

DATOS BÁSICOS DE LA GUÍA DOCENTE:

Materia:	DEPORTES INDIVIDUALES II		
Identificador:	33974		
Titulación:	GRADUADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE. PLAN 2020		
Módulo:	FUNDAMENTOS DE LOS DEPORTES		
Tipo:	OBLIGATORIA		
Curso:	1	Periodo lectivo:	Segundo Cuatrimestre
Créditos:	9	Horas totales:	225
Actividades Presenciales:	99	Trabajo Autónomo:	126
Idioma Principal:	Castellano	Idioma Secundario:	Inglés
Profesor:	MARCO CONTRERAS, LUIS ALBERTO (T) MAINER PARDOS, ELENA ISABEL MARCEN CINCA, NOEL	Correo electrónico:	lamarco@usj.es epardos@usj.es nmarcen@usj.es

PRESENTACIÓN:

La asignatura de Deportes Individuales II está formada por 3 disciplinas:

- Bloque de "Natación y actividades acuáticas": La continua interacción del ser humano con el medio acuático a lo largo de los tiempos ha generado el trabajo físico acuático, dando lugar a la formación de varios programas dentro de diferentes ámbitos como el deporte, la recreación, la salud, la gestión y la educación. El bloque de Natación y actividades acuáticas pretende ofrecer una formación a los alumnos para que conozcan los diferentes programas acuáticos actuales y la enseñanza de las actividades acuáticas básicas, estimulando el interés por el ámbito acuático desde sus múltiples perspectivas, e incitando a vivenciar las sensaciones que proporciona el contacto con el agua.
- Bloque de "Atletismo": Se fundamenta en las habilidades motrices básicas, asociadas al origen del hombre: correr, saltar, lanzar. Además, es indispensable tanto para el desarrollo de la teoría como el de la práctica en el rendimiento deportivo y la actividad física saludable. A lo largo de la asignatura se estudiará la teoría y práctica de las distintas especialidades del atletismo, así como las progresiones necesarias para su aprendizaje y enseñanza.
- Bloque de "Ciclismo": Deporte en auge, tanto en modalidades competitivas como recreativas. El bloque de ciclismo permitirá a alumnos tener un conocimiento básico de las principales modalidades, tanto teórico como práctico. También se adquirirán conocimientos básicos de mecánica y mantenimiento, así como de diseño y preparación de rutas en grupo.

COMPETENCIAS PROFESIONALES A DESARROLLAR EN LA MATERIA:

Competencias Generales de la titulación	G01	Capacidad para el análisis y la síntesis
	G03	Capacidad para la comunicación oral y escrita
	G05	Capacidad para aplicar conocimientos informáticos a las Ciencias de la actividad física y el deporte
	G14	Capacidad de aprendizaje autónomo y de mantener una actitud de aprendizaje a lo largo de la vida
	G15	Capacidad de adaptación a las nuevas situaciones
	G17	Capacidad de creatividad y motivación por la calidad
Competencias Específicas de la titulación	E01	Comprender, elaborar y saber aplicar los procedimientos, estrategias, actividades, recursos, técnicas y métodos que intervienen en el proceso de enseñanza-aprendizaje con eficiencia, en todos los sectores de intervención profesional de actividad física y deporte.
	E02	Diseñar y aplicar el proceso metodológico integrado por la observación, reflexión, análisis, diagnóstico, ejecución, evaluación técnico-científica y/ o difusión en diferentes contextos y en todos los sectores de intervención profesional de la actividad física y del deporte.
	E03	Comunicar e interactuar de forma adecuada y eficiente, en actividad física y deportiva, en contextos de intervención diversos, demostrando habilidades docentes de forma consciente, natural y continuada.

	E04	Adaptar la intervención educativa a las características y necesidades individuales para toda la población
	E16	Elaborar procedimientos y protocolos para resolver problemas poco estructurados, imprevisibles y de creciente complejidad, articulando y desplegando un dominio de los elementos, métodos, procesos, actividades, recursos y técnicas que componen las habilidades motrices básicas, actividades físicas, habilidades deportivas, juego, actividades expresivas corporales y de danza, y actividades en la naturaleza de forma adecuada, eficiente, sistemática, variada e integrada metodológicamente para toda la población
	E30	Conocer y saber aplicar los principios éticos y deontológicos y de justicia social en el desempeño e implicación profesional
Resultados de Aprendizaje	R01	Comprender la dinámica de los deportes individuales.
	R02	Analizar diferentes aspectos técnico-tácticos en los deportes individuales, especialmente en la natación, el atletismo y el ciclismo, como modelos de este tipo de deportes.
	R03	Conocer y transmitir conceptos de iniciación deportiva para los deportes individuales
	R04	Diseñar sesiones de trabajo orientadas a la iniciación deportiva para diferentes edades y etapas evolutivas.
	R05	Resolver situaciones de conflicto ante problemas de aprendizaje deportivo poco estructurados, imprevisibles y de creciente complejidad, en colaboración con otros docentes y profesionales de un centro
	R06	Conocer y saber aplicar los principios éticos y deontológicos en el ámbito profesional del educador físico

REQUISITOS PREVIOS:

Aquellos alumnos que padezcan o hayan padecido algún tipo de afección (lesiones, problemas cardíacos, respiratorios, etc.) que limiten su capacidad física, deberán comunicarlo a los profesores responsables de la asignatura a lo largo de la primera semana del curso.

Bloque de Natación y actividades acuáticas: Para el desarrollo de las sesiones prácticas es necesario que el alumno utilice la vestimenta y material apropiado para ir a la piscina, lo que incluye: bañador, gorro de natación, chancletas y gafas.

Observaciones: el bañador deberá ser preferiblemente de natación (se valorará positivamente), para facilitar los movimientos dentro del agua.

Bloque de Atletismo: Para el desarrollo de las sesiones tanto teóricas como prácticas es necesario que el alumno utilice la vestimenta deportiva idónea para realizar actividad física, así como disponer de un nivel de condición física y habilidades motrices básicas aceptables que permitan el seguimiento normal de las clases prácticas.

Será obligatorio el uso de ropa deportiva y las zapatillas de deporte (no son necesarias zapatillas de clavos).

Bloque de ciclismo: Para el desarrollo de las sesiones prácticas es obligatorio que el alumno utilice la vestimenta deportiva adecuada, y disponer de un nivel de condición física y habilidades motrices básicas aceptables que permitan el seguimiento normal de las clases prácticas. El uso del casco será obligatorio; el uso de gafas y guantes de ciclismo es altamente recomendable.

Es imprescindible tener fácil acceso a internet para poder descargar y consultar la documentación necesaria de la Plataforma Docente Universitaria (PDU), realizar actividades formativas, revisar el correo electrónico, y mantener un contacto directo y regular con la asignatura.

PROGRAMACIÓN DE LA MATERIA:

Observaciones:

La previsión de actividades de Ciclismo está programada para el subgrupo práctico A1. La programación del resto de subgrupos (A2 y A3) se detallará en la PDU al inicio del curso.

Contenidos de la materia:

1 - Natación
1.1 - Introducción al medio acuático
1.1.1 - Características del medio acuático y sus principios
1.2 - La técnica de los diferentes estilos de natación, salidas y virajes
1.3 - Metodología y didáctica de la enseñanza en las actividades acuáticas
1.4 - Iniciación a los primeros auxilios y el salvamento acuático
1.5 - Otras modalidades deportivas
1.6 - Actividades acuáticas con soporte musical
1.6.1 - Acondicionamiento físico en el medio acuático
1.6.2 - Gimnasia acuática en poblaciones especiales
2 - Atletismo
2.1 - Generalidades
2.2 - Carreras
2.2.1 - Velocidad
2.2.2 - Medio fondo-fondo
2.2.3 - Vallas y obstáculos
2.2.4 - Marcha
2.2.5 - Relevos
2.3 - Saltos
2.3.1 - Salto de longitud
2.3.2 - Triple salto
2.3.3 - Salto de altura
2.3.4 - Salto con pértiga
2.4 - Lanzamientos
2.4.1 - Lanzamiento de peso
2.4.2 - Lanzamiento de martillo
2.4.3 - Lanzamiento de disco
2.4.4 - Lanzamiento de jabalina
2.5 - Pruebas combinadas
2.5.1 - Decatlón
2.5.2 - Heptatlón
3 - Ciclismo
3.1 - Introducción al ciclismo
3.2 - Modalidades ciclistas
3.3 - Material y mecánica
3.4 - Técnica y táctica
3.5 - Enseñanza y diseño de rutas

La planificación de la asignatura podrá verse modificada por motivos imprevistos (rendimiento del grupo, disponibilidad de recursos, modificaciones en el calendario académico, etc.) y por tanto no deberá considerarse como definitiva y cerrada.

METODOLOGÍAS Y ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE:

Metodologías de enseñanza-aprendizaje a desarrollar:

Con la finalidad de lograr el desarrollo de las competencias establecidas para el Grado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y para la asignatura, así como un aprendizaje integral del alumno/ a, la metodología utilizada a lo largo de las sesiones variará en función de la intencionalidad educativa; siendo una metodología basada en un **rol activo** por parte del alumno/ a, tratando de que exista una continua reflexión e indagación sobre los contenidos expuestos o realizados. De este modo, se aplicarán teorías constructivistas, recurriendo y partiendo de las experiencias y los conocimientos del alumnado.

1. SESIONES TEÓRICAS:

- **Lección magistral:** Exposición de los profesores (apoyándose en las TIC) de los conocimientos teóricos con escucha participativa y con fomento de debates, seguimiento del aprendizaje, revisión de

conceptos, etc. Es posible que el profesorado facilite una guía de los contenidos que se van a impartir en las clases teóricas para un mejor seguimiento de los contenidos por parte del alumnado.

- **Resolución de problemas o actividades:** analizar situaciones-problema, en pequeños grupos, a partir de conocimientos teóricos y prácticos.
- **Exposiciones de alumnos:** Información emitida por parte de los alumnos/ as, individual o grupalmente, de los contenidos trabajados autónomamente.

2. SESIONES PRÁCTICAS:

La metodología durante las sesiones prácticas tendrá una finalidad de trabajo en equipo, fortaleciendo unos valores de cooperación y respeto (entre otros). Se aplicarán estilos de enseñanza diversos, dependiendo de los objetivos docentes así como la naturaleza de la tarea.

- **Prácticas motrices.** Prácticas motrices simuladas dirigidas por el profesor/ a para el aprendizaje de conceptos de la asignatura (deportes individuales sin oposición) que pretenden aproximarse a la realidad profesional.
- **Caso real.** Aproximación a contextos de práctica profesional; clases donde los alumnos podrán ejercer como profesores y responsables de la sesión.
- **Prácticas de observación y evaluación:** Tipo de actividad vinculada con una situación real de observación-aprendizaje.

3.- TRABAJO AUTÓNOMO ALUMNADO

De acuerdo con la normativa del Proceso Bolonia, el trabajo autónomo por parte del alumnado adquiere un porcentaje elevado en el número de horas totales de las asignaturas. En el caso de la asignatura de *Deportes Individuales Sin Oposición*, el alumnado deberá implicarse activamente en la elaboración de trabajos, búsquedas de información y prácticas reales entre otros.

- **Estudio individual:** Estudio personal (preparar exámenes, trabajos en biblioteca, lecturas complementarias, etc.).
- **Preparación trabajos:** Preparación individual y/ o grupal de los trabajos de la asignatura referente a los contenidos de *Atletismo*, *Natación* y *Ciclismo*.
- **Tareas de investigación y búsqueda de información:** Actividad en la que los alumnos deben involucrarse con el fin de realizar los trabajos y/ o actividades planteadas durante el curso.

4.- SESIONES TUTORÍA

- **Seguimiento del aprendizaje:** Estas sesiones están diseñadas para que el alumno resuelva todas aquellas dudas que le pudieran surgir relacionadas con la asignatura. Se podrán realizar de forma presencial o a través de la plataforma digital. Así mismo, durante este tiempo el alumno/ a podrá solicitar bibliografía de ampliación específica de algún tema concreto y/ o cualquier otro tipo de información relacionada con la materia. También serán muy útiles a la hora de realizar consultas sobre los trabajos propuestos.

NOTAS:

- Los medios informáticos o electrónicos durante las clases se utilizarán únicamente a indicaciones del profesor/ a, y exclusivamente con fines docentes.
- Nadie podrá entrar en el aula una vez que el profesor/ a haya comenzado la clase. Se prohíbe abandonar la misma sin la autorización del profesor/ a antes del término de la clase, así como comer, beber y fumar en su interior, incluso antes, en el descanso entre clases y al término de la misma.
- Cada alumno/ a situará en su perfil en la PDU una fotografía, acorde a su finalidad académica que permita identificarlo.
- Los e-mails que se envíen al profesor/ a deberán permitir la identificación de su origen (renombrando el remitente con nombre y dos apellidos, curso y grupo), e indicarán en el asunto el motivo de la consulta.
- Se responderán únicamente los emails o mensajes que contengan preguntas concretas acerca de la asignatura.
- No se atenderán e-mails las 72 horas anteriores al examen, ni 72 horas tras la revisión de examen teórico.

Volumen de trabajo del alumno:

Modalidad organizativa	Métodos de enseñanza	Horas estimadas
Actividades Presenciales	Clase magistral	45
	Resolución de prácticas, problemas, ejercicios etc.	8
	Talleres	17
	Actividades de evaluación	5
	Asistencia a actividades externas (visitas, conferencias, etc.)	4
	Actividades para el Aprendizaje basado en problemas	6
	Actividades para el Aprendizaje basado en la investigación	3
	Tutoría	2
	Actividades para el Aprendizaje cooperativo	3
	Actividades para la enseñanza recíproca o enseñanza entre iguales	2
	Juegos	4
Trabajo Autónomo	Tareas de investigación y búsqueda de información	15
	Lecturas obligatorias	2
	Lectura libre	13
	Preparación de pruebas de evaluación	45
	Realización de ejercicios, problemas, etc.	36
	Redacción de memorias	15
Horas totales:		225

SISTEMA DE EVALUACIÓN:

Obtención de la nota final:

Prueba escrita de respuesta abierta:	15	%
Prueba escrita objetiva:	15	%
Evaluación de una demostración:	35	%
Evaluación de un producto:	35	%
TOTAL	100	%

*Las observaciones específicas sobre el sistema de evaluación serán comunicadas por escrito a los alumnos al inicio de la materia.

BIBLIOGRAFÍA Y DOCUMENTACIÓN:

Bibliografía básica:

Olivera Betrán, J. 1169 ejercicios y juegos de atletismo. Las disciplinas atléticas. Ed. Paidotribo. Colección deporte. Volumen II. 1995
Bravo, J., Campos, J., Durán, J., Martínez, J.L., Atletismo 3: lanzamientos: RFEA, 2005
Bravo, J., Ruf, H., Vélez, M. Atletismo 2: saltos verticales: RFEA, 2005
García-Verdugo, M., Landa, L.M. Atletismo 4: Medio Fondo y Fondo: RFEA, 2005
Pascua, M., Gil, F., Marín, J. Atletismo 1: Velocidad, Vallas y Marcha: RFEA, 2005
Colado, Juan Carlos, Moreno, Juan Antonio. Fitness acuático. Inde, 2001
Schmitt, Patrick. Nadar: del descubrimiento al alto nivel. Hispano Europea, Barcelona. 2003
Camiña Fernández, Francisco...(et al.). Tratado de natación: de la iniciación al perfeccionamiento. Paidotribo, Badalona. 2008
Gómez Cadenas JM., Crol, espalda, mariposa y braza : enseñanza de los estilos de natación : manual para monitores, profesores y practicantes . Sevilla : Wanceulen, 2012.
Invernó, J. Circulemos en bicicleta. Carreras de orientación. Montamos un circo. Unidades didácticas para Primaria VIII. Barcelona: Inde. 1998
CHARMICHAEL, C. BURKE, E.R. Bicicleta. Salud y ejercicio. Barcelona: Paidotribo. 2006
ALCALDE, Y. Ciclismo y rendimiento. Madrid: Tutor. 2016
CHEUNG S. & ZABALA M. Cycling Science. Champaign, IL: Human kinetics. 2017
PIEDNOIR, F. MEUNIER, G. & PAUGET, P. La bicicleta. Descubre y practica el cicloturismo. Barcelona: Inde. 2000
Algarra, J.L. & Gorrotxategui, A. Ciclismo total: 3: La formación del ciclista. Madrid: Gymnos. 1996

Burke, E.R. High-tech cycling (2ª edición). Champaign, IL: Human Kinetics. 2003
Rogner, T. La mountain bike: manual de mantenimiento y reparación. Madrid: Tutor. 2010
Laughlin, T. Natación para todos: una guía para nadar mejor de lo que nunca había imaginado. Barcelona: Paidotribo. 2009.
GONZÁLEZ BADILLO, J.J. Fuerza, velocidad y rendimiento físico y deportivo. ESM, 2019.

Bibliografía recomendada:

Conde, E., Mateo, L.; Peral, F.L. Educación infantil en el medio acuático. Gimnos. Madrid 1997
Escuela nacional de entrenadores de atletismo. E.N.E. Cuadernos de atletismo.
Durán, J., García Grossocordón, J., Gil, F., Lizaur, P., Sainz, A. Jugando al atletismo... ¡qué fácil es!: RFEA.
Palacios Aguilar, J. Seguridad en programas acuáticos: Pautas para evitar accidentes. Univerd. Murcia 2008
VVAA. Manual de Salvamento Acuático y Primeros Auxilios. F.A.S.S 2006
Campos Granell, José. Las técnicas de atletismo: manual práctico de enseñanza. Editorial Paidotribo, 2004.
Ramírez Farto, Emerson. Bases Metodológicas del Entrenamiento en Natación: Teoría y práctica. Sevilla: Wanceulen. 2017
Caldente y Grimat, M ^a Antonia. La natación y el cuidado de la espalda: método acuático correctivo o mac. Inde publicaciones. 1999
Didier, C. Natación deportiva : enfoque científico : bases biomecánicas, técnicas y psicológicas : aprendizaje, evaluación y corrección de las técnicas de natación / Didier Chollet ; [traducción, María Dolores Baeta Lasmarías]. Barcelona : INDE, 2003.
Valero Valenzuela, Alonso. Sesiones atletismo, Carreras. Madrid. Pila Teleña. 2015
Moreno Murcia, Juan Antonio., Juegos acuáticos educativos : hacia una competencia motriz acuática (6-12 años). Barcelona: INDE, 2011
Enrique Conde Pérez, Ángel Pérez Pueyo, Francisco L-Peral Pérez. Hacia una natación educativa: La importancia de la natación en el desarrollo infantil. Gymnos, Madrid, 2003.
Jardí Pinyol, Carles. Movernos en el agua. Paidotribo. 2006
Lucero, Blythe. Los 100 mejores ejercicios de natación. Paidotribo, Badalona. 2015
Fiorin, D. & Vedana, F. Técnica y táctica ciclista. Sugerencias y ejercicios prácticos para andar fuerte y bien en bicicleta. Bilbao: Dorleta. 2000
Guzmán, Rubén. Ejercicios de natación. Madrid: Tutor, 2018
Gosálvez Gacía, Moisés; Joven Pérez, Alfredo. Natación y sus especialidades deportivas. Consejo Superior de Deportes, Madrid. 1997
Algarra, J.L. & Gorrotxategui, A. Ciclismo total: 1: Fundamentos del ciclismo. Madrid: Gymnos. 1996

Páginas web recomendadas:

Real Federación Española de Atletismo	www.rfea.es
Federación internacional de atletismo	www.iaaf.org
Federación Aragonesa de Atletismo	www.federacionaragonesadeatletismo.com
Asociación europea de Atletismo	www.european-athletics.org
Federación Aragonesa de Natación	www.fanaragon.com
Real Federación Española de Natación	www.rfen.es
Revista "Trackandfield"	www.trackandfieldnews.com
Escuela nacional de entrenadores ENE (Atletismo)	https://www.rfea.es/cenfa/ene.asp
Asociación Española de Estadísticos de Atletismo AEEA	www.rfea.es/aeaa/index.asp
Real Federación Española de Salvamento y Socorrismo	http://www.rfess.es
Real Federación Española de ciclismo	https://rfec.com
Federación Aragonesa de ciclismo	https://aragonciclismo.com
Federación internacional de ciclismo	https://www.uci.org/
Ciclismo a fondo. Web especializada en ciclismo.	https://www.ciclismoafondo.es