



## 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

Código	
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	Manexo da información científica básica aplicada á actividade física e ao deporte nas súas diferentes manifestacións.
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 axeitado 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, a resolución de problemas e a aprendizaxe autónoma.
C1	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
C2	Capacidade para promover e avaliar a formación de hábitos perdurables e autónomos de práctica de actividade física e deporte entre a poboación escolar
C3	Capacidade para aplicar os principios fisiolóxicos, biomecánicos, comportamentais e sociais, na proposta de tarefas nos procesos de ensino-aprendizaxe a través da actividade física e o deporte
C4	Capacidade para identificar os riscos que se derivan para a saúde dos escolares debido á práctica de actividades físicas inadecuadas

## Resultados de aprendizaxe

Resultados previstos na materia	Resultados de Formación e Aprendizaxe
Seleccionar e saber utilizar o material e equipamento deportivo axeitado para cada tipo de actividade a desenvolver no atletismo e natación.	B10 B12 B13 B14 B23 B26 C2

Aplicar na práctica dos coñecementos adquiridos sobre o ensino do Atletismo e Natación.	B10 B12 B23 B24	C1 C2 C3
Adquirir actitudes didácticas e pedagóxicas adaptadas á metodoloxía do ensino do atletismo e natación.	B12 B20 B25 B26	C2
Ser capaz de realizar programacións de actividades do atletismo e natación.	B14 B20	C1 C2 C3 C4
Localizar a información necesaria nas fontes bibliográficas específicas e xerais relacionadas co atletismo e natación.	B10 B14 B24	C4
Coñecer e utilizar con precisión a terminoloxía específica propia do noso ámbito nos deportes de atletismo e natación.	B10 B14 B25	C1 C3
Analizar de forma crítica as exposicións de diversos autores ou teorías	B13 B24 B25 B26	C3

## **Contidos**

Tema

Bloque Temático 1. Fundamentación teórica de la natación y el atletismo.	Os catro bloques temáticos teñen o seu desenvolvemento en 9 Unidades didácticas.
Bloque Temático 2. Fundamentos técnico-tácticos y didácticos de la natación y el atletismo.	Atletismo:
Bloque Temático 3. Estructura formal y funcional de la natación y el atletismo.	UD. I: As carreiras: Presentación da materia. 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.
Bloque Temático 4. El proceso de iniciación deportiva de la natación y el atletismo.	UD. II: Os saltos: Conceptos básicos da evolución histórica do salto de lonxitude, do triplo salto, do salto de altura e do salto con pértega. Conceptos básicos das regras principais aplicables á iniciación do salto de lonxitude, do triplo salto, do salto de altura e do salto con pértega. Bases estruturais fundamentais da técnica do salto de lonxitude, da técnica do triplo 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 triplo 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 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 básicos 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.
	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.
	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.
	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.
	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. Introducción histórica da evolución ao longo do tempo da técnica do catro estilos: crol, costas, braza e bolboretta. 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.

<b>Planificación</b>			
	Horas na aula	Horas fóra da aula	Horas totais
Sesión maxistral	30	19	49
Resolución de problemas e/ou exercicios	2	3	5
Titoría en grupo	3	6	9
Traballos tutelados	5	10	15
Prácticas de laboratorio	45	90	135
Probas de tipo test	1	0	1
Informes/memorias de prácticas	1	10	11

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

<b>Metodoloxía docente</b>	
	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.
Resolución de problemas e/ou exercicios	O profesor expoñerá os aspectos básicos da materia
Titoría en grupo	Asistencia a actividades formativas fora da uvigo, para analizar o funcionamento de programas acuáticos
Traballos tutelados	Desenvolvemento de traballo en grupo sobre a *temática da *asignatura e *tutorizados polo docente.
Prácticas de laboratorio	Desenvolveranse os conceptos prácticos sobre os deportes individuais de *natación e *atletismo

### **Atención personalizada**

<b>Metodoloxías</b>	<b>Descrición</b>
Traballos tutelados	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> )

<b>Avaliación</b>				
	Descrición	Cualificación	Resultados de Formación e Aprendizaxe	
Sesión maxistral	O bloque temático de ATLETISMO será avaliado cun exame de preguntas para desenvolver / cuestións de múltiple elección ou de resposta curta.	25	B10 B13 B14 B23	C1 C2 C3
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	B10 B12 B14 B23 B26	C1 C4
Prácticas de laboratorio	En el bloque temático de ATLETISMO, Se evalua 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.  No bloque de NATACIÓN a avaliación sera apto/no apto.	25	B10 B12 B14 B20 B24 B25 B26	C2
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	B10 B12 B20 B24 B25 B26	C2 C3 C4

### **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. 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 manual 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