



# Fundamentos Avanzados del Atletismo y su Enseñanza

Grado en Ciencias de la  
Actividad Física y del  
Deporte

Curso 2024/25



UNIVERSIDAD  
NEBRIJA

## GUÍA DOCENTE

**Asignatura** Fundamentos Avanzados del Atletismo y su Enseñanza

**Titulación:** Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

**Carácter:** Optativa

**Idioma:** Castellano

**Modalidad:** Presencial

**Créditos:** 6

**Curso:** 3<sup>er</sup> curso

**Semestre:** 6º Semestre

**Profesorado /Equipo Docente:** D. Vicente García-Caro Lorenzo

### 1. COMPETENCIAS Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE

#### 1.1. Competencias

CB1: Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio.

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.

CG7: Diseñar, desarrollar y evaluar el proceso de enseñanza-aprendizaje relativos a la actividad física y al deporte atendiendo a las características individuales de la población y al contexto dónde se desarrolla.

CG9: Aplicar en el diseño y desarrollo de los programas de educación física, deporte, actividad física y recreación los principios fisiológicos, biomecánicos, psicológicos, comportamentales, didácticos y sociales.

CG10: Programar, desenvolver y evaluar el proceso de entrenamiento deportivo en sus distintos niveles y ámbitos.

CG12: Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

CG13: Desarrollar competencias para el aprendizaje autónomo y la adaptación a las nuevas situaciones.

CG14: Desarrollar el razonamiento crítico y hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional, actuando con respeto a los principios éticos necesarios.

CG15: Demostrar que han desarrollado las habilidades necesarias para la práctica profesional en el ámbito de actividad física y del deporte.

CE14: Abordar la actividad física y el deporte desde una perspectiva científica y educativa, aplicando medios y metodologías innovadoras en los diferentes contextos en los que el/la profesional desempeñe su labor.

CE18: Diseñar y desarrollar métodos de entrenamiento específicos para el desarrollo de las cualidades física y el perfeccionamiento de las habilidades técnicas y capacidades técnico-tácticas del deportista.

CE19: Diseñar una planificación de entrenamiento para un deportista o grupo concreto aplicando diferentes metodologías y estrategias para el control de las cargas de preparación y competición.

CE24: Conocer y utilizar de forma adecuada el material, el equipamiento y las instalaciones deportivas y saber adecuarlos a las actividades a desarrollar, a los usuarios y a las circunstancias particulares.

CE25: Conocer la organización y la estructura del deporte en sus diferentes niveles y ámbitos, actuando según la legislación correspondiente.

## **1.2. Resultados de aprendizaje**

El estudiante al finalizar esta materia deberá:

- Conocer y aplicar los recursos y las metodologías más adecuadas durante el proceso de enseñanza-aprendizaje de diferentes deportes.
- Diseñar tareas y progresiones para la enseñanza de las habilidades técnicas específicas de los deportes.

## **2. CONTENIDOS**

### **2.1. Requisitos previos**

Ninguno.

### **2.2. Descripción de los contenidos**

El programa de esta asignatura tiene como objetivo profundizar en el proceso de enseñanza de las habilidades atléticas, siguiendo con la progresión de contenidos trabajados en la asignatura de enseñanza básica del atletismo. Se plantean desde un inicio sesiones teórico-prácticas, donde se implique activamente al alumnado. Así la asignatura será dividida en dos bloques, que versarán sobre dos contenidos fundamentales: (1) El bloque 1 se centrará en la corrección de errores técnicos en situaciones reales para profundizar en los contenidos abordados en la asignatura de enseñanzas básicas del atletismo; (2) El bloque 2, de mayor duración temporal, versará sobre los métodos de entrenamiento utilizados y la periodización de contenidos para el entrenamiento en las diferentes disciplinas del atletismo.

### **2.3. Contenido detallado**

Origen histórico de las habilidades las atléticas  
Las carreras y su didáctica  
Los saltos y su didáctica  
Los lanzamientos y su didáctica

### **2.4. Actividades Formativas**

| ACTIVIDAD FORMATIVA                                     | HORAS | PORCENTAJE DE PRESENCIALIDAD |
|---|-------|------------------------------|
| Clases Magistrales                                      | 20    | 100 %                        |
| Caso Práctico   | 8     | 100 %                        |
| Tutorías  | 14    | 100 %                        |
| Trabajos individuales o en grupo de los estudiantes     | 16    | 0 %                          |
| Acceso e investigación sobre contenidos complementarios | 6     | 0%                           |
| Estudio individual y trabajo autónomo                   | 50    | 0%                           |
| Actividades prácticas de campo                          | 36    | 100%                         |

## 2.5. Metodologías Docentes

El profesorado podrá elegir entre una o varias de las siguientes metodologías detalladas en la memoria verificada del título.

**MD1** - Método expositivo / Clase magistral: Exposición por parte del docente de los contenidos de cada tema por medio de explicaciones y presentaciones, junto con indicaciones sobre fuentes de información y bibliografía. Se promueve la participación activa del estudiante con actividades de debate, discusión de casos, preguntas y exposiciones. El estudiante dispondrá previamente de materiales didácticos, que incluirán objetivos, guiones, cronograma y recursos.

**MD2** - Resolución de ejercicios y problemas: Planteamiento de situaciones y ejercicios prácticos que el estudiante debe resolver.

**MD3** - Método del caso: Examen y análisis sistemáticos y profundos de los diferentes aspectos y cuestiones de casos prácticos reales y concretos y propuesta de resolución de los mismos.

**MD4** - Realización de trabajos: Elaboración de informes y documentos en los que el estudiante debe realizar labores de búsqueda bibliográfica, recopilación de información, análisis de documentos, análisis de casos, redacción y explicación de conclusiones.

**MD5** - Aprendizaje orientado a proyectos: Metodología de aprendizaje llevada a cabo en la realización, organización y diseño de proyectos orientados al ámbito de la actividad física y del deporte.

## 2.6. Actividades Dirigidas

Durante el curso se podrán desarrollar algunas de las actividades, prácticas, memorias o proyectos siguientes, u otras de objetivos o naturaleza similares:

Actividad Dirigida 1 (AD1): casos prácticos

- Desarrollo de casos prácticos al final de cada tema: observación y corrección de errores técnicos.

Actividad Dirigida 2 (AD2): acceso e investigación sobre contenidos complementarios

- Utilización de medios audiovisuales para la búsqueda de información científica y el desarrollo y de contenidos teórico-prácticos, así como la presentación y elaboración de trabajos.

Actividad Dirigida 3 (AD3): trabajo en grupo de los estudiantes

- Elaboración y presentación oral en pequeños grupos de una periodización para atletas de las diferentes modalidades de carreras, saltos y lanzamientos.

Actividad Dirigida 4 (AD4): actividades prácticas de campo

- Actividades prácticas de campo para el perfeccionamiento de la observación y correcciones de errores técnicos.

### 3. SISTEMA DE EVALUACIÓN

#### 3.1. Sistema de calificaciones

El sistema de calificaciones finales se expresará numéricamente, de acuerdo a lo dispuesto en el art. 5 del Real Decreto 1125/2003, de 5 de septiembre (BOE 18 de septiembre), por el que se establece el Sistema Europeo de Créditos y el sistema de Calificaciones en las titulaciones universitarias de carácter oficial y su validez en todo el territorio nacional.

0 - 4,9 Suspenso (SS)

5,0 - 6,9 Aprobado (AP)

7,0 - 8,9 Notable (NT)

9,0 - 10 Sobresaliente (SB)

La mención de "matrícula de honor" podrá ser otorgada a alumnos que hayan obtenido una calificación igual o superior a 9,0"

El número de matrículas de honor no podrá exceder de 5% de los alumnos matriculados en una materia en el correspondiente curso académico, salvo que el número de alumnos matriculados sea inferior a 20, en cuyo caso sólo se podrá conceder una sola Matrícula de Honor.

#### 3.2. Criterios de evaluación

##### Convocatoria ordinaria

Modalidad: Presencial

| Sistemas de evaluación  | Porcentaje |
|---|------------|
| Asistencia y participación en clase   | 10%        |
| Presentación de trabajos y proyectos (Prácticas individuales y trabajo en equipo) | 20%        |
| Examen final o trabajo final  | 50%        |
| Realización de actividades prácticas de campo                                     | 20%        |

##### Convocatoria extraordinaria

Modalidad: Presencial

| Sistemas de evaluación  | Porcentaje |
|---|------------|
| Presentación de trabajos y proyectos (Prácticas individuales y trabajo en equipo) | 30%        |
| Examen final o trabajo final  | 50%        |
| Realización de actividades prácticas de campo                                     | 20%        |

### **3.3. Restricciones**

#### Calificación mínima

Para poder hacer media con las ponderaciones anteriores es necesario obtener al menos una calificación de 5 en la prueba final.

#### Asistencia

El alumno que, injustificadamente, deje de asistir a más de un 25% de las clases presenciales podrá verse privado del derecho a examinarse en la convocatoria ordinaria.

#### Normas de escritura

Se prestará especial atención en los trabajos, prácticas y proyectos escritos, así como en los exámenes tanto a la presentación como al contenido, cuidando los aspectos gramaticales y ortográficos. El no cumplimiento de los mínimos aceptables puede ocasionar que se resten puntos en dicho trabajo.

Concretamente, por cada falta de ortografía, se restará 0,1 a la nota final, pudiendo el alumno llegar a suspender el examen.

### **3.4. Advertencia sobre plagio**

La Universidad Antonio de Nebrija no tolerará en ningún caso el plagio o copia. Se considerará plagio la reproducción de párrafos a partir de textos de auditoría distinta a la del estudiante (Internet, libros, artículos, trabajos de compañeros...), cuando no se cite la fuente original de la que provienen. El uso de las citas no puede ser indiscriminado. El plagio es un delito.

En caso de detectarse este tipo de prácticas, se considerará Falta Grave y se podrá aplicar la sanción prevista en el Reglamento del Alumno.

## **4. BIBLIOGRAFÍA**

#### Bibliografía básica

Cuadernos de atletismo. RFEA. Escuela Nacional de Entrenadores. Madrid

LA84 Foundation. (2012). Track and Field Coaching Manual. USA: LA84 Foundation.

Rogers, J.L. (2000). Track and Field Coaching Manual. Champaign IL: Human Kinetics

Chris Napier (2020) Science of Running. Penguin Random House.

#### Bibliografía recomendada

Polischuk, V. (2000). Atletismo. Iniciación y perfeccionamiento. Barcelona: Paidotribo

Rius Sant, J. (2005). Metodología y técnicas de atletismo. Barcelona: Paidotribo

#### Otros recursos

Campus virtual. En esta plataforma se colgarán diversos documentos que sirvan de apoyo para el estudiante y así como los relativos a diferentes sesiones tanto teóricas como prácticas.

## 5. DATOS DEL PROFESORADO

|  |  |
|--|--|
| Nombre y Apellidos   | Vicente García-Caro Lorenzo  |
| Departamento   | Ciencias de la Salud.  |
| Titulación académica   | Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y Graduado en Fisioterapia   |
| Correo electrónico   | <a href="mailto:vgarcilo@nebrija.es">vgarcilo@nebrija.es</a>   |
| Localización   | Campus de Berzosa  |
| Tutoría  | Contactar con el profesor previa petición de hora por e-mail   |
| Experiencia docente, investigadora y/o profesional, así como investigación del profesor aplicada a la asignatura, y/o proyectos profesionales de aplicación. | Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte con maestría en Atletismo y Graduado en Fisioterapia. Entrenador de atletismo por la Real Federación Española de Atletismo. Entrenador de destacados atletas nacionales. Profesor en el curso de Entrenador de Carreras por Montaña en la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada. Miembro del área técnica de la Selección Española de Carreras por Montaña. Colabora en el grupo de marcha atlética del CAR de Madrid. |