



DATOS IDENTIFICATIVOS

Especialización en deportes individuales

| | | | | |
|---------------------|--|------------|-------|--------------|
| Asignatura | Especialización en deportes individuales | | | |
| Código | P02G050V01907 | | | |
| Titulación | Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte | | | |
| Descriptor | Creditos ECTS | Seleccione | Curso | Cuatrimestre |
| | 6 | OP | 4 | 1c |
| Lengua Impartición | Castellano | | | |
| Departamento | Didácticas especiales | | | |
| Coordinador/a | Martínez Patiño, María José | | | |
| Profesorado | Martínez Patiño, María José | | | |
| Correo-e | mjpatino@uvigo.es | | | |
| Web | | | | |
| Descripción general | | | | |

Competencias de titulación

| | | | | |
|--------|--|--|--|--|
| Código | | | | |
| A1 | Capacidad para diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza-aprendizaje relativos a la actividad física y el deporte con atención a las características individuales y contextuales de las personas | | | |
| A17 | Capacidad para planificar, desarrollar y controlar la realización de programas de actividades físico-deportivas orientada a la salud | | | |
| A18 | Capacidad para seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado, para cada tipo de actividad que practique la población de adultos, mayores y discapacitados | | | |
| A19 | Capacidad para planificar, desarrollar y controlar programas para la dirección de organizaciones, entidades e instalaciones deportivas | | | |
| B1 | Conceptualización e identificación del objeto de estudio de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte | | | |
| B2 | Conocimiento y comprensión de la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte | | | |
| B3 | Conocimiento y comprensión de los factores fisiológicos y biomecánicos que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte | | | |
| B15 | Capacidad para diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza-aprendizaje relativos a la actividad física y el deporte, con atención a las características individuales y contextuales de las personas | | | |

Competencias de materia

| Resultados previstos en la materia | Resultados de Formación y Aprendizaje | |
|---|---------------------------------------|-----|
| 1. Distinguir las bases de las diferentes metodologías de aprendizaje en el ámbito del deporte individual | A1 | B1 |
| 2. Capacitar al alumno-a en la aplicación correcta de fichas de observación para detectar errores. | A17 | B2 |
| 3. Extraer información cualitativa de la observación de la acción deportiva. | A18 | B3 |
| 4. Aplicar adecuadamente tareas motrices para la mejora del gesto técnico | A19 | B15 |
| 5. Capacitar al alumno-a en la efectividad en la mejora del rendimiento del deportista | | |
| 6. Orientar y guiar a los alumno-as en el conocimiento teórico-práctico del entrenamiento en deportes individuales | | |
| 7. Distinguir y aplicar los diferentes métodos de entrenamiento en relación con las capacidades físicas de forma adecuada en relación con los deportes individuales | | |
| 8. Interpretar los fundamentos teóricos en los que se basan las distintas unidades básicas de planificación aplicadas en el deporte individual. | | |
| 9. Emplear el conocimiento de la evolución de las capacidades físicas mediante la maduración biológica y el entrenamiento para planificar la carrera deportiva del deportista | | |

Contenidos

Tema

| | |
|--|--|
| 1. Análisis de las características de los deportes. Los procesos de socialización en el deporte. | 1. Análisis de las características de los deportes. Los procesos de socialización en el deporte. |
| 2. Talento deportivo. Fases de la formación del deportista. La iniciación deportiva. Entrenamiento en etapas inferiores | 2. Talento deportivo. Fases de la formación del deportista. La iniciación deportiva. Entrenamiento en etapas inferiores |
| 3. El entrenador en el deporte individual de alto nivel. | 3. El entrenador en el deporte individual de alto nivel. |
| 4. La resistencia. Fisiología de la resistencia del deportista. El entrenamiento del sistema aeróbico. El entrenamiento del sistema anaeróbico láctico. Métodos de entrenamiento. | 4. La resistencia. Fisiología de la resistencia del deportista. El entrenamiento del sistema aeróbico. El entrenamiento del sistema anaeróbico láctico. Métodos de entrenamiento. |
| 5. La velocidad. Manifestaciones de la velocidad. Metodología del entrenamiento de velocidad. | 5. La velocidad. Manifestaciones de la velocidad. Metodología del entrenamiento de velocidad. |
| 6. La flexibilidad. Estructuración y manifestación de la flexibilidad. Métodos, evaluación y planificación de la flexibilidad. | 6. La flexibilidad. Estructuración y manifestación de la flexibilidad. Métodos, evaluación y planificación de la flexibilidad. |
| 7. El entrenamiento de la fuerza. Entrenamiento de fuerza para prevención de lesiones. | 7. El entrenamiento de la fuerza. Entrenamiento de fuerza para prevención de lesiones. |
| 8. Planificación del entrenamiento en deportes individuales. Modelos de planificación clásicos y contemporáneos. Planificación de la temporada. Planificación del macrociclo, mesociclo, microciclo y sesión de entrenamiento. | 8. Planificación del entrenamiento en deportes individuales. Modelos de planificación clásicos y contemporáneos. Planificación de la temporada. Planificación del macrociclo, mesociclo, microciclo y sesión de entrenamiento. |
| 9. El control del entrenamiento. Indicadores de carga del entrenamiento. Control de la intensidad por zonas fisiológicas. Control de la intensidad por potencia o velocidad. Índices de estrés de entrenamiento. | 9. El control del entrenamiento. Indicadores de carga del entrenamiento. Control de la intensidad por zonas fisiológicas. Control de la intensidad por potencia o velocidad. Índices de estrés de entrenamiento. |

Planificación

| | Horas en clase | Horas fuera de clase | Horas totales |
|--------------------------|----------------|----------------------|---------------|
| Prácticas de laboratorio | 29 | 90 | 119 |
| Sesión magistral | 11 | 20 | 31 |

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

Metodologías

| | Descripción |
|--------------------------|---|
| Prácticas de laboratorio | Trabajo práctico a desarrollar en la piscina, pista de atletismo, gimnasio y bosque. |
| Sesión magistral | Realización en el aula o en las diferentes instalaciones con clases magistrales, intervenciones de los grupos y debates sobre las diferentes temáticas a desarrollar en clase o temas de actualidad vinculados a la asignatura. |

Atención personalizada

| Metodologías | Descripción |
|--------------------------|-------------|
| Prácticas de laboratorio | |

Evaluación

| | Descripción | Calificación |
|--------------------------|--|--------------|
| Prácticas de laboratorio | La asistencia a las prácticas que se realizarán en clase será el 40% de la nota final de la asignatura. | 40 |
| Sesión magistral | En relación con la docencia impartida en las clases teóricas se realizará un examen para valorar los aprendizajes de la asignatura. El valor de esta prueba representa el 60% de la nota final de la asignatura. | 60 |

Otros comentarios sobre la Evaluación

Fuentes de información

Navarro, F; Oca Gaia, A; Castañón, F.J.C. (2003). · Barcelona. Inde.

Costill, D.L; Maglischo, W.E; Richardson, A.B. (1998). Barcelona

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTARIA

Navarro, F; Feal, A.R. (2001). Planificación y control del entrenamiento en natación. Madrid. Gymnos.

· Benardot, D. (2001). Nutrición para deportistas de alto nivel. · Bosco, C. (2000) [La fuerza muscular]. Barcelona: Inde

· García Manso, J., Valdivielso, M., Caballero, J. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo principios y aplicaciones*. Madrid. Gymnos.

La Habana. Científico técnica.

· Navarro, F.(1998). Navarro, F; Arsenio, O. (1999). Barcelona. Paidotribo.

la Asociación Española de Técnicos de Natación (AETN).

· Scherrer, J. (1999). Paidotribo. · Siff, M, y Verkoshansky, I. (2000) [Super Entrenamiento]. Barcelona: Paidotribo.

· Terrados, N; Fernández, B. (1997). *La fatiga muscular en el rendimiento deportivo*. Villa, J.G; Córdova, A; González, J; Garrido, G; Villegas, J.A. (2000). Nutrición del deportista.

Recomendaciones