408302 - Atletisme 2

Curs acadèmic: 2026-27
Facultat: Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya - Barcelona
Titulació: Grau en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport
Matèria: Fonaments dels esports **Tipus matèria:** Obligatòria
Tipus assignatura: Obligatòria
Departament: Rendiment Esportiu
Idiomes: Català
Curs: 2n **Semestre:** 4t
Crèdits ECTS matèria: 42
Crèdits ECTS assignatura: 6

Configuració de l'assignatura

Crèdits ECTS teoria: 0 **Grups teoria:** 0
Crèdits ECTS pràctica: 6 **Grups pràctica:** 1
Hores de docència setmanal: 4,5

Hores de dedicació de l'alumnat

Presencials: 60
Treballs dirigits: 45
Treball autònom: 45

Professorat

Nom	Coordinador	Crèdits	Correu electrònic
Jose Luis López Del Amo	Sí	0	jllopez@gencat.cat
Especialista ATLETISME	No	6	95@gencat.cat

Competències bàsiques

1. Que els estudiants hagin demostrat posseir i comprendre coneixements en un àrea d'estudi que parteix de la base de l'educació secundària general, i se sol trobar a un nivell que, si bé es recolza en llibres de text avançats, inclou també alguns aspectes que impliquen coneixements procedents de l'avantguarda del seu camp d'estudi.
2. Que els estudiants sàpiguen aplicar els seus coneixements al seu treball o vocació d'una forma professional i posseeixin les competències que solen demostrar-se per mitjà de l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes dins de la seva àrea d'estudi.
3. Que els estudiants tinguin la capacitat de reunir i interpretar dades rellevants (normalment dins de la seva àrea d'estudi) per emetre judicis que incloguin una reflexió sobre temes rellevants d'índole social, científica o ètica.
4. Que els estudiants puguin transmetre informació, idees, problemes i solucions a un públic tant especialitzat com no especialitzat.
5. Que els estudiants hagin desenvolupat aquelles habilitats d'aprenentatge necessàries per emprendre estudis posteriors amb un alt grau d'autonomia.

Competències generals

1. Compromís ètic (capacitat crítica i autocrítica/capacitat de mostrar actituds coherents amb les concepcions ètiques i deontològiques).
2. Capacitat d'aprenentatge i responsabilitat (capacitat d'anàlisi, de síntesi, de visions globals i d'aplicació dels coneixements a la pràctica/capacitat de prendre decisions i adaptació a noves situacions).
3. Capacitat comunicativa (capacitat de comprendre i d'expressar-se oralment i per escrit en català, castellà i en una tercera llengua, dominant el llenguatge especialitzat/capacitat de buscar, usar i integrar la

informació).
4. Saber emprar les noves tecnologies de la informació i la comunicació (TIC).
5. Desenvolupar habilitats d'adaptació a noves situacions, resolució de problemes i treball autònom.
6. Desenvolupar habilitats de relació interpersonal i de comunicació.
7. Actuar amb ètica i valors professionals.

Competències específiques

1. Identificar i analitzar els trets estructurals i funcionals de l'activitat física i de l'esport.
2. Adquirir habilitats motrius i demostrar l'execució de la pràctica de l'activitat física i de l'esport.
3. Reconèixer i comprendre els diferents factors que condicionen l'activitat física i de l'esport.
4. Aplicar els coneixements adquirits en l'activitat física i de l'esport a la pràctica professional.

Recomanacions sobre els coneixements previs per a l'assoliment dels objectius de l'assignatura

Tenir relació amb l'atletisme.

Objectius

- Tenir recursos didàctics i metodològics que permetin organitzar i programar entrenaments propis d'atletisme de promoció.
- Saber analitzar i avaluar tècnicament diferents proves de l'atletisme: alçada, perxa, triple, disc, javelina, martell i marxa, especialment adreçades a les categories de promoció.
- Presenciar i vivenciar l'entrenament de les habilitats motrius característiques de l'atletisme.

Continguts

- **Bloc 1: Aproximació històrica, descripció tècnica, errades més freqüents i didàctica del: salt d'alçada, salt amb perxa, triple salt, pes, disc, javelina, martell i marxa**

Activitats formatives

Activitats dirigides

- Entorns col·laboratius
- Exposició de treballs
- Comentaris de text
- Fórums/Debats
- Estudi de casos

Classes presencials

- Pràctica d'aula
- Pràctica d'Activitat Física i Esportiva
- Lliçó Magistral

Treball autònom de l'estudiant

- Estudi individual
- Lectures
- Preparació de temes

Activitats d'avaluació

Examen teòric

Ponderació: 50%
Tipus: Individual
Nota mínima per a fer mitjana: 0
Permet reavaluació: Sí
Nota mínima reavaluació: 0

Examen teòric sobre els continguts de l'assignatura.

Objectius associats a l'activitat

- Saber analitzar i avaluar tècnicament diferents proves de l'atletisme: alçada, perxa, triple, disc, javelina, martell i marxa, especialment adreçades a les categories de promoció.
- Tenir recursos didàctics i metodològics que permetin organitzar i programar entrenaments propis d'atletisme de promoció.

Pràctiques

Ponderació: 0%
Tipus: Individual
Nota mínima per a fer mitjana: 0,1
Permet reavaluació: No
Nota mínima reavaluació: -

Assistència de classes pràctiques de salts (alçada, triple, perxa) i llançaments (disc, martell, javelina), i de jugant a l'atletisme.

Objectius associats a l'activitat

- Presenciar i vivenciar l'entrenament de les habilitats motrius característiques de l'atletisme.
- Tenir recursos didàctics i metodològics que permetin organitzar i programar entrenaments propis d'atletisme de promoció.

Treball 1: preparació d'una sessió d'una de les proves estudiades. Treball 2: recerca de com s'implementa la promoció atlètica a diferents federacions.

Ponderació: 50%
Tipus: En parella
Nota mínima per a fer mitjana: 0,1
Permet reavaluació: No
Nota mínima reavaluació: -

Requisits avaluació continuada (específics)

L'alumnat haurà d'assistir i participar en un mínim del 80% de les classes pràctiques.

L'organització de la competició d'atletisme per a nens i nenes estarà condicionada pel nombre d'estudiants matriculats a l'assignatura. En cas de no arribar-se a un mínim que pugui fer viable aquesta organització, la part pràctica passarà a avaluar un 40 % de la nota final.

Condicions específiques si l'alumnat no pot fer pràctiques o una activitat d'avaluació

Si pot assistir a la classe pràctica, participarà d'una forma adaptada: exercisis adaptats, activitats d'anàlisi i

observació, activitats d'organització i control, etc.

Requisits avaluació única

Consistirà en un examen escrit sobre els continguts de l'assignatura.

Aquest examen sí es podrà reavaluar en cas de no arribar a una qualificació de 5 punts. Nota mínima per poder reavaluar, 3,5 punts.

Bibliografia i altres recursos

Álvarez del Villar, C. *Atletismo básico. Una orientación pedagógica*. Madrid: Gymnos, 1994.

Ballesteros, J.M.; Álvarez, J. *Manual didáctico de atletismo*. Buenos Aires. Kapelusz, 1982.

Campos, J., Gallach, J.E. *Las técnicas del atletismo. Manual práctico de enseñanza*. Barcelona: Paidotribo, 2004.

Gil, F. i altres *Manual básico de atletismo*. Madrid. Real Federación Española de Atletismo, 2000.

Grossocordón, J. *Jugando al atletismo*. Madrid: Real Federación Española de Atletismo, 2008.

Hornillos, I. *Atletismo*. Barcelona: INDE, 2000.

Hubiche, J.L.; Pradet. M. *Comprender el atletismo*. Barcelona: INDE, 1999.

López, J.L. *Guía escolar Vox. Educación Física y deportes*. Barcelona: CREDSA, 2001.

Luque, F.; Luque, S. *Guía de juegos con compañeros. Velocidad,equilibrio, ritmo*. Madrid: Gymnos, 1995.

Mansilla, I. *Conocer el atletismo*. Barcelona: Gymnos, 1994.

Méndez A.; Méndez, C. *Los juegos en el currículum de la educación física*. Barcelona: Paidotribo, 1996.

Monroy, A.J. *Atletismo para niños*. Sevilla: Wanceulen, 2008.

Murer, K. *1000 ejercicios y juegos de atletismo*. Barcelona: Hispano Europea, 1992.