

## GUÍA DOCENTE

2021/22

### Centro

135 - Facultad de Educación y Deporte. Sección Ciencias de la Actividad Física

### Ciclo

Indiferente

### Plan

GDEPOR10 - Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

### Curso

2º curso

## ASIGNATURA

25774 - Fundamentos de Atletismo y Natación

**Créditos ECTS :** 9

## DESCRIPCIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN DE LA ASIGNATURA

Las competiciones atléticas y acuáticas, tan antiguas como la humanidad, conforman dos de los deportes más carismáticos y trascendentes del fenómeno deportivo. La comprensión de sus técnicas, fundamentada en aspectos biomecánicos y fisiológicos, y su preparación, unida a su carácter utilitario, aportarán al alumno un bagaje y perspectiva esenciales en su formación.

Teniendo en cuenta que la asignatura se denomina Fundamentos del atletismo y la natación, el propósito de esta materia es proporcionar al alumno una visión general y elemental, con referencia y aplicación, sobre todo, a la iniciación en esos deportes.

## COMPETENCIAS / RESULTADOS DE APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA

### COMPETENCIA TRANSVERSALES

G020 Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo. (2.2; 2.3)

RESULTADOS APRENDIZAJE COMPETENCIA TRANSVERSAL G020- Identifica el origen del problema y recopila la información y las herramientas y/o recursos necesarios para resolver el problema.

### COMPETENCIAS PROPIAS

1.- Conocer y comprender las estructuras básicas del ATLETISMO y de la NATACIÓN e identificar las exigencias que determinan la acción competitiva para diseñar tareas de aprendizaje, perfeccionamiento/mejora.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE 1. - Conoce y comprende las técnicas de ejecución básica y es capaz de detectar los principales errores en su ejecución.

2.- Adquirir los principios de acción y modelos de ejecución a partir de situaciones vivenciadas por el alumno.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE 2.- Es capaz de ejecutar las diferentes técnicas de un modo básico, así como los ejercicios de asimilación para su aprendizaje.

3.- Diseñar e intervenir en el proceso de enseñanza aprendizaje, analizando los modelos de ejecución y principios metodológicos propios, para su aplicación en las diferentes etapas o ámbitos.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE 3. Es capaz de diseñar procesos de enseñanza-aprendizaje aplicando los principios metodológicos específicos para el aprendizaje de las técnicas básicas, en el ámbito del atletismo y de la natación.

## CONTENIDOS TEÓRICO-PRÁCTICOS

1. Aproximación general a la estructura del atletismo y la natación.
2. Enseñanza-aprendizaje del atletismo y la natación.
3. Análisis de las exigencias del atletismo y de la natación: el diseño de tareas para su desarrollo perfeccionamiento y mejora

### FUNDAMENTOS DEL ATLETISMO

#### 1. Las carreras atléticas

- 1.1. Aproximación general a la estructura de las carreras atléticas y su reglamento.
- 1.2. Enseñanza-aprendizaje de las carreras atléticas.
- 1.3. Análisis de las exigencias de las carreras atléticas: el diseño de tareas para su desarrollo perfeccionamiento y mejora
  - 1.3.1. Entrenamiento de las carreras atléticas.

#### 2. Los saltos atléticos

- 1.1. Aproximación general a la estructura de los saltos atléticos y su reglamento.
- 1.2. Enseñanza-aprendizaje de los saltos atléticos.
- 1.3. Análisis de las exigencias de los saltos atléticos: el diseño de tareas para su desarrollo perfeccionamiento y mejora
- 2.3.1. Entrenamiento de los saltos atléticos.

### 3. Los lanzamientos atléticos

- 3.1. Aproximación general a la estructura de las carreras atléticas y su reglamento.
- 3.2. Enseñanza-aprendizaje de los lanzamientos atléticos.
- 3.3. Análisis de las exigencias de los lanzamientos atléticos: el diseño de tareas para su desarrollo perfeccionamiento y mejora
- 3.3.1. Entrenamiento de los lanzamientos atléticos.

## FUNDAMENTOS DE LA NATACIÓN

- 1. Actividades acuáticas: Aproximación general
- 2. Enseñanza de la natación
- 3. Análisis de la natación

### METODOLOGÍA

En el proceso de enseñanza-aprendizaje, se impulsarán metodologías activas. La impartición de la asignatura se basará en el trabajo colaborativo informal y en el Aprendizaje colaborativo Basado en Proyectos (PBL), complementado con la enseñanza transmisiva.

Los alumnos, en equipos, realizarán un proyecto en torno una unidad didáctica, en el que aplicarán los contenidos de esta asignatura, así como de asignaturas del grado relativas a la enseñanza.

Atendiendo a la particularidad de la asignatura, la participación activa en las prácticas tanto de aula como de campo son imprescindibles con una correcta actitud, interés y respeto. Por dicha razón la participación activa durante las clases prácticas será evaluada y será necesario obtener una calificación superior o igual a 8/10 para realizar la media con los demás aspectos evaluados.

### TIPOS DE DOCENCIA

Tipo de Docencia	M	S	GA	GL	GO	GCL	TA	TI	GCA
Horas de Docencia Presencial	30		40						20
Horas de Actividad No Presencial del Alumno/a	45		60						30

**Leyenda:** M: Magistral  
GL: P. Laboratorio  
TA: Taller  
S: Seminario  
GO: P. Ordenador  
TI: Taller Ind.  
GA: P. de Aula  
GCL: P. Clínicas  
GCA: P. de Campo

### SISTEMAS DE EVALUACIÓN

- Sistema de evaluación continua
- Sistema de evaluación final

### HERRAMIENTAS Y PORCENTAJES DE CALIFICACIÓN

- Prueba tipo test 30%
- Realización de prácticas (ejercicios, casos o problemas) 20%
- Trabajos individuales 20%
- Trabajos en equipo (resolución de problemas, diseño de proyectos) 30%

### CONVOCATORIA ORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

Los sistemas de evaluación que se contemplan son el sistema de evaluación continua y el sistema de evaluación final. A lo largo de las primeras nueve semanas del cuatrimestre, el alumnado deberá informar -mediante un correo electrónico dirigido al profesor/a- el sistema de evaluación escogido, esto para cada uno de los módulos (Atletismo y Natación). En caso de no hacerlo, automáticamente pasa a estar en el sistema de evaluación final.

#### a) SISTEMA DE EVALUACIÓN CONTINUA

- Realización del proyecto colaborativo (PBL) grupal (evaluación continua mediante ejercicios, y evaluación del informe y su defensa): 30% de la nota. Parte de esta nota podrá obtenerse de la coevaluación por pares.

- Entregables individuales o grupales y nivel de ejecución de las técnicas. 20% de la nota.
- Prueba escrita de conocimiento y comprensión de los contenidos, pudiendo incluir preguntas tipo test, preguntas breves y preguntas de carácter expositivo y/o argumentativo: 30% de la nota.
- La participación activa durante las clases prácticas: 20% de la nota, siendo necesario obtener una calificación superior de 8/10 para superar dicho apartado.
- La evaluación de la competencias transversal G020 se realizará a través del proyecto colaborativo.

Las fechas de entrega de los trabajos, memorias de prácticas, etc., serán concretadas por el profesorado, consultando al alumnado y especificadas antes de la semana 9 de cada cuatrimestre.

## b)EVALUACIÓN MEDIANTE PRUEBA FINAL

En todo caso el alumnado tendrá derecho a ser evaluado mediante el sistema de evaluación final, independientemente de que haya participado o no en el sistema de evaluación continua. Por lo tanto, los y las estudiantes podrán presentar la renuncia a la evaluación continua, para cada uno de los módulos, mediante un correo electrónico dirigido al profesor/a, para lo que dispondrán de un plazo de 9 semanas, a contar desde el inicio de cada cuatrimestre, de acuerdo con el calendario académico del centro.

El sistema de evaluación final contempla la posibilidad de evaluar los resultados de aprendizaje a través de una prueba que comprende el 100% de la nota de la asignatura o materia.

La prueba está formada por uno o más exámenes y actividades de evaluación, todas ellas tienen carácter obligatorio, es decir, es necesario realizarlas y obtener una nota mínima de 5/10 en cada una de ellas para superar la asignatura.

- Prueba escrita de conocimiento y comprensión de los contenidos, así como de adquisición de las competencias, pudiendo incluir tanto preguntas tipo test, preguntas breves y preguntas de carácter expositivo y argumentativo como preguntas o ejercicios sobre los contenidos prácticos de la asignatura. Parte de esta prueba podrá realizarse como ejercicio práctico en el aula de ordenadores y/o ser requerida su defensa oral. La prueba escrita es el 40% de la nota final. Se realizará durante el periodo oficial de exámenes.

-Entrega de trabajo/s individual/es y/o colectivos, descritos en la guía del estudiante. Se elaborará/n a lo largo del curso, se entregarán 10 días antes de la fecha de examen y se podrá solicitar su defensa en el periodo oficial de exámenes: 30% de la nota final.

-Prueba práctica referente a todos los contenidos-competencias de la asignatura: 30% de la nota final. Se realizará durante el periodo oficial de exámenes. Las características de las pruebas prácticas de atletismo y natación, así como sus criterios de evaluación, están detallados en la guía del alumnos disponible en la plataforma eGela.

Esta EVALUACIÓN MEDIANTE PRUEBA FINAL no constituye una segunda oportunidad respecto a la evaluación continua señalada anteriormente.

La semana previa a la fecha de examen, el profesor establecerá el día-hora para la realización de la práctica deportiva correspondiente a una de las partes de la prueba final. Realizar esta prueba práctica es necesario para la realización de la prueba final.

En el caso que la evaluación se tuviera que realizar de forma no presencial, se realizarán adaptaciones organizativas siguiendo las recomendaciones del Plan de Adaptación de la Docencia del 2021-2022 y en el calendario y horario correspondiente.

## NOTA FINAL ASIGNATURA A PARTIR DE LA NOTA DE LOS DOS MÓDULOS

Para obtener la nota final, se realizará la media entre los fundamentos de atletismo y los fundamentos de natación, siempre y cuando se haya obtenido un mínimo de 5/10 en todas y cada una de las pruebas y tareas realizadas en cada una de las modalidades docentes y de 8/10 en la evaluación de la participación activa en las sesiones prácticas. En caso de no superar todas las pruebas se obtendrá como máximo una calificación de 3,9/10 (SUSPENSO), quedando pendientes las pruebas no superadas para la convocatoria extraordinaria.

## **CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA**

### a)SISTEMA DE EVALUACIÓN CONTINUA

Los alumnos serán evaluados de aquellos apartados no superados en la convocatoria ordinaria.

## b)EVALUACIÓN MEDIANTE PRUEBA FINAL

El alumnado tendrá derecho a ser evaluado mediante el sistema de evaluación final, independientemente de que haya participado o no en el sistema de evaluación continua.

El sistema de evaluación final contempla la posibilidad de evaluar los resultados de aprendizaje a través de una prueba que comprende el 100% de la nota de la asignatura o materia.

La prueba está formada por uno o más exámenes y actividades de evaluación, todas ellas tienen carácter obligatorio, es decir, es necesario realizarlas y obtener una nota mínima de 5/10 en cada una de ellas para superar la asignatura.

- Prueba escrita de conocimiento y comprensión de los contenidos, así como de adquisición de las competencias, pudiendo incluir tanto preguntas tipo test, preguntas breves y preguntas de carácter expositivo y argumentativo como preguntas o ejercicios sobre los contenidos prácticos de la asignatura. Parte de esta prueba podrá, realizarse como ejercicio práctico en el aula de ordenadores y/o ser requerida su defensa oral. La prueba escrita es 40% de la nota final. Se realizará durante el periodo oficial de exámenes.

-Entrega de trabajo/s individual/es y/o colectivos, descritos en la guía del estudiante. Se elaborará/n a lo largo del curso, se entregará 10 días antes de la fecha de examen y se podrá solicitar su defensa en el periodo oficial de exámenes: 30% de la nota final.

-Prueba práctica referente a todos los contenidos-competencias de la asignatura: 30% de la nota final. Se realizará durante el periodo oficial de exámenes. Las características de las pruebas prácticas de atletismo y natación, así como sus criterios de evaluación, están detallados en la guía del alumnos disponible en la plataforma eGela.

La semana previa a la fecha de examen, el profesor-a establecerá el día-hora para la realización de la práctica deportiva correspondiente a una de las partes de la prueba final. Esta práctica será necesaria para la realización de la prueba final.

Esta EVALUACIÓN MEDIANTE PRUEBA FINAL no constituye una segunda oportunidad respecto a la evaluación continua señalada anteriormente.

En el caso que la evaluación se tuviera que realizar de forma no presencial, se realizarán adaptaciones organizativas siguiendo las recomendaciones del Plan de Adaptación de la Docencia del 2021-2022 y en el calendario y horario correspondiente.

## NOTA FINAL ASIGNATURA A PARTIR DE LA NOTA DE LOS DOS MÓDULOS

Para obtener la nota final, se realizará la media entre los fundamentos de atletismo y los fundamentos de natación, siempre y cuando se haya obtenido un 5/10 en la prueba escrita y práctica de cada una de las modalidades docentes y una nota mínima de un 4/10 en cada deporte. El aprobado se obtendrá a partir de un 5/10 en la nota final.

En caso de quebranto de los principios éticos habituales de estudio y evaluación, la calificación será de 0/10 (Suspenso).

## PROCEDIMIENTO Y PLAZOS DE RENUNCIA A LA CONVOCATORIA

La no presentación a la prueba fijada en la fecha oficial de exámenes supondrá la renuncia automática a la convocatoria correspondiente.

La renuncia a la convocatoria supondrá la calificación de no presentado o no presentada.

## **MATERIALES DE USO OBLIGATORIO**

E-gela de la asignatura y bibliografía básica referida en la guía del estudiante.

## **BIBLIOGRAFÍA**

### **Bibliografía básica**

Brigaud, F. (2016). La carrera: postura, biomecánica y rendimiento. Barcelona: Ed. Paidotribo.

Campos, J. y Gallach, J. E. (2017). Las técnicas de atletismo: Manual práctico de enseñanza.(4ª ed.). Barcelona: Ed. Paidotribo.

Cancela, J. M. y otros (2008). Tratado de la natación. De la iniciación al perfeccionamiento. Barcelona: Paidotribo.

Cholet, D. (2003). Natación deportiva. Barcelona: Inde.

Claret, A. (2004). Atletismo Básico. Fundamentos de pista y campo. Kinesis.

Conde, E., Mateo, M. L., Medina, A. y Peral, F. (1996). Educación en la primera infancia a través del medio acuático. Madrid: RFEN ENE.

Conde, E.; Pérez, A.; Peral, F.L. (2003). Hacia una natación educativa. Madrid: Gymnos.



- CSD (1997). Natación y sus especialidades deportivas. Madrid: Ministerio de Educación y Cultura.
- De Lanuza, F. y Torres, A. (2001). 1.060 Ejercicios y juegos de natación. Barcelona: Paidotribo.
- Gil Sanchez, F. y Oliver, A. (2000). Fundamentos del Atletismo. Madrid: RFEA.
- Guerrero Luque, R. (1995). Guía de las actividades acuáticas. Barcelona: Paidotribo Argit.
- Hubiche, J. L. y Pradet, M. (1993). Comprendre L athlétisme. París: INSEP.
- Izquierdo, M. (2008). Biomecánica y bases neuromusculares de la actividad física y el deporte. Madrid: Panamericana.
- Jardi, C. (2001). Jugar en el agua. Barcelona: Paidotribo.
- Jardi, C. (2002). Movernos en el agua. Barcelona: Paidotribo.
- Llana, S.; Pedro, P. (2007). Natación y actividades acuáticas. Valencia: Marfil.
- Maglischo, E. (2009). Natación. Técnica, entrenamiento y competición. Barcelona: Paidotribo.
- Moreno, J. A. (2001). Juegos acuáticos educativos. Barcelona. Inde.
- Moreno, J. A.; Gutiérrez, M. (2001). Actividades acuáticas educativas. Barcelona: Inde.
- Navarro, F. (1978). Pedagogía de la natación. Valladolid: Miñón y Argit.
- Navarro, F. (1990). Hacia el dominio de la natación. Madrid: Gymnos y Argit.
- Navarro, F.; Díaz, G. y González, M. J. (2012). Cómo nadar bien. Editec.
- Pansu, C. (2002). El agua y el niño. Un espacio de libertad. INDE.
- Ramirez, E. y Gimeno, J. (2009). Natación educativa. Enseñanza práctica. Madrid: Síntesis.
- Seners P. (2001). Didáctica del atletismo. Barcelona: Inde.
- Valero, A. (2015). Sesiones de Atletismo: Carreras. Madrid: Pila Teleña.
- Valero, A. y Gómez, A. y López, J. (2020). Sesiones de atletismo: Saltos. Madrid: Pila Teleña.
- Varios. Colección Cuadernos de Atletismo. 52 Números publicados. R.F.E.A., E.N.E. y Gymnos. Madrid
- Zumbrunnen, R. y Fouace, J. (2001). Cómo vencer el miedo al agua y aprender a nadar. Barcelona: Paidotribo.
- Wilke, K.; Madsen, O. (1990). El entrenamiento del Nadador Juvenil. Buenos Aires: Stadium.

### **Bibliografía de profundización**

- Andreas, P. (1970). Natación para todos. León: Everest.
- Arellano, R. (2010). El entrenamiento técnico en natación. Madrid: Cultivalibros.
- Arellano, R., Barbero, A. y Cuevas, P. (1984). Las escuelas municipales de natación. Madrid: IMD.
- Arellano, R.; Ferro, A. (2001). Análisis Biomecánico de la Técnica de Natación. Madrid: MEC-CSD.
- Bravo, J. y otros (1990). ATLETISMO I. Carreras y marcha. Madrid: C.O.E.
- Bravo, J. y otros (1992). ATLETISMO II. Saltos. Madrid: C.O.E.
- Bravo, J. y otros (1993). ATLETISMO III. Lanzamientos. Madrid: C.O.E.
- Bucher, W. (1977). 1000 Exercices el jeux de natation. Paris: Vigot.
- Camarero, S. y Tella, V. (1997). Natación; Aplicaciones teóricas y prácticas. Valencia: Promolibro.
- Cancela, J.M.; Pariente, S.; Camiña, F.; Lorenzo, R. (2008). Tratado de natación. Del perfeccionamiento al rendimiento. Barcelona: Paidotribo.
- Costill, D.; Maglischo, E., Richardson, A. (1998). Natación. Paris: Vigot.
- Counsilman, J. (1978). La natación. Ciencia y Técnica para la Preparación de Campeones. Barcelona: Hispano Europea.
- Counsilman, J. (1980). Natación Competitiva. Entrenamiento Técnico y Táctico. Barcelona: Hispano Europea.
- De Aymerich, J., Lagrange, P., Mate, I. y Yerobi, A. (2006). Texto de Entrenador de Natación de Nivel 1. Bilbao: Federación Vasca de Natación.
- Maglischo, E. (1986). Nadar más rápido. Barcelona: Hispano Europea.
- Morera, J.A., Tella, V. y Camarero, S. (1995). Actividades acuáticas. Valencia: IVEF.
- Navarro, F. (1993). Iniciación a la natación. Madrid: Esteban Sanz.
- Navarro, F.; Arellano, R.; Carnero, C.; Gosálvez, M. (1990). Natación. Madrid: COE.
- Navarro, F.; Villanueva, L. (2010). La evaluación del rendimiento del nadador. Madrid: Cultiva libros.
- Schmitt, P. (1989). Nager, de la découverte a la performance. Paris: Vigot.
- Vaca, M.; Prieto, M. (2003). Aprender a nada

### **Revistas**

- New Studies in Athletics
- Revue de L'AEFA. Amicale des Entreneurs Français.
- Track Technique
- Atletica Studi
- Atletismo Español.Madrid
- COMUNICACIONES TÉCNICAS. RFEN ¿ ENE. MADRID
- NSW. Boletín de la AETN. MADRID
- Revista SEAE. (Actividades acuáticas). BARCELONA

### **Direcciones de internet de interés**

- Federación Internacional de Atletismo: <http://www.worldathletics.org>
- Federación Europea de Atletismo: <http://www.european-athletics.org>
- Real Federación Española de Atletismo: <http://www.rfea.es>
- Federación Vasca de Atletismo: <http://www.fvaeaf.org>
- Centro regional de Desarrollo IAAF: <http://www.crdiaafsantafe.org>

Federation Française d'athlétisme: <http://www.athle.com>

Track and Field: <http://www.advantageathletics.com>

Lanzamientos: <http://www.throwfarther.org>

Velocidad y vallas: <http://www.noivelocisti.net>

[www.feadef.org](http://www.feadef.org)

REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE NATACIÓN: <http://www.rfen.es/publicacion/principal.asp>

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE TÉCNICOS DE NATACIÓN: <http://www.aetn.es/>

FEDERACIÓN VASCA DE NATACIÓN: <http://www.eif-fvn.org/inicio.php>

FINA: <http://www.fina.org/>

<http://cdeporte.rediris.es/revista/revista3/natacion.html>

<http://www.i-natacion.com/contenidos/enlaces/escuelas.html>

## OBSERVACIONES