



**GUÍA DOCENTE** 2023/24

**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.

La propia denominación de la asignatura, Fundamentos del Atletismo y la Natación, ya nos indica que el propósito de esta materia es proporcionar al alumno una visión general y elemental, con referencia y aplicación, sobre todo, a la iniciación en estos 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. Aproximación general a la estructura de la natación

- 1.1. Origen y evolución de la natación.
- 1.2. Ámbitos de aplicación y objetivos de la natación.
- 1.3. Fundamentos y principios de la hidrodinámica.
- 1.4. Normas básicas de seguridad e higiene.

### 2. Proceso de enseñanza-aprendizaje de la natación

- 2.1. Descubrimiento y adaptación del medio acuático.
- 2.2. Dominio del medio acuático.
- 2.3. Iniciación al modelo técnico de estilos de natación.
- 2.4. Iniciación al modelo técnico de salida, giro y llegada de los estilos de natación.
- 2.5. Modelos de organización y progresión de los periodos del proceso de enseñanza-aprendizaje.
- 2.6. Modelos de organización y estructuración de los cursos y las sesiones de natación.

### 3. Análisis de los estilos de natación: diseño de tareas para su desarrollo, perfeccionamiento y mejora

- 3.1. Análisis y diseño del modelo técnico de estilos de natación.
- 3.2. Análisis y diseño de la salida, giro y llegada de estilos de 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 los 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 S: Seminario GA: P. de Aula  
 GL: P. Laboratorio GO: P. Ordenador GCL: P. Clínicas  
 TA: Taller TI: Taller Ind. 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) 15%
- Trabajos individuales 25%
- 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: 25% 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 y nivel de ejecución de las técnicas (15% de la nota): siendo necesario obtener una calificación superior de 8/10 para superar dicho apartado. Serán evaluadas todas las sesiones.
- 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.

#### **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.

#### **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 5/10 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

- Albarracín, A., de Paula, L. y Moreno-Mucia, J.A. (2022). Recursos pedagógicos en las actividades acuáticas. Buenos Aires: Sb.
- Arellano, R. (2010). Entrenamiento técnico de la natación. (1ª ed.). Madrid: Cultivalibros.
- Brigaud, F. (2016). La carrera: postura, biomecánica y rendimiento. Barcelona: Ed. Paidotribo.
- Bucher, W. (2006). 1000 ejercicios y juegos de natación y actividades acuáticas. Barcelona: Hispano Europea
- 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.
- De Lanuza, F. y Torres, A. (2001). 1.060 Ejercicios y juegos de natación. Barcelona: Paidotribo.
- Freeman, W. (2015). Track & Field Coaching Essentials: USA Track & Field Level 1 Coach Education Manual. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gil Sanchez, F. y Oliver. A. (2000). Fundamentos del Atletismo. Madrid: RFEA.
- Gómez, J.M. (2012). Enseñanza de los estilos de natación: crol, espalda, mariposa, braza. (1ª ed.). Sevilla: Wanceulen.
- Gutiérrez, P. (2009). Juegos cooperativos para la enseñanza de la natación: una experiencia con alumnos y alumnas de las etapas primaria y secundaria. Sevilla: Wanceulen.
- Hubiche, J. L. y Pradet, M. (1993). Comprendre L atlétisme. 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-Murcia, J. A. (2001). Juegos acuáticos educativos. Barcelona. Inde.
- Moreno-Murcia, J. A. y Gutiérrez, M. (2001). Actividades acuáticas educativas. Barcelona: Inde.
- Moreno, J. A., Pena, L., del Castillo, M. y Vegué, L. (2004). Manual de actividades acuáticas en la infancia: para bebés y niños de hasta seis años: Paidós.
- Moreno-Murcia, J. A. y Ruiz, L. M (2019). Cómo lograr la competencia acuática. Buenos Aires: Sb Editorial.
- Navarro, F., Díaz, G. y González, M. J. (2012). Cómo nadar bien. Editec RED.
- Navarro, F., Gonsálvez, M. y Juárez, D. (2017). Natación +. Un compendio sobre la natación actual, desde la enseñanza hasta la gestión. Real Federación Española de Natación (RFEN).
- 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., Gómez, A. y López, J. (2014). Fundamentos del Atletismo: Claves para su enseñanza. Madrid: Pila Teleña.
- Valero, A. y Gómez, A. (2020). Sesiones de Atletismo. Carreras. Madrid: Pila Teleña.
- Valero, A., 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

- Arellano, R. y Ferro, A. (2001). Análisis Biomecánico de la Técnica de Natación. Madrid: MEC-CSD.
- Cancela, J.M., Pariente, S., Camiña, F. y Lorenzo, R. (2008). Tratado de natación. Del perfeccionamiento al rendimiento. Barcelona: Paidotribo.
- 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.
- Cancela, J.M.; Pariente, S.; Camiña, F. y Lorenzo, R. (2008). Tratado de natación. Del perfeccionamiento al rendimiento. Barcelona: Paidotribo.
- Maglischo, E. (1986). Nadar más rápido. Barcelona: Hispano Europea.
- Navarro, F. y Villanueva, L. (2010). La evaluación del rendimiento del nadador. Madrid: Cultiva libros.
- Thomas, D. (2006). Guía completa de natación. Madrid: Tudor.
- Schmitt, P. (1989). Nager, de la découverte a la performance. Paris: Vigot.
- Vaca, M.; Prieto, M. (2003). Aprender a nadar en la escuela. Barcelona: Paidotribo.

### Revistas

- New Studies in Athletics
- Revue de L'AEFA. Amicale des Entreneurs Français.



Track Technique  
Atletica Studi  
Atletismo Español.Madrid  
COMUNICACIONES TÉCNICAS. RFEN. 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>  
Federation Française d'athletisme: <http://www.athle.com>  
Entrenamiento en Jóvenes: <https://coachingyoungathletes.com/2017/06/01/the-top-5-coaching-young-athletes-blog-posts/>  
Blog de Salto de Altura: <https://www.highjumphep.com/blog>  
Blog de Lanzamientos: <https://www.aths.coach/resources/category/Throws+Essentials>  
Podcast y vídeos: <https://www.youtube.com/channel/UCmJhIglvZoMqKb-9rMRQ9mw/videos>  
Entrenamiento de Velocidad: <https://simplifaster.com/articles/unheralded-sprint-coaches/>  
Altis (Recursos de Rendimiento deportivo): <https://altis.world/>  
Imágenes de Atletismo: <https://athletics-culture.tumblr.com/>

Asociación Española de Técnicos de Natación: <http://www.aetn.es>  
Federación Vasca de Natación: <http://www.eif-fvn.org/inicio.php>  
Fédération Internationale de Natation: <http://www.fina.org>  
Formación y Evaluación en Observación de las Técnicas de Nado. <https://www.um.es/ms-sport/Natacion/index.html>  
Real Federación Española de Natación: <http://www.rfen.es>  
<http://www.i-natacion.com>

#### **OBSERVACIONES**