



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 Zarzosa Alonso, Fernando			
Profesorado	Martínez Patiño, María José Zarzosa Alonso, Fernando			
Correo-e	fzarzosa@uvigo.es mjpatino@uvigo.es			
Web				
Descrición xeral	Análisis do proceso de ensino-aprendizaxe da natación e atletismo			

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.
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 de aprendizaxe

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.- Detección de talentos	1.1.- Fases da formación do deportista 1.2.- A iniciación deportiva 1.3.- Adestramento en etapas inferiores
2.- Adestramento Técnico (Estilos, Saídas e Viraxes)	2.1.- Adestramento técnico do crol 2.2.- Adestramento técnico das costas 2.3.- Adestramento técnico da braza 2.4.- Adestramento técnico da bolboreta 2.5.- Adestramento técnico de movemento ondulatorio subacuático 2.6.- Adestramento técnico de saídas e viraxes
3.- Análise Cuantitativa	3.1.- Análise cuantitativa nos diferentes estilos
4.- Regulamento	4.1.- Regulamento de natación en piscina
5.- Adestramento Físico (Preparación Física - Diferentes Capacidades)	5.1.- Desenvolvemento e adestramento da resistencia 5.2.- Desenvolvemento e adestramento da velocidade 5.3.- Desenvolvemento e adestramento da forza 5.4.- Adestramento da forza para a prevención de lesións

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 obxecto 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 fose da uvigo, 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 os deportes individuais de natación e atletismo

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 consultas 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	O bloque temático de ATLETISMO será avaliado cun exame de preguntas para desenvolver / cuestións de múltiple elección ou de resposta curta.	35	B3 B4 B5 B6 B24 B25 B26	C7 C8 C9 C11
Traballo tutelado	No bloque de NATACIÓN desenvolveranse traballos propostos polo docente nos cales o alumno mediante o traballo en grupo deba analizar os puntos que se determinen no temario. Se a planificación o permite estes traballos expoñeranse e defendeeran en clase.	15	B3 B4 B5 B6 B24 B25 B26	C8 C9

Prácticas de laboratorio	En el bloque temático de ATLETISMO, Se evalúa en esta metodología las prácticas de la asignatura que serán supervisadas en un examen práctico de todas o alguna de las prácticas realizadas. Se evaluará con el 50% de la nota final en atletismo la parte práctica	15	B3 B4 B5 B6 B24 B25 B26	C7 C8 C9 C11
Exame de preguntas obxectivas	O bloque temático de NATACIÓN será avaliado cun exame teorico	35	B3 B4 B5 B6 B24 B25 B26	C7 C8 C9 C11

Outros comentarios sobre a Avaliación

Será necesario superar ambos bloques: NATACIÓN Y ATLETISMO para superar la materia. Si se supera la nota de una de las partes (atletismo y natación) se guardará para otras convocatorias

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.; Torralardona, 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
- 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
- Izquierdo, 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

Materias que se recomenda ter cursado previamente

Metodoloxía e planificación do adestramento deportivo I/P02G050V01502

Metodoloxía e planificación do adestramento deportivo II/P02G050V01604

Plan de Continxencias

Descrición

MEDIDAS EXCEPCIONAIS PLANIFICADAS:

Ante a incerta e imprevisible evolución da alerta sanitaria provocada polo COVID-19, a Universidade de Vigo establece unha planificación extraordinaria que se activará no momento en que as administracións e a propia institución determinen atendendo a criterios de seguridade, saúde e responsabilidade, e garantindo a docencia nun escenario non presencial ou parcialmente presencial. Estas medidas xa planificadas garanten, no momento que sexa preceptivo, o desenvolvemento da docencia dun modo máis áxil e eficaz ao ser coñecido de antemán (ou cunha ampla antelación) polo alumnado e o profesorado a través da ferramenta normalizada e institucionalizada das guías docentes.

-ADAPTACIÓN DAS METODOLOXÍAS-

- Metodoloxías docentes que se manteñen

Resolución de problemas de forma autónoma

- Metodoloxías docentes que se modifican

Lección maxistral: Si a docencia non é presencial, a actividade docente desenvolverase a través do Campus Remoto e a plataforma de teledocencia Faitic.

Traballo tutelado: elimínase

Prácticas de laboratorio: Si a docencia non é presencial, a actividade docente desenvolverase a través do Campus Remoto e a plataforma de teledocencia Faitic.

- Mecanismo non presencial de atención ao alumnado (tutorías)

En todas as metodoloxías expostas a atención personalizada do estudiantado realizarase a través do despacho virtual do Campus Remoto (Sala 2758 - Prof. Fernando Zarzosa Alonso) e de correos electrónicos.

- Modificacións (si proceden) dos contidos a impartir

Sen modificación.

- Bibliografía adicional para facilitar o auto-aprendizaxe

Sen modificación.

- Outras modificacións

Sen cambios.

-ADAPTACIÓN DA AVALIACIÓN-

En caso de docencia non presencial, haberá a posibilidade de seguir o itinerario A ou o itinerario B.

Itinerario A. Avaliación continua de parte teórica e práctica.

Será aquel alumnado que:

a) Haia asistido polo menos ao 80% das clases teóricas (lección maxistral).

b) E ademais realice e presente en tempo e forma polo menos o 80% das actividades expostas que substituirán ás clases prácticas.

Si incúmprese un dos dous requisitos, pásase directamente ao itinerario *B.

Criterio de cualificación:

a) A asistencia á clase teórica e a resolución de problemas de forma autónoma terá unha valoración do 30%.

b) O exame de preguntas obxectivas terá unha valoración do 70%. Este exame é opcional si coa outra parte supéranse os 5 puntos. En todo caso, para subir a nota da parte anterior débese sacar polo menos un 5 sobre 10 neste exame.

Itinerario B. Avaliación non continua. Para aquel estudiantado que non cumpre os criterios de avaliación continua.

- Avaliación da parte teórica (50% da nota final). O alumnado terá que obter un cinco sobre dez no exame tipo test e/ou de

preguntas curtas.

- Avaliación da práctica (50% da nota final). O alumnado terá que obter un cinco sobre dez no exame. O exame práctico será unha proba de preguntas a desenvolver sobre os contidos prácticos da materia.

No caso de docencia mixta, a avaliación mantense igual respecto da ordinaria, excepto o seguinte aspecto:

- Na valoración da presencialidade teórica ou práctica: cando a docencia sexa mixta irase alternando a presencialidade física e online en función da situación concreta de cada estudante (si a docencia dun estudante foi online solicitaráselle a presencialidade online, si a docencia foi presencial solicitaráselle presencialidade física na aula).
