



# Fundamentos Avanzados del Atletismo y su Enseñanza

Grado en Ciencias de  
la Actividad Física y  
del Deporte



UNIVERSIDAD  
NEBRIJA

## GUÍA DOCENTE

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

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

**Carácter:** Optativas de grado

**Idioma:** Castellano.

**Modalidad:** Presencial

**Créditos:** 6

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

**Semestre:** 6º Semestre

**Profesores/Equipo Docente:** Dra. Dña. Alba Camacho Cardeñosa y Dra. Dña. Marta Camacho Cardeñosa

### 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

Presentación de la asignatura.  
Explicación de la Guía Docente.

#### Desarrollo de contenidos teórico-prácticos

#### BLOQUE 1: OBSERVACIÓN Y CORRECCIÓN DE ERRORES EN ATLETISMO.

##### **Tema 1:** Lógica formal y funcional del atletismo

- 1.1 Las disciplinas atléticas: origen y evolución histórica de las habilidades atléticas.
- 1.2 La planificación del entrenamiento en el atletismo: el paso de la iniciación al alto rendimiento
- 1.3 El control y la evaluación del entrenamiento en atletismo

##### **Tema 2:** Las carreras y su didáctica:

- 2.1 Técnica de carrera: ejecución práctica y corrección de errores.
- 2.2 Salidas de tacos y de pie: ejecución práctica y corrección de errores.
- 2.3 Relevos: descripción técnica: ejecución práctica y corrección de errores.
- 2.4 Vallas: descripción técnica: ejecución práctica y corrección de errores.
- 2.5 Obstáculos: ejecución práctica y corrección de errores.

##### **Tema 3:** Los saltos y su didáctica:

- 3.1 Salto longitud: ejecución práctica y corrección de errores.
- 3.2 Salto altura: ejecución práctica y corrección de errores

3.3 Triple Salto: ejecución práctica y corrección de errores.

3.4 Salto con pértiga: ejecución práctica y corrección de errores.

**Tema 4:** Los lanzamientos y su didáctica:

4.1 Lanzamiento de peso: ejecución práctica y corrección de errores.

4.2 Lanzamiento de disco: ejecución práctica y corrección de errores.

4.3 Lanzamiento de jabalina: ejecución práctica y corrección de errores.

4.4 Lanzamiento de martillo: ejecución práctica y corrección de errores.

## BLOQUE 2: LOS MEDIOS DE ENTRENAMIENTO EN ATLETISMO

**Tema 5:** Desarrollo y perfeccionamiento físico en las carreras de velocidad y vallas

5.1 Fundamentación del trabajo físico en las diferentes disciplinas de velocidad

5.2 Medios de entrenamiento del trabajo físico en las modalidades de velocidad

5.3 Periodización del entrenamiento en las modalidades de velocidad

**Tema 6:** Desarrollo y perfeccionamiento físico en las carreras de resistencia

6.1 Fundamentación del trabajo físico en las diferentes disciplinas de resistencia

6.2 Medios de entrenamiento del trabajo físico en las modalidades de resistencia

6.3 Periodización del entrenamiento en las modalidades de resistencia

**Tema 7:** Desarrollo y perfeccionamiento físico en los saltos

7.1 Fundamentación del trabajo físico en las diferentes disciplinas de salto

7.2 Medios de entrenamiento del trabajo físico en las modalidades de salto

7.3 Periodización del entrenamiento en las modalidades de salto

**Tema 8:** Desarrollo y perfeccionamiento físico en los lanzamientos

8.1 Fundamentación del trabajo físico en las diferentes disciplinas de lanzamiento

8.2 Medios de entrenamiento del trabajo físico en las modalidades de lanzamiento

8.3 Periodización del entrenamiento en las modalidades de lanzamiento

## 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

**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%
Prueba parcial (escrita/presentación trabajo)	0%
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

### 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 PROFESOR

Nombre y Apellidos	Alba Camacho Cardeñosa
Departamento	Educación
Titulación académica	Doctora en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Correo electrónico	albacc@unex.es
Localización	Campus de La Berzosa. Sala de profesores.
Tutoría	Contactar con el profesor previa petición de hora por e-mail

<p>Experiencia docente, investigadora y/o profesional, así como investigación del profesor aplicada a la asignatura, y/o proyectos profesionales de aplicación.</p>	<p>Doctora en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte por la Universidad de Extremadura. Personal Docente e Investigador de la Universidad de Extremadura, en la Facultad de Ciencias del Deporte. Acreditada a Profesor Ayudante Doctor de Universidad por la ANECA desde el año 2020. Desarrolla su labor docente en asignaturas vinculadas a la Planificación del Entrenamiento Deportivo, así como iniciación al ciclismo y Alto Rendimiento en Natación.</p> <p>Referente a su labor investigadora destacan las líneas de investigación vinculada al efecto de la hipoxia sobre aspectos físicos y fisiológicos en sujetos entrenados, adultos mayores así como adultos con patologías como la obesidad o la osteoporosis. Autora y coautora de más de 30 publicaciones científicas, la mayor parte en revistas indexadas en el Journal Citation Report. Participante en 2 proyectos de investigación de convocatorias nacionales y regionales, así como diversos contratos con empresas privadas. Además, ha colaborado como codirectora en diversos trabajos fin de grado y máster en la facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Extremadura.</p> <p>Igualmente, ha desarrollado labores profesionales en el campo del entrenamiento deportivo, como entrenador, analista y preparador físico en balonmano, tanto en el ámbito local como regional. Empeñada en el uso de la ciencia al servicio de la sociedad.</p>
---	---

Nombre y Apellidos	Marta Camacho Cardeñosa
Departamento	Educación
Titulación académica	Doctora en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Correo electrónico	mcamachocardenosa@unex.es
Localización	Campus de La Berzosa. Sala de profesores.
Tutoría	Contactar con el profesor previa petición de hora por e-mail



<p>Experiencia docente, investigadora y/o profesional, así como investigación del profesor aplicada a la asignatura, y/o proyectos profesionales de aplicación.</p>	<p>Doctora en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte por la Universidad de Extremadura. Personal Docente e Investigador de la Universidad de Extremadura, en la Facultad de Ciencias del Deporte. Acreditada a Profesor Ayudante Doctor de Universidad por la ANECA desde el año 2020. Desarrolla su labor docente en asignaturas vinculadas a la Valoración de la Condición Física, así como la Metodología del Entrenamiento Deportivo.</p> <p>Referente a su labor investigadora destacan las líneas de investigación vinculada al efecto de la hipoxia sobre aspectos físicos y fisiológicos en sujetos entrenados, adultos mayores así como personas con patologías metabólicas como la obesidad o la osteoporosis. Autora y coautora de más de 30 publicaciones científicas, la mayor parte en revistas indexadas en el Journal Citation Report. Participante en 2 proyectos de investigación de convocatorias nacionales y regionales, así como diversos contratos con empresas privadas. Además ha colaborado como codirectora en diversos trabajos fin de grado y máster en la facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Extremadura.</p> <p>Igualmente, ha desarrollado labores profesionales en el campo del entrenamiento deportivo, como entrenador, analista y preparador físico en balonmano, tanto en el ámbito local como regional. Entusiasta en el uso de la actividad física como estrategia de prevención y terapéutica.</p>
---	--