



## DATOS IDENTIFICATIVOS

### Fundamentos de los deportes individuales

Asignatura	Fundamentos de los deportes individuales			
Código	P02G050V01304			
Titulación	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte			
Descriptores	Creditos ECTS	Seleccione	Curso	Cuatrimestre
	9	OB	2	1c
Lengua Impartición	Castellano			
Departamento	Didácticas especiales			
Coordinador/a	Cancela Carral, José María Martínez Patiño, María José			
Profesorado	Cancela Carral, José María Martínez Patiño, María José			
Correo-e	chemacc@uvigo.es mjpatino@uvigo.es			
Web	<a href="http://www.healthyfit.es">http://www.healthyfit.es</a>			
Descripción general	Análisis del proceso de enseñanza-aprendizaje de la natación y atletismo			

## Competencias de titulación

Código	
B7	Conocimiento y comprensión de los fundamentos, estructuras y funciones de las habilidades y patrones de la motricidad humana
B10	Conocimiento y comprensión de los fundamentos del deporte
B12	Aplicación de las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
B13	Hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional
B14	Manejo de la información científica básica aplicada a la actividad física y al deporte en sus diferentes manifestaciones
B15	Capacidad para diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza-aprendizaje relativos a la actividad física y del deporte, con atención a las características individuales y contextuales de las personas
B18	Capacidad para aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, a los diferentes campos de la actividad física y el deporte
B20	Capacidad para identificar los riesgos que se derivan para la salud de la práctica de actividades físicas inadecuadas
B23	Capacidad para seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad
B24	Actuación dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional
B25	Habilidad de liderazgo, capacidad de relación interpersonal y trabajo en equipo
B26	Adaptación a nuevas situaciones, la resolución de problemas y el aprendizaje autónomo

## Competencias de materia

Resultados previstos en la materia	Resultados de Formación y Aprendizaje
------------------------------------	---------------------------------------

☐ Conocer y comprender los fundamentos del deporte del Atletismo y Natación	B7
☐ Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad a desarrollar en el Atletismo y Natación	B10
☐ Aplicar en la práctica de los conocimientos adquiridos sobre la enseñanza del Atletismo y Natación	B12
☐ Adquirir actitudes didácticas y pedagógicas adaptadas a la metodología de la enseñanza del Atletismo y Natación	B13
☐ Ser capaz de realizar programaciones de actividades del Atletismo y Natación	B14
☐ Localizar la información necesaria en las fuentes bibliográficas específicas y generales relacionadas con el Atletismo y Natación	B15
☐ Conocer y utilizar con precisión la terminología específica propia de nuestro ámbito en los deportes de atletismo y natación	B18
☐ Analizar de forma crítica las exposiciones de diversos autores o teorías.	B20
	B23
	B24
	B25
	B26

---

## Contenidos

---

Tema

---

### Parte I: ATLETISMO

---

UD. I: Las carreras: Presentación de la asignatura. Conceptos básicos de la evolución histórica de las carreras, las salidas de tacos y de pie, los relevos y las vallas. Conceptos básicos de las reglas principales aplicables a la iniciación de las carreras, las salidas de tacos y de pie, los relevos y las vallas. Bases estructurales fundamentales de la técnica de carrera, de la técnica de la salida de tacos y de pie, de la técnica y estrategia del cambio del testigo y de la técnica del paso de la valla. Principios generales y específicos de la observación sistemática de la técnica de carrera, de la técnica de la salida de tacos y de pie, de la técnica y estrategia del cambio del testigo y de la técnica del paso de la valla. Sesiones prácticas de cada una de las técnicas que componen la UD.

---

UD. II: Los saltos: Conceptos básicos de la evolución histórica del salto de longitud, del triple salto, del salto de altura y del salto con pértiga. Conceptos básicos de las reglas principales aplicables a la iniciación del salto de longitud, del triple salto, del salto de altura y del salto con pértiga. Bases estructurales fundamentales de la técnica del salto de longitud, de la técnica del triple salto, de la técnica del salto de altura y de la técnica del salto con pértiga. Principios generales y específicos de la observación sistemática de la técnica del salto de longitud, de la técnica del triple salto, de la técnica del salto de altura y de la técnica del salto con pértiga. Sesiones prácticas de cada una de las técnicas que componen la UD.

---

UD. III: Los lanzamientos: Conceptos básicos de la evolución histórica del lanzamiento de peso, del lanzamiento de disco, del lanzamiento de jabalina y del lanzamiento de martillo. Conceptos básicos de las reglas principales aplicables a la iniciación del lanzamiento de peso, del lanzamiento de disco, del lanzamiento de jabalina y del lanzamiento de martillo. Bases estructurales fundamentales de la técnica del lanzamiento de peso, de la técnica del lanzamiento de disco, de la técnica del lanzamiento de jabalina y de la técnica del lanzamiento de martillo. Principios generales y específicos de la observación sistemática de la técnica del lanzamiento de peso, de la técnica del lanzamiento de disco, de la técnica del lanzamiento de jabalina y de la técnica del lanzamiento de martillo. Sesiones prácticas de cada una de las técnicas que componen la UD.

---

UD. IV: Las pruebas combinadas: Conceptos básicos de la evolución histórica de las pruebas combinadas. Conceptos básicos de las reglas principales aplicables a la iniciación de las pruebas combinadas. Conceptos básicos de jugando al atletismo. Estructuración de las prácticas. Sesiones prácticas de jugando al atletismo.

## Parte II: NATACIÓN

UD. I: Planteamientos de las actividades acuáticas:

Presentación de la asignatura con una introducción a los diferentes tipos de actividades que se desarrollan en la actualidad en el ámbito de la actividad acuática y de los factores que inciden en la elección de los diferentes planteamientos.

UD. II: Metodología del proceso de enseñanza de la natación.

Tendencias actuales en la enseñanza de la natación. Aplicación de los estilos de enseñanza, análisis de las variables y condicionantes que inciden en la elaboración de un programa de actividades acuáticas desde el punto de vista didáctico.

UD. III: Etapa de adaptación al medio acuático.

Conocer los procesos básicos de iniciación y familiarización con el medio acuático. Conocer los mecanismos de ejecución, variables y procesos en la enseñanza de la respiración. Conocer los factores que influyen en los mecanismos de flotación, propulsión y resistencia así como en los procesos de enseñanza de los mismos.

UD. IV: Etapa de dominio del medio acuático.

Presentación de las habilidades y destrezas básicas aplicadas al ámbito de la natación: conceptos y procesos de aprendizaje.

UD. V: Descripción básica de las técnicas de natación.

Introducción histórica de la evolución a lo largo del tiempo de la técnica de los cuatro estilos: crol, espalda, braza y mariposa. Descripción y análisis de las bases estructurales de cada uno de los estilos: posición del cuerpo, trayectorias básicas de los brazos, acción de piernas, respiración y coordinación completa de los movimientos.

Descripción y conocimiento de las técnicas de salidas y virajes de cada uno de los estilos de nado y pruebas de estilo individual.

### Planificación

	Horas en clase	Horas fuera de clase	Horas totales
Sesión magistral	30	30	60
Actividades introductorias	2	3	5
Salidas de estudio/prácticas de campo	3	6	9
Trabajos tutelados	5	10	15
Prácticas de laboratorio	45	90	135
Pruebas de tipo test	1	0	1

\*Los datos que aparecen en la tabla de planificación son de carácter orientativo, considerando la heterogeneidad de alumnado

### Metodologías

	Descripción
Sesión magistral	Exposición oral con apoyo audiovisual de los contenidos de la materia objeto de estudio, bases teóricas y/o directrices del trabajo, ejercicio o proyecto a desarrollar por el estudiante.

Actividades introductorias	El profesor expondrá los aspectos básicos de la materia
Salidas de estudio/prácticas de campo	Asistencia a actividades formativas fuera de la uvigo, para analizar el funcionamiento de programas acuáticos
Trabajos tutelados	Desarrollo de trabajo en grupo sobre la tematica de la asignatura y tutorizados por el docente.
Prácticas de laboratorio	Se desarrollarán los conceptos prácticos sobre los deportes individuales de natación y atletismo

### Atención personalizada

Metodologías	Descripción
Trabajos tutelados	El alumno recibirá atención individualizada en el horario de tutorías establecido a tal fin durante el presente curso académico. Para la consulta de su horario de tutorías y lugar de las mismas se deberá consultar la web de la Facultad de Ciencias de la Educación y del deporte. (webs.uvigo.es/feduc)

### Evaluación

	Descripción	Calificación
Sesión magistral	En el bloque temático de ATLETISMO, se evaluará con un examen de preguntas a desarrollar/tipo test o preguntas cortas (25%) de la nota final.	25
Trabajos tutelados	En el bloque de NATACIÓN se desarrollarán trabajos propuestos por el docente en los cuáles el alumno mediante el trabajo en grupo tendrá que analizar los puntos que se determinen en el temario. Si la planificación lo permite estos trabajos se expondrán y defenderan en clase.	30
Prácticas de laboratorio	En el bloque temático de ATLETISMO, Se evalua en esta metodología las prácticas de la asignatura que serán supervisadas en un examen práctico de todas o alguna de las prácticas realizadas. Se evaluará con el 50% de la nota final. En esta nota final se tendrán en cuenta las exposiciones prácticas realizadas en las clases a lo largo del curso.  En el bloque de NATACIÓN la evaluación sera apto/no apto	25
Pruebas de tipo test	El bloque temático de NATACIÓN será evaluado con un examen de preguntas para desarrollar / cuestiones de múltiple elección o de respuesta corta.	20

### Otros comentarios sobre la Evaluación

<p>Será necesario superar ambos bloques /natación y atletismo para superar la materia.</p>

### Fuentes de información

#### BIBLIOGRAFÍA FUNDAMENTAL del BLOQUE TEMÁTICO DE ATLETISMO

Bravo Ducal, J. (2008). [Atenas 1896 Atenas 2004, más de un siglo de atletismo olímpico]. Madrid: Ed. Real Federación Española de Atletismo.

Campos Granell, J. y ENRIQUE GALLACH, J. (2004). "Técnicas de atletismo. Manual práctico de enseñanza". Barcelona: Ed. Paidotribo.

García, J., Durán, y Sainz, A. (2004). [Jugando al atletismo]. Madrid: Ed. Real Federación Española de Atletismo.

Hornillos, I. (2000). [Atletismo]. Barcelona: Ed. Inde.

Seners, P. (2000). [Didáctica del Atletismo]. Barcelona: Ed. Inde.

Valero, A. y Conde, J. L. (2003). [La iniciación al atletismo a través de los juegos] (El enfoque ludotécnico en el aprendizaje de las disciplinas atléticas). Málaga: Ed. Aljibe.

#### BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA:

Piasenta, J. (2000). [Aprender a Observar: Formación para la observación del comportamiento del deportista]. Barcelona: Ed. Inde.

Parte II: NATACIÓN I

## BIBLIOGRAFÍA FUNDAMENTAL DEL BLOQUE TEMÁTICO DE NATACIÓN

Cancela, JM et al (2008) Tratado de Natación. De la iniciación al perfeccionamiento (Vol1). Barcelona. Ed. Paidotribo.

Cancela, JM et al (2008) Tratado de Natación. De perfeccionamiento al Alto rendimiento (Vol2). Barcelona. Ed. Paidotribo.

Cancela, JM et al (2003) La iniciación deportiva: La natación. Sevilla. Ed. Wanceulen.

Chollet, D (2003). Natación deportiva : enfoque científico : bases biomecánicas, técnicas y psicológicas : aprendizaje, evaluación y corrección de las técnicas de natación Barcelona: Ed. Inde.

Federación Española de Natación (2005) Reglamento de natación Madrid. Ed. Federación Española de Natación.

Franco. P.: Navarro, F. (1980) Natación. Habilidades acuáticas para todas las edades. Ed. Hispano-Europea. Barcelona

Maglischo, E.W. (1995) Nadar más rápido : tratado completo de natación. Barcelona Ed. Hispano Europea

Martín, O. (1993) Juegos y recreación deportiva en el agua Madrid: Ed. Gymnos.

Moreno Murcia, J. A. (1998) Bases metodológicas para el aprendizaje de las actividades acuáticas educativas Ed. INDE. Barcelona

Navarro, F, (1990) Hacia el dominio de la natación Madrid: Ed. Gymnos.

Navarro, F. (1995) Iniciación a la natación manuales para la enseñanza. Ed. Gymnos. Madrid

Noble, J. (2001) Natación para niños: juegos y actividades Ed.: Tutor, D.L. Madrid.

Pansu, Claudie. (2002) El agua y el niño : un espacio de libertad, unas relaciones privilegiadas. Ed. INDE. Barcelona.

Schmitt, P. (2000) Nadar: del descubrimiento al alto nivel: un enfoque innovador en la enseñanza de la natación. Ed. Hispano Europea. Barcelona.

Katz, J. (2000) Ejercicios en el agua para todos. Ed: Tutor, D.L. Madrid

Noble, J. (2001) Natación para niños: juegos y actividades Ed.: Tutor, D.L. Madrid

---

### Recomendaciones

---

### Otros comentarios

---

Ninguno

---