



## DATOS IDENTIFICATIVOS

### Fundamentos dos deportes individuais

Materia	Fundamentos dos deportes individuais			
Código	P02G050V01304			
Titulación	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte			
Descritores	Creditos ECTS	Sinale	Curso	Cuadrimestre
	9	OB	2	1c
Lingua de impartición	Castelán			
Departamento	Didácticas especiais			
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>			
Descrición xeral	Análisis del proceso de enseñanza-aprendizaje de la natación y atletismo			

## Competencias de titulación

Código	
B7	Coñecemento e comprensión dos fundamentos, estruturas e funcións das habilidades e patróns da motricidade humana
B10	Coñecemento e comprensión dos fundamentos do deporte
B12	Aplicación das tecnoloxías da información e comunicación (TIC) ao ámbito das Ciencias da Actividade Física e do Deporte
B13	Hábitos de excelencia e calidade no exercicio profesional
B14	Utilización da información científica básica aplicada á actividade física e ao deporte nas súas diferentes manifestacións
B15	Capacidade para deseñar, desenvolver e avaliar os procesos de ensino-aprendizaxe relativos á actividade física e do deporte, con atención ás características individuais e contextuais das persoas
B18	Capacidade para aplicar os principios fisiolóxicos, biomecánicos, comportamentais e sociais, aos diferentes campos da actividade física e o deporte
B20	Capacidade para identificar os riscos que se derivan para a saúde da práctica de actividades físicas inadecuadas
B23	Capacidade para seleccionar e saber utilizar o material e equipamento deportivo adecuado para cada tipo de actividade
B24	Actuación dentro dos principios éticos necesarios para o correcto exercicio profesional
B25	Habilidade de liderado, capacidade de relación interpersoal e traballo en equipo
B26	Adaptación a novas situacións, á resolución de problemas e á aprendizaxe autónoma

## Competencias de materia

Resultados previstos na materia	Resultados de Formación e Aprendizaxe
---------------------------------	---------------------------------------

☐ Coñecer e comprender os fundamentos do deporte do atletismo e natación.	B7
☐ Seleccionar e saber utilizar o material e equipamento deportivo axeitado para cada tipo de actividade a desenvolver no atletismo e natación.	B10 B12
☐ Aplicar na práctica dos coñecementos adquiridos sobre o ensino do Atletismo e Natación.	B13
☐ Adquirir actitudes didácticas e pedagóxicas adaptadas á metodoloxía do ensino do atletismo e natación.	B14 B15
☐ Ser capaz de realizar programacións de actividades do atletismo e natación.	B18
☐ Localizar a información necesaria nas fontes bibliográficas específicas e xenerais relacionadas co atletismo e natación.	B20 B23
☐ Coñecer e utilizar con precisión a terminoloxía específica propia do noso ámbito nos deportes de atletismo e natación.	B24 B25
☐ Analizar de forma crítica as exposicións de diversos autores ou teorías.	B26

## Contidos

### Tema

#### Parte I: ATLETISMO

#### ATLETISMO

\*UD. \*I: As carreiras: Presentación da materia. As carreiras.

Conceptos básicos da evolución histórica das carreiras, as saídas de tacos e de pé, as substitucións e os valos. Conceptos básicos das regras principais aplicables á iniciación das carreiras, as saídas de tacos e de pé, as substitucións e os valos. Bases estruturais fundamentais da técnica de carreira, da técnica da saída de tacos e de pé, da técnica e estratexia do cambio da testemuña e da técnica do paso do valo. Principios xerais e específicos da observación sistemática da técnica de carreira, da técnica da saída de tacos e de pé, da técnica e estratexia do cambio da testemuña e da técnica do paso do valo. Sesións prácticas de cada unha das técnicas que compoñen a \*UD.

UD. II: Os saltos: Conceptos básicos da evolución Os saltos

histórica do salto de lonxitude, do triplio salto, do salto de altura e do salto con pértega. Conceptos básicos das regras principais aplicables á iniciación do salto de lonxitude, do triplio salto, do salto de altura e do salto con pértega. Bases estruturais fundamentais da técnica do salto de lonxitude, da técnica do triplio salto, da técnica do salto de altura e da técnica do salto con pértega. Principios xerais e específicos da observación sistemática da técnica do salto de lonxitude, da técnica do triplio salto, da técnica do salto de altura e da técnica do salto con pértega. Sesións prácticas de cada unha das técnicas que compoñen a \*UD.

UD. III: Os lanzamentos: Conceptos básicos da Os lanzamentos

evolución histórica do lanzamento de peso, do lanzamento de disco, do lanzamento de xavelina e do lanzamento de martelo. Conceptos básicos das regras principais aplicables á iniciación do lanzamento de peso, do lanzamento de disco, do lanzamento de xavelina e do lanzamento de martelo. Bases estruturais fundamentais da técnica do lanzamento de peso, da técnica do lanzamento de disco, da técnica do lanzamento de xavelina e da técnica do lanzamento de martelo. Principios xerais e específicos da observación sistemática da técnica do lanzamento de peso, da técnica do lanzamento de disco, da técnica do lanzamento de xavelina e da técnica do lanzamento de martelo. Sesións prácticas de cada unha das técnicas que compoñen a UD.

UD. IV: As probas combinadas: Conceptos básicosAs probas combinadas.  
da evolución histórica das probas combinadas.  
Conceptos básicos das regras principais  
aplicables á iniciación das probas combinadas.  
Conceptos básicos de xogando ao atletismo.  
Estructuración das prácticas. Sesións prácticas de  
xogando ao atletismo.

Parte II: NATACIÓN	Natación
UD. I: Formulacións das actividades acuáticas: Presentación da materia cunha introdución aos diferentes tipos de actividades que se desenvolven na actualidade no ámbito da actividade acuática e dos factores que inciden na elección das diferentes formulacións.	Actividades acuáticas
UD. II: Metodoloxía do proceso de ensino da natación. Tendencias actuais no ensino da natación. Aplicación dos estilos de ensino, análise das variables e condicionantes que inciden na elaboración dun programa de actividades acuáticas desde o punto de vista didáctico.	Metodoloxía
UD. III: Etapa de adaptación ao medio acuático. Coñecer os procesos básicos de iniciación e familiarización co medio acuático. Coñecer os mecanismos de execución, variables e procesos no ensino da respiración. Coñecer os factores que inflúen nos mecanismos de flotación, propulsión e resistencia así como nos procesos de ensino dos mesmos.	Etapas de adaptación
UD. IV: Etapa de dominio do medio acuático. Presentación das habilidades e destrezas básicas aplicadas ao ámbito da natación: conceptos e procesos de aprendizaxe.	Etapa de dominio
UD. V: Descrición básica das técnicas de natación. Introdución histórica da evolución ao longo do tempo da técnica do catro estilos: crol, costas, braza e bolboreta. Descrición e análise das bases estruturais de cada un dos estilos: posición do corpo, traxectorias básicas dos brazos, acción de pernas, respiración e coordinación completa dos movementos. Descrición e coñecemento das técnicas de saídas e viraxes de cada un dos estilos de nado e probas de estilo individual.	Técnicas de natación.

## Planificación

	Horas na aula	Horas fóra da aula	Horas totais
Sesión maxistral	30	30	60
Actividades introdutorias	2	3	5
Saídas de estudo/prácticas de campo	3	6	9
Traballos tutelados	5	10	15
Prácticas de laboratorio	45	90	135
Probas de tipo test	1	0	1

\*Os datos que aparecen na táboa de planificación son de carácter orientador, considerando a heteroxeneidade do alumnado.

## Metodoloxía docente

	Descrición
Sesión maxistral	Exposición oral con apoio audiovisual dos contidos da materia objeto de estudo, bases teóricas e/ou directrices do traballo, exercicio ou proxecto a desenvolver polo estudante.
Actividades introdutorias	O profesor expoñerá os aspectos básicos da materia
Saídas de estudo/prácticas de campo	Asistencia a actividades formativas fora da vivigo, para analizar o funcionamento de programas acuáticos
Traballos tutelados	Desenvolvemento de traballo en grupo sobre a *temática da *asignatura e *tutorizados polo docente.

### Atención personalizada

Metodoloxías	Descrición
Traballos tutelados	O alumno recibirá atención individualizada no horario de titorías establecido a tal fin durante o presente curso académico. Para a consulta do seu horario de titorias e lugar das mesmas deberase consultar a web da Facultade de Ciencias da Educación e do deporte. (webs.uvigo.es/feduc)

### Avaliación

	Descrición	Cualificación
Sesión maxistral	O bloque temático de ATLETISMO será avaliado cun exame de preguntas para desenvolver / cuestións de múltiple elección ou de resposta curta.	25
Traballos tutelados	No bloque de NATACIÓN desenvolveranse traballos propostos polo docente nos cales o alumno mediante o traballo en grupo debera analizar os puntos que se determinen no temario. Se a planificación o permite estes traballos expoñeranse e defendeeran en clase.	30
Prácticas de laboratorio	En el bloque temático de ATLETISMO, Se evalúa en esta metodoloxía las prácticas de la asignatura que serán supervisadas en un exámen 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.	25
	No bloque de NATACIÓN a avaliación sera apto/no apto.	
Probas de tipo test	O bloque temático de NATACIÓN será avaliado cun exame de preguntas para desenvolver / cuestións de múltiple elección ou de resposta curta.	20

### Outros comentarios sobre a Avaliación

Será necesario superar ambos bloques: NATACIÓN Y ATLETISMO para superar la materia.

### Bibliografía. Fontes 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. Manuel 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

---

## **Recomendacións**