



# Fundamentos Básicos del Atletismo y su Enseñanza

Grado en Ciencias de la  
Actividad Física y del Deporte

Curso 2025/26



UNIVERSIDAD  
NEBRIJA

## GUÍA DOCENTE

**Asignatura:** Fundamentos Básicos del Atletismo y su Enseñanza

**Titulación:** Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

**Carácter:** Obligatoria

**Idioma:** Castellano

**Modalidad:** Presencial

**Créditos:** 6

**Curso:** 1º curso

**Semestre:** 2º Semestre

**Profesorado/Equipo Docente:** Dra. Evelyn Martín Moraleda

### 1. COMPETENCIAS Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE

#### 1.1. Competencias

CB1 Que los estudiantes sepan poseer y comprender los conocimientos en un área de estudio que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio.

CB2 Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio.

CB3: Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética.

CB4: Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.

CB5: Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.

CG7: Diseñar, desarrollar y evaluar el proceso de enseñanza-aprendizaje relativos a la actividad física y al deporte atendiendo a las características individuales de la población y al contexto donde se desarrolla.

CG10: Programar, desenvolver y evaluar el proceso de entrenamiento deportivo en sus distintos niveles y ámbitos.

CG12: Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

CE2 Promover y facilitar los aprendizajes en la primera infancia, desde una perspectiva globalizadora e integradora de las diferentes dimensiones cognitiva, emocional, psicomotora y volitiva.

CE14: Abordar la actividad física y el deporte desde una perspectiva científica y educativa, aplicando medios y metodologías innovadoras en los diferentes contextos en los que el/la profesional desempeñe su labor.

CE19: Diseñar una planificación de entrenamiento para un deportista o grupo concreto aplicando diferentes metodologías y estrategias para el control de las cargas de preparación y competición.

CE24: Conocer y utilizar de forma adecuada el material, el equipamiento y las instalaciones deportivas y saber adecuarlos a las actividades a desarrollar, a los usuarios y a las circunstancias particulares.

CE25: Conocer la organización y la estructura del deporte en sus diferentes niveles y ámbitos, actuando según la legislación correspondiente.

## 1.2. Resultados de aprendizaje

- Conocer los fundamentos básicos de las actividades y habilidades deportivas.
- Utilizar la representación gráfica y nomenclatura específica básica de los deportes.
- Conocer y saber aplicar el reglamento de las diferentes disciplinas deportivas.
- Aplicar los principios tácticos y estratégicos a las distintas habilidades deportivas.
- Ser capaz de aplicar las disciplinas deportivas en contextos competitivos, educativos y recreativos.
- Conocer y aplicar los recursos y las metodologías más adecuadas durante el proceso de enseñanza-aprendizaje de diferentes deportes.
- Diseñar tareas y progresiones para la enseñanza de las habilidades técnicas específicas de los deportes.

## 2. CONTENIDOS

### 2.1. Requisitos previos

Ninguno.

### 2.2. Descripción de los contenidos

Esta asignatura es de carácter obligatorio, dado que el Atletismo es un deporte básico, practicado desde hace siglos y es asociado a los orígenes del hombre, con acciones como correr, saltar y lanzar. El programa de esta asignatura tiene como objetivos, dar a conocer el deporte en concreto, su reglamento y características. Además, se profundizará en la enseñanza de dicho deporte partiendo de contenidos puramente teóricos, hasta llegar a contenidos teórico-prácticos donde el alumno podrá practicar y aprender a enseñar las disciplinas que componen este deporte (carreras, saltos y lanzamientos).

### 2.3. Contenido detallado

Origen histórico de las habilidades atléticas  
Las carreras y su didáctica  
Los saltos y su didáctica  
Los lanzamientos y su didáctica

### 2.4. Actividades formativas

ACTIVIDAD FORMATIVA	HORAS	PORCENTAJE DE PRESENCIALIDAD
Clases Magistrales	20	100 %
Caso Práctico	8	100 %

Tutorías	14	100 %
Trabajos individuales o en grupo de los estudiantes	16	0 %
Acceso e investigación sobre contenidos complementarios	6	0 %
Estudio individual y trabajo autónomo	50	0%
Actividades prácticas de campo	36	100%

## 2.5. Metodologías docentes

El profesorado podrá elegir entre una o varias de las siguientes metodologías detalladas en la memoria verificada del título

**MD1** - Método expositivo / Clase magistral: Exposición por parte del docente de los contenidos de cada tema por medio de explicaciones y presentaciones, junto con indicaciones sobre fuentes de información y bibliografía. Se promueve la participación activa del estudiante con actividades de debate, discusión de casos, preguntas y exposiciones. El estudiante dispondrá previamente de materiales didácticos, que incluirán objetivos, guiones, cronograma y recursos.

**MD2** - Resolución de ejercicios y problemas: Planteamiento de situaciones y ejercicios prácticos que el estudiante debe resolver.

**MD3** - Método del caso: Examen y análisis sistemáticos y profundos de los diferentes aspectos y cuestiones de casos prácticos reales y concretos y propuesta de resolución de los mismos.

**MD4** - Realización de trabajos: Elaboración de informes y documentos en los que el estudiante debe realizar labores de búsqueda bibliográfica, recopilación de información, análisis de documentos, análisis de casos, redacción y explicación de conclusiones.

**MD5** - Aprendizaje orientado a proyectos: Metodología de aprendizaje llevada a cabo en la realización, organización y diseño de proyectos orientados al ámbito de la actividad física y del deporte.

## 2.6. Actividades Dirigidas

Durante el curso se podrán desarrollar algunas de las actividades, prácticas, memorias o proyectos siguientes, u otras de objetivos o naturaleza similares:

- Actividad Dirigida 1 (AD1): *Memoria de prácticas*. Los alumnos realizarán una memoria de las prácticas realizadas en clase, entregándose en fecha y forma bajo las directrices del profesor.
- Actividad Dirigida 2 (AD2): *Trabajo de evaluación de los contenidos adquiridos*. Se deberá realizar una propuesta de intervención a un caso práctico planteado por el profesor. El trabajo será entregado en formato digital y presentado en clase el día asignado. El trabajo se realizará por grupos de tres alumnos.

- Actividad Dirigida 3 (AD3): *Búsqueda bibliográfica*. Búsqueda de un artículo relacionado con la asignatura (enseñanza, técnica o reglamento) y exposición del mismo en clase individualmente.
- Actividad Dirigida 4 (AD4): *Casos prácticos*: Realización de tareas prácticas tanto en sesiones teóricas (mediante trabajos puntuales sobre la sesión) y en sesiones prácticas (mediante resolución de breves tareas sobre la sesión).
- Actividad Dirigida 5 (AD5): *Actividades a través de recursos virtuales*. Se visualizarán una serie de videos relacionados con la asignatura y se realizará un debate al final del mismo.

### 3. SISTEMA DE EVALUACIÓN

#### 3.1. Sistema de calificaciones

El sistema de calificaciones finales se expresará numéricamente, de acuerdo a lo dispuesto en el art. 9 del Real Decreto 1125/2003, de 5 de septiembre (BOE 18 de septiembre), por el que se establece el Sistema Europeo de Créditos y el sistema de Calificaciones en las titulaciones universitarias de carácter oficial y su validez en todo el territorio nacional:

0 - 4,9 Suspenso (SS)

5,0 - 6,9 Aprobado (AP)

7,0 - 8,9 Notable (NT)

9,0 - 10 Sobresaliente (SB)

La mención de "matrícula de honor" podrá ser otorgada a alumnos que hayan obtenido una calificación igual o superior a 9,0.

El número de matrículas de honor no podrá exceder de 5% de los alumnos matriculados en una materia en el correspondiente curso académico, salvo que el número de alumnos matriculados sea inferior a 20, en cuyo caso sólo se podrá conceder una sola Matrícula de Honor.

#### 3.2. Criterios de evaluación

##### Convocatoria ordinaria

Modalidad: Presencial

Sistemas de evaluación	Porcentaje
Asistencia y participación en clase	10%
Presentación de trabajos y proyectos (Prácticas individuales y trabajo en equipo)	20%
Examen final o trabajo final	50%
Realización de actividades prácticas de campo	20%

##### Convocatoria extraordinaria

Modalidad: Presencial

Sistemas de evaluación	Porcentaje
Presentación de trabajos y proyectos (Prácticas individuales y trabajo en equipo)	30%

Examen final o trabajo final	50%
Realización de actividades prácticas de campo	20%

### 3.3. Restricciones

#### Calificación mínima

Para poder hacer media con las ponderaciones anteriores es necesario obtener al menos una calificación de 5 en la prueba final.

#### Asistencia

El alumno que, injustificadamente, deje de asistir a más de un 25% de las clases presenciales podrá verse privado del derecho a examinarse en la convocatoria ordinaria.

#### Normas de escritura

Se prestará especial atención en los trabajos, prácticas y proyectos escritos, así como en los exámenes tanto a la presentación como al contenido, cuidando los aspectos gramaticales y ortográficos. El no cumplimiento de los mínimos aceptables puede ocasionar que se resten puntos en dicho trabajo.

Concretamente, por cada falta de ortografía, se restará 0,1 a la nota final, pudiendo el alumno llegar a suspender el examen.

### 3.4. Advertencia sobre plagio

La Universidad Antonio de Nebrija no tolerará en ningún caso el plagio o copia. Se considerará plagio la reproducción de párrafos a partir de textos de auditoría distinta a la del estudiante (Internet, libros, artículos, trabajos de compañeros...), cuando no se cite la fuente original de la que provienen. El uso de las citas no puede ser indiscriminado. El plagio es un delito.

En caso de detectarse este tipo de prácticas, se considerará Falta Grave y se podrá aplicar la sanción prevista en el Reglamento del Alumno.

## 4. BIBLIOGRAFÍA

#### Bibliografía básica

- García-Verdugo M, Leibar X. Entrenamiento de la Resistencia de los corredores de medio fondo y fondo. Madrid: Gymnos, 1997.
- Rius Sant, J. Metodología y técnicas de Atletismo. Editorial Paidotribo, 2005.

#### Bibliografía recomendada

- Midley AW, McNaughton LR, Jones AM. Training to enhance the physiological determinants of long-distance running performance: can valid recommendations be given to runners and coaches based on current scientific knowledge? Sports Med 2007; 37: 857-80.

#### Otros recursos

Campus Virtual. En esa plataforma se colgarán diversos documentos relacionados con la materia que sirva de apoyo al temario.

## 5. DATOS DEL PROFESORADO

Puede consultar el perfil académico y profesional del equipo docente, en:

<https://www.nebrija.com/carreras-universitarias/grado-en-ciencias-del-deporte/#profesores>