



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: 280213 **Nombre:** Deportes Individuales

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

Módulo: 2) Módulo de Formación Obligatoria.

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:

282A	<u>Hector Esteve Ibañez</u> (Profesor responsable)	hector.esteve@ucv.es
282B	<u>Jose Vicente Sánchez-Alarcos Díaz-Pintado</u> (Profesor responsable)	jvicente.sanchez@ucv.es
282C	<u>Hector Esteve Ibañez</u> (Profesor responsable)	hector.esteve@ucv.es
282D	<u>Hector Esteve Ibañez</u> (Profesor responsable)	hector.esteve@ucv.es
282X	<u>Jose Vicente Sánchez-Alarcos Díaz-Pintado</u> (Profesor responsable)	jvicente.sanchez@ucv.es



Organización del módulo

2) Módulo de Formación Obligatoria.

Materia	ECTS	Asignatura	ECTS	Curso/semestre
Manifestaciones de la motricidad humana.	18,00	Actividad Física en el Medio Natural	6,00	2/2
		Expresión Corporal	6,00	1/1
		Habilidades Perceptivo Motrices	6,00	1/2
Fundamentos de los Deportes.	42,00	Aprendizaje y Desarrollo Motor	6,00	1/1
		Deporte Adaptado y Actividad Física Inclusiva	6,00	2/2
		Deportes Colectivos	6,00	2/2
		Deportes de Adversario	6,00	2/1
		Deportes Individuales	6,00	2/1
		Juegos y Deportes Autóctonos	6,00	1/2
		Teoría y Práctica del Entrenamiento en la A.F	6,00	2/2



Resultados de aprendizaje

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

- R1 Corregir y optimizar la ejecución técnica de tareas/ejercicios/gestos técnicos de los deportes individuales, proporcionando feedback adecuados (apoyándose en diferentes metodologías: observacional, videos y biomecánicos).
- R2 Describir y priorizar a nivel práctico según edades, niveles y contextos, los elementos configuradores de la estructura coordinativa que conforman distintos deportes individuales.
- R3 Diseñar y aplicar tareas, sesiones y programas de desarrollo de las habilidades coordinativas de los deportes individuales, utilizando una metodología de enseñanza-aprendizaje adecuada para la etapa de iniciación.



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
CE 1.1	Comprender, elaborar y saber aplicar los procedimientos, estrategias, actividades, recursos, técnicas y métodos que intervienen en el proceso de enseñanza-aprendizaje con eficiencia, desarrollando todo el curso de la acción en todos los sectores de intervención profesional de actividad física y deporte (enseñanza formal e informal físico-deportiva; entrenamiento físico y deportivo; ejercicio físico para la salud; dirección de actividad física y deporte).			X



CE 1.2 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.					X
CE 2.1 Saber orientar, diseñar, aplicar y evaluar técnico-científicamente ejercicio físico y condición física en un nivel avanzado, basado en la evidencia científica, en diferentes ámbitos, contextos y tipos de actividades para toda la población y con énfasis en las poblaciones de carácter especial como son: personas mayores (tercera edad), escolares, personas con discapacidad y personas con patologías, problemas de salud o asimilados (diagnosticadas y/o prescritas por un médico), atendiendo al género y a la diversidad.					X
CE 2.3 Diseñar y aplicar con fluidez, naturalidad, de forma consciente y continuada ejercicio físico y condición física adecuada, eficiente, sistemática, variada, basada en evidencias científicas, para el desarrollo de los procesos de adaptación y mejora o readaptación de determinadas capacidades de cada persona en relación con el movimiento humano y su optimización; con el fin de poder resolver problemas poco estructurados, de creciente complejidad e imprevisibles y con énfasis en las poblaciones de carácter especial.				X	
CE 4.1 Elaborar con fluidez 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 y con énfasis en las poblaciones de carácter especial como son: personas mayores (tercera edad), escolares, personas con discapacidad y personas con patologías, problemas de salud o asimilados (diagnosticadas y/o prescritas por un médico), atendiendo al género y a la diversidad y en cualquier sector de intervención profesional de actividad física y deporte (enseñanza formal e informal físico-deportiva; entrenamiento físico y deportivo; ejercicio físico para la salud; dirección de actividad física y deporte).					X



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

Resultados de aprendizaje evaluados	Porcentaje otorgado	Instrumento de evaluación
R1, R2, R3	30,00%	Realización de un proyecto.
R1, R2, R3	40,00%	Pruebas escritas/orales y/o prácticas.
R1, R2, R3	10,00%	Participación activa.
R1, R2, R3	20,00%	Exposición oral de trabajos individuales y/o grupales.

Observaciones

- El alumno podrá conservar los instrumentos de evaluación superados durante los 3 años siguientes a la primera matrícula.
- Es necesario obtener un 50% en todos los instrumentos para superar la asignatura. En caso de no cumplir este criterio se calificará al alumno con un máximo de 4,5 en dicha convocatoria.
- La asistencia a las sesiones prácticas indicadas en el cronograma es obligatoria. En caso de no asistir al 80%, no se evaluará al alumno durante ese curso académico atendiendo al artículo 8 de la normativa de exámenes de la UCV (aparecerá como No Presentado).

Actividades formativas

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

- M2 Dinámicas y actividades en grupo.
- M3 Clase práctica.
- M4 Exposición de contenidos por parte del profesor.



- M5 Prácticas laboratorios.
- M7 Discusión en pequeños grupos.
- M8 Resolución de problemas y casos.
- M9 Asistencia a prácticas





ACTIVIDADES FORMATIVAS DE TRABAJO PRESENCIAL

	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	HORAS	ECTS
CLASE TEÓRICA: Exposición de contenidos por parte del profesor. Análisis de competencias. Demostración de capacidades, habilidades y conocimientos en el aula. M2, M5	R1, R2, R3	27,50	1,10
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, M7	R1, R2, R3	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. M2, M5, M7, M8	R1, R2, R3	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, R2, R3	4,00	0,16
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, R3	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, R3	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
1 Introducción general a los deportes individuales	Antecedentes históricos. Clasificación y taxonomía. Estructuras de los deportes individuales. Ámbitos de aplicaciones de los diversos deportes individuales. Instalación y materiales. Reglamentos vigentes.
2 Fundamentos de la iniciación de los deportes individuales	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.
3 Desarrollo y planificación del aprendizaje de los deportes individuales	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
1 Introducción general a los deportes individuales	4,00	8,00
2 Fundamentos de la iniciación de los deportes individuales	6,00	12,00
3 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.
- 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., Carriña, 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.
- 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.
- 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"
- 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/>