



UNIVERSIDAD DE CASTILLA - LA MANCHA

GUÍA DOCENTE

1. DATOS GENERALES

Asignatura: RENDIMIENTO EN ATLETISMO	Código: 39335
Tipología: OPTATIVA	Créditos ECTS: 6
Grado: 314 - GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE	Curso académico: 2022-23
Centro: 8 - FACULTAD CC. DEL DEPORTE DE TOLEDO	Grupo(s): 40
Curso: 4	Duración: Primer cuatrimestre
Lengua principal de impartición: Español	Segunda lengua:
Uso docente de otras lenguas:	English Friendly: N
Página web:	Bilingüe: N

Profesor: FERNANDO GONZÁLEZ-MOHÍNO MAYORALAS - Grupo(s): 40				
Edificio/Despacho	Departamento	Teléfono	Correo electrónico	Horario de tutoría
Edificio Sabatini despacho 1.39	ACTIVIDAD FÍSICA Y CIENCIAS DEL DEPORTE		Fernando.GMayoralas@uclm.es	
Profesor: JUAN JOSE SALINERO MARTIN - Grupo(s): 40				
Edificio/Despacho	Departamento	Teléfono	Correo electrónico	Horario de tutoría
Despacho 1.59 Edificio Sabatini	ACTIVIDAD FÍSICA Y CIENCIAS DEL DEPORTE	5548	juanjose.salinero@uclm.es	Lunes de 10 a 13 horas Jueves de 10 a 13 horas Viernes de 10 a 13 horas

2. REQUISITOS PREVIOS

Tener aprobada la asignatura "Fundamentos de los Deportes Individuales I"

3. JUSTIFICACIÓN EN EL PLAN DE ESTUDIOS, RELACIÓN CON OTRAS ASIGNATURAS Y CON LA PROFESIÓN

La asignatura "Rendimiento en Atletismo" contribuye y termina la formación del alumno en el itinerario de Entrenamiento Deportivo. Junto con el resto de asignaturas vinculadas al Rendimiento Deportivo desarrolla competencias para la enseñanza del atletismo en ámbitos educativos, así como poder entrenar atletas de las distintas especialidades (carreras, saltos y lanzamientos) del atletismo de diferentes niveles.

Con esta asignatura el alumno concreta en el ámbito del atletismo lo que de manera general ha desarrollado en materias tales como:

"Procesos de Enseñanza-Aprendizaje en la Actividad Física y el Deporte" (primer semestre); "Psicología de la Actividad Física y el Deporte" (segundo semestre); "Acondicionamiento Físico" (quinto semestre); "Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo" (sexto semestre); "Metodología de la Enseñanza de la Actividad Física y el Deporte" (quinto semestre) y con la asignatura optativa "Control y Valoración del Rendimiento Deportivo y Detección de Talentos" (octavo semestre).

Desde un punto de vista vertical esta asignatura está relacionada con "Fundamentos de los Deportes Individuales I" (primero y segundo semestre), donde se desarrollan los medios didácticos técnico-tácticos y se establecen las bases para la enseñanza del Atletismo.

Cuando el alumno termine la asignatura tendrá conocimientos para poder entrenar (preparación física, técnica, táctica y aspectos didácticos) a atletas de diferentes especialidades (carreras, saltos y lanzamientos) y niveles en contextos recreativos (patronatos, actividades extraescolares, empresa privada, asociaciones) y de rendimiento (clubes deportivos). Asimismo tendrá posibilidad de diseñar, coordinar y ejecutar planificaciones para la enseñanza-entrenamiento del atletismo desde la iniciación, hasta la especialización y el rendimiento deportivo.

4. COMPETENCIAS DE LA TITULACIÓN QUE LA ASIGNATURA CONTRIBUYE A ALCANZAR

Competencias propias de la asignatura

Código	Descripción
A02	Transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.
A04	Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
A08	Comprender y utilizar manuales comunes, así como artículos y, en general, bibliografía puntera en materias vinculadas a la actividad física y el deporte, con el fin de elaborar informes o resolver problemas específicos que se les planteen.
B03	Conocer y comprender los factores fisiológicos y biomecánicos que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte.
B12	Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles.
B13	Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales a los diferentes campos de la actividad física y del deporte.
B18	Elaborar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad

5. OBJETIVOS O RESULTADOS DE APRENDIZAJE ESPERADOS

Resultados de aprendizaje propios de la asignatura

Descripción

Conocer y comprender los fundamentos del deporte.

Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales a los diferentes campos de la actividad física y del deporte.

Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles.

Comprender y utilizar manuales comunes, así como artículos y, en general, bibliografía puntera en materias vinculadas a la actividad física y el deporte, con el fin de elaborar informes o resolver problemas específicos que se les planteen.

Elaborar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad.

Resultados adicionales

Conocer las distintas exigencias físicas y psíquicas de las diversas pruebas del atletismo.

Conocer y saber aplicar los test para detectar las fortalezas y debilidades de los distintos atletas.

Conocer, diseñar y aplicar medios y sistemas de entrenamiento para desarrollar las capacidades físicas de los atletas de las distintas pruebas.

Entrenar a un atleta o a un grupo de atletas siguiendo las pautas metodológicas adecuadas.

Conocer los factores o variables a tener en cuenta en la planificación de una temporada de las carreras, saltos y lanzamientos.

Identificar errores técnicos y de entrenamiento y saber cómo solucionarlo.

Diseñar estrategias para trabajar con un grupo numerosos de atletas de distintas categorías y especialidades.

6. TEMARIO

Tema 1: Carreras. Velocidad. Acondicionamiento específico. Entrenamiento. Test de evaluación.

Tema 2: Carreras: Medio fondo y fondo. Acondicionamiento específico. Entrenamiento. Test de evaluación.

Tema 3: Maratón. Acondicionamiento específico. Entrenamiento. Test de evaluación.

Tema 4: Carreras de vallas y obstáculos. Acondicionamiento específico. Entrenamiento. Test de evaluación.

Tema 5: Salto de altura. Acondicionamiento específico. Entrenamiento. Test de evaluación.

Tema 6: Salto de longitud. Acondicionamiento específico. Entrenamiento. Test de evaluación.

Tema 7: Triple salto. Acondicionamiento específico. Entrenamiento. Test de evaluación.

Tema 8: Salto con pértiga. Acondicionamiento específico. Entrenamiento. Test de evaluación.

Tema 9: Lanzamiento de peso. Acondicionamiento específico. Entrenamiento. Test de evaluación.

Tema 10: Lanzamiento de disco. Acondicionamiento específico. Entrenamiento. Test de evaluación.

Tema 11: Lanzamiento de jabalina. Acondicionamiento específico. Entrenamiento. Test de evaluación.

Tema 12: Lanzamiento de martillo. Acondicionamiento específico. Entrenamiento. Test de evaluación.

Tema 13: Pruebas combinadas. Acondicionamiento específico. Entrenamiento. Test de evaluación.

7. ACTIVIDADES O BLOQUES DE ACTIVIDAD Y METODOLOGÍA

Actividad formativa	Metodología	Competencias relacionadas (para títulos anteriores a RD 822/2021)	ECTS	Horas	Ev	Ob	Descripción
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL]	Método expositivo/Lección magistral	A04 A08 B03 B12 B13	0.6	15	S	N	Clases teóricas sobre los contenidos de la materia
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA]	Trabajo autónomo	A08	1.2	30	S	N	Estudio individual del alumno
Prueba final [PRESENCIAL]		B03 B12 B13 B18	0.08	2	S	S	Examen tipo test
Elaboración de memorias de Prácticas [AUTÓNOMA]	Trabajo autónomo	A02 A04 A08 B03 B12 B13 B18	0.2	5	S	S	Presentar cuaderno de prácticas con las propuestas del profesor y aportaciones del alumno en cada tema.
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL]	Método expositivo/Lección magistral	A02 A04 B12 B13 B18	0.52	13	S	N	Sesiones prácticas en pista sobre las distintas disciplinas deportivas
Talleres o seminarios [PRESENCIAL]	Combinación de métodos	A04 B12	1.2	30	S	N	Talleres prácticos de planificación y evaluación de las distintas disciplinas deportivas
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA]	Combinación de métodos	A02 A04 A08 B12 B13 B18	2.2	55	S	S	Elaboración y presentación de un trabajo en grupo. Diseño de test de detección de talentos y un entrenamiento específico.
Total:			6	150			
Créditos totales de trabajo presencial: 2.4							Horas totales de trabajo presencial: 60
Créditos totales de trabajo autónomo: 3.6							Horas totales de trabajo autónomo: 90

Ev: Actividad formativa evaluable

Ob: Actividad formativa de superación obligatoria (Será imprescindible su superación tanto en evaluación continua como no continua)

8. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y VALORACIONES

Sistema de evaluación	Evaluación continua	Evaluación no continua*	Descripción
Prueba final	60.00%	60.00%	Superar una prueba escrita donde se evaluarán los contenidos impartidos a lo largo del curso. Examen tipo test.
Resolución de problemas o casos	20.00%	20.00%	Elaboración y presentación de un trabajo en grupo. Diseño de test de detección de talentos y un entrenamiento específico.
Portafolio	20.00%	20.00%	Presentar cuaderno de prácticas con las propuestas del profesor y aportaciones del alumno en cada tema.
Total:	100.00%	100.00%	

* En **Evaluación no continua** se deben definir los porcentajes de evaluación según lo dispuesto en el art. 4 del Reglamento de Evaluación del Estudiante de la UCLM, que establece que debe facilitarse a los estudiantes que no puedan asistir regularmente a las actividades formativas presenciales la superación de la asignatura, teniendo derecho (art. 12.2) a ser calificado globalmente, en 2 convocatorias anuales por asignatura, una ordinaria y otra extraordinaria (evaluándose el 100% de las competencias).

Criterios de evaluación de la convocatoria ordinaria:**Evaluación continua:**

Necesario alcanzar un 4 sobre 10 en el examen, el trabajo y la memoria de prácticas; y que la nota ponderada resulte en un 5 o superior.

Evaluación no continua:

Necesario alcanzar un 4 sobre 10 en el examen, el trabajo y la memoria de prácticas; y que la nota ponderada resulte en un 5 o superior. Se establecerá un trabajo alternativo a la memoria de prácticas para quien no haya asistido a las mismas durante el curso.

Particularidades de la convocatoria extraordinaria:

Necesario alcanzar un 4 sobre 10 en el examen, el trabajo y la memoria de prácticas; y que la nota ponderada resulte en un 5 o superior. Se establecerá un trabajo alternativo a la memoria de prácticas para quien no haya asistido a las mismas durante el curso. El trabajo y la memoria de prácticas se entregarán el mismo día y hora que el examen extraordinario.

Se podrá conservar la valoración de aquellas actividades formativas que hayan sido superadas por el estudiante hasta un máximo de dos cursos académicos a partir del curso actual, siempre que las actividades formativas y los criterios de evaluación publicados en la guía docente no se modifiquen y sin perjuicio del derecho del estudiante a volver a realizar dichas actividades.

Particularidades de la convocatoria especial de finalización:

Ninguna

9. SECUENCIA DE TRABAJO, CALENDARIO, HITOS IMPORTANTES E INVERSIÓN TEMPORAL**No asignables a temas**

Horas	Suma horas
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	30
Prueba final [PRESENCIAL]	2
Elaboración de memorias de Prácticas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	5
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Combinación de métodos]	55

Comentarios generales sobre la planificación: Primera semana de diciembre, entrega del trabajo en convocatoria ordinaria. En extraordinaria, el día y hora del examen. Diario de prácticas, el día del examen, bien sea ordinario o extraordinario, según corresponda.

Tema 1 (de 13): Carreras. Velocidad. Acondicionamiento específico. Entrenamiento. Test de evaluación.

Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	1
Talleres o seminarios [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	4.5

Periodo temporal: Septiembre

Tema 2 (de 13): Carreras: Medio fondo y fondo. Acondicionamiento específico. Entrenamiento. Test de evaluación.

Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	2
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	1
Talleres o seminarios [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	3

Periodo temporal: Septiembre

Tema 3 (de 13): Maratón. Acondicionamiento específico. Entrenamiento. Test de evaluación.

Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	1
Talleres o seminarios [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	1.5

Periodo temporal: Septiembre

Tema 4 (de 13): Carreras de vallas y obstáculos. Acondicionamiento específico. Entrenamiento. Test de evaluación.

Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	1
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	1
Talleres o seminarios [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	3

Periodo temporal: Septiembre-Octubre

Tema 5 (de 13): Salto de altura. Acondicionamiento específico. Entrenamiento. Test de evaluación.

Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	1
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	1
Talleres o seminarios [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	2

Periodo temporal: Octubre

Tema 6 (de 13): Salto de longitud. Acondicionamiento específico. Entrenamiento. Test de evaluación.

Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	1
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	1
Talleres o seminarios [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	2

Periodo temporal: Octubre

Tema 7 (de 13): Triple salto. Acondicionamiento específico. Entrenamiento. Test de evaluación.

Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	1
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	1
Talleres o seminarios [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	2

Periodo temporal: Octubre

Tema 8 (de 13): Salto con pértiga. Acondicionamiento específico. Entrenamiento. Test de evaluación.

Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	1
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	1
Talleres o seminarios [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	2

Periodo temporal: Octubre

Tema 9 (de 13): Lanzamiento de peso. Acondicionamiento específico. Entrenamiento. Test de evaluación.	
Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	1
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	1
Talleres o seminarios [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	2
Periodo temporal: Noviembre	
Tema 10 (de 13): Lanzamiento de disco. Acondicionamiento específico. Entrenamiento. Test de evaluación.	
Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	1
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	1
Talleres o seminarios [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	2
Periodo temporal: Noviembre	
Tema 11 (de 13): Lanzamiento de jabalina. Acondicionamiento específico. Entrenamiento. Test de evaluación.	
Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	1
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	2
Talleres o seminarios [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	2
Periodo temporal: Noviembre	
Tema 12 (de 13): Lanzamiento de martillo. Acondicionamiento específico. Entrenamiento. Test de evaluación.	
Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	1
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	1
Talleres o seminarios [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	2
Periodo temporal: Diciembre	
Tema 13 (de 13): Pruebas combinadas. Acondicionamiento específico. Entrenamiento. Test de evaluación.	
Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	2
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	2
Talleres o seminarios [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	2
Periodo temporal: Diciembre	
Actividad global	
Actividades formativas	Suma horas
Elaboración de memorias de Prácticas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	5
Talleres o seminarios [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	30
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	30
Prueba final [PRESENCIAL][]	2
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	13
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Combinación de métodos]	55
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	15
Total horas: 150	

10. BIBLIOGRAFÍA, RECURSOS							
Autor/es	Título/Enlace Web	Editorial	Población	ISBN	Año	Descripción	
Daniels, J.	La fórmula de Daniels para corredores	Tutor					
Morin y Samozino	Biomechanics of training. Innovative concepts and simple field methods	Springer	Cham	978-3-319-05632-6	2018		
Schumann y Ronnestad	Concurrent aerobic and strength training	Springer	Cham	978-3-319-75546-5	2019		
Mann y Murphy	The mechanics of sprinting and hurdling			978-1727514766	12018		
Newman, N.	The horizontal jumps: Planning for Long Term Development			978-1467979009	2012		
Dunn y McGill	The Throws Manual	TAFNEWS		978-0911521658	2018		
Manuel Pascua	Velocidad, vallas y marcha	RFEA	Madrid		2005		
Julio Bravo	Atletismo II. Saltos	RFEA	Madrid		1992		
Oliver, A.	La evolución del entrenamiento de resistencia II Parte	RFEA	Cuadernos de Atletismo		2012		
Oliver, A.	La evolución del entrenamiento de Resistencia I Parte	RFEA	Cuadernos de Atletismo		2008		
Julio Bravo	Atletismo III. Lanzamientos	RFEA	Madrid		1993		
Mariano García Verdugo	Entrenamiento de la resistencia de los corredores de medio fondo y fondo	Gymnos	Madrid		1997		
David Martin	Entrenamiento para corredores de fondo y medio fondo	Paidotribo	Barcelona		1997		
Gilles Cometti	El entrenamiento de la velocidad	Paidotribo	Barcelona		2007		
Magness, S.	The science of running				2014		
	The Science and Practice of						

Blagrove, R. y Hayes, P.	Middle and Long Distance Running	Routledge	9780367423186	2021
Blagrove, Richard	Strength and conditioning for endurance running /	Crowood	978-1-84797-987-2	2015