



DATOS IDENTIFICATIVOS

Especialización en deportes individuais

Materia	Especialización en deportes individuais			
Código	P02G050V01907			
Titulación	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte			
Descritores	Creditos ECTS	Sinale	Curso	Cuadrimestre
	6	OP	4	1c
Lingua de impartición	Castelán			
Departamento	Didácticas especiais			
Coordinador/a	Martínez Patiño, María José			
Profesorado	Martínez Patiño, María José			
Correo-e	mjpatino@uvigo.es			
Web				
Descrición xeral				

Competencias de titulación

Código			
A1	Capacidade para deseñar, desenvolver e avaliar os procesos de ensino-aprendizaxe relativos á actividade física e ao deporte con atención ás características individuais e contextuais das persoas		
A17	Capacidade para planificar, desenvolver e controlar a realización de programas de actividades físico-deportivas orientada á saúde		
A18	Capacidade para seleccionar e saber utilizar o material e equipamento deportivo adecuado, para cada tipo de actividade que practique a poboación de adultos, maiores e discapacitados		
A19	Capacidade para planificar, desenvolver e controlar programas para a dirección de organizacións, entidades e instalacións deportivas		
B1	Conceptualización e identificación do obxecto de estudo das Ciencias da Actividade Física e do Deporte		
B2	Coñecemento e comprensión da literatura científica do ámbito da actividade física e o deporte		
B3	Coñecemento e comprensión dos factores fisiolóxicos e biomecánicos que condicionan a práctica da actividade física e o deporte		
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		

Competencias de materia

Resultados previstos na materia	Resultados de Formación e Aprendizaxe	
(*)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

Contidos

Tema	
------	--

1. Análise das características dos deportes. Os procesos de socialización no deporte.
 2. Talento deportivo. Fases da formación do deportista. A iniciación deportiva. Adestramento en etapas inferiores
 3. O adestrador no deporte individual de alto nivel.
 4. A resistencia. Fisioloxía da resistencia do deportista. O adestramento do sistema aeróbico. O adestramento do sistema *anaeróbico *láctico. Métodos de adestramento.
 5. A velocidade. Manifestacións da velocidade. Metodoloxía do adestramento de velocidade.
 6. A flexibilidade. *Estructuración e manifestación da flexibilidade. Métodos, avaliación e planificación da flexibilidade.
 7. O adestramento da forza. Adestramento de forza para prevención de lesións.
 8. Planificación do adestramento en deportes individuais. Modelos de planificación clásicos e contemporáneos. Planificación da tempada. Planificación do *macrociclo,*mesociclo,*microciclo e sesión de adestramento.
 - 9.O control do adestramento. Indicadores de carga do adestramento. Control da intensidade por zonas *fisiolóxicas. Control da intensidade por potencia ou velocidade. Índices de tensións de adestramento.
1. Análise das características dos deportes. Os procesos de socialización no deporte.
 2. Talento deportivo. Fases da formación do deportista. A iniciación deportiva. Adestramento en etapas inferiores
 3. O adestrador no deporte individual de alto nivel.
 4. A resistencia. Fisioloxía da resistencia do deportista. O adestramento do sistema aeróbico. O adestramento do sistema *anaeróbico *láctico. Métodos de adestramento.
 5. A velocidade. Manifestacións da velocidade. Metodoloxía do adestramento de velocidade.
 6. A flexibilidade. *Estructuración e manifestación da flexibilidade. Métodos, avaliación e planificación da flexibilidade.
 7. O adestramento da forza. Adestramento de forza para prevención de lesións.
 8. Planificación do adestramento en deportes individuais. Modelos de planificación clásicos e contemporáneos. Planificación da tempada. Planificación do *macrociclo,*mesociclo,*microciclo e sesión de adestramento.
 - 9.O control do adestramento. Indicadores de carga do adestramento. Control da intensidade por zonas *fisiolóxicas. Control da intensidade por potencia ou velocidade. Índices de tensións de adestramento.

Planificación

	Horas na aula	Horas fóra da aula	Horas totais
Prácticas de laboratorio	29	90	119
Sesión maxistral	11	20	31

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

Metodoloxía docente

	Descrición
Prácticas de laboratorio	Traballo práctico a desenvolver na piscina, pista de atletismo, ximnasio e bosque.
Sesión maxistral	Realización na aula ou nas diferentes instalacións con clases maxistras, intervencións dos grupos e debates sobre as diferentes temáticas a desenvolver en clase ou temas de actualidade vinculados á materia.

Atención personalizada

Metodoloxías	Descrición
Prácticas de laboratorio	Actividad académica desarrollada por el profesorado, individual o en pequeño grupo, que tiene como finalidad atender las necesidades y consultas del alumnado relacionadas con el estudio y/o temas vinculados con la materia, proporcionándole orientación, apoyo y motivación en el proceso de aprendizaje

Avaliación

	Descrición	Cualificación
Prácticas de laboratorio	A asistencia ás prácticas que se realizarán en clase será o 40% da nota final da materia.	40
Sesión maxistral	En relación coa docencia impartida nas clases teóricas realizarase un exame para valorar as aprendizaxes da materia. O valor desta proba representa o 60% da nota final da materia.	60

Outros comentarios sobre a Avaliación

Bibliografía. Fontes de información

AITKEN, R., Teaching Tenses, Walton-on-Thames: Nelson, 1992.

BESTARD MONROIG, J. & PEREZ MARTIN, C., La didáctica de la lengua inglesa. Fundamentos lingüísticos y metodológicos, Madrid: Síntesis, 1992.

BRUMFIT, C. et al. eds. Teaching English to Children. From Practice to Principle. London: Nelson, 1994.

DAKIN, J., Songs and Rhymes for the Teaching of English, Harlow: Longman, 1968 (+ cass. & teacher's book).

FINOCCHIARO, M. & BRUMFIT, C., The Functional-Notional Approach. From Theory to Practice, Oxford: O.U.P.,1983.

HANCOCK, M. Singing Grammar. Teaching grammar through songs. Cambridge: C.U.P., 1998 (+ 2 cass.).

SCOTT, W.A. & YTREBERG, L.H., Teaching English to Children, Harlow: Longman, 1990.

WILLIS, J., Teaching English through English, Harlow: Longman, 1981.

XUNTA DE GALICIA, Deseño Curricular Base. Educación Primaria, Santiago: Consellería. de Educación., 1991

2.MANUAIS DE AULA

English in mind : [English for Spanish speakers]. [Level] 1 / Herbert Puchta and Jeff Stranks

English in mind : [English for Spanish speakers]. [Level] 2 / Herbert Puchta and Jeff Stranks

Face2face. Pre-intermediate / Chris Redston... [et al.]

Recomendacións