



Información de la asignatura

Titulación: Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Facultad: Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Código: 280203 **Nombre:** Deportes Individuales.

Créditos: 6,00 **ECTS** **Curso:** 2 **Semestre:** 1

Módulo: 2) Módulo de conocimiento disciplinar básico

Materia: Fundamentos de los Deportes **Carácter:** Obligatoria

Rama de conocimiento: Ciencias de la Salud

Departamento: Disciplinas y Actividades Físico-Deportivas

Tipo de enseñanza: Presencial

Lengua/-s en las que se imparte: Castellano

Profesorado:



Organización del módulo

2) Módulo de conocimiento disciplinar básico

Materia	ECTS	Asignatura	ECTS	Curso/semestre
Ciencia y Motricidad Humana	6,00	Aprendizaje y Desarrollo Motor	6,00	1/2
Manifestaciones de la Motricidad Humana	12,00	Expresión Corporal	6,00	1/2
		Habilidades Perceptivo Motrices	6,00	2/1
Fundamentos de los Deportes	36,00	Deporte Adaptado y Actividad Física con Necesidades Educativas Específicas	6,00	3/1
		Deporte en el Medio Natural	6,00	3/2
		Deportes Colectivos	6,00	2/2
		Deportes de Adversario	6,00	3/2
		Deportes Individuales.	6,00	2/1
		Juegos y Deportes Autóctonos	6,00	2/2
		Fundamentos Biológicos y Mecánicos de la Motricidad Humana	18,00	Biomecánica de la Actividad Física
	Fisiología del Ejercicio	6,00		2/2
	Kinesiología	6,00		2/1



Resultados de aprendizaje

Al finalizar la asignatura, el estudiante deberá demostrar haber adquirido los siguientes resultados de aprendizaje:

- R1 Adquisición de conocimientos teóricos básicos de los deportes individuales.
- R2 Ser capaz de buscar información para ampliar el contenido de la asignatura.
- R3 Saber observar, detectar y corregir cuestiones técnicas en el ámbito del deporte individual.
- R4 Saber diseñar y aplicar progresiones metodológicas para la adquisición de la técnica en los deportes individuales.
- R5 Ser capaz de transmitir y exponer en público el trabajo realizado.
- R6 Sintetizar y organizar la información.
- R7 Ser capaz de expresar por escrito los conocimientos adquiridos.
- R8 Saber tomar decisiones y trabajar en equipo de forma consensuada.
- R9 Conocer los diferentes ámbitos de aplicación de los deportes individuales.



Competencias

En función de los resultados de aprendizaje de la asignatura las competencias a las que contribuye son: (valora de 1 a 4 siendo 4 la puntuación más alta)

GENERALES		Ponderación			
		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	
ESPECÍFICAS		Ponderación			
		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



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

Sistema de evaluación de la adquisición de las competencias y sistema de calificaciones

Resultados de aprendizaje evaluados	Porcentaje otorgado	Instrumento de evaluación
R1, R3, R4, R6, R7, R9	40,00%	Pruebas escritas/orales y/o prácticas
R1, R2, R3, R4, R5, R6, R7, R8, R9	10,00%	Participación y Autoevaluación
R1, R2, R3, R4, R5, R6, R7, R8, R9	30,00%	Realización de un proyecto
R1, R2, R3, R4, R5, R6, R7, R8, R9	20,00%	Exposición oral de trabajos individuales y/o grupales

Observaciones

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.

Actividades formativas

Las metodologías que emplearemos para que los alumnos alcancen los resultados de aprendizaje de la asignatura serán:



- M1 Exposición de contenidos por parte del profesor.
- M2 Dinámicas y actividades en grupo.
- M3 Resolución de problemas y casos.
- M4 Prácticas laboratorios.
- M5 Discusión en pequeños grupos.
- M6 Clase práctica
- M7 Asistencia a prácticas



ACTIVIDADES FORMATIVAS DE TRABAJO PRESENCIAL

	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	HORAS	ECTS
CLASE PRÁCTICA / SEMINARIO: Dinámicas y actividades en grupo. Resolución de problemas y casos. Prácticas laboratorios. Búsqueda de datos, aula informática, biblioteca, etc. Construcción significativa del conocimiento a través de la interacción y actividad del estudiante. M2, M3, M5, M6	R1, R2, R3, R4, R5, R6, R8, R9	26,50	1,06
TUTORIA: Supervisión del aprendizaje, evolución. Discusión en pequeños grupos. Resolución de problemas y casos. Presentación de resultados ante el profesor. Presentación de esquemas e índices de los trabajos propuestos. M5	R2, R5, R6, R8	2,00	0,08
EVALUACION: Conjunto de pruebas orales y/o escritas empleadas en la evaluación del alumno, incluyendo la presentación oral del trabajo fin de grado. M2, M3	R1, R3, R4, R6, R7, R9	4,00	0,16
CLASE TEÓRICA: Exposición de contenidos por parte del profesor. Análisis de competencias. Demostración de capacidades, habilidades y conocimientos en el aula. M1, M2, M5	R1, R4, R5, R9	27,50	1,10
TOTAL		60,00	2,40



ACTIVIDADES FORMATIVAS DE TRABAJO AUTÓNOMO

	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	HORAS	ECTS
TRABAJO EN GRUPO: Resolución de problemas. Preparación de ejercicios, trabajos memorias, para exponer o entregar en clases y /o en tutoría. M2, M3	R1, R2, R4, R5, R6, R7, R8, R9	35,00	1,40
TRABAJO AUTÓNOMO: Estudio, Preparación individual de ejercicios, trabajos, memorias, para exponer o entregar en clases y /o en tutoría. Actividades en plataforma u otros espacios virtuales. M3	R1, R2, R6	55,00	2,20
TOTAL		90,00	3,60



Descripción de los contenidos

Descripción de contenidos necesarios para la adquisición de los resultados de aprendizaje.

Contenidos teóricos:

Bloque de contenido	Contenidos
BLOQUE I. INTRODUCCION GENERAL A LOS DEPORTES INDIVIDUALES	<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.
BLOQUE II. FUNDAMENTOS DE LA INICIACIÓN DE LOS DEPORTES INDIVIDUALES	<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.
BLOQUE III. DESARROLLO Y PLANIFICACIÓN DEL APRENDIZAJE DE LOS DEPORTES INDIVIDUALES.	<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.



Organización temporal del aprendizaje:

Bloque de contenido	Nº Sesiones	Horas
BLOQUE I. INTRODUCCION GENERAL A LOS DEPORTES INDIVIDUALES	4,00	8,00
BLOQUE II. FUNDAMENTOS DE LA INICIACIÓN DE LOS DEPORTES INDIVIDUALES	6,00	12,00
BLOQUE III. DESARROLLO Y PLANIFICACIÓN DEL APRENDIZAJE DE LOS DEPORTES INDIVIDUALES.	20,00	40,00



Referencias

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.

Etapé, 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. & Augsburg, 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.

INTERESTING WEBSITES:

<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/>