



| Guía Docente          |   |                    |           |          |
|-----------------------|---|--------------------|-----------|----------|
| Datos Identificativos |   |                    |           | 2015/16  |
| Asignatura (*)        | Iniciación en deportes V (Atletismo II) (optativa)  | Código             | 620G01413 |          |
| Titulación            |   |                    |           |          |
| Descriptorios         |   |                    |           |          |
| Ciclo                 | Período   | Curso              | Tipo      | Créditos |
| Grao                  | Anual   | Cuarto             | Optativa  | 6        |
| Idioma                | CastelánGalego  |                    |           |          |
| Modalidade docente    | Presencial  |                    |           |          |
| Prerrequisitos        |   |                    |           |          |
| Departamento          | Educación Física e Deportiva  |                    |           |          |
| Coordinación          |   | Correo electrónico |           |          |
| Profesorado           |   | Correo electrónico |           |          |
| Web                   |   |                    |           |          |
| Descrición xeral      | <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 / Resultados do título |                                     |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Código                              | Competencias / Resultados do título |

| Resultados da aprendizaxe   |                                     |  |  |
|---|-------------------------------------|--|--|
| Resultados de aprendizaxe   | Competencias / Resultados do título |  |  |
| Coñecer o contexto sociodeportivo e regulamentario, mellorando a comprensión e a execución dos modelos técnicos dos saltos e lanzamentos atléticos. | A25                                 |  |  |
|   | A33                                 |  |  |
| Poseer os recursos didácticos para a ensinanza da iniciación e especialización deportiva dos saltos e lanzamentos atléticos.                        | A8                                  |  |  |
|   | A26                                 |  |  |
|   | A33                                 |  |  |
| Comprender e aplicar o proceso de adestramento dos saltos e lanzamentos atléticos tanto na súa iniciación como na especialización atlética.         | A23                                 |  |  |
| Coñecer e saber aplicar programas de detección de talentos para a construción de saltadores e lanzadores.   | A26                                 |  |  |

| Contidos                |   |
|-------------------------|---|
| Temas                   | Subtemas  |
| INICIACIÓN A LOS SALTOS | <ul style="list-style-type: none"> <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> |



|                           |  |
|---------------------------|--|
| CONSTRUCCIÓN DEL SALTADOR | -----<br>- Prevención de lesiones<br>- Fortalecimiento muscular previo al salto<br>- Fundamentos técnicos de los saltos<br>- Rebote<br>- Desplazamiento  |
| BLOQUE TEMATICO SALTOS    | -----<br>SALTO DE LONGITUD.<br>1.- Reseña histórica.<br>2.- Estudio técnico del salto de longitud.<br>4.- Análisis biomecánico.<br>5.- El perfil del saltador.<br>6.- Aspectos reglamentarios.<br>7.- Análisis de los entrenamientos de los mejores saltadores.<br><br>EL TRIPLE SALTO.<br>1.- Reseña histórica.<br>2.- Estudio técnico del salto de triple.<br>4. Análisis biomecánico del triple salto.<br>5.-El perfil del triplista.<br>6.- Aspectos reglamentarios.<br>7.- Análisis de los entrenamientos del triplista.<br><br>SALTO DE ALTURA.<br>1.- Reseña histórica.<br>2.- Estudio técnico del salto de altura.<br>4. - Análisis biomecánicos del salto de altura.<br>5.- El perfil del saltador.<br>6.- Aspectos reglamentarios.<br>7.- Análisis de los entrenamientos de los mejores fosburistas.<br><br>EL SALTO CON PÉRTIGA.<br>1. - Reseña histórica.<br>2. - Estudio técnico de la prueba.<br>3.- Materiales e instalaciones necesarios.<br>4.- Análisis biomecánico del salto de pértiga.<br>5.- El perfil del pertiguista.<br>6.- Aspectos reglamentarios.<br>7.- Análisis de los entrenamientos de los mejores saltadores de pértiga<br><br>ENTRENAMIENTO de la Capacidad de salto<br>- Los Saltos atléticos y sus condiciones de ejecución<br>- Impacto Articular de los saltos atléticos<br>- Medios de entrenamiento de la Capacidad de Salto<br>- Desarrollo de la fuerza en los saltos<br>- Reclutamiento unidades motoras<br>- Fuerza y Potencia muscular, respuestas y adaptaciones.<br>- Pliometría<br>- Organización anual<br>----- |



|  |   |
|--|---|
| <p><b>BLOQUE TEMATICO LANZAMIENTOS</b></p> | <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                 |                           |   |                         |              |
|-------------------------------|---------------------------|---|-------------------------|--------------|
| Metodoloxías / probas         | Competencias / Resultados | Horas lectivas (presenciais e virtuais) | Horas traballo autónomo | Horas totais |
| Análise de fontes documentais |                           | 1                                       | 5                       | 6            |
| Traballos tutelados           |                           | 1                                       | 10                      | 11           |
| Sesión maxistral              |                           | 14                                      | 28                      | 42           |
| Práctica de actividade física |                           | 28                                      | 28                      | 56           |
| Proba mixta                   |                           | 2                                       | 20                      | 22           |
| Portafolios do alumno         |                           | 1                                       | 10                      | 11           |
| Actividades iniciais          |                           | 1                                       | 1                       | 2            |



|  |  |   |  |   |
|--|--|---|--|---|
| Atención personalizada   |  | 0 |  | 0 |
| *Os datos que aparecen na táboa de planificación son de carácter orientativo, considerando a heteroxeneidade do alumnado |  |   |  |   |

| Metodoloxías                  |  |
|-------------------------------|--|
| Metodoloxías                  | Descrición   |
| Análise de fontes documentais | Análisis, revisión e presentación da bibliografía específica da materia  |
| Traballos tutelados           | Traballo individual o en grupo sobre un tema dos contidos designado e titelado polo profesor                                       |
| Sesión maxistral              | Sesión teórica de aula impartida polo profesor óu conferenciante   |
| Práctica de actividade física | Sesión práctica de aprendizaxe técnico ou de adestramento dirixida polo profesor ou colaborador                                    |
| Proba mixta                   | Proba teórica ou práctica, de resposta breve ou múltiple para avaliar os coñecimentos teóricos ou prácticos adquiridos polo alumno |
| Portafolios do alumno         | Cuaderno de apuntes del alumno, con el trabajo de observación recíproca para la detección defectos y su corrección.                |
| Actividades iniciais          | Presentación da asignatura   |

| Atención personalizada  |   |
|---|---|
| Metodoloxías  | Descrición  |
| Portafolios do alumno<br>Análise de fontes documentais<br>Traballos tutelados<br>Práctica de actividade física<br>Proba mixta | 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. |

| Avaliación                    |                           |  |               |
|-------------------------------|---------------------------|--|---------------|
| Metodoloxías                  | Competencias / Resultados | Descrición   | Cualificación |
| Portafolios do alumno         |                           | Cuaderno de apuntes sobre la autoobservación de las técnicas o observación compañero   | 30            |
| Análise de fontes documentais |                           | Análisis, revisión e presentación da bibliografía específica da materia  | 10            |
| Traballos tutelados           |                           | Traballo en grupo sobre un tema dos contidos designado e titelado polo profesor  | 20            |
| Sesión maxistral              |                           | Asistencia   | 1             |
| Práctica de actividade física |                           | Valoración da práctica de aprendizaxe técnico ou de adestramento dirixida polo profesor  | 10            |
| Proba mixta                   |                           | Proba teórica ou práctica, de resposta breve ou múltiple para avaliar os coñecimentos teóricos ou prácticos adquiridos polo alumno | 29            |

| Observacións avaliación  |
|--|
| Para poder aprobar a asignatura será necesario asistir a un 70% das clases impartidas. |

| Fontes de información |
|-----------------------|
|                       |



|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| <b>Bibliografía 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>Bibliografía 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. . 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. Bégica. LEGROS, L., L`athletisme en milieu scolaire. Tercera Edición: 1985. (242 hojas). LEGROS, L., (1985). L`athletisme en milieu scolaire. Bégica. 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> |

## Recomendacións

### Materias que se recomenda ter cursado previamente

Habilidades atléticas e a súa didáctica/620G01006

Aprendizaxe e control motor/620G01012

Iniciación en deportes I (Atletismo I) (optativa) /620G01310

### Materias que se recomenda cursar simultaneamente

Biomecánica do movemento humano/620G01014

Metodoloxía do rendemento deportivo/620G01024

Avances no adestramento de forza e resistencia (optativa)/620G01043

### Materias que continúan o temario

### 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