



Deportes Individuales

PCA-27-F-01 Ed.00

**GUÍA DOCENTE
DEPORTES INDIVIDUALES
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE VALENCIA
“SAN VICENTE MÁRTIR”**

Curso 2018/19



GUÍA DOCENTE DE LA MATERIA Y/O ASIGNATURA

		ECTS
ASIGNATURA: Deportes individuales		6
Materia: Fundamentos Aplicados a los Deportes		36
Módulo: Conocimientos Disciplinarios Básicos		72
Tipo de Formación: Obligatoria	CURSO: 2º Semestre: 3º	
Profesorado: Casal Sanjurjo, Claudio Alberto Imfeld Durkhard, Fabián Esteve Ibáñez. Héctor	Departamento: Entrenamiento Deportivo	
	E-mail: ca.casal@ucv.es fabian.imfeld@ucv.es hector.esteve@ucv.es	



ORGANIZACIÓN DEL MÓDULO

CONOCIMIENTO DISCIPLINARES BÁSICOS			Nº ECTS 72	
<p>Duración y ubicación temporal dentro del plan de estudios: Se desarrolla en el 3º semestre en el 2º curso. Se trata de un módulo donde los estudiantes adquieren los conocimientos básicos sobre los fundamentos teórico-prácticos comunes y subyacentes a los deportes individuales.</p>				
Materias y Asignaturas				
Materia	ECTS	ASIGNATURA	ECTS	Curso/ semestre
CIENCIA Y MOTRICIDAD HUMANA	6	Aprendizaje y desarrollo motor	6	1º/2
MANIFESTACIONES DE LA MOTRICIDAD HUMANA	12	Habilidades perceptivo motrices	6	2º/3
		Expresión corporal	6	1º/2
FUNDAMENTOS BIOLÓGICOS Y MECÁNICOS DE LA MOTRICIDAD HUMANA	18	Kinesiología	6	2º/3
		Fisiología del ejercicio	6	2º/4
		Biomecánica de la actividad física	6	3º/6
FUNDAMENTOS DE LOS DEPORTES	36	Deportes individuales	6	2º/3
		Deportes colectivos	6	2º/4
		Juegos y Deporte autóctonos	6	2º/4
		Deporte Adaptado y actividad física con necesidades educativas especiales.	6	3º/5
		Deporte en el medio natural	6	3º/6
		Deportes de Adversario	6	3º/6



GUÍA DOCENTE MATERIA/ASIGNATURA: Deportes individuales

Requisitos previos: No precisa requisitos previos.

OBJETIVOS GENERALES

- a) Adquirir conocimiento de los deportes individuales, su técnica, táctica, estrategia y los diferentes ámbitos de aplicación.
- b) Guiar al alumno en la búsqueda de información que amplíe el contenido de la asignatura, su síntesis y organización para la exposición en público y la expresión escrita.
- c) Adquirir capacidades para la observación, detección y corrección de cuestiones técnicas en el deporte individual.
- d) Experimentar en el diseño y aplicación de progresiones metodológicas para la adquisición de la técnica en los deportes individuales.
- e) Trabajar en equipo para la toma de decisiones consensuadas.

COMPETENCIAS GENERALES

Ponderación de la competencia

	Ponderación de la competencia			
	1	2	3	4
CG2. Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC).			X	
CG3. Desarrollar competencias para la resolución de problemas mediante la toma de decisiones.			X	
CG4. Transmitir cualquier información relacionada adecuadamente tanto por escrito como oralmente.			X	
CG5. Planificar y organizar cualquier actividad eficientemente.			X	
CG7. Ser capaz de realizar razonamientos críticos utilizando los conocimientos adquiridos.				X
CG13. Ser capaz de aplicar los conocimientos teóricos en la práctica.				X
CG14. Utilizar internet adecuadamente como medio de comunicación y como fuente de información.			X	
CG15. Transmitir los conocimientos adquiridos tanto a personas especializadas en la materia como a personas no especializadas en el tema en cuestión.			X	



COMPETENCIAS ESPECÍFICAS				
	1	2	3	4
CE9. Conocer y comprender los fundamentos del deporte.				X
CE10. Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza-aprendizaje relativos a la actividad física y el deporte, con atención a las características individuales y contextuales de las personas.				X
CE13. Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, a los diferentes campos de la actividad física y el deporte.			X	
CE16. Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de actividades físico-deportivas.			X	
CE18. Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad.			X	

RESULTADOS DE APRENDIZAJE	COMPETENCIAS
R-1. Adquisición de conocimientos teóricos básicos de los deportes individuales	CG2, CG14, CE9
R-2. Ser capaz de buscar información para ampliar el contenido de la asignatura	CG7, CG14, CE9
R-3. Saber observar, detectar y corregir cuestiones técnicas en el ámbito del deporte individual	CG3, CG7, CG13, CE9, CE10, CE13, CE16
R-4. Saber diseñar y aplicar progresiones metodológicas para la adquisición de la técnica en los deportes individuales	CG3, CG7, CG13, CG15, CE9, CE10, CE13, CE16, CE18
R-5. Ser capaz de transmitir y exponer en público el trabajo realizado	CG2, CG4, CG5, CG14, CG15,
R-6. Sintetizar y organizar la información	CG3, CG5, CG7,
R-7. Ser capaz de expresar por escrito los conocimientos adquiridos	CG2, CG4, CG15,
R-8. Saber tomar decisiones y trabajar en equipo de forma consensuada.	CG3, CG7, CG13, CE10, CE16, CE18
R-9. Conocer los diferentes ámbitos de aplicación de los deportes individuales.	CG13, CE9, CE10, CE16



ACTIVIDADES FORMATIVAS DE TRABAJO PRESENCIAL			
ACTIVIDAD	Metodología de Enseñanza-Aprendizaje	Relación con Resultados de Aprendizaje de la asignatura	ECTS
CLASE PRESENCIAL	Exposición de contenidos por parte del profesor, análisis de competencias, explicación y demostración de capacidades, habilidades y conocimientos en el aula.	R-1 R-4 R-5 R-9	1,1
CLASES PRÁCTICAS SEMINARIO EXPOSICIÓN TRABAJOS GRUPO	Sesiones de trabajo grupal en grupos supervisadas por el profesor. Estudio de casos, análisis diagnósticos, problemas, estudio de campo, aula de informática, visitas, búsqueda de datos, bibliotecas, en red, Internet, etc. Construcción significativa del conocimiento a través de la interacción y actividad del alumno. Sesiones monográficas supervisadas con participación compartida Aplicación de conocimientos interdisciplinares	R-1 R-2 R-3 R-4 R-5 R-6 R-8 R-9	1,06
TUTORÍA	Atención personalizada y en pequeño grupo. Período de instrucción y/o orientación realizado por un tutor con el objetivo de revisar y discutir los materiales y temas presentados en las clases, seminarios, lecturas, realización de trabajos, etc.	R-2 R-5 R-6 R-8	0,8
EVALUACIÓN	Conjunto de pruebas orales y/o escritas empleadas en la evaluación inicial, formativa o aditiva del alumno.	R-1 R-3 R-4 R-6 R-7 R-9	0,16
Total			(2,4)



ACTIVIDADES FORMATIVAS DE TRABAJO AUTÓNOMO DEL ALUMNO			
ACTIVIDAD	Metodología de Enseñanza-Aprendizaje	Relación con Resultados de Aprendizaje de la asignatura	ECTS
TRABAJO EN GRUPO	Preparación en grupo de lecturas, ensayos, resolución de problemas, seminarios, trabajos, memorias, etc. para exponer o entregar en las clases teóricas, clases prácticas y/o tutorías de pequeño grupo. Trabajo realizado en la plataforma de la universidad (www.plataforma.ucv.es)	R-1 R-2 R-4 R-5 R-6 R-7 R-8 R-9	1,4
TRABAJO AUTÓNOMO	Estudio del alumno: Preparación individual de lecturas, ensayos, resolución de problemas, seminarios, trabajos, memorias, etc. para exponer o entregar en las clases teóricas, clases prácticas y/o tutorías de pequeño grupo. Trabajo realizado en la plataforma de la universidad (www.plataforma.ucv.es)	R-1 R-2 R-6	2,2
Total			(3,6)



SISTEMA DE EVALUACIÓN DE LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS Y SISTEMA DE CALIFICACIONES		
Instrumento de evaluación	RESULTADOS DE APRENDIZAJE EVALUADOS	Porcentaje otorgado
Pruebas escritas (Examen)	R-1, R-3, R-4, R-6, R-7, R-9	40%
Participación y/o cuestionarios.	R-1, R-2, R-3, R-4, R-5, R-6, R-7, R-8, R-9	20%
Elaboración y/o exposición trabajos.	R-1, R-2, R-3, R-4, R-5, R-6, R-7, R-8, R-9	40%
<p>Criterio de concesión de las Matrículas de Honor:</p> <ul style="list-style-type: none"> Sumatorio de calificaciones superior a 9 pts., en orden de mayor a menor en función del nº de alumnos y según ratio indicado por normativa de la UCV. En caso de igualdad numérica en la calificación final, el profesor tendrá en cuenta el interés, la predisposición e implicación del alumno en la asignatura. 		

- **Para superar la materia en la 1ª matrícula será indispensable:**
- Conseguir una nota igual o superior al 50% del valor del examen teórico-práctico.
- Conseguir una nota igual o superior al 50% del valor total en la realización, entrega (en la fecha establecida) y exposición del trabajo grupal.
- Sumar 5 puntos o más entre los distintos apartados de la evaluación.
- Aquellos alumnos que no cumplan con los requisitos para superar la asignatura pero que la calificación global sea igual o superior a 5 pts. serán calificados con 4,5 pts.

DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS	COMPETENCIAS
<p>BLOQUE I. INTRODUCCION GENERAL A LOS DEPORTES INDIVIDUALES</p> <ul style="list-style-type: none"> Antecedentes históricos. Clasificación y taxonomía. Estructuras de los deportes individuales. Ámbitos de aplicaciones de los diversos deportes individuales. Instalación y materiales. Reglamentos vigentes. 	<p>CG7, CG13, CG14, CE9, CE10,</p>



<p>BLOQUE II. FUNDAMENTOS DE LA INICIACIÓN DE LOS DEPORTES INDIVIDUALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Principios biomecánicos sobre los que se fundamentan las diferentes técnicas de deportes individuales, en los diferentes medios. • Etapas evolutivas para el aprendizaje de los deportes individuales. • Exigencias a nivel de capacidades físicas de los diferentes deportes individuales. • Revisión y análisis crítico de los diferentes modelos de iniciación deportiva. 	<p>CG2, CG3, CG7, CG13, CG14, CE9, CE10</p>
<p>BLOQUE III. DESARROLLO Y PLANIFICACIÓN DEL APRENDIZAJE DE LOS DEPORTES INDIVIDUALES.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descripción de técnicas y tácticas básicas • Ejercicios de aprendizaje de diferentes deportes individuales, en función de la etapa evolutiva. • Diseño de sesiones y progresiones didácticas de deportes individuales en diferentes ámbitos de aplicación. 	<p>CG3, CG4, CG5, CG7, CG13, CG14, CG15, CE9, CE10, CE13, CE16, CE18</p>

ORGANIZACIÓN TEMPORAL DEL APRENDIZAJE		
	BLOQUE DE CONTENIDO/UNIDAD DIDÁCTICA	Nº DE SESIONES
1	BLOQUE I. INTRODUCCIÓN GENERAL A LOS DEPORTES INDIVIDUALES	5 - 7
2	BLOQUE II. FUNDAMENTOS DE LA INICIACIÓN DE LOS DEPORTES INDIVIDUALES	6 - 8
3	BLOQUE III. DESARROLLO Y PLANIFICACIÓN DEL APRENDIZAJE DE LOS DEPORTES INDIVIDUALES.	12 - 14

- **Para superar la materia en la 2ª matrícula:**
- Habrá un grupo específico con un profesor encargado de dicho grupo.
- El profesor encargado de este grupo realizará 6 sesiones de seguimiento y tutorización de 2 horas cada una. En cada sesión se hará un repaso de la asignatura de modo que se reforzará el trabajo de las competencias que cada alumno necesite para poder superar la asignatura.
- Se conservarán las calificaciones de las competencias superadas en convocatorias anteriores.
- Estas sesiones se encuentran disponibles en el cronograma específico, que se muestra a continuación:



ORGANIZACIÓN TEMPORAL DEL APRENDIZAJE (Alumnos de 2ª matrícula)		
	BLOQUE DE CONTENIDO/UNIDAD DIDÁCTICA	Nº DE SESIONES
1	<ul style="list-style-type: none">• Clasificación y taxonomía.• Estructuras de los deportes individuales.• Ámbitos de aplicaciones de los diversos deportes individuales.	1
2	<ul style="list-style-type: none">• Instalación y materiales.• Reglamentos vigentes.• Etapas evolutivas para el aprendizaje de los deportes individuales.	1
3	<ul style="list-style-type: none">• Exigencias a nivel de capacidades físicas de los diferentes deportes individuales.• Principios biomecánicos sobre los que se fundamentan las diferentes técnicas de deportes individuales, en los diferentes medios.	1
4	<ul style="list-style-type: none">• Revisión y análisis crítico de los diferentes modelos de iniciación deportiva.• Ejercicios de aprendizaje de diferentes deportes individuales, en función de la etapa evolutiva.	1
5	<ul style="list-style-type: none">• Descripción de técnicas y tácticas básicas	1
6	<ul style="list-style-type: none">• Diseño de sesiones y progresiones didácticas de deportes individuales en diferentes ámbitos de aplicación.	1

- **Para superar la materia en la 3ª matrícula y sucesivas:**
 - En estas convocatorias no se tendrán en cuenta las competencias ya evaluadas (no se guardan notas de convocatorias anteriores), por lo que el alumno ha de superar las competencias fundamentales de la asignatura mediante un examen de departamento en fecha oficial.
 - La asignatura estará superada si se consigue una nota igual o superior al 50% del valor del examen de Departamento.



BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía básica

- Aguado, X. (1993). *Eficacia y eficiencia deportiva: análisis del movimiento humano*. Barcelona: INDE.
- Araújo, C. (2004). *Manual de ayudas en gimnasia*. Barcelona: Paidotribo.
- Arellano, R. (2010). *Entrenamiento Técnico de Natación*. Madrid: RFEN.
- Arufe, V. y Martínez, J.M. (2005). *Formación técnica en atletismo: de la iniciación al alto rendimiento*. España: Asociación Cultural Atlética Gallega.
- Batalla, A., y Martínez, P. (2002). *Deportes individuales*. Barcelona: INDE
- Blázquez, D. (Ed.). (1998). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona: INDE.
- Bucher, W. (2010) *1000 ejercicios de natación*. Barcelona: Hispano Europea
- Campos, J. & Gallach, J.E. (2004). *Las técnicas de atletismo. Manual práctico de enseñanza*. Barcelona: Paidotribo.
- Castejón, F.J., Giménez, J., Jiménez, F. y López, V. (2003). *Iniciación deportiva. La enseñanza y el aprendizaje comprensivo en el deporte*. Sevilla. Wanceulen.
- Conde, E., Pérez, A., y Peral, F.L. (2003). *Hacia una natación educativa*. Madrid: Gymnos.
- Estapé, E., López, M. y Grande I. (1999). *Las habilidades acrobáticas y gimnásticas en el ámbito educativo*. Barcelona: INDE.
- García, J., Durán, J.P., y Sainz, A. (2011) *Competiciones alternativas para niños y jóvenes (hasta los 15 años)*. Madrid: Real Federación Española de Atletismo.
- García-Sánchez, J. I. (1999). *Acrogimnasia (Recursos didácticos)*. Valencia: ECIR.
- Gómez J. L., y Puchalt, J.M. (Coord.) (2008). *Guía Didáctica para la Enseñanza del Atletismo*. Valencia: Comité Organizador del XII Campeonato del Mundo IAAF de Atletismo de Pista Cubierta.
- Hannula, D., Y Thornton, N. (2007) *Entrenamiento óptimo en natación*. Barcelona: Hispano Europea.
- León Prados, J. A. (2004). Seguridad e higiene en la práctica saludable del acrosport. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 16(4), 276-285.
- Lorenzo, R., Carmiña, F., Pariente, S., y Cancela, J.M. (2014) *Tratado de natación. De la iniciación al perfeccionamiento*. Barcelona: Paidotribo.
- Maglischo, E. W. (2009). *Natación. Técnica, entrenamiento y competición*. Barcelona, Paidotribo.
- Moreno, J. A. y Gutiérrez, M. (1998). *Bases metodológicas para el aprendizaje de las actividades acuáticas educativas*. Barcelona: INDE.
- Moreno, J. A., Pena, L. y Del castillo, M. (2004). *Manual de actividades acuáticas en la infancia*. Barcelona: Paidós.
- Navarro, F. y Arsenio, O. (2002). *Natación II, la natación y su entrenamiento: técnica, planificación del entrenamiento, análisis y desarrollo, principios pedagógicos*. Barcelona: INDE.
- Palmeiro, M.A. y Pochini, M. (2006). *La enseñanza de las destrezas gimnásticas en la escuela*. Buenos Aires. Stadium.
- Pérez Pueyo, A.L. (2012). *Acrobacias una propuesta para todos y con todos en el marco del Estilo Actitudinal*. Madrid: CEP.
- Polischuk, V. (2007). *Atletismo: iniciación y perfeccionamiento*. Barcelona: Paidotribo.
- Purnell, M., Shirley, D., Nicholson, L., & Adams, R. (2011). Acrobatic gymnastics injury: Occurrence, site and training risk factors. *Physical Therapy in Sport*, 11(2), 40-46.
- Riera, J. (2005). *Fundamentos del aprendizaje de la técnica y la táctica deportivas*. Barcelona: INDE.



- Rius, J. (2005). *Metodología y técnicas del Atletismo*. Barcelona: Paidotribo.
- Sánchez Bañuelos, F. (1984). *Bases para una didáctica de la Educación física y el deporte*. Madrid: Gymnos.
- Schmitt, P. (2005). *Nadar: del descubrimiento al alto nivel: un enfoque innovador en la enseñanza de la natación*. Barcelona: Hispano Europea.
- Valero, A. (2007). *El atletismo y su iniciación*. Murcia: Colección Corpore. DIEGO MARÍN.
- Valero, A., y Conde J. L. (2003). *La iniciación al Atletismo a través de los juegos. (El enfoque ludotécnico en el aprendizaje de las disciplinas atléticas)*. Málaga: Aljibe.
- Vernetta, M., López, J. y Panadero, F. (2000). *El acrosport en la escuela*. Barcelona. INDE.

Bibliografía complementaria

- Ahr, B., Maringer, A. & Augsburger, I. (2010). *Nadar con bebés y niños pequeños*. Barcelona: Paidotribo.
- Bravo, J., Campos, J., Durán, J., Martínez, J.L., (2005) *Atletismo 3: Lanzamientos*. Madrid: RFEA.
- Bravo, J., Ruf, H., Vélez, M. (2005) *Atletismo 2: Saltos verticales*. Madrid: RFEA.
- Brooks, M. (2011) *Developing Swimmers*. Champaign: Human Kinetics.
- Colado, J. C. (2003). *Acondicionamiento físico en el medio acuático*. Barcelona: Paidotribo.
- Cometti, G. (2007). *El entrenamiento de la velocidad*. Barcelona: Paidotribo.
- Contreras, O., De la Torre, E. y Velázquez, R. (2001). *Iniciación deportiva*. Madrid. Síntesis.
- Counsilman, J. (1995). *La natación*. Barcelona: Hispano Europea.
- Devís, J., y Peiró, C. (1992). *Nuevas perspectivas curriculares en la Educación Física: la salud y los juegos modificados*. Barcelona: INDE.
- Estevan, I., Molina, J., y Zahonero, J. (2008). *Cuaderno de Prácticas Biomecánica de la Actividad Física y el Deporte*. Valencia: Universidad Católica de Valencia "San Vicente Mártir" Servicio de publicaciones.
- García –Verdugo, M. (2008). *Planificación y control del entrenamiento de Resistencia*. Barcelona: Paidotribo.
- García-Verdugo, M., Landa, L.M. (2005). *Atletismo 4: Medio Fondo y Fondo*. Madrid: RFEA.
- Giménez, J.; Abad, M. y Robles, J. (2009). La enseñanza de deporte desde la perspectiva educativa. *Revista Wanceulen E. F. digital*, 5, 91-103.
- Gutierrez, M. (1998). *Biomecánica deportiva: bases para el análisis*. Madrid: Síntesis.
- Hannula, D., Y Thornton, N. (2012) *The Swim Coaching Bible, Volume II*. Champaign: Human Kinetics.
- Hubiche, J. L. y Pradet M. (1999). *Comprender el Atletismo*. Barcelona: INDE.
- Jiménez, J. (2008). *Columna vertebral y medio acuático. Ejercicios preventivos y terapéuticos*. Madrid, Gymnos.
- Le Boulch, J. (1991). *El deporte educativo. Psicocinética y aprendizaje motor*. Buenos Aires: Paidós.
- López Ros, V. y Castejón, F.J. (2005) La enseñanza integrada técnico-táctica de los deportes en edad escolar. Explicación y bases de un modelo. *Apunts. Educación Física y Deporte*, 79(1), 40-48.
- Moreno, J.A. (1998) Propuesta de un modelo comprensivo del aprendizaje de las actividades acuáticas a través del juego. *Apunts. Educación Física y Deportes.*, 52 (2), 16-23.
- Moreno, J.A. (2001). *Juegos acuáticos educativos*. Barcelona: INDE.
- Morgan, K. (2011). *Athletics Challenges: A Resource Pack for Teaching Athletics*. London: Routledge.
- Pascua, M., Gil, F., Marín, J. (2005) *Atletismo 1: Velocidad, Vallas y Marcha*. Madrid: RFEA.
- Vernetta, M., López, J. y Panadero, F. (2000). *Unidades Didácticas para secundaria XI. Habilidades gimnásticas: minicircuitos*. Colección Unidades Didácticas. Barcelona: INDE.



Enlaces Web de interés

<http://www.i-natacion.com>

<http://www.todonatacion.com/>

<http://swimmingcoach.org/>

<http://www.rfen.es/>

<http://www.rfea.es/>

<http://www.watchathletics.com/>

<http://www.mundoatletismo.com/>

www.facv.es

www.elatleta.com

www.foroatletismo.com

<http://acrosport.roudneff.com/>

<http://www.rfegimnasia.es/>