



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	Didácticas especiais			
Coordinador/a	Ramírez Farto, Emerson			
Profesorado	Ramírez Farto, Emerson			
Correo-e	emerson@uvigo.es			
Web				
Descrición xeral				

Competencias

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 de aprendizaxe

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

Contidos	
Tema	
Tema I	1. A idade do comezo do adestramento Basees para o alto rendimento
Optimización e control do rendemento técnico, táctico e estratéxico.	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.
Optimización e control da condición física.	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.
Tema III	1. Desenvolvemento das diferentes capacidades físicas-motoras por idades na Natación competitiva.
Xestión do estado de forma en deportes individuais.	2. Peridiozación das diferentes capacidades condicionais nas categorías en desenvolvemento. 3. Modelos de planificación aplicados nas diferentes categorías da Natación.
Tema IV	1. Demandas condicionais básicas e específicas en Natación.
Detección, selección e xestión de talentos en deportes individuais.	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.
Tema V	1. Calendario competitivo en Natación
Dirección deportiva nos deportes individuais.	2. Esixencias competitivas en Natación. 3. Diferentes modelos contemporáneos en Natación. 4. Periodización da distribución das capacidades condicionais nas diferentes especialidades en Natación.

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 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. 2. Traballo teórico de investigación científica de procura bibliográfica na diferentes base de datos. Deberán ler e resumir 10 artigos científicos.

Atención personalizada

Metodoloxías	Descrición
Traballo tutelado	Aclararanse as dúbidas no horario de docencia e de non ser suficiente no horario de titorías
Probas	Descrición
Traballo	Aclararanse as dúbidas no horario de docencia e de non ser suficiente no horario de titorías
Informe de prácticas, prácticum e prácticas externas	Aclararanse as dúbidas no horario de docencia e de non ser suficiente no horario de titorías

Avaliación				
	Descrición	Cualificación	Resultados de Formación e Aprendizaxe	
Traballo	Traballo teórico individual de investigación científica de procura bibliográfica na diferentes base de datos. Deberán ler e resumir 10 artigos científicos.	10	B3 B4 B17 B24 B25 B26	C8 C9 C11
Exame de preguntas de desenvolvemento	Realizarase unha proba teórico-práctica: test, resposta curta e/ou resolución de supostos prácticos.	60	B3 B4 B17 B24 B25 B26	C8 C9 C11
Informe de prácticas, prácticum e prácticas externas	Traballo individual sobre os contidos da asignatura planteados polo profesor.	30	B3 B4 B17 B24 B25 B26	C8 C9 C11

Outros comentarios sobre a Avaliación

Requisitos básicos a cumprir para a superación da materia:. Entregar o traballo teórico individual de investigación científica exposto polo profesor/a vinculados co desenvolvemento dos contidos.. Entregar o Traballo individual (informe de practicas) en que consiste en realizar unha vivencia dunha ou mais competicións.. Obter unha calificación de polo menos 5 puntos na nota global.

Traballos a realizar polos estudantes:1. Entregar o traballo teórico de investigación cuxo guión estará publicado na plataforma Faitic.2. Entregar o traballo individual en que consiste en realizar unha vivencia dunha ou mais competicións de calquera categoria da natación que estexa no calendario da federación dalgunha comunidade autónoma, cuxo guión estará publicado na plataforma Faitic.

Proporción de incidencia na calificación dos diferentes tipos de valoración.

. Calificación obtida pola realización do traballo teórico de investigación (Resumen artículos científicos): 10%.

Calificación obtida pola realización do informe do traballo individual sobre os contidos programáticos da asignatura: 30%. Calificación obtida no exame: 60%

A entrega dos mesmos será con data (publicada en Faitic) determinada polo profesor/a durante o curso. Na 2ª convocatoria, se mantendrán as notas dos traballos (Teórico de investigación + informe da competición, é dicir, os criterios de puntuación serán os mesmos que na 1ª convocatoria. Quen non realicen/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 Castllo, 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 I/P02G050V01104

Fisioloxía: Fisioloxía do exercicio II/P02G050V01401

Metodoloxía e planificación do adestramento deportivo I/P02G050V01502

Plan de Continxencias

Descrición

Metodoloxía docente que se modifica:

No caso de impartir docencia en modalidade non presencial, as guías docentes deberán reflectir que a actividade docente impartirase mediante Campus Remoto, e preverase así mesmo o uso da plataforma de teledocencia Faitic como reforzo e sen prexuízo doutras medidas que se poidan adoptar para garantir a accesibilidade do alumnado aos contidos docentes.

Metodoloxía NON presencial de atención ao alumnado (Titorías)

As guías docentes contemplarán para todas as modalidades que as sesións de titoría poderanse realizar por medios telemáticos (correo electrónico, videoconferencia, foros de FAITIC, ...) baixo a modalidade de cita previa.

Adaptación da avaliación:

En caso de confinamento durante o segundo cuadrimestre, os criterios de avaliación serán os seguintes:

1ª CONVOCATORIA:

· Cualificación obtida pola realización do traballo teórico de investigación: 30%

· Cualificación obtida no exame: 70%

2ª CONVOCATORIA:

Manteranse as notas do traballo teórico de investigación, é dicir, os criterios de puntuación serán os mesmos que na 1ª convocatoria. Quen non realicen/presentado devandito traballo durante a 1ª convocatoria, NON PUNTUARÁN NESTE APARTADO.
