Guía Docente

Modalidad presencial

Fundamentos de Atletismo

Curso 2025/26

Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

UCAV

www.ucavila.es

1 Datos descriptivos de la Asignatura

Nombre:	FUNDAMENTOS DE ATLETISMO
Carácter:	OBLIGATORIA
Código:	10205GAF
Curso:	1º
Duración (Semestral/Anual):	SEMESTRAL
Nº Créditos ECTS:	6
Prerrequisitos:	NINGUNO
Responsable docente:	Dr. Daniel González Devesa

- Doctor en Salud y Motricidad Humana.
- Máster Universitario en Gestión Empresarial del Deporte.
- Máster en Formación del Profesorado.
- Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
- Más de 50 publicaciones científicas en revistas indexadas en JCR y SJR

Email:	daniel.gonzalez@ucavila.es
Área de Conocimiento:	ACTIVIDAD FÍSICA Y CIENCIAS DEL DEPORTE
Lengua en la que se imparte:	CASTELLANO
Módulo:	MÓDULO IV. FUNDAMENTOS DE LOS DEPORTES
Materia:	FUNDAMENTOS DE LOS DEPORTES INDIVIDUALES

2 Objetivos y competencias

2.1. CONOCIMIENTOS O CONTENIDOS

- CN1 - Comprender, elaborar y saber aplicar los procedimientos, estrategias, actividades, recursos, técnicas y métodos que intervienen en el proceso de enseñanza aprendizaje con eficiencia, desarrollando todo el curso de la acción en todos los sectores de intervención profesional de actividad física y deporte (enseñanza formal e informal físico-deportiva; entrenamiento físico y deportivo; ejercicio físico para la salud; dirección de actividad física y deporte).
- CN4 - Identificar, organizar, dirigir, planificar, coordinar, implementar, y realizar evaluación técnico científica de los diversos tipos de actividades físicas y deportivas adaptados al desarrollo, características y necesidades de los individuos y la tipología de la actividad, espacio y entidad y en cualquier tipo de organización, población, contexto, entorno y población.

2.2. HABILIDADES O DESTREZAS

- H4 - Promover la educación, difusión, información y orientación constante a las personas y a los dirigentes sobre los beneficios, significación, características y efectos positivos de la práctica regular de actividad física y deportiva y ejercicio físico, de los riesgos y perjuicios de una inadecuada práctica y de los elementos y criterios que identifican su ejecución adecuada.
- H6 - Elaborar con fluidez procedimientos y protocolos para resolver problemas poco estructurados, imprevisibles y de creciente complejidad, articulando y desplegando un dominio de los elementos, métodos, procesos, actividades, recursos y técnicas que componen las habilidades motrices básicas, actividades físicas, habilidades deportivas, juego, actividades expresivas corporales y de danza, y actividades en la naturaleza de forma adecuada, eficiente, sistemática, variada e integrada metodológicamente para toda la población.

- H7 - Elaborar con fluidez procedimientos y protocolos para resolver problemas poco estructurados, imprevisibles y de creciente complejidad, articulando y desplegando un dominio de los elementos, métodos, procedimientos, actividades, recursos, técnicas y procesos de la condición física y del ejercicio físico de forma adecuada, eficiente, sistemática, variada e integrada metodológicamente para toda la población y con énfasis en las poblaciones de carácter especial.

2.3. COMPETENCIAS

- C1 - Diseñar y aplicar con fluidez, naturalidad, de forma consciente y continuada ejercicio físico y condición física adecuada, eficiente, sistemática, variada, basada en evidencias científicas, para el desarrollo de los procesos de adaptación y mejora o readaptación de determinadas capacidades de cada persona en relación con el movimiento humano y su optimización; con el fin de poder resolver problemas poco estructurados, de creciente complejidad e imprevisibles y con énfasis en las poblaciones de carácter especial.
- C6 - Desplegar un nivel avanzado en la planificación, aplicación, control y evaluación de los procesos de entrenamiento físico y deportivo.
- C10 - Articular y desplegar el asesoramiento, certificación, y evaluación técnicocientífica de las actividades físicas y deportivas y los recursos en todos servicios de actividad física y deporte, contextos, entornos y sectores de intervención profesional de actividad física y deporte, así como en el diseño y elaboración de informes técnicos en todos servicios de actividad física y deporte

2.4. COMPETENCIAS TRANSVERSALES

- CT1 - Desarrollar un profundo respeto a los derechos humanos, los derechos fundamentales y los valores democráticos.
- CT2 - Cultivar los valores y principios de igualdad y no discriminación por razón de nacimiento, raza, sexo, religión, opinión o cualquier otra condición o circunstancia personal o social.

- CT3 - Fomentar el respeto a los principios de accesibilidad universal y diseño para todas las personas, con especial cuidado de los derechos de las personas con discapacidad.
- CT4 - Cultivar los valores del humanismo cristiano, fundamentados en los principios de dignidad, libertad, verdad y solidaridad
- CT6 - Fomentar el cuidado del medio ambiente y la sostenibilidad mediante una ecología integral.

2.5. RESULTADOS DE APRENDIZAJE ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

- **CONOCIMIENTOS O CONTENIDOS:**
  - Conocer la historia y el desarrollo del atletismo
  - Conocer las reglas del juego
  - Conocer los aspectos básicos de la táctica y la técnica en el atletismo
  - Conocer los principios de táctica individual y colectiva.
- **HABILIDADES O DESTREZAS:**

  Ejecutar los diferentes gestos técnicos de las diversas habilidades del atletismo.
- **COMPETENCIAS:**

  Diseñar, desarrollar y evaluar un programa de intervención, en la iniciación, en el perfeccionamiento y en el alto rendimiento para todo tipo de poblaciones en atletismo.

3 Contenidos de la asignatura

3.1. PROGRAMA

1. Historia del atletismo.
2. La organización institucional del atletismo
3. Fundamentos generales del atletismo
4. Las Carreras
5. Los Saltos
6. Los Lanzamientos
7. Las pruebas combinadas
8. Otras pruebas atléticas
9. Organización y gestión de la actividad atlética
10. Evaluación en atletismo: propuestas prácticas
11. Actividades complementarias y recursos
12. El enfoque educativo del atletismo

3.2. BIBLIOGRAFÍA, RECURSOS Y ENLACES

➢ **BIBLIOGRAFÍA**

- Nikolaidis, Haugen, T., Seiler, S., Sandbakk, Ø., & Tønnessen, E. (2019). The training and development of elite sprint performance: An integration of scientific and best practice literature. *Sports Medicine – Open*, 5, 44. https://doi.org/10.1186/s40798-019-0221-0.

- Bezodis, N. E., Willwacher, S., & Salo, A. I. T. (2019). The Biomechanics of the Track and Field Sprint Start: A Narrative Review. *Sports medicine*, *49*(9), 1345–1364. https://doi.org/10.1007/s40279-019-01138-1

- Casado, A., Hanley, B., Jiménez-Reyes, P., & Renfree, A. (2021). Pacing profiles and tactical behaviors of elite runners. *Journal of Sport and Health Science*, 10(5), 537–549.
- Casado, A., González-Mohíno, F., González-Ravé, J. M., & Foster, C. (2022). Training periodization, methods, intensity distribution, and volume in highly trained and elite distance runners: a systematic review. *International journal of sports physiology and performance*, 17(6), 820-833.
- Loturco, I., Pereira, L. A., Moura, T. B. M. A., McGuigan, M. R., & Boullosa, D. (2024). Effects of Different Conditioning Activities on the Sprint Performance of Elite Sprinters: A Systematic Review With Meta-Analysis. *International journal of sports physiology and performance*, *19*(7), 712–721.
- Tucker, R., Santos-Concejero, J., & Collins, M. (2013). The genetic basis for elite running performance. *British journal of sports medicine*, *47*(9), 545-549.
- Peterson, B., Hawke, F., Spink, M., Sadler, S., Hawes, M., Callister, R., & Chuter, V. (2022). Biomechanical and musculoskeletal measurements as risk factors for running-related injury in non-elite runners: A systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Sports medicine-open*, *8*(1), 38.
- Bermon, S., Garrandes, F., Szabo, A., Berkovics, I., & Adami, P. E. (2021). Effect of advanced shoe technology on the evolution of road race times in male and female elite runners. *Frontiers in Sports and Active Living*, *3*, 653173.
- González-Devesa, D., García-Rubio, J., Diz-Gómez, J. C., & Ayán-Pérez, C. (2024). Training profile, sporting habits and injury characteristics of Spanish obstacle course races participants: Cross-sectional study. *The Physician and Sportsmedicine*. https://doi.org/10.1080/00913847.2024.2303967
- Morriss, C., & Bartlett, R. (1996). Biomechanical factors critical for performance in the men's javelin throw. *Sports medicine*, *21*(6), 438–446. https://doi.org/10.2165/00007256-199621060-00005
- Hobara, H., Murata, H., Hisano, G., Hashizume, S., Ichimura, D., Cutti, A. G., & Petrone, N. (2023). Biomechanical determinants of top running speeds in para-athletes with unilateral transfemoral amputation. *Prosthetics and orthotics international*, *47*(3), 253–257. https://doi.org/10.1097/PXR.0000000000000175

- Pereira, J., Hastie, P., Araújo, R., Farias, C., Rolim, R., & Mesquita, I. (2015). A comparative study of students' track and field technical performance in sport education and in a direct instruction approach. *Journal of sports science & medicine*, 14(1), 118–127.
- Cooper R. A. (1990). Wheelchair racing sports science: a review. Journal of rehabilitation research and development, 27(3), 295–312.
- Chow, J. W., & Chae, W. S. (2007). Kinematic analysis of the 100-m wheelchair race. *Journal of biomechanics*, *40*(11), 2564–2568. https://doi.org/10.1016/j.jbiomech.2006.12.003
- Taboga, P., Kram, R., & Grabowski, A. M. (2016). Maximum-speed curve-running biomechanics of sprinters with and without unilateral leg amputations. *Journal of Experimental Biology*, 219(6), 851-858.
- McGinnis, P. (2020). *Biomechanics of Sport and Exercise* (4th ed.). Human Kinetics, 1- 416
- Doherty, K. (2017). *Track & Field Omnibook* (6th ed.). Tafnews Press, 1-428
- García Roca, J. A., Sánchez Pato, A., & Hernández Guardiola, M. C. (2021). *Atletismo para jóvenes*. Editorial INDE.
- Daniels, J. (2014). *La fórmula de Daniels para corredores: Métodos de entrenamiento de probada eficacia para lograr el éxito, desde los 800 m hasta el maratón*. Ediciones Tutor.
- Anderson, O. (2018). *Técnica de carrera: Cómo evaluar y mejorar la técnica para correr más rápido y prevenir lesiones*. Ediciones Tutor.
- Linthorne, N. P., Guzman, M. S., & Bridgett, L. A. (2005). Optimum take-off angle in the long jump. *Journal of sports sciences*, *23*(7), 703–712. https://doi.org/10.1080/02640410400022011
- Nicholson, G., Epro, G., Merlino, S., Walker, J., & Bissas, A. (2024). Differences in run-up, take-off, and flight characteristics: successful vs. unsuccessful high jump attempts at the IAAF world championships. *Frontiers in sports and active living*, *6*, 1352725. https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1352725

- Pavei, G., Cazzola, D., Torre, A. L., & Minetti, A. E. (2019). Race Walking Ground Reaction Forces at Increasing Speeds: A Comparison with Walking and Running. *Symmetry*, *11*(7), 873. https://doi.org/10.3390/sym11070873
- Sha, J., Yi, Q., Jiang, X., Wang, Z., Cao, H., & Jiang, S. (2024). Pacing strategies in marathons: A systematic review. *Heliyon*, *10*(17), e36760. https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e36760

➢ **RECURSOS:**

- PubMed: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov
- Dialnet: https://dialnet.unirioja.es/
- Latindex: https://latindex.org/latindex/
- Journal of Science and Medicine in Sport: https://www.sciencedirect.com/journal/journal-of-science-and-medicine-in-sport
- International Journal of Sports Physiology and Performance: https://journals.humankinetics.com/view/journals/ijspp/ijspp-overview.xml
- The American Journal of Sports Medicine: https://journals.sagepub.com/home/ajs
- Research Quarterly for Exercise and Sport: https://www.tandfonline.com/toc/urqe20/current

➢ **ENLACES:**

- Book of Rules – World Athletics: https://worldathletics.org/about-iaaf/documents/book-of-rules

4 Indicaciones metodológicas

La asignatura se desarrollará a través de los siguientes métodos y técnicas generales, que se aplicarán diferencialmente según las características propias de la asignatura:

(CT) Clases teóricas:

El profesor desarrollará los contenidos propios de la asignatura. Este modelo ofrece la posibilidad de ofrecer una visión global del tema tratado e incidir en aquellos conceptos claves para su comprensión. Asimismo, se indicará a los estudiantes aquellos recursos más recomendables para la preparación posterior del tema en profundidad. Aquí se incluirá la exposición de clase.

(CP) Clases prácticas:

El estudiante pone en práctica los conocimientos adquiridos a través de los contenidos aprendidos en la teoría. En esta metodología se incluyen los ejercicios y problemas, sesiones prácticas con ordenador, sesiones prácticas en laboratorio, sesiones prácticas en instituciones deportivas, prácticas en empresas y estudio de casos.

(S) Seminarios:

Metodología desarrollada en grupo donde se reflexiona y/o profundiza sobre los contenidos ya trabajados por el estudiante con anterioridad, para la resolución de aquellas cuestiones más complejas que surgen en la adquisición de conocimientos previamente expuestos por el profesor. Se incluyen el trabajo en grupo y seminario.

(MTA) Metodología de trabajo autónomo:

Metodologías donde el estudiante aprende nuevos contenidos, de forma autónoma, a partir de orientaciones del profesor o por parte de material didácticos diseñado al efecto. La actividad se centrará en la búsqueda, localización, análisis, elaboración y exposición de la información trabajada de manera no presencial y en ausencia del profesor. Se incluyen el trabajo, trabajo autónomo del estudiante, actividades en la plataforma virtual y memoria de prácticas.

(T) Tutoría:

Se trata del seguimiento individualizado de la actividad del estudiante para asegurar las mejores condiciones de aprendizaje. En estas tutorías los estudiantes pueden consultar con los profesores las dudas acerca de la asignatura estudiada, así como recibir

recomendaciones sobre cómo abordar la titulación de un modo más eficaz. Se incluyen las tutorías.

(P) Pruebas:

El estudiante mediante distintas actividades demuestra haber adquirido las competencias propias de la titulación. Se incluyen las actividades de evaluación.

5 Evaluación

La evaluación es un componente fundamental de la formación del alumno. Está compuesta por un examen final escrito y la evaluación continua, que consta de ejercicios y actividades evaluables.

La calificación de la asignatura se obtiene a partir de la media ponderada de los siguientes elementos: el examen teórico (40%), la realización de un trabajo individual obligatorio (40%), y la realización de un examen práctico (20%).

- Examen Teórico (40 % de la nota final)

  La superación de dicho examen constituye un requisito indispensable para la superación de la asignatura. El alumno deberá tener en el examen al menos un 5/10 para poder realizar la ponderación de notas. El alumno con nota inferior se considerará suspenso. El alumno dispondrá de dos convocatorias de examen por curso académico.

- Trabajo obligatorio (40% de la nota final)

  La superación del trabajo constituye un requisito indispensable para la superación de la asignatura. El alumno deberá tener en el trabajo al menos un 5/10 para poder realizar la ponderación de notas. El alumno con nota inferior se considerará suspenso.

  No se admitirán trabajos fuera de la fecha límite de entrega, que será comunicada al alumno con suficiente antelación.

El alumno que no obtenga al menos un 5/10 en el trabajo obligatorio será calificado como suspenso en la asignatura, independientemente de la nota que logre en el examen.

- Examen Práctico (20 % de la nota final)

El examen práctico tendrá un valor del 20 % de la nota final. La superación de dicho examen constituye un requisito indispensable para la superación de la asignatura. El alumno deberá tener en el examen al menos un 5/10 para poder realizar la ponderación de notas. El alumno con nota inferior se considerará suspenso. El alumno dispondrá de dos convocatorias de examen por curso académico.

La fecha y condiciones del examen práctico serán comunicadas al alumnado con suficiente antelación.

EJERCICIOS Y ACTIVIDADES EVALUABLES	PROPORCIÓN
Trabajo obligatorio	40%
Examen Teórico	40%
Examen Práctico	20%
TOTAL	**100%**

Criterios de calificación de la evaluación continua

Los criterios para la evaluación del trabajo obligatorio se presentan en la siguiente tabla, donde se resumen los aspectos a valorar y el porcentaje que representa cada uno de los mismos:

COMPONENTES EVALUABLES	PROPORCIÓN
Contenidos generales	20%
Temas de especialidad	70%
Otras aportaciones	10%

TOTAL	100%

Los criterios para la evaluación de la evaluación continua son los siguientes:

ASPECTO DEL TEXTO	CARACT. POSTIVAS	1	0,75	0,5	0,25	0	CARACT. NEGATIVAS
Estructura (orden lógico)	Bien organizado						Sin orden, índice o esquema
Formato	Adecuado						Inadecuado
Objetivos	Fundamentados y claros						No se especifican
Expresión escrita	Corrección gramatical y ortografía						Incorrección y faltas
Metodología	Bien expuesta						Mal o no se explica
Bibliografía	Se utiliza la necesaria						No hay indicios de ello
Terminología	Adecuado uso						Uso inadecuado
Análisis	Corrección						Incorrección
Interpretación	Rigurosa						Defectuosa o inexistente
Conclusión	Existe, clara y correcta						Confusa, errada o ausente
Argumentación	Coherente y acertada						Afirmaciones poco coherentes

6 Apoyo tutorial

Para el apoyo tutorial, el alumno tendrá a su disposición un equipo docente encargado de acompañar al alumno durante toda su andadura en el proceso formativo, prestando una atención personalizada al alumno. Sus funciones están claramente diferenciadas complementándose al mismo tiempo. Las personas principales de este acompañamiento tutorial son:

- **Profesor docente:** encargado de resolver todas las dudas específicas de la asignatura y de informar al alumno de todas las pautas que debe seguir para realizar el estudio de la asignatura.

- **Tutor personal o de grupo**: asignado al alumno al iniciar los estudios de Grado y que orienta al alumno tanto en cuestiones académicas como personales.

El alumno dispondrá de un horario de tutorías para contactar con estas figuras durante toda su formación académica. La información sobre el horario la encontrará el alumno en la plataforma virtual.

Horario de tutorías de la asignatura: En relación a los horarios de atención en tutorías para consultas, aclaración de dudas, revisiones de trabajos y exámenes, etc., el profesor informará en la plataforma Blackboard de las franjas en las que tenga disponibilidad, pudiendo variar de un cuatrimestre a otro y también durante los meses de verano. Todo ello será informado oportunamente y con suficiente antelación a través del Campus Virtual.

Herramientas para la atención tutorial: Plataforma Blackboard y correo electrónico del profesor (daniel.gonzalez@ucavila.es).

7 Horario de la asignatura y Calendario de temas

Horario de la asignatura: El alumno deberá consultar los horarios de clases de la asignatura en el apartado correspondiente dentro de la página web de la UCAV: www.ucavila.es. Igualmente, se informará de ellos en la Plataforma Blackboard.

Las sesiones se desarrollarán según la siguiente tabla, en la que se recogen el calendario de temas y las actividades de evaluación:

CONTENIDOS
1ª- 2ª-3ª semana
Presentación y Temas 1-3
4ª-5ª semana

Tema 4
6ª-7ª Semana
Tema 5
8ª-9ªsemana
Temas 6 y 7
10ª-11ª semana
Temas 8 y 9
12ª-13ª semana
Temas 10 y 11
14ª semana
Tema 12
15ª semana
Examen final

El plan de trabajo y las semanas son orientativos, pudiendo variar ligeramente, dependiendo de la evolución del alumno durante las distintas sesiones.