DATOS BÁSICOS DE LA GUÍA DOCENTE:

Materia:	DEPORTES INDIVIDUALES SIN OPOSICIÓN		
Identificador:	30646		
Titulación:	GRADUADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE. 2012 (14/05/13)		
Módulo:	FUNDAMENTOS DE LOS DEPORTES		
Tipo:	OBLIGATORIA		
Curso:	1	**Periodo lectivo:**	Segundo Cuatrimestre
Créditos:	6	**Horas totales:**	150
Actividades Presenciales:	26	**Trabajo Autónomo:**	124
Idioma Principal:	Castellano	**Idioma Secundario:**	Inglés
Profesor:		**Correo electrónico:**	

PRESENTACIÓN:

La asignatura de Deportes Individuales Sin Oposición está formada por 2 bloques deportivos:

- 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.

COMPETENCIAS PROFESIONALES A DESARROLLAR EN LA MATERIA:

Competencias Generales de la titulación	G01	Capacidad para el análisis y la síntesis
	G02	Capacidad de organización y planificación
	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	Capacidad para diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza y aprendizaje, relativos a la actividad física y del deporte con atención a las características individuales y contextuales de las personas.
	E02	Capacidad para promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y el deporte
	E03	Capacidad para planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles
	E04	Capacidad para aplicar los principios fisiológicos y biomecánicos, comportamentales y sociales, a los diferentes campos de la actividad física y el deporte
Resultados de Aprendizaje	R01	Comprender la dinámica general de estos dos deportes
	R02	Analizar diferentes aspecto técnico-tácticos de estos dos deportes
	R03	Conocer y transmitir conceptos de iniciación deportiva para estos dos deportes
	R04	Diseñar programas de trabajo de iniciación deportiva para de diferentes edades y etapas evolutivas
	R05	Resolver situación conflicto ante problemas de aprendizaje deportivo
	R06	Planificar y organizar actividades y eventos relacionados con estos dos deportes
	R07	Proponer y aplicar un amplio repertorio de ejercicios de entrenamiento técnico

REQUISITOS PREVIOS:

Aquellos alumnos que padezcan o hayan padecido algún tipo de afección (lesiones, problemas cardiacos, 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).

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:

Al tratarse de una asignatura en extinción por la implementación de un nuevo Plan de Estudios y con un nº de alumnos matriculados muy bajo, el formato de docencia establecido para el curso 2020-21 es el seguimiento tutelado.

En el caso de la asignatura de Deportes Individuales Sin Oposición, estas sesiones de seguimiento tutelado tendrán una frecuencia bisemanal; es decir, una sesión cada dos semanas. La duración será de 2,6 horas/sesión (2 horas 36 minutos, aprox.).

Las clases se impartirán generalmente de manera telepresencial, a través de Microsoft Teams, siendo muy importante para la evaluación continua la asistencia a las mismas.

El horario de la asignatura se determinará al inicio del cuatrimestre, estableciéndose en función de la disponibilidad de alumnos y docente, de forma que se mantenga a lo largo 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

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; será 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 y Natación*. Para exponer o entregar (presencial o virtual).
- Tareas de investigación y búsqueda de información: Actividad en la que los alumnos deben invoucrarse con el fin de realizar los trabajos y/ o actividades planteadas durante el curso. Para exponer o entregar (presencial o virtual).

4.- SESIONES TUTORÍA

Durante estas sesiones, el estudiante podra? plantear, a los profesores, tanto de forma presencial como a trave?s de la plataforma virtual, todas aquellas dudas, que no han podido ser solucionadas durante las clases presenciales y aspectos necesarios para aprobar la asignatura. Asimismo, durante este tiempo el alumno/ a podra? solicitar bibliografi?a de ampliacio?n especi?fica de algu?n tema concreto y/ o cualquier otro tipo de informacio?n relacionada con la materia.

Por otra parte, durante estas sesiones se realizara? un seguimiento de los grupos (tanto de forma presencial, como a trave?s de la otra plataforma) supervisando y orientando ma?s directamente el proceso a seguir en cada una de las actividades realizadas.

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	8
	Otras actividades teóricas	4
	Casos prácticos	3
	Resolución de prácticas, problemas, ejercicios etc.	3
	Debates	1
	Exposiciones de trabajos de los alumnos	2
	Proyección de películas, documentales etc.	1
	Otras actividades prácticas	2
	Actividades de evaluación	1
	Asistencia a tutorías	1
Trabajo Autónomo	Estudio individual	37
	Preparación de trabajos individuales	12
	Preparación de trabajos en equipo	32
	Tareas de investigación y búsqueda de información	7
	Lecturas obligatorias	3
	Portafolios	29
	Otras actividades de trabajo autónomo	4
	Horas totales:	150

SISTEMA DE EVALUACIÓN:

Obtención de la nota final:

Pruebas escritas:	30	%

Trabajos individuales:	15	%
Trabajos en equipo:	15	%
Prueba final:	40	%
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:

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
Camiña Fernández, Francisco...(et al.). Tratado de natación: de la iniciación al perfeccionamiento. Paidotribo, Badalona. 2008
Colado, Juan Carlos, Moreno, Juan Antonio. Fitness acuático. Inde, 2001
García-Verdugo, M., Landa, L.M. Atletismo 4: Medio Fondo y Fondo: RFEA, 2005
Gómez Cadenas JM., Crol, espalda, mariposa y braza : enseñanza de los estilos de natación : manual para monitores, profesores y practicantes . Sevilla : Wanceulen, 2012.
Guzmán, Rubén. Ejercicios de natación. Madrid: Tutor, 2018
Olivera Betrán, J. 1169 ejercicios y juegos de atletismo. Las disciplinas atléticas. Ed. Paidotribo. Colección deporte. Volumen II. 1995
Pascua,M., Gil,F., Marín,J. Atletismo 1: Velocidad, Vallas y Marcha: RFEA, 2005
Schmitt, Patrick. Nadar: del descubrimiento al alto nivel. Hispano Europea, Barcelona. 2003

Bibliografía recomendada:

Caldente y Grimat, Mª Antonia . La natación y el cuidado de la espalda: método acuático correctivo o mac. Inde publicaciones.1999
Campos Granell, José. Las técnicas de atletismo: manual práctico de enseñanza. Editorial Paidotribo, 2004.
Conde,E.,Mateo,L;Peral, F.L . Educación infantil en el medio acuático. Gimnos. Madrid 1997
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.
Durán,J.,García Grossocordón,J., Gil, F., Lizaur,P., Sainz, A. Jugando al atletismo... !qué fácil es!: RFEA.
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.
Escuela nacional de entrenadores de atletismo. E.N.E. Cuadernos de atletismo.
Gosálvez Gacía, Moisés; Joven Pérez, Alfredo. Natación y sus especialidades deportivas. Consejo Superior de Deportes, Madrid. 1997
Jardí Pinyol, Carles. Movernos en el agua. Paidotribo.2006
Lucero, Blythe. Los 100 mejores ejercicios de natación. Paidotribo, Badalona. 2015
Moreno Murcia, Juan Antonio., Juegos acuáticos educativos : hacia una competencia motriz acuática (6-12 años). Barcelona: INDE, 2011
Palacios Aguilar, J. Seguridad en programas acuáticos: Pautas para evitar accidentes. Univerd. Murcia 2008
Ramírez Farto, Emerson. Bases Metodológicas del Entrenamiento en Natación: Teoría y práctica. Sevilla: Wanceulen. 2017
Valero Valenzuela, Alonso. Sesiones atletismo, Carreras. Madrid. Pila Teleña. 2015
VVAA. Manual de Salvamento Acuático y Primero Auxilios. F.A.S.S 2006

Páginas web recomendadas:

Asociación Española de Estadísticos de Atletismo AEEA	www.rfea.es/aeea/index.asp
Asociación europea de Atletismo	www.european-athletics.org
Escuela nacional de entrenadores ENE (Atletismo)	https://www.rfea.es/cenfa/ene.asp
Federación Aragonesa de Atletismo	www.federacionaragonesadeatletismo.com

Federación Aragonesa de Natación	www.fanaragon.com
Federación internacional de atletismo	www.iaaf.org
Real Federación Española de Atletismo	www.rfea.es
Real Federación Española de Natación	www.rfen.es
Real Federación Española de Salvamento y Socorrismo	http://www.rfess.es
Revista \"Trackandfield\"	www.trackandfieldnews.com

* Guía Docente sujeta a modificaciones