Universidad Rey Juan Carlos

GUÍA DOCENTE

INICIACION AL ATLETISMO

GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE (3º y 4º curso)

CURSO 2026-27

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 13/11/2026 19:10 | Hash: ae4721479ee7ea63b62067b946c9aaf4.

Fecha de publicación: 03-07-2026

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 13/11/2026 19:10 | Hash: ae4721479ee7ea63b62067b946c9aaf4.

I.-Identificación de la Asignatura	
Tipo	OBLIGATORIA
Período de impartición	1 curso, 1Q semestre
Nº de créditos	6
Idioma en el que se imparte	Castellano

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 13/11/2026 19:10 | Hash: ae4721479ee7ea63b62067b946c9aaf4.

II.-Presentación

La presente asignatura está orientada al conocimiento de los procesos de Iniciación al atletismo. Es por ello que se pretende que los alumnos adquieran un conocimiento básico de dicho deporte y que sean capaces de vivenciar y ejecutar con un nivel básico las destrezas técnicas que caracterizan a esta modalidad deportiva. De una forma más concreta, y a partir de las sesiones planteadas en el aula y en las instalaciones deportivas, se persigue que los alumnos adquieran las competencias para la enseñanza de las acciones técnicas básicas del atletismo. Por otro lado, se pondrá especial énfasis en la metodología de enseñanza, lo que garantizará que los futuros profesionales sean capaces de enseñar este deporte de una manera apropiada en diferentes contextos de práctica.

III.-Resultados de Aprendizaje

CG3. Demostrar capacidad de análisis y síntesis del conocimiento adquirido, siendo capaz de elaborar ideas propias y aplicarlas con rigor científico.
CG7. Diseñar, desarrollar, presentar y defender públicamente informes de elaboración propia, relacionados con el perfil profesional.
CG8. Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo, en la dirección de grupos humanos que practiquen actividad física y deporte.
CG9. Desarrollar la capacidad de adaptación a nuevas situaciones, promoviendo la innovación y creatividad para la solución de los problemas profesionales.
CE7. Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, psicológicos y sociales, a los diferentes campos de la actividad física y el deporte.
CE9. Diseñar programas de iniciación a los deportes colectivos, individuales, y de adversario, adaptados a las características personales y contextuales de los deportistas.
CE10. Analizar la estructura de una tarea motriz y diseñar nuevas tareas de acuerdo a los modelos de enseñanza deportiva.
CE11. Diseñar y evaluar los procesos de enseñanza y aprendizaje, relativos a la actividad física y del deporte, con atención a las características individuales y contextuales de las personas.
CE12. Analizar y aplicar los fundamentos técnicos y tácticos, en la enseñanza y el entrenamiento del deporte.
CE24. Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad.

- Leyenda para las titulaciones no adaptadas al RD 822/21: **CB** - competencias básicas, **CG** - competencias generales, **CE** - competencias específicas, **CT** - competencias transversales.
- Leyenda para las titulaciones adaptadas al RD 822/21: **CON** - conocimientos, **COM** - competencias, **HAB** - habilidades.

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 13/11/2026 19:10 | Hash: ae4721479ee7ea63b62067b946c9aaf4.

IV.-Contenido

IV.A.-Temario de la asignatura

U. D. I - **ASPECTOS GENERALES RELACIONADOS CON LAS ACTIVIDADES ATLÉTICAS**
Tema 1. Introducción a las actividades atléticas. La pista de atletismo.
Tema 2. Evolución histórica de las actividades atléticas hasta el atletismo moderno.
Tema 3. Aspectos organizativos e institucionales relacionados con las actividades deportivas atléticas.

U. D. II. **- PRINCIPIOS GENERALES DE LA INICIACIÓN ATLÉTICA**
Tema 4. Enseñanza de las habilidades atléticas en las diferentes etapas de la formación.

U. D. III. - **LAS CARRERAS**
Tema 5. Técnica de carrera.
Tema 6. Carreras de velocidad.
Tema 7. Carreras de resistencia.
Tema 8. Carrera de relevos.
Tema 9. Carreras de vallas.

UD. IV - **LOS SALTOS**
Tema 10. Salto de longitud.
Tema 11. Triple salto
Tema 12. Salto de altura
Tema 13. Salto de pértiga

U.D. V **- LOS LANZAMIENTOS**
Tema 14. Lanzamiento de peso.
Tema 15. Lanzamiento de disco.
Tema 16. Lanzamiento de jabalina.
Tema 17. Lanzamiento de martillo.

U.D. VI - **ADAPTACIONES DEL ATLETISMO EN FUNCIÓN DEL CONTEXTO Y SUS PARTICIPANTES**
Tema 18. Adaptaciones del Atletismo en función del contexto y sus participantes.

IV.B.-Actividades formativas

Tipo	Descripción
Asistencia a clases teóricas	Clases magistrales de exposición teórica, con interacción con el alumnado para plantear preguntas, resolver dudas, introducir temas de debate.
Resolución de ejercicios, problemas, casos	Planteamiento de objetivos de aprendizaje del gesto técnico en diferentes disciplinas atléticas que deben ser cumplidos a través de propuestas de tareas motrices que sigan una progresión metodológica
Lecturas	Análisis de documentos científicos escritos y análisis de documentos audiovisuales

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 13/11/2026 19:10 | Hash: ae4721479ee7ea63b62067b946c9aaf4.

Prácticas	Realización de sesiones prácticas en las que se busca la adquisición del gesto técnico en diferentes disciplinas atléticas y el desarrollo de la capacidad para enseñar dicho gesto técnico.
Presentaciones orales	Realización de presentaciones orales en las que se proponen y describen diferentes tareas motrices y/o sesiones en las que se desarrolle el aprendizaje del gesto técnico de diferentes disciplinas atléticas.
Trabajos colectivos	Realización de un trabajo en grupo en el que se realicen tareas de aprendizaje de una correcta técnica de carrera y se analice el gesto técnico de carrera.
Trabajos individuales	Realización de un trabajo individual en el que se analice el gesto técnico de dos disciplinas atléticas y se propongan tareas para su desarrollo.
Tutorías académicas	Tutorías presenciales en las que se resolverán dudas de contenidos de la asignatura y se guiará al alumnado en el desarrollo de los trabajos evaluables de la asignatura.

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 13/11/2026 19:10 | Hash: ae4721479ee7ea63b62067b946c9aaf4.

V.-Tiempo de trabajo del alumnado (30h grado y 25h máster)	
Clases teóricas	14
Clases de resolución de ejercicios, problemas, casos, etc.	15
Prácticas en laboratorios experimentales, tecnológicos, clínicos, campo, etc.	30
Realización de pruebas	1
Tutorías académicas	12
Actividades relacionadas: jornadas, seminarios, etc.	6
Preparación de clases teóricas	15
Preparación de prácticas/ejercicios/casos	45
Preparación de pruebas	42
Total de horas de trabajo del alumnado	180

VI.-Metodología y plan de trabajo

Tipo	Periodo	Contenido
Trabajos individuales	Semana 6 a Semana 15	El trabajo individual consiste en la grabación y análisis del propio gesto técnico en dos de las disciplinas atléticas estudiadas a través del software gratuito Kinovea, en analizar la grabación del mismo gesto de un atleta de élite encontrada a través de un medio online público, en comparar ambos gestos, en identificar los errores que se observen y en diseñar una sesión práctica dentro del contexto de la iniciación al Atletismo en la que se incida en la corrección de dichos errores técnicos.

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 13/11/2026 19:10 | Hash: ae4721479ee7ea63b62067b946c9aaf4.

Resolución de ejercicios, problemas, casos	Semana 1 a Semana 15	Las actividades de resolución de ejercicios, problemas y casos se aplicarán a partir de una serie de núcleos temáticos, los cuales representan escenarios problemas, y donde los alumnos, deben dar solución o propuestas de mejoras a la situación planteada. Estos escenarios problemas permiten trabajar de forma contextualizada los diferentes objetivos de la asignatura, así como también, adquirir una serie de competencias profesionales relacionadas con la intervención educativa. En este sentido, se planteará a lo largo de la asignatura una serie de problemas, ejercicios y casos relacionados con la mejora de errores del gesto técnico propio y de los compañeros y compañeras en las diferentes disciplinas del atletismo, así como con el diseño y ejecución de tareas de enseñanza de dichas disciplinas.
Clases Teóricas	Semana 1 a Semana 15	Clases magistrales de exposición teórica, con interacción con el alumnado para plantear preguntas, resolver dudas, introducir temas de debate.
Prácticas	Semana 1 a Semana 15	Prácticas motrices en las instalaciones deportivas. Las prácticas serán presenciales y se llevarán a cabo en las instalaciones del Estadio Raúl González Blanco (Campus de Fuenlabrada), concretamente en la pista de atletismo y las zonas de entrenamiento para lanzamientos.
Trabajos colectivos	Semana 1 a Semana 5	El trabajo grupal consiste en la revisión documental de las características del gesto técnico en diferentes disciplinas de carrera atlética, en el diseño de diferentes sesiones para su desarrollo y en el análisis del gesto técnico grabado de las tareas propuestas para una de las sesiones de todos los miembros del grupo.

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 13/11/2026 19:10 | Hash: ae4721479ee7ea63b62067b946c9aaf4.

Tutorías académicas	Semana 1 a Semana 15	Se llevarán a cabo una serie de tutorías de apoyo y orientación académicas que permitirán al alumnado resolver dudas, recibir orientación y, en algunos casos, profundizar en temas específicos con la ayuda del profesor de la asignatura. Específicamente, estas tutorías se centrarán en los contenidos prácticos y teóricos de la asignatura y en el desarrollo de las diferentes tareas que debe realizar el alumnado. Dichas tutorías tendrán un carácter grupal o individual. Serán tutorías grupales en el caso de que el objeto de la misma esté relacionado con el desarrollo del trabajo grupal de la asignatura.
Pruebas	Semana 1 a Semana 1	El alumnado deberá superar un examen teórico que consistirá en dos partes. En la primera deberán responder a una serie de preguntas tipo test relacionadas con todos los contendidos impartidos en la asignatura. La segunda parte consistirá en una pregunta de desarrollo en la que se les solicitará diseñar dos sesiones de aprendizaje de una disciplina atlética concreta a una población con unas características definidas.
Metodologías activas o de innovación docente	Semana 1 a Semana 15	A lo largo del período de impartición de la asignatura se procederá a la utilización de diferentes metodologías de innovación docente. Se utilizará la metodología de gamificación a través de tecnologías de la información y la comunicación (TIC). Por ejemplo, al final de las clases en el aula, se utilizará la herramienta digital Kahoot para que el alumnado afiance el conocimiento adquirido introduciendo elementos de juego. También se utilizará el software libre Kinovea para analizar el gesto técnico de las diferentes disciplinas atléticas estudiadas en la asignatura. También se utilizarán otro tipo de metodologías de innovación docente como el de inteligencias múltiples y el aprendizaje cooperativo.

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 13/11/2026 19:10 | Hash: ae4721479ee7ea63b62067b946c9aaf4.

VII.-Método de evaluación

El modelo de evaluación general es la evaluación continua, tal como establece el Reglamento de evaluación de los resultados de aprendizaje de la Universidad Rey Juan Carlos.
Deberán utilizarse todos los sistemas de evaluación establecidos para la asignatura en la memoria de la titulación, excepto aquellos que tuviesen una ponderación mínima del 0%, que podrán utilizarse en los cursos académicos en los que el profesorado lo considere oportuno. Cada uno de los sistemas de evaluación podrá ser aplicado mediante una o más actividades de evaluación, coherentes con ese sistema. Ninguna de las actividades de evaluación podrá superar individualmente el 60% de la calificación global de la asignatura.
La suma de las actividades de evaluación no revaluables no podrá superar el 40% de la calificación global de la asignatura y, en general, no deberían tener nota mínima (salvo en el caso de actividades de carácter práctico en las que, estrictamente, no pudieran reproducirse en la convocatoria extraordinaria las condiciones de evaluación de la convocatoria ordinaria).
El alumnado que no consiga superar la asignatura en la convocatoria ordinaria, o no se hayan presentado, podrán presentarse a la convocatoria extraordinaria únicamente a las actividades de evaluación revaluables no superadas.
El uso de herramientas basadas en inteligencia artificial está prohibido en cualquier ejercicio y prueba de evaluación de la asignatura salvo que el profesor lo indique de forma explícita en el enunciado o en el material de esta. En caso de que esté permitido, se darán indicaciones precisas de qué usos están permitidos y cuáles no.
La distribución y características de las actividades de evaluación son las que se describen a continuación.

VII.A.- Descripción de las actividades de evaluación y su ponderación

INSTRUMENTOS	ACTIVIDADES	PORCENTAJE
EXAMEN. PRUEBA PRESENCIAL DE DESARROLLO ESCRITO	Examen final de la materia, diseñado a partir de preguntas conceptuales y preguntas de aplicación práctica.	60%
RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS O CASOS PRÁCTICOS	Elaboración de un trabajo grupal que muestre la habilidad para analizar el gesto técnico de diferentes compañero/as y desarrollar una progresión de enseñanza en disciplinas de carreras.	20%
PRUEBA DE ADQUISICIÓN DE COMPETENCIAS	Elaboración de un trabajo individual que muestre la habilidad para analizar el gesto técnico propio y desarrollar una progresión de enseñanza en disciplinas de saltos y lanzamientos.	20%

Se utilizará un modelo de evaluación continua. Para superar la asignatura es estrictamente necesario obtener al menos una puntuación de cinco puntos en todas y cada una de las actividades mencionadas en la tabla anterior. Dichas actividades tienen un carácter re-evaluable, pudiéndose superar en la convocatoria extraordinaria. Para aquellos alumnos que no alcancen el 80% de la asistencia a las clases prácticas, además de realizar el examen escrito y los dos trabajos, deberán realizar una prueba de evaluación adicional (suficiencia práctica) el mismo día del examen oficial, en la que se plantearán preguntas de aplicación, relacionadas con los contenidos tratados en las sesiones prácticas. En este caso, la calificación obtenida por el alumnado según este proceso de evaluación en el examen escrito de la asignatura, corresponderá a la media entre el examen de suficiencia práctica práctica y la prueba escrita sobre los contenidos teóricos y prácticos de la asignatura. La participación activa del alumno en jornadas, congresos, proyectos o actividades relacionadas con la asignatura (previa justificación documental), será valorada positivamente en el proceso de evaluación.

VII.B.- Evaluación del alumnado con dispensa académica de asistencia a clase

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 13/11/2026 19:10 | Hash: ae4721479ee7ea63b62067b946c9aaf4.

La concesión de Dispensa Académica de Asistencia a Clase (DAAC) no implica que se quede automáticamente eximido de participar en las actividades de evaluación continua ni en las actividades formativas presenciales de asistencia obligatoria establecidas en la guía docente. Una vez concedida la dispensa, el alumnado deberá contactar con el docente, que podría proponerle las adaptaciones que considere convenientes, siempre que garanticen la adquisición y adecuada evaluación de los resultados de aprendizaje previstos. El alumnado deberá mantener a lo largo de curso una comunicación fluida con el docente para que este le proporcione información sobre las fechas en que se realizarán esas actividades formativas y de evaluación, en caso de que su programación no estuviese ya fijada y a disposición del alumnado en el momento de la concesión de la dispensa.
Asignatura con posibilidad de dispensa: No

VII.C.- Revisión y reclamación de las actividades de evaluación

Se realizará conforme al Reglamento de evaluación de los resultados de aprendizaje de la Universidad Rey Juan Carlos.

VII.D.- Alumnado con discapacidad o necesidades educativas especiales

Con el fin de garantizar la igualdad de oportunidades, la no discriminación, la accesibilidad universal y la mayor garantía de éxito académico, las adaptaciones curriculares para alumnado con discapacidad o con necesidades educativas especiales serán pautadas por la Unidad de Atención a Personas con Discapacidad, de acuerdo con la normativa que regula el servicio de Atención a Estudiantes con Discapacidad, aprobada por Consejo de Gobierno de la Universidad Rey Juan Carlos.
Para que esas adaptaciones puedan realizarse, será requisito la emisión de un informe de adaptaciones curriculares por parte de dicha Unidad, por lo que el alumnado con discapacidad o necesidades educativas especiales deberán contactar con este servicio para analizar conjuntamente las distintas opciones.

VII.E.- Conducta académica, integridad y honestidad académica

La Universidad Rey Juan Carlos está plenamente comprometida con los más altos estándares de integridad y honestidad académica, por lo que estudiar en la URJC supone asumir y suscribir los valores de integridad y la honestidad académica recogidos en el Código Ético de la Universidad.

Para acompañar este proceso, la Universidad dispone de la Normativa de Convivencia de la Universidad Rey Juan Carlos y de diferentes herramientas (antiplagio, supervisión) que ofrecen una garantía colectiva para el completo desarrollo de estos valores esenciales.

Las herramientas basadas en inteligencia artificial pueden mejorar la experiencia de aprendizaje, pero debe utilizarse de forma ética, legal, honesta y transparente. Por este motivo, deben seguirse las recomendaciones de uso adecuado indicadas por los docentes de la asignatura.

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 13/11/2026 19:10 | Hash: ae4721479ee7ea63b62067b946c9aaf4.

VIII.-Recursos y materiales didácticos
Bibliografía básica
Campos, J. y Gallach, J. E. (2004). Las técnicas de atletismo. Manual práctico de enseñanza. Barcelona: Paidotribo. De Castro, A. (2016). El atletismo en la escuela a través de la educación física. Madrid: Narcea. Durán, J. P., García, J., Gil, F., Lizaur, P., y Sainz, A. (2008). Jugando al atletismo. Madrid: Real Federación Española de Atletismo. Gil, F., Pascua, M., Velasco, R., González, L., Ozcariz,J .A. y J. Marín, J. (2006). Manual básico de atletismo. Madrid: Real Federación Española de Atletismo. Mazzeo, E., y Mazzeo, E. (2008). Atletismo para todos. Buenos Aires: Stadium. Monroy, A.J. (2008). Atletismo para niños. Ejercicios de iniciación. Sevilla: Wanceulen. Rius, J. (2005). Metodología y técnicas del atletismo. Barcelona: Paidotribo. Seners, P. (2001). Didáctica del atletismo. Barcelona: Inde. Valero, A. y Conde, J L. (2003). La iniciación al atletismo a través de los juegos. Málaga: Aljibe. Valero, A. y Gómez. A. (2014). Fundamentos del atletismo. Claves para su enseñanza. Madrid: Pila Teleña.
Bibliografía complementaria

IX.-Profesorado	
Nombre y apellidos	ARTURO CASADO ALDA
Correo electrónico	arturo.casado@urjc.es
Departamento	Estudios Históricos y Sociales, Lengua Española, Literatura, Filosofía Moral y Didácticas Específicas.
Campus de impartición	Fuenlabrada
Categoría	Titular de Universidad
Titulación académica	Doctor
Responsable de asignatura	Si
Horario de tutorías	Para consultar las tutorias póngase en contacto con el/la profesor/a a través de correo electrónico
Nº de Quinquenios	1
Nº de Sexenios	1
Nº de Sexenios de transferencia	0
Nº de evaluaciones positivas Docentia	1

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 13/11/2026 19:10 | Hash: ae4721479ee7ea63b62067b946c9aaf4.