



baliabideak
material de aprendizaje



Desarrollo de las Actividades Atléticas en la Vida Cotidiana

Susana Irazusta Adarraga

Cuaderno del estudiante

IKD baliabideak 6 (2013)

INDICE

1.) Fundamentos de los deportes individuales Atletismo.....	3
1.1. Competencias a adquirir por el estudiante en la asignatura.....	3
1.2. Organización semanal de la asignatura.....	4
2.) Pregunta Motriz.....	4
2.1. Escenario.....	4
2.2. Resultados del Aprendizaje.....	6
2.3. Tipos de actividades que Trabajaremos.....	7
2.4. Carga y Duración del trabajo.....	8
2.5. Tamaño de los grupos y criterios para su formación.....	8
3.) Metodología y Evaluación.....	8
3.1. Listado de entregables.....	11
3.2. Evaluación.....	12
3.2.1. Información para las presentaciones.....	12
3.2.2. Medios para evaluar a los distintos grupos.....	13
4.) Planificación y Trabajo del estudiante.....	15
5.) Recursos.....	15
5.1. Libros.....	16
5.2. Revistas.....	16
5.3. Páginas Web.....	17

1.- Fundamentos de los deportes individuales: Atletismo

Asignatura de 2º de grado.

Las actividades atléticas y acuáticas, tan antiguas como la humanidad, conforman dos de las actividades deportivas más carismáticas 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. Desarrollarlo en el contexto social, educativo y competitivo.

La asignatura de Fundamentos de los deportes individuales se compone de dos asignaturas Natación y Atletismo, con un porcentaje de 4,5 créditos para cada una de ellas.

Este proyecto se desarrollará en la parte correspondiente a los 4,5 con créditos del Atletismo.

Se pretende a través de la metodología PBL, desarrollar la asignatura a través de proyecto.

1.1- Competencias a adquirir por el estudiante en la asignatura

Competencias GENERALES de la asignatura:

C1.- Conocer y comprender las estructuras básicas del Atletismo y la Natación para poder aplicarlas en el ámbito deportivo y social correspondiente.

C2.- Identificar las exigencias, técnicas, tácticas y condicionales derivadas que determinan la acción competitiva en el ámbito del Atletismo y la Natación y diseñar tareas para su perfeccionamiento/mejora.

C3.- Adquirir los principios de acción y modelos de ejecución del Atletismo y la Natación a partir de situaciones vivenciadas por el alumno.

C4.- Diseñar e intervenir en el proceso de enseñanza aprendizaje, analizando los modelos de ejecución y principios metodológicos propios del Atletismo y la Natación, para su aplicación en las diferentes etapas o ámbitos.

C5.- Interpretar, explicar y realizar las ayudas que garanticen la seguridad e integridad de los participantes en las actividades atléticas y acuáticas.

Competencias TRANSVERSALES de la asignatura:

G017: Comprender la literatura científica en el ámbito de la AFD.

G019: Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo.

G020: Desarrollar las competencias para la adaptación a las nuevas situaciones y resolución de problemas para el aprendizaje autónomo.

1.2- Organización semanal de la asignatura

Horas de docencia presencial /año

Magistrales	Prácticas de aula	Prácticas de campo
15	20	10

Horas de actividad no presencial del alumno/año

Magistrales	Prácticas de aula	Prácticas de campo
22	30	15.5

2.- Pregunta Motriz

¿SERIAS CAPAZ DE INTRODUCIR LAS ACTIVIDADES ATLETICAS EN NUESTRA VIDA COTIDIANA?

2.1 Escenario

En una sociedad desarrollada como la nuestra, la actividad deportiva se desarrolla en todos los ámbitos de la vida y en las distintas edades durante el desarrollo evolutivo. Esto es así, entre otros motivos, debido a las posibilidades que ofrece el territorio natural y urbanizado que da como resultado destacado una cultura deportiva no sólo a

nivel estatal, sino a nivel europeo, tal y como demuestran los diferentes estudios sobre práctica deportiva.

La Asociación Deporte para la salud en la vida cotidiana, os plantea que desarrolléis un proyecto en el que las distintas actividades atléticas se introduzcan y desarrollen en los distintos ámbitos de la vida, implicando a los comercios, empresas, lugares públicos, centros deportivos..

Mediante la selección de los eventos deportivos objeto de estudio se pretenden cubrir distintas tipologías atendiendo a su contexto (natural y/o urbano), agentes implicados (organizadores y participantes según variables socio-demográficas como sexo y edad), impactos (medio-ambientales y sociales –mediáticos, educativos,...) que nos permiten dar con un mapa operativo arquetípico donde se distinguen, según el **criterio espacial** tres tipos de eventos:

- a) **Focalizados:** desarrollados en un punto focal concreto (Ejemplo las pruebas escolares de pista)
- b) **Difusos:** desarrollados en transición a lo largo de un amplio espacio territorial (Ejemplo la Behobia San Sebastián)
- c) **Distribuidos:** Articulados sobre diferentes puntos o instalaciones de forma estructurada, de forma que el conjunto de todos ellos configura el evento (Ej. Los campeonatos)

Y por otro lado, según el **criterio temporal**:

- a) **Continuados:** desarrollados de forma periódica y regular a lo largo de la temporada (conjunto de eventos de una liga)
- b) **Puntuales:** desarrollados en un momento temporal concreto como eventos singulares
- c) **Prolongados:** Desarrollados no de forma periódica y continuada, sino a lo largo de un tiempo extendido o prolongado (Ejemplo una o varias semanas)

Se trata de un proyecto de elaborar un proyecto sobre las actividades atléticas en un medio urbano, estableciendo la población a la que va dirigido, espacio en el que se desarrolla, material y medios que se van a emplear para poner en marcha la práctica.

Todo ello con el objeto dar a conocer a la población una actividad que a menudo se relaciona con la competición o las carreras populares. Es una disciplina que desarrolla habilidades y cualidades físicas y que en los últimos tiempos ha bajado notablemente su práctica entre los jóvenes.

Pretendemos darle un enfoque diferente y de acercamiento a nuestro ámbito diario.

2.2 Resultados del aprendizaje

Por medio de los proyectos los estudiantes al final del cuatrimestre seréis capaces de:

1. Trabajar autónomamente y colaborativamente en la elaboración de su proyecto. Siendo capaces de estructurar y organizar vuestras tareas y sus producciones a lo largo de todo el proceso,
2. Buscar materiales y recursos relevantes para vuestra formación y futura labor profesional (utilizar las páginas de internet para obtener información de los ideas innovadoras que se desarrollan a través del atletismo en otros países)
3. Ubicar, desarrollar proyectos en diferentes entornos y dirigidos a los distintos grupos sociales de la población.
4. Utilizar las nuevas tecnologías, y programas de video para el montaje de sus proyectos.
5. Aprender a distribuir las tareas y compartir conocimientos con sus compañeros. G17y G 19.
6. Organizar actividades atléticas en un entorno diferente a una pista de atletismo, enfocando las actividades a unas edades concretas.
7. Conocerá las diferentes modalidades atléticas y su aplicación a distintas poblaciones.

2.3 Tipos de actividades que trabajaremos

 <p>Se prepara por parte de la profesora carpetas de colores en la que se introducirán los temas planteados por diferentes entidades, clubes, asociaciones sobre los temas a desarrollar.</p> <p>Habrán cinco temas diferentes para los diez grupos, de forma que dos grupos realizarán la misma práctica. Eso posibilitará el enriquecimiento de los proyectos con las distintas aportaciones.</p>	 <p>Buenas practicas. Se realizarán búsquedas de proyectos que se hayan realizado en otros países desarrollando alguna de las modalidades del atletismo.</p> <ul style="list-style-type: none"> •Cada grupo preparará una práctica de la modalidad atletica que desee y que se desarrollará en clase y se hará participar a sus compañeros. Pueden ser por medio de fichas, ejecución, video etc... 	 <p>El desarrollo de este proyecto se llevará a cabo en una ciudad, pueblo.. en el entorno que se desee, previo diagnóstico del mismo. Se planteará una práctica que se desarrollaría a nivel social, para distintos grupos de edad, sociales, etc..</p> <p>Este proyecto se preparará por medio de power point realizando un planteamiento que bien se podría llevar a la práctica implicando a diferentes entes.</p>
--	---	---

Se plantan este tipo de proyectos, con el fin de poder poner en práctica las diferentes modalidades del atletismo desde otra perspectiva que no sea la competición.

El sacarlo de su lugar habitual de desarrollo, hace que los alumnos discurren en como implementar esta especialidad en su vida cotidiana y en su entorno más habitual.

2.4 Carga y duración del proyecto

La asignatura se desarrollará a lo largo de 15 semanas, de las cuales las siete primeras se trabajarán en clases magistrales y prácticas de la asignatura.

A partir de la semana ocho hasta la 15 se desarrollará el proyecto con una duración presencial de 22 clases de 1,5 horas. Y un trabajo adicional fuera del horario lectivo de 55 horas.

La carga de trabajo destinada al proyecto, será del 50% de la asignatura, además los alumnos tendrán una dedicación no presencial al trabajo de un 50 % de la carga total no presencial.

2.5 Tamaño de los grupos y criterios para su formación

El tamaño de los grupos será de máximo cuatro personas.

Los grupos no tiene por qué estar formados por los mismo alumnos para desarrollar todos los proyectos.

Podría darse el caso de que alumnos con punto de residencia cercano, planteen uno de los proyectos en su lugar de origen y para otros proyectos tengan la afinidad con otros compañeros.

Sería conveniente que tuvieran en cuenta que hay que trabajar fuera de las clases, por lo que los grupos además de ser afines convendría que no tuvieran interferencias a la hora de reunirse.

Se plantearían los proyectos por parte de los alumnos en función de los temas que se planteen para desarrollar el temario, se establecería la temporalización del proyecto.

El curso modificaría el sistema de reparto de las clases magistrales, prácticas de campo y prácticas de aula para intentar desarrollar el proyecto a lo largo de todo el cuatrimestre.

3.- Metodología y Evaluación

Previo a comenzar la asignatura, se pasará una encuesta al alumnado para saber cuáles son sus conocimientos previos de la materia y el nivel de motivación para afrontar las mismas.

ENCUESTA AL ALUMNADO EL PRIMER Y ÚLTIMO DÍA DE CLASE

Conocimiento sobre la asignatura.	0 1 2 3 4 5 6 7
Conocimientos sobre las metodologías activas.	0 1 2 3 4 5 6 7
Te sientes a gusto realizando en trabajos en grupo.	0 1 2 3 4 5 6 7
Te sientes a gusto realizando actividades en el exterior.	0 1 2 3 4 5 6 7
Te gusta realizar prácticas.	0 1 2 3 4 5 6 7
Crees que te va a aportar desarrollo personal este tipo de asignatura.	0 1 2 3 4 5 6 7
Te sientes a gusto	0 1 2 3 4 5 6 7
Consideras importante para la asignatura el trabajo en casa	0 1 2 3 4 5 6 7
Te gusta tomar iniciativas	0 1 2 3 4 5 6 7
Te sientes a gusto dirigiendo grupos de trabajo	0 1 2 3 4 5 6 7
Te sientes a gusto teniendo un líder en el grupo	0 1 2 3 4 5 6 7
Te gusta que te dirijan la actividad	0 1 2 3 4 5 6 7
Eres flexible con las opiniones de los demás	0 1 2 3 4 5 6 7
Celebras los éxitos de tu equipo	0 1 2 3 4 5 6 7
Te consideras con capacidad para resolver problemas	0 1 2 3 4 5 6 7
Te gusta desarrollar trabajos con tus amigos	0 1 2 3 4 5 6 7
Te incomoda trabajar con personas que no conoces	0 1 2 3 4 5 6 7
Te gusta que te impongan el equipo	0 1 2 3 4 5 6 7

GRADO DE MOTIVACIÓN EN LA ASIGNATURA	0
1 2 3 4 5 6 7	
GRADO DE MOTIVACIÓN EN LA REALIZACIÓN DE PRACTICAS DE CAMPO	0 1 2 3
4 5 6 7	

GRADO DE DIFICULTAD PARA REALIZAR EL PROYECTO	0 1 2 3 4 5 6 7 8
9 10	

ACTIVIDAD DEPORTIVA REALIZADA:

AÑOS DE PRÁCTICA.....

RESPONSABILIDADES ASOCIATIVAS

ARBITRO O JUEZ ENTRENADOR MONITOR RESPONSABLE DE EQUIPOS

PADRE DEPORTISTA SI NO MADRE DEPORTISTA SI NO

HERMANOS DEPORTISTAS SI NO NO TENGO

HERMANAS DEPORTISTAS SI NO NO TENGO

Uno de los principios básicos que sostiene la reforma de las titulaciones y convierte la antigua licenciatura en grado se basa en el aprendizaje mediante el desarrollo de competencias y la organización del mismo en créditos ECTS. La metodología de Aprendizaje basada en Proyectos (PBL) nos ayuda a replantear los procesos de enseñanza- aprendizaje para la innovación en las asignaturas de nuestro grado. Mientras que tradicionalmente el proceso de enseñanza- aprendizaje se basa en exponer datos e informaciones para poder posteriormente aplicarlo a una situación real, esta metodología se basa en otro proceso. Primero se presenta el problema, se

identifican las necesidades de aprendizaje, se busca la información necesaria y finalmente se regresa al problema. Durante todo el proceso los estudiantes aprenden a trabajar colaborativamente, en pequeños grupos, y de forma autónoma, organizando su tiempo y estableciendo la secuencia de sus tareas. El proceso y no solo los resultados son importantes en esta metodología.

Por estas razones planteamos una metodología basada en proyectos para trabajar las competencias de la asignatura "Fundamentos de los deportes individuales Atletismo".

Para que el grupo pueda funcionar y trabajar colaborativamente es necesario tener en cuenta algunos aspectos.

1. **Interdependencia positiva:** el número de actividades y el número de entregables que debéis elaborar y presentar cada grupo con relación a vuestro eje temático supone una cantidad considerable de trabajo y de tiempo invertido. Así que se necesita de la implicación y participación de todos los miembros del grupo en este trabajo si queréis superar la aceptación y aprobación del proyecto.
2. **Exigibilidad individual:** el proyecto consta de tres fases diferentes, durante las cuales tenéis que ir elaborando materiales de manera autónoma y colaborativa (búsqueda de información, planteamiento de prácticas...). Cualquier miembro del grupo debe estar en disposición de presentar a los demás sus resultados y comentar la marcha del trabajo. Cualquier miembro del grupo tiene que estar en condiciones de defender el trabajo de grupo.
3. **Interacción cara a cara:** durante la evolución del trabajo se realizarán dos o tres sesiones de reflexión sobre el funcionamiento del grupo y la marcha de los trabajos. En estas sesiones se podrán contrastar aspectos que no estén claros y escuchar aportaciones de los compañeros a nuestros trabajos.
4. **Habilidades interpersonales y de trabajo en grupo y (5) reflexión del grupo:** En las sesiones de reflexión sobre organización y funcionamiento del grupo trabajaremos aspectos relacionados con el funcionamiento del grupo y con la dinámica de funcionamiento del trabajo colaborativo. Trabajaremos aspectos a mejorar en el funcionamiento del grupo. (Incidencias críticas, acuerdo de normas...). Verificaremos si las franjas de tiempo libre señaladas al principio del curso en la constitución de los grupos (o su posterior revisión) funcionan o si hay que hacer adaptaciones, si hay problemas internos, si se está funcionando de manera satisfactoria...

3.1 Listado de entregables

1º entregable
<p>Carpeta con la información recogida a través de los diferentes medios. Planteamiento del proyecto a desarrollar Actas de las reuniones del grupo.</p>
2º entregable
<p>Carpeta completada con las fichas o práctica a desarrollar en clase. Búsquedas de las buenas prácticas en la especialidad elegida. Actas de las reuniones del grupo.</p>
3º entregable
<p>Power point en CD La carpeta completa con toda la información manejada en el desarrollo de la tarea. Dossier con la memoria del proyecto desarrollada en un entorno de su ciudad o pueblo. Actas de las reuniones del grupo.</p>

Para realizar el seguimiento de las tareas de los alumnos, se dispondrá de unas carpetas en drop box, donde se irán subiendo los entregables.

Además de las tareas solicitadas por el profesor, cada grupo realizará las actas de las reuniones que estarán a disposición del profesor subidos en drop box.

Para realizar el seguimiento de las tareas de los alumnos, se dispondrá de unas carpetas en drop box, donde se irán subiendo los entregables.

Además de las tareas solicitadas por el profesor, cada grupo realizará las actas de las reuniones que estarán a disposición del profesor subidos en drop box.

A continuación se presenta un modelo de acta.

ACTA REUNIÓN

Reunión: nº	Lugar:	Fecha:	Horario:
Componentes		Asistencia	
OBJETIVOS DE LA REUNIÓN			
DECISIONES TOMADAS			

3.2 Evaluación

El primer módulo teórico práctico se evaluará mediante prueba teórico-práctica, con un valor del 40% de la nota:

- El 20% del examen se valorará la parte teórica.
- El 20% del examen se valorará la parte práctica.

Valoración individual del alumno.

El segundo módulo referido a los proyectos se valorara en un 60% de la nota total.

Se valorará la pertinencia del proyecto:

- La viabilidad del mismo.
- La originalidad
- El presupuesto (no siendo obligatorio).
- La metodología.
- La presentación del Power point.
- La participación de los miembros del grupo.
- La alternancia en la presentación.
- La calidad del mismo.
- El empleo correcto de la terminología.

Valoración grupal del proyecto.

Los alumnos que así lo deseen podrán acogerse al examen del 100% de la nota.

3.2.1 Información para las presentaciones

Las presentaciones de los proyectos deberán respetar las siguientes normas:

- ✗ Obligatoria presentación oral en Power point.
- ✗ Entrega del trabajo en memoria CD
- ✗ Intervención del equipo de manera equivalente
- ✗ Máximo de tiempo de exposición 10 minutos.
- ✗ Entrega de los documentos utilizados para el desarrollo del proyecto
- ✗ En la presentación power point OBLIGATORIO:
 - 1 diapositiva del equipo
 - 4 Presentación del proyecto
 - 1 dificultades encontradas y soluciones aportadas
 - 1 aportaciones para futuros proyectos.
 - Resto libre elección

3.2.2 Medios para evaluar a los distintos grupos.

TEMA	PUNTOS FUERTES	PUNTOS DÉBILES	NOTA
Se planteará el tema que expone cada grupo	Se expondrán los puntos fuertes que encuentran al proyecto y el por que de ello	Que puntos mejorarían al proyecto y porque consideran flojos o inadecuados	Plasmaran la nota de 0 a 10

Para valorar las presentaciones cada grupo evaluará conjuntamente entre sus miembros a los demás grupos.

RUBRICA

FUNDAMENTOS DEL ATLETISMO 2013 DEL PROYECTO			EVALUACIÓN			
GRUPO y TEMA:						
VALORACIÓN		10	- 9	- 8	7 - 6 - 5	TOTAL
4 - 3 - 2 - 1						
Organización de la exposición	Bien estructurada y ordenada	Aceptable pero con necesidad de mejoras	Desorganizada			
Capacidad de síntesis	Se han planteado los aspectos mas relevantes	Desproporción en el reparto de diapositivas	Pobre capacidad de Síntesis			
Contenidos	Muy adecuados y trabajados	Adecuados trabajados moderadamente	Generales y poco trabajados			
Presentación Oral	Clara y con buen ritmo	Con diferencias entre los participantes	Poco comunicativa			
	Alternancia en la presentación, participación de todos	Participan mas unos que otros	Desorden. El peso los lleva uno			
	Muy buena transmisión de los contenidos	Buena transmisión de los contenidos	Poca transmisión de los contenidos			
Originalidad (previamente la has definido supongo)	Mucha Originalidad	Aceptable pero con necesidad de mejoras	Poca originalidad			
Empleo de soportes visuales	Muy aceptable	Aceptable	Poco aceptable			
Demuestran Dominio del tema	Muy aceptable	Aceptable	Poco aceptable			
Si se formulan preguntas respuestas:	Adecuadas y precisas	Aceptables	No responden a lo que se planeta			
Suma las nueve valoraciones realizadas y presenta numéricamente la nota. 0 a 100.				Total		

4.- Planificación y trabajo del estudiante

PRACTICAS DE CAMPO

1ª semana	Explicación del proyecto. Formación de los grupos (entre tres y cuatro personas), los grupos como quieran.	Escoger una carpeta de los temas que se presentan.
2ª semana	Búsqueda de información. Definición de conceptos (científicos, autores de referencia..)	Búsqueda de información. Definición de conceptos (científicos, autores de referencia..)
3ª semana	Exposición de resultados (1er entregable)	Exposición de resultados
4ª semana	Buenas prácticas a nivel (estado, internacional, Países innovadores..)	Búsquedas y preparación
5ª semana	Exposición. Resultados. (2º entregable)	Exposición. Resultados.
6ª semana	Preparación de una práctica en campo	Desarrollar la práctica (marcha nórdica...)
7ª semana	Desarrollar la práctica	Evaluación del ciclo
Restantes clases	8 Aplicación de la proyecto a una ciudad o pueblo de Euskadi:	1.- Presentación de grupos 2,3 y 4- El grupo escoge una ciudad y realiza el diagnóstico de esa ciudad del territorio y de las necesidades no cubiertas de los temas que han desarrollado en la 1ª parte. 5 y 6.- Presentación en Power point. 7.- Evaluación. (3er entregable)

5.- Recursos

Se pondrán a disposición de los alumnos para poder desarrollar la asignatura los siguientes recursos:

- Lecturas apropiadas para desarrollar el temario y los distintos proyectos.
- Páginas WEB
- Bibliografía para el temario
- Información sobre los materiales a emplear
- Kinovea
- Video
- Fichas de observación
- Reglamento de las competiciones

A principio de la implementación se entregarán unas carpetas con contenido relacionado con diferentes tipos de prácticas en torno al atletismo que se están desarrollando en otros países. A fin de que los alumnos se identifiquen con aquellas más afines a su idea de proyecto.

Se entregará un pen drive, en el cual irán guardando todo lo trabajado hasta finalizar el proyecto.

5.1 Libros

Alvarez del Villar C. (1994). Atletismo Básico. Una orientación pedagógica. Madrid: Gymnos.

Claret, A (2004). Atletismo Básico. Fundamentos de pista y campo. Edi. Kinesis.

COI (1993). Atletismo I, II, III, Carreras, Saltos y Lanzamientos. Madrid: Comité Olímpico.

Hubiche, J. L., Pradet, M. (1993). Comprendre L'atletisme. París: INSEP

RFEA; Gil Sanchez, F.; Oliver. A; (2000) Fundamentos del Atletismo. Madrid: RFEA.

Varios (1980-2002). Cuadernos de atletismo. Madrid: ENE

5.2 Revistas

- ATLETISMO ESPAÑOL
- NEW STUDIES IN ATHLETICS
- AMICALE DES ENTREINEURS FRANÇAIS
- TRACK TECHNIQUE
- ATLETICA STUDI

5.3 Páginas Web

- www.iaaf.org (Federación Internacional de Atletismo)
- www.sportec.com/rfea (Federación Española de Atletismo)
- www.fvaeaf.org (Federación Vasca de Atletismo)
- www.sportprotube.com (Ejercicios y Modelos técnicos)
- www.wada.ama.org (Asociación Mundial Antidopaje)
- www.atletismoatope.com (Noticias y Opinión)



Irazusta, S. (2013). Desarrollo de las Actividades Atléticas en la Vida Cotidiana- IKD baliabideak 6 - <http://cvb.ehu.es/ikd-baliabideak/ik/irazusta-6-2013-ik.pdf>



Reconocimiento – No Comercial – Compartir Igual (by-nc-sa): No se permite un uso comercial de la obra original ni de las posibles obras derivadas, la distribución de las cuales se debe hacer con una licencia igual a la que regula la obra original.