



## DATOS IDENTIFICATIVOS

### Especialización en deportes individuais II

Materia	Especialización en deportes individuais II			
Código	P02G050V01916			
Titulación	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte			
Descritores	Creditos ECTS	Sinale	Curso	Cuadrimestre
	6	OP	4	2c
Lingua de impartición	Castelán			
Departamento				
Coordinador/a	Zarzosa Alonso, Fernando			
Profesorado	Zarzosa Alonso, Fernando			
Correo-e	fzarzosa@uvigo.es			
Web				
Descrición xeral				

## 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.
B17	Capacidade para planificar, desenvolver e controlar o proceso de adestramento nos seus distintos niveis.
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.
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	
Coñecemento e comprensión dos factores fisiolóxicos e biomecánicos que condicionan a práctica da actividade física e o deporte.	B3	C8
Coñecemento e comprensión dos efectos da práctica do exercicio físico sobre a estrutura e función do corpo humano.	B4	C9
Capacidade para planificar, desenvolver e controlar o proceso de adestramento nos seus distintos niveis.	B5	C11
Capacidade para promover e avaliar a formación de hábitos perdurables e autónomos de práctica actividade físico-deportiva en a poboación que realiza adestramento deportivo.	B6	
Capacidade para planificar, desenvolver e controlar a realización de programas de adestramento deportivo.	B7	
	B24	
	B25	
	B26	

<b>Contidos</b>	
Tema	
Tema I	1. A idade do comezo do adestramento Basees para o alto rendimento
Demandas condicionais da Natación competitiva.	2. Análise xenérico das diferentes vertentes do adestramento deportivo vinculado á formación de nadador/a. 3. A entrenabilidade das capacidades físicas segundo a idade
Tema II	1. Preparación Técnica nas categorías de desenvolvemento en Natación. 2. A preparación física nas categorías de desenvolvemento en Natación. 3. A preparación Táctica nas categorías de desenvolvemento en Natación. 4. A preparación psicolóxica nas categorías de desenvolvemento en Natación. 5. A preparación Teórica nas categorías de desenvolvemento en Natación.
Componentes da preparación do nadador nas categorías de desenvolvemento.	
Tema III	1. Desenvolvemento das diferentes capacidades físicas-motoras por idades na Natación competitiva. 2. Peridiozación das diferentes capacidades condicionais nas categorías en desenvolvemento. 3. Modelos de planificación aplicados nas diferentes categorías da Natación.
Xestión do estado de forma en deportes individuais.	
Tema IV	1. Demandas condicionais básicas e específicas en Natación. 2. Métodos de adestramento da resistencia aerobia en Natación. 3. Métodos do adestramento da resistencia anaerobica láctica en Natación. 4. Métodos de adestramento da velocidade de reacción, máxima e resistencia á velocidade en Natación. 5. Adestramento asistido e resistido. 6. Métodos de adestramento de forza específica en Natación.
Metodoloxía do adestramento aplicado a Natación competitiva.	
Tema V	1. Calendario competitivo en Natación 2. Esixencias competitivas en Natación. 3. Diferentes modelos contemporáneos en Natación. 4. Periodización da distribución das capacidades condicionais nas diferentes especialidades en Natación.
Planificación e control do adestramento deportivo nos deportes individuais.	

### **Planificación**

	Horas na aula	Horas fóra da aula	Horas totais
Prácticas de laboratorio	18	0	18
Lección maxistral	22	28	50
Traballo tutelado	8	0	8
Traballo	6	42	48
Exame de preguntas de desenvolvemento	1	0	1
Informe de prácticas, prácticum e prácticas externas	1	24	25

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

### **Metodoloxía docente**

	Descrición
Prácticas de laboratorio	O estudante poderá entregar unha memoria de prácticas se de o caso de non poder realizar as prácticas.
Lección maxistral	Nas clases presenciais desenvolveranse os aspectos conceptuais da materia, que deberán ser complementados polo estudante con estudo autónomo
Traballo tutelado	1. Traballo individual sobre os contidos da asignatura planteados polo profesor.

### **Atención personalizada**

<b>Metodoloxías</b>	<b>Descrición</b>
Traballo tutelado	Aclararanse as dúbidas no horario de docencia e de non ser suficiente no horario de tutorías
<b>Probos</b>	<b>Descrición</b>
Traballo	Aclararanse as dúbidas no horario de docencia e de non ser suficiente no horario de tutorías
Informe de prácticas, prácticum e prácticas externas	Aclararanse as dúbidas no horario de docencia e de non ser suficiente no horario de tutorías

### **Avaliación**

	Descrición	Cualificación	Resultados de Formación e Aprendizaxe
Traballo	Traballo teórico individual de investigación. Poderá ser realizado durante as clases teóricas, prácticas.	20	B3 C8 B4 C9 B17 C11 B24 B25 B26
Exame de preguntas de desenvolvemento	Realizarase unha proba teórico-práctica: test, resposta curta, oral e/ou resolución de supostos prácticos.	40	B3 C8 B4 C9 B17 C11 B24 B25 B26
Informe de prácticas, prácticum e prácticas externas	Traballo individual en que consiste en realizar unha planificación dun *macrociclo, unha vivencia dunha ou máis competicións de calquera categoría da *natación que estea no calendario da federación dalgunha comunidade autónoma. E exposición do mesmo.	40	B3 C8 B4 C9 B17 C11 B24 B25 B26

### Outros comentarios sobre a Avaliación

Requisitos básicos a cumprir para a superación da materia:

- Entregar o traballo teórico individual exposto polo profesor/para vinculados co desenvolvemento dos contidos tanto teóricos como prácticos.
- Obter unha cualificación de polo menos 5 puntos na nota global.

Traballos a realizar polos estudantes para incluír no xeneral:

1. Entregar o traballo teórico de investigación cuxo guión estará publicado na plataforma moovi.
2. Entregar o traballo individual en que consiste en realizar unha vivencia dunha ou máis competicións de calquera categoría da natación que estea no calendario da federación dalgunha comunidade autónoma, cuxo guión estará publicado na plataforma moovi.

Proporción de incidencia na cualificación dos diferentes tipos de valoración.

- Cualificación obtida pola realización do traballo teórico de investigación: 20%
- Cualificación obtida pola realización do do traballo individual en que consiste en realizar planificación dun macrociclo cunha posible vivencia nunha competición: 40%
- Cualificación obtida no exame: 40%

A entrega dos mesmos será con data (publicada en moovi) determinada polo profesor/a durante o curso. Na 2ªconvocatoria, manteranse as notas dos traballos, é dicir, os criterios de puntuación serán os mesmos que na 1ª convocatoria. Quen non realizasen/presentado os traballos durante a 1ª convocatoria, NON PUNTUARÁN NESTE APARTADO.

### Bibliografía. Fontes de información

#### Bibliografía Básica

Ramirez Farto, E., **Natação: Desenvolvimento da resistência aerobia e anaerobia**, Sport Training, 2014

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

Valdivielso, F.N; Oca Gaya, A; Rivas Feal, A, **Planificación del entrenamiento y su control**, Cultivalibros, 2010

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

Navarro Valdivielso, F; Oca Gaya, A., **Entrenamiento físico en Natación**, Cultivalibros, 2011

Ramirez Farto, E., **Bases metodológicas del entrenamiento en natación: Teoría y práctica.**, Editorial Wanceulen, 2008

Salo, D., **SprintSalo**, Sports Support Syndicate inc., 1993

#### Bibliografía Complementaria

Seifert,L; Chollet D; Mujika, I., **World Book of Swimming: From Science to performance**, Nova, 2011

Maglischo, E., **Natación: Técnica, entrenamiento y competición**, Paidotribo, 2003

Mason, P., **Swim Better Swim faster**, Bloomsbury, 2014

Laughlin, T., **Swimming made easy**, Total immersion, 2001

G. Jhon Mullen, **Swimming Science: Optimizing Trainig and performance**, The University of Chicago press, 2018

Riewald, S; Rodeo, S., **Science of swimming faster**, Human Kinetics, 2015

---

### **Recomendacións**

#### **Materias que continúan o temario**

Especialización en deportes individuais/P02G050V01907

#### **Materias que se recomenda cursar simultaneamente**

Estatística: Metodoloxía da investigación e estatística na actividade física e o deporte/P02G050V01302

Biomecánica da técnica deportiva/P02G050V01903

Metodoloxía e planificación do adestramento deportivo II/P02G050V01604

#### **Materias que se recomenda ter cursado previamente**

Fisioloxía: Fisioloxía do exercicio II/P02G050V01401

Metodoloxía e planificación do adestramento deportivo I/P02G050V01502