



# 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:** 2018-19

**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: <b>JUAN JOSE SALINERO MARTIN</b> - Grupo(s): <b>40</b>				
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	

### 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 y 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 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, especialización hasta el máximo rendimiento deportivo.

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

#### Competencias propias de la asignatura

Código	Descripción
A.02	Transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.
A.04	Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
A.08	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.
B.03	Conocer y comprender los factores fisiológicos y biomecánicos que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte.
B.12	Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles.
B.13	Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales a los diferentes campos de la actividad física y del deporte.
B.18	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

No se han establecido.

#### 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 numeroso de atletas de distintas categorías y especialidades.

## 6. TEMARIO

- Tema 1: Carreras. Velocidad. Acondicionamiento específico. Entrenamiento.**
- Tema 2: Carreras: Medio fondo y fondo. Acondicionamiento específico. Entrenamiento**
- Tema 3: Maratón. Acondicionamiento específico. Entrenamiento.**
- Tema 4: Carreras de vallas y obstáculos. Acondicionamiento específico. Entrenamiento.**
- Tema 5: Salto de altura. Acondicionamiento específico. Entrenamiento.**
- Tema 6: Salto de longitud. Acondicionamiento específico. Entrenamiento.**
- Tema 7: Triple salto. Acondicionamiento específico. Entrenamiento.**
- Tema 8: Salto con pértiga. Acondicionamiento específico. Entrenamiento.**
- Tema 9: Lanzamiento de peso. Acondicionamiento específico. Entrenamiento.**
- Tema 10: Lanzamiento de disco. Acondicionamiento específico. Entrenamiento.**
- Tema 11: Lanzamiento de jabalina. Acondicionamiento específico. Entrenamiento.**
- Tema 12: Lanzamiento de martillo. Acondicionamiento específico. Entrenamiento.**
- Tema 13: Pruebas combinadas. Acondicionamiento específico. Entrenamiento.**

## 7. ACTIVIDADES O BLOQUES DE ACTIVIDAD Y METODOLOGÍA

Actividad formativa	Metodología	Competencias relacionadas (para títulos anteriores a RD 822/2021)	ECTS	Horas	Ev	Ob	Rec	Descripción
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL]	Método expositivo/Lección magistral		0.6	15	S	N	S	
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA]	Trabajo autónomo		1.2	30	S	N	S	
Prueba final [PRESENCIAL]			0.08	2	S	S	S	
Elaboración de memorias de Prácticas [AUTÓNOMA]	Trabajo autónomo		0.2	5	S	N	S	
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL]	Método expositivo/Lección magistral		0.52	13	S	N	S	
Talleres o seminarios [PRESENCIAL]	Combinación de métodos		1.2	30	S	S	S	
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA]	Combinación de métodos		2.2	55	S	S	S	
<b>Total:</b>			<b>6</b>	<b>150</b>				
<b>Créditos totales de trabajo presencial: 2.4</b>			<b>Horas totales de trabajo presencial: 60</b>					
<b>Créditos totales de trabajo autónomo: 3.6</b>			<b>Horas totales de trabajo autónomo: 90</b>					

Ev: Actividad formativa evaluable

Ob: Actividad formativa de superación obligatoria

Rec: Actividad formativa recuperable

## 8. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y VALORACIONES

Sistema de evaluación	Valoraciones		Descripción
	Estudiante presencial	Estud. semipres.	
Prueba final	60.00%	0.00%	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%	0.00%	Elaboración y presentación de un trabajo en grupo. Diseño de test de detección de talentos y un entrenamiento específico. Asistencia a tutorías.
Portafolio	20.00%	0.00%	Presentar cuaderno de prácticas con las propuestas del profesor y aportaciones del alumno en cada tema.
<b>Total:</b>	<b>100.00%</b>	<b>0.00%</b>	

### CrITERIOS de evaluación de la convocatoria ordinaria:

Necesario alcanzar un 5 sobre 10 en el examen, aprobar el trabajo y la memoria de prácticas.

### Particularidades de la convocatoria extraordinaria:

Necesario alcanzar un 5 sobre 10 en el examen, aprobar el trabajo y la memoria de prácticas. 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 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
<b>Tema 1 (de 13): Carreras. Velocidad. Acondicionamiento específico. Entrenamiento.</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Horas</b>
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	1
Talleres o seminarios [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	4.5
<b>Periodo temporal:</b> Septiembre	
<b>Tema 2 (de 13): Carreras: Medio fondo y fondo. Acondicionamiento específico. Entrenamiento</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Horas</b>
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
<b>Periodo temporal:</b> Septiembre	
<b>Tema 3 (de 13): Maratón. Acondicionamiento específico. Entrenamiento.</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Horas</b>
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	1
Talleres o seminarios [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	1.5
<b>Periodo temporal:</b> Septiembre	
<b>Tema 4 (de 13): Carreras de vallas y obstáculos. Acondicionamiento específico. Entrenamiento.</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Horas</b>
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
<b>Periodo temporal:</b> Septiembre-Octubre	
<b>Tema 5 (de 13): Salto de altura. Acondicionamiento específico. Entrenamiento.</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Horas</b>
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
<b>Periodo temporal:</b> Octubre	
<b>Tema 6 (de 13): Salto de longitud. Acondicionamiento específico. Entrenamiento.</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Horas</b>
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
<b>Periodo temporal:</b> Octubre	
<b>Tema 7 (de 13): Triple salto. Acondicionamiento específico. Entrenamiento.</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Horas</b>
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
<b>Periodo temporal:</b> Octubre	
<b>Tema 8 (de 13): Salto con pértiga. Acondicionamiento específico. Entrenamiento.</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Horas</b>
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
<b>Periodo temporal:</b> Octubre	
<b>Tema 9 (de 13): Lanzamiento de peso. Acondicionamiento específico. Entrenamiento.</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Horas</b>
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
<b>Periodo temporal:</b> Noviembre	
<b>Tema 10 (de 13): Lanzamiento de disco. Acondicionamiento específico. Entrenamiento.</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Horas</b>
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
<b>Periodo temporal:</b> Noviembre	
<b>Tema 11 (de 13): Lanzamiento de jabalina. Acondicionamiento específico. Entrenamiento.</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Horas</b>
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
<b>Periodo temporal:</b> Noviembre	
<b>Tema 12 (de 13): Lanzamiento de martillo. Acondicionamiento específico. Entrenamiento.</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Horas</b>
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
<b>Periodo temporal:</b> Diciembre	
<b>Tema 13 (de 13): Pruebas combinadas. Acondicionamiento específico. Entrenamiento.</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Horas</b>
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
<b>Periodo temporal:</b> Diciembre	
<b>Actividad global</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Suma horas</b>
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	15
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	30
Prueba final [PRESENCIAL][	2
Elaboración de memorias de Prácticas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	5
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	13
Talleres o seminarios [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	30
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Combinación de métodos]	55
<b>Total horas: 150</b>	

10. BIBLIOGRAFÍA, RECURSOS						
Autor/es	Título/Enlace Web	Editorial	Población	ISBN	Año	Descripción
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 Martín	Entrenamiento para corredores de fondo y medio fondo	Paidotribo	Barcelona		1997	
Gilles Cometti	El entrenamiento de la velocidad	Paidotribo	Barcelona		2007	