



INSTITUTO DE CIENCIAS DEL DEPORTE

TITULACIÓN: CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE
ASIGNATURA: **FUNDAMENTOS DE LAS HABILIDADES ATLÉTICAS Y SU DIDÁCTICA.**

CURSO: 1º
CARÁCTER: TRONCAL
CRÉDITOS: 6

OBJETIVOS

1. Introducir los aspectos básicos y técnicas fundamentales de las distintas disciplinas atléticas.
2. Determinar la didáctica propia del atletismo y su aplicación.
3. Desarrollar métodos de progresión en la adquisición de los elementos técnicos que conforman cada disciplina del atletismo.
4. Conocer los aspectos reglamentarios elementales que rigen la competición.
5. Valorar las posibilidades de aplicación del atletismo en otras modalidades deportivas.
6. Conocer las funciones de un entrenador personal.
7. Optimizar los recursos y medios a nuestra disposición durante un entrenamiento personal.

CONTENIDOS

Tema I. Aproximación al atletismo.

- I. a) Breve historia del atletismo.
- I. b) Modalidades atléticas (carreras, saltos y lanzamientos).

Tema II. Técnica de carrera.

- II. a) Generalidades.
- II. b) Aprendizaje de la técnica.
- II. c) Aspectos fundamentales.
- II. d) Ejercicios de aplicación y asimilación.
- II. e) Estiramientos específicos del atletismo.

Tema III. Salidas.

- III. a) Generalidades.
- III. b) Técnica.
- III. c) Aprendizaje de la técnica.

Tema IV. Carreras lisas.

- IV. a) Reseña histórica.
- IV. b) Aspectos reglamentarios.
- IV. c) Análisis técnico y biomecánico.

IV. d) Enfoque pedagógico.

Tema V. Carreras de vallas.

- V. a) Reseña histórica.
- V. b) Aspectos reglamentarios.
- V. c) Análisis técnico y biomecánico.
- V. d) Enfoque pedagógico.

Tema VI. Carreras de relevos.

- VI. a) Reseña histórica.
- VI. b) Aspectos reglamentarios.
- VI. c) Análisis técnico y biomecánico.
- VI. d) Enfoque pedagógico.

Tema VII. Saltos.

- VII. a) Generalidades de los saltos.
- VII. b) Modalidades de saltos.
- VII. c) Aspectos reglamentarios.
- VII. d) Salto de longitud: - Análisis técnico y biomecánico.
- Enfoque pedagógico.

Tema VIII. Lanzamientos.

- VIII. a) Generalidades de los lanzamientos.
- VIII. b) Modalidades de lanzamientos.
- VIII. c) Aspectos reglamentarios.
- VIII. d) Lanzamiento de disco: - Análisis técnico y biomecánico.
- Enfoque pedagógico.



Tema IX. Entrenamiento personal.

- IX. a) Funciones del entrenador personal.
- IX. b) Fases del entrenamiento personal.
- IX. c) Características de la relación entrenador personal – cliente.
- IX. d) Aspectos importantes a tener en cuenta. Recursos y medios.
- IX. e) Planificación de las sesiones.

BIBLIOGRAFÍA

- AA.VV.: *Cuadernos de atletismo*. RFEA. Madrid: Escuela Nacional de Entrenadores, Centro de Documentación.
- AA.VV. (2004): *Reglamentación. Temporada 2004-2005*. Madrid: RFEA.
- ÁLVAREZ DEL VILLAR, C. (1994): *Atletismo Básico. Una orientación pedagógica*. Madrid: Ed. Gymnos.
- Billouin, A. (1982): *Atletismo. Tomo II: Saltos, lanzamientos, decatión y pentatlón*. Barcelona: Ed. Hispano Europea.
- Calzada, A. (1999): *Iniciación al atletismo*. Madrid: Ed. Gymnos.
- Carr, G. (1991): *Fundamentals of track and field*. Leeds: Human kinetics.
- García-Verdugo, M. y Leibar, X. (1997): *Entrenamiento de la resistencia de los corredores de medio fondo y fondo*. Madrid: Ed. Gymnos.

- Gil, F.; Arroyaga, M. y De la Reina, L. (1997): *La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos. Atletismo*. Madrid: Ministerio de Educación y Cultura, CSD.
- Goriot, G. (1980): *Les fondamentaux de l'athlétisme*. París : Ed. Vigot.
- Guthrie, M. (2003): *Coaching. Track and Field Succesfully*. Stanningley: Human kinetics.
- Hornillos, I. (2000): *Atletismo*. Barcelona: Ed. Inde.
- Hubiche, J.L. y Pradet, M. (1999): *Comprender el atletismo. Su práctica y su enseñanza*. Barcelona: Ed. Inde.
- Seners, P. (2001): *Didáctica del atletismo*. Barcelona: Inde Publicaciones.
- Vinues, M. y Coll, J. (1997): *Tratado de atletismo*. Madrid: Ed. Esteban Sanz.