



## DATOS IDENTIFICATIVOS

### Especialización en deportes individuales

Asignatura	Especialización en deportes individuales			
Código	P02G050V01907			
Titulación	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte			
Descriptores	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

Código	
B2	Conocimiento y comprensión de la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte.
B5	Conocimiento y comprensión de los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano
B6	Conocimiento y comprensión de los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre los aspectos psicológicos y sociales del ser humano.
B11	Conocimiento y comprensión de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.
B17	Capacidad para planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles.
B18	Capacidad para aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, a los diferentes campos de la actividad física y el deporte.

## Resultados de aprendizaje

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	B2 B5
2. Capacitar al alumno-a en la aplicación correcta de fichas de observación para detectar errores.	B6
3. Extraer información cualitativa de la observación de la acción deportiva.	B11
4. Aplicar adecuadamente tareas motrices para la mejora del gesto técnico	B17
5. Capacitar al alumno-a en la efectividad en la mejora del rendimiento del deportista	B18
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. Talento deportivo	1.1 Fases de la formación del deportista.
2. El deportista	1.2. La iniciación deportiva.
3. El entrenador en el deporte individual de alto nivel.	1.3. Entrenamiento en etapas inferiores
4. Las carreras.	2.1. Fases del ciclo vital del deportista
5. Los saltos	2.2. Desarrollo de la élite en el deporte individual
6. Los lanzamientos. La fuerza	3.1. Desarrollo del liderazgo del entrenador
7. La flexibilidad. Estructuración y manifestación de la flexibilidad. Métodos, evaluación y planificación de la flexibilidad.	3.2. El entrenador en el deporte individual
8. Planificación del entrenamiento en deportes individuales.	4.1. Desarrollo y entrenamiento de la carrera lisa
	4.2. Desarrollo y entrenamiento de la velocidad.
	4.3. Desarrollo y entrenamiento de la carrera de vallas.
	4.4. Desarrollo y entrenamiento de la resistencia
	5.1. Desarrollo y entrenamiento de los saltos verticales
	5.2. Desarrollo y entrenamiento de los saltos horizontales
	6.1. Entrenamiento y desarrollo de los lanzamientos
	6.2. Desarrollo y entrenamiento de la fuerza.
	6.3. El entrenamiento de la fuerza en el deporte individual. Entrenamiento de fuerza para prevención de lesiones.
	7. La flexibilidad como medio de prevención de lesiones. Profilaxis en el deporte individual: El calentamiento
	8. Planificar en el deporte individual en función del nivel deportivo y del nivel competitivo

### 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 pista de atletismo (módulo cubierto) 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. Las clases teóricas tendrán un componente participativo muy importante con análisis de vídeos, documentación y exposiciones individuales o en grupo.

### Atención personalizada

Metodologías	Descripción
Prácticas de laboratorio	El alumno recibirá atención individualizada en el horario de tutorías establecido a tal fin durante todo el curso académico. Para las consulta del horario de tutorías y el lugar se debe consultar la web de la Facultade de Ciencias da Educación e do deporte. ( <a href="http://webs.uvigo.es/feduc">webs.uvigo.es/feduc</a> )

### Evaluación

	Descripción	Calificación	Resultados de Formación y Aprendizaje
Prácticas de laboratorio	La asistencia a las prácticas que se realizarán en clase será el 40% de la nota final de la asignatura. En esta valoración se tendrá en cuenta la participación del alumno y las preparaciones e intervenciones del alumno en los contenidos planteados en la asignatura. El alumno-a debe asistir a clase práctica con la ropa y calzado adecuados. Se permite la utilización de zapatillas de clavos en alguna práctica de la asignatura.	40	B2 B5 B6 B11 B17 B18
Sesión magistral	En relación con la docencia impartida en las clases teóricas está previsto que se realice un control para valorar los aprendizajes de la asignatura. El valor de esta prueba representa el 60% de la nota final de la asignatura. También se tendrá en cuenta para la evaluación final la participación del alumno en los debates previstos, la asistencia al análisis de los vídeos así como la valoración y aportación del alumno sobre los documentos en relación con la materia. También forma parte de este apartado de evaluación las exposiciones individuales o en grupo.	60	B2 B5 B6 B11 B17 B18

### Otros comentarios sobre la Evaluación

Para aprobar la materia en las siguientes convocatorias, se mantienen los mismos criterios que en la primera.

---

## **Fuentes de información**

---

### BIBLIOGRAFIA DE REFERENCIA

Bravo,J.; Campos, J., (2000). Atletismo III. Lanzamientos. RFEA. Madrid

Gil, F. Marín, J.; (1998). Atletismo I. Velocidad. Vallas y Marcha. RFEA. Madrid

Ehlenz, H; Grosser, M; Zimmermann, E.(1990) [Entrenamiento de la fuerza]. Barcelona. Martínez Roca.

Navarro, F. (1998). La resistencia. Madrid. Gymnos.

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

Villa, J.G; Córdova, A; Gonsález, J; Garrido, G; Villegas, J.A. (2000). Nutrición del deportista. Madrid. Gymnos.

---

## **Recomendaciones**

---