madrid. OLIVER, A. (1.986). "Atletismo". Editorial Alhambra. Madrid.</p>

Recomendaciones	
<b>Asignaturas que se recomienda haber cursado previamente</b>	
Habilidades atléticas y su didáctica/620G01006	
Aprendizaje y control motor/620G01012	
Iniciación en deportes I (Atletismo I) (optativa) /620G01310	
<b>Asignaturas que se recomienda cursar simultáneamente</b>	
Biomecánica del movimiento humano/620G01014	
Metodología del rendimiento deportivo/620G01024	
Avances en el entrenamiento de fuerza y resistencia (optativa)/620G01043	
<b>Asignaturas que continúan el temario</b>	
<b>Otros comentarios</b>	

<b>Código Seguro De Verificación</b>	zBA9+OJgHPHp7CFGTrIh9w==	<b>Estado</b>	<b>Data e hora</b>
<b>Asinado Por</b>	Secretario/a Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física - Miguel Ángel González Valeiro	Asinado	24/10/2023 13:16:54
<b>Observacións</b>		<b>Página</b>	5/6
<b>Url De Verificación</b>	<a href="https://sede.udc.gal/services/validation/zBA9+OJgHPHp7CFGTrIh9w==">https://sede.udc.gal/services/validation/zBA9+OJgHPHp7CFGTrIh9w==</a>		
<b>Normativa</b>	Este informe ten o carácter de copia electrónica auténtica con validez e eficacia administrativa de ORIGINAL (art. 27 Lei 39/2015).		





(\*) La Guía Docente es el documento donde se visualiza la propuesta académica de la UDC. Este documento es público y no se puede modificar, salvo cosas excepcionales bajo la revisión del órgano competente de acuerdo a la normativa vigente que establece el proceso de elaboración de guías

<b>Código Seguro De Verificación</b>	zBA9+OJgHPHp7CFGTrIh9w==	<b>Estado</b>	<b>Data e hora</b>
<b>Asinado Por</b>	Secretario/a Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física - Miguel Ángel González Valeiro	Asinado	24/10/2023 13:16:54
<b>Observacións</b>		<b>Páxina</b>	6/6
<b>Url De Verificación</b>	<a href="https://sede.udc.gal/services/validation/zBA9+OJgHPHp7CFGTrIh9w==">https://sede.udc.gal/services/validation/zBA9+OJgHPHp7CFGTrIh9w==</a>		
<b>Normativa</b>	Este informe ten o carácter de copia electrónica auténtica con validez e eficacia administrativa de ORIGINAL (art. 27 Lei 39/2015).		

