



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				
Coordinador/a	Zarzosa Alonso, Fernando			
Profesorado	Zarzosa Alonso, Fernando			
Correo-e	fzarzosa@uvigo.es			
Web				
Descrición xeral	*Análisis do proceso de ensino-aprendizaxe da *natación			

Resultados de Formación e Aprendizaxe

Código	
B3	Coñecemento e comprensión dos factores fisiolóxicos e biomecánicos que condicionan a práctica da actividade física e o deporte.
B4	Coñecemento e comprensión dos factores comportamentais e sociais que condicionan a práctica da actividade física e o deporte.
B5	Coñecemento e comprensión dos efectos da práctica do exercicio físico sobre a estrutura e función do corpo humano.
B6	Coñecemento e comprensión dos efectos da práctica do exercicio físico sobre os aspectos psicolóxicos e sociais do ser humano.
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.
C7	Capacidade para planificar, desenvolver e controlar o proceso de adestramento nos seus distintos niveis
C8	Capacidade para aplicar os principios fisiolóxicos, biomecánicos, comportamentais e sociais, durante o proceso do adestramento deportivo
C9	Capacidade para promover e avaliar a formación de hábitos perdurables e autónomos de práctica actividade físico-deportiva na poboación que realiza adestramento deportivo
C11	Capacidade para planificar, desenvolver e controlar a realización de programas de adestramento deportivo

Resultados previstos na materia

Resultados previstos na materia	Resultados de Formación e Aprendizaxe	
Demostrar coñecemento e comprensión da especialización en deportes individuais.	B3	C7
Coñecer e comprender a literatura científica do ámbito da actividade física e o deporte.	B4	C8
Hábitos de calidade e excelencia no exercicio profesional.	B5	C9
	B6	C11
	B24	
	B25	
	B26	

Contidos

Tema

1. Optimización e control do rendemento técnico, táctico e estratéxico.	1.1.- Adestramento técnico do *crol 1.2.- Adestramento técnico das costas 1.3.- Adestramento técnico da braza 1.4.- Adestramento técnico da bolboreta 1.5.- Adestramento técnico de movemento *ondulatorio *subacuático 1.6.- Adestramento técnico de saídas e viraxes
2. Optimización e control da condición física.	2.1.- Análise cuantitativa nos diferentes estilos
3. Análise sistemática do deporte.	3.1.- Regulamento de *natación en piscina e augas abertas
4. Desenvolvemento e adestramento técnico e táctico das diferentes capacidades.	4.1.- Desenvolvemento e adestramento técnico/táctico da resistencia 4.2.- Desenvolvemento e adestramento técnico/táctico da velocidade 4.3.- Desenvolvemento e adestramento técnico/táctico da forza 4.4.- Adestramento da forza para a prevención de lesións
5. Dirección deportiva e xestión de grupos.	5.1. Dirección de equipos.

Planificación

	Horas na aula	Horas fóra da aula	Horas totais
Lección maxistral	27	0	27
Resolución de problemas	1	1	2
Seminario	2	4	6
Traballo tutelado	2	4	6
Prácticas de laboratorio	40	80	120
Exame de preguntas obxectivas	2	0	2
Informe de prácticas, prácticum e prácticas externas 1		1	2

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

Metodoloxía docente

	Descrición
Lección maxistral	Exposición oral con apoio audiovisual dos contidos da materia *objecto de estudo, bases teóricas e/ou directrices do traballo, exercicio ou proxecto a desenvolver polo estudante.
Resolución de problemas	O profesor exporá os aspectos básicos da materia
Seminario	Asistencia a actividades formativas, para analizar o funcionamento de programas acuáticos
Traballo tutelado	Desenvolvemento de traballo en grupo sobre a temática da materia e *tutorizados polo docente.
Prácticas de laboratorio	Desenvolveranse os conceptos prácticos sobre o deporte

Atención personalizada

Metodoloxías	Descrición
Traballo tutelado	O alumno recibirá atención individualizada no horario de titorías establecido a tal fin durante todo o curso académico. Para as consulta do horario de titorías e o lugar debese consultar a web da Facultade de Ciencias da Educación e do deporte. (http://fcced.uvigo.es/gl/)

Avaliación

	Descrición	Cualificación	Resultados de Formación e Aprendizaxe
Lección maxistral	En relación coa docencia impartida nas clases teóricas está previsto que se realice un control para valorar as aprendizaxes da materia. O valor desta proba representa o 35% da nota final.	35	B3 C7 B4 C8 B5 C9 B6 C11 B24 B25 B26
Traballo tutelado	Desenvolveranse traballos propostos polo docente nos cales o alumno mediante o traballo en grupo terá que analizar os puntos que se determinen no temario. Si a planificación permíteo estes traballos exporanse e defenderán en clase.	15	B3 C8 B4 C9 B5 B6 B24 B25 B26

Prácticas de laboratorio	A asistencia ás prácticas que se realizarán en clase será o 30% da nota final da materia. Nesta valoración terase en conta non soamente a participación do alumno senón tamén todas as preparacións e intervencións do alumno nos contidos expostos. Traballos dirixidos individuais e *grupales así como a actividade autónoma do alumno-a.	15	B3 B4 B5 B6 B24 B25 B26	C7 C8 C9 C11
	O alumno-a debe asistir a clase práctica coa roupa adecuada.			
Exame de preguntas obxectivas	En relación coa docencia impartida nas clases prácticas está previsto que se realice un control para valorar as aprendizaxes da materia. O valor desta proba representa o 35% da nota final.	35	B3 B4 B5 B6 B24 B25 B26	C7 C8 C9 C11

Outros comentarios sobre a Avaliación

Será necesario superar o exame para aprobar a materia. A asistencia ás prácticas pode chegar a supor o 30% da nota da materia entre os traballos realizados nas mesmas e a asistencia. A non asistencia ao 80% das prácticas levará á realización dun exame final que será o 100% da nota da materia con parte práctica 50% e parte teórica 50%.

Bibliografía. Fontes de información

Bibliografía Básica

Arellano, R., **Entrenamiento técnico de natación**, Cultivalibros, 2010

Bompa, T.; Buzzichelli, C.A., **Periodización del entrenamiento deportiva**, Paidotribo, 2016

Cancela Carral, José M^a; Lorenzo Blanco, Ricardo; Camiña Fernández, Francisco; Pariente Baglietto,, **Tratado de Natación. De la iniciación al perfeccionamiento (Vol1)**, 1^a, Paidotribo, 2008

Cuartero, M.; Castillo, J.A.; Torrallardona, X.; Murio, J., **Entrenamiento de las especialidades en natación**, Cultivalibros, 2010

Federación Española de Natación, **Reglamento de natación**, 1^a, Federación Española de Natación, 2005

Hall, G.; Murphy, D., **Fundamentals of Fast Swimming: How to Improve Your Swim Technique**, The Race Club Inc., 2020

Navarro, F.; Oca, A.; Rivas, A., **Planificación del entrenamiento y su control**, Cultivalibros, 2010

Bibliografía Complementaria

American College of Sport Medicine., **Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio**, Paidotribo, 2005

Arufe, V.; Martínez-Patiño, M.J. (eds), **Tratado de Atletismo en el Siglo XXI (Vol I-II-III)**, 1^a, ACUGA, 2005

Badillo, J.; Serna, J.R., **Bases de la Programación del entrenamiento de fuerza**, Inde, 2002

Cancela Carral, José M^a; Ramirez Farto, Emerson, **La iniciación deportiva: La natación**, 1^a, Wanceulen, 2003

Cancela Carral, José M^a; Lorenzo Blanco, Ricardo; Camiña Fernández, Francisco; Pariente Baglietto,, **Tratado de Natación. De perfeccionamiento al Alto rendimiento (Vol2)**, 1^a, Paidotribo, 2008

Campos Granell, J.; Gallach, J., **Técnicas de Atletismo. Manual práctico de enseñanza.**, 1^a, Ed. Paidotribo, 2004

Delavier, F., **Guía de los movimientos de Musculación. Descripción anatómica**, Paidotribo, 2001

Fleck, S.J.; Kraemer W.J., **Designing Resistance Training Programs**, Human Kinetics, 2004

Franco, Pedro; Navarro, Fernando, **Natación. Habilidades acuáticas para todas las edades. Ed. Hispano-Europea**, 1^a, Hispano-Europea, 1980

García Manso, J.M.; Navarro, M.; Ruiz, J.A., **Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones.**, Gymnos, 1996

González-Badillo, J.J.; Gorostiaga, E., **Fundamentos del entrenamiento de la fuerza. Aplicación al alto rendimiento deportivo**, Inde, 2002

González, J.J.; Villegas, J.A., **Valoración del deportista. Aspectos biomédicos y funcionales**, FEMEDE, 1999

Haff, G.G.; Triplett, N.T., **Essentials of strength training and conditioning**, Human Kinetics, 2016

Issurin, V., **Entrenamiento deportivo: periodización en bloques**, Paidotribo, 2012

Izquiero, M., **Biomecánica y bases neuromusculares de la actividad física y deporte**, Panamericana, 2008

Matveev, L.P., **Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico**, Paidotribo, 2001

McDougall, J.D.; Wenger, H.A.; Green, A.J., **Evaluación fisiológica del deportista**, Paidotribo, 2000

Naclerio, F., **Entrenamiento deportivo. Fundamentos y aplicaciones en diferentes deportes**, Panamericana, 2011

Navarro, F., **La velocidad**, Gymnos, 1998

Navarro, F., **La resistencia**, Gymnos, 1998

Ortiz Cervera, V., **Entrenamiento de fuerza y explosividad para la actividad física y el deporte de competición**, Inde, 1996

Platonov, V.N., **Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico**, Paidotribo, 2001

Tous, J., **Nuevas tendencias en fuerza y musculación**, Ergo, 1999

Weineck, J., **Entrenamiento total**, Paidotribo, 2005

Wasserman, K.; Hansen, J.E.; Sue, D.Y.; Casaburi, R.; Whipp, B.J., **Principles of exercise testing and interpretation**, Lippincott Williams & Wilkins, 1999

Recomendacións

Materias que continúan o temario

Especialización en deportes individuais II/P02G050V01916

Materias que se recomenda ter cursado previamente

Fundamentos dos deportes individuais/P02G050V01304

Metodoloxía e planificación do adestramento deportivo I/P02G050V01502

Metodoloxía e planificación do adestramento deportivo II/P02G050V01604

Outros comentarios

Ningún
