



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



## Organización del módulo

### 2) Formación Obligatoria

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



## Resultados de aprendizaje

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

**R16 - 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).**

RA del título que concreta

### **Tipo RA:** Habilidades o Destrezas

- 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).
- 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.
- Elaborar respuestas teórico-prácticas basadas en la búsqueda sincera de la verdad plena y la integración de todas las dimensiones del ser humano ante las grandes cuestiones de la vida.
- Respetar y poner en práctica los principios éticos y las propuestas de acción derivados de los objetivos para el desarrollo sostenible transfiriéndolos a toda actividad académica y profesional
- 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.



R17 - Describir y priorizar a nivel práctico según edades, niveles y contextos, los elementos configuradores de la estructura coordinativa que conforman distintos deportes individuales.

RA del título que concreta

---

**Tipo RA:** Habilidades o Destrezas

- 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).
  - 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.
  - Respetar y poner en práctica los principios éticos y las propuestas de acción derivados de los objetivos para el desarrollo sostenible transfiriéndolos a toda actividad académica y profesional
- 

**Tipo RA:** Competencias

- 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).
- 

R18 - 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.

RA del título que concreta

---



---

## Tipo RA: Habilidades o Destrezas

- Aplicar los principios derivados del concepto de ecología integral en sus propuestas o acciones, sea cual sea el alcance y el área de conocimiento y los contextos en las que se planteen.
- 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).
- 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.
- Elaborar respuestas teórico-prácticas basadas en la búsqueda sincera de la verdad plena y la integración de todas las dimensiones del ser humano ante las grandes cuestiones de la vida.
- Respetar y poner en práctica los principios éticos y las propuestas de acción derivados de los objetivos para el desarrollo sostenible transfiriéndolos a toda actividad académica y profesional
- 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.

---

## Tipo RA: Competencias

- 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).



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

### Modalidad presencial

Resultados de aprendizaje evaluados	Porcentaje otorgado	Instrumento de evaluación
R16, R17, R18	40,00%	Pruebas escritas y/o practicas.
R16, R17, R18	30,00%	Trabajo / Proyecto Individual o Grupal.
R16, R17, R18	10,00%	Ejercicios y Prácticas en el Aula.
R16, R17, R18	20,00%	Pruebas orales o exposición.

### Observaciones

- El alumno podrá conservar los instrumentos de evaluación superados durante los 3 años siguientes a la primera matrícula siempre y cuando haya obtenido el porcentaje mínimo de asistencia a sesiones prácticas que marca este documento (80%).
- Es necesario obtener un 50% en los siguientes instrumentos de evaluación para superar la asignatura:
  - Trabajo/Proyecto Individual o Grupal
  - Pruebas escritas y/o prácticas
  - Pruebas orales o exposición
- Según el artículo 4.2. de las Directrices para la Evaluación en la UCV, el límite de ausencias que pueden dar cabida a eventualidades (consulta médica, trámites burocráticos...) que no hay que justificar, es del 30%.



- La asistencia a todas las sesiones prácticas indicadas en el cronograma es obligatoria. Adicionalmente para esta asignatura, en caso de no asistir al 80% de estas, el alumno suspenderá las dos convocatorias del curso, teniendo que recuperarlas en la matrícula siguiente.
- En caso de no cumplir con alguno de estos criterios se calificará al alumno con un máximo de 4,5.

## ESPECIFICACIONES DE LOS INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

### Trabajo/Proyecto individual/grupal

Este instrumento de evaluación se divide en dos partes:

- 1.Documento escrito (15%): realización y entrega de un trabajo grupal sobre el análisis de la ejecución técnica de un deporte individual y la creación de ejercicios/tareas para su aprendizaje y mejora técnica.
- 2.Documento audiovisual (15%): edición, entrega y visualización de un video tutorial con el análisis técnico realizado y la propuesta de ejercicios/tareas creadas.

### Pruebas escritas y/o prácticas

El examen consiste en una única prueba final en las fechas de la convocatoria oficial y puede constar de:

- 1.Tipo test: 3-4 opciones de respuesta. El sistema de penalización estándar será de 1 mal resta el 50%-33,3% respectivamente.
- 2.Preguntas cortas: no restan si están erróneamente contestadas.
- 3.Preguntas de desarrollo: deben estar completamente bien contestadas para obtener puntuación de ellas.

### Ejercicios y prácticas en el aula

Participación en las tareas de la asignatura a través de cuestionarios abiertos en la plataforma y en las sesiones prácticas.

Cada tarea planteada se calificará de 0 a 10 puntos. Se promediará el total de tareas presentadas. Sólo se tendrá en cuenta, para este promedio, aquellas cuya calificación sea superior a 5 puntos.

### Pruebas orales o exposición

Este instrumento de evaluación consistirá en la planificación, entrega y exposición oral de una/s sesión/es práctica/s en grupo de un deporte individual.

*La explicación detallada (procedimiento de las tareas) así como los instrumentos de evaluación (fichas o rúbricas) de cada apartado se publicarán en la plataforma de cada grupo a disposición del alumno.*



## Actividades formativas

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

- M2 Resolución de problemas y casos.
- M3 Discusión en pequeños grupos.
- M5 Exposición de contenidos por parte del profesor.
- M6 Clase práctica.
- M7 Dinámicas y actividades en grupo.

### ACTIVIDADES FORMATIVAS DE TRABAJO PRESENCIAL

ACTIVIDAD	RELACIÓN CON RESULTADOS DE APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA	METODOLOGÍA	HORAS	ECTS
CLASE TEÓRICA: Exposición de contenidos por parte del profesor. Análisis de competencias. Demostración de capacidades, habilidades y conocimientos en el aula.	R16, R17, R18	Discusión en pequeños grupos. Exposición de contenidos por parte del profesor. Dinámicas y actividades en grupo.	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.	R16, R17, R18	Resolución de problemas y casos. Discusión en pequeños grupos. Clase práctica. Dinámicas y actividades en grupo.	26,50	1,06



EVALUACION: Conjunto de pruebas orales y/o escritas empleadas en la evaluación del alumno, incluyendo la presentación oral del trabajo fin de grado.	R16, R17, R18	Resolución de problemas y casos. Dinámicas y actividades en grupo.	4,00	0,16
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------	-----------------------------------------------------------------------	------	------

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.	R16, R17, R18	Discusión en pequeños grupos.	2,00	0,08
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------	-------------------------------	------	------

<b>TOTAL</b>			<b>60,00</b>	<b>2,40</b>
--------------	--	--	--------------	-------------

## ACTIVIDADES FORMATIVAS DE TRABAJO AUTÓNOMO

ACTIVIDAD	RELACIÓN CON RESULTADOS DE APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA	METODOLOGÍA	HORAS	ECTS
TRABAJO EN GRUPO: Resolución de problemas. Preparación de ejercicios, trabajos memorias, para exponer o entregar en clases y /o en tutoría.	R16, R17, R18	Resolución de problemas y casos. Dinámicas y actividades en grupo.	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.	R16, R17, R18	Resolución de problemas y casos.	55,00	2,20
<b>TOTAL</b>			<b>90,00</b>	<b>3,60</b>



## Descripción de los contenidos

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

### Contenidos teóricos:

Bloque de contenido	Contenidos
BLOQUE 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.
BLOQUE 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.
BLOQUE 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
BLOQUE 1. Introducción general a los deportes individuales	4	8,00
BLOQUE 2. Fundamentos de la iniciación de los deportes individuales	6	12,00
BLOQUE 3. Desarrollo y planificación del aprendizaje de los deportes individuales	20	40,00



## Referencias

### BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

- Aguado, X. (1993). *Eficacia y eficiencia deportiva: análisis del movimiento humano*. INDE.
- Araújo, C. (2004). *Manual de ayudas en gimnasia*. Paidotribo.
- Arellano, R. (2010). *Entrenamiento Técnico de Natación*. Real Federación Española de Atletismo.
- Arufe, V. y Martínez, J.M. (2005). *Formación técnica en atletismo: de la iniciación al alto rendimiento*. Asociación Cultural Atlética Gallega.
- Batalla, A., y Martínez, P. (2002). *Deportes individuales*. INDE.
- Blázquez, D. (Ed.). (1998). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. INDE.
- Bucher, W. (2010) *1000 ejercicios de natación*. Hispano Europea.
- Campos, J. & Gallach, J.E. (2004). *Las técnicas de atletismo. Manual práctico de enseñanza*. Paidotribo.
- Castejón, F.J., Giménez, J., Jiménez, F. y López, V. (2003). *Iniciación deportiva. La enseñanza y el aprendizaje comprensivo en el deporte*. Wanceulen.
- Conde, E., Pérez, A., y Peral, F.L. (2003). *Hacia una natación educativa*. Gymnos.
- Counsilman, J. (1995). *La natación*. Hispano Europea.
- Estepé, E., López, M. y Grande I. (1999). *Las habilidades acrobáticas y gimnásticas en el ámbito educativo*. INDE.
- García, J., Durán, J.P., y Sainz, A. (2011) *Competiciones alternativas para niños y jóvenes (hasta los 15 años)*. Real Federación Española de Atletismo.
- García-Sánchez, J. I. (1999). *Acrogimnasia (Recursos didácticos)*. ECIR.
- García-Verdugo, M., Landa, L.M. (2005). *Atletismo 4: Medio Fondo y Fondo*. Real Federación Española de Atletismo.
- 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*. Paidotribo.
- Maglischo, E. W. (2009). *Natación. Técnica, entrenamiento y competición*. Paidotribo.
- Moreno, J. A. y Gutiérrez, M. (1998). *Bases metodológicas para el aprendizaje de las actividades acuáticas educativas*. INDE.
- Moreno, J. A., Pena, L. y Del castillo, M. (2004). *Manual de actividades acuáticas en la infancia*. Paidós.
- Navarro, F. y Arsenio, O. (2002). *Natación II, la natación y su entrenamiento: técnica, planificación del entrenamiento, análisis y desarrollo, principios pedagógicos*. INDE.
- Palmeiro, M.A. y Pochini, M. (2006). *La enseñanza de las destrezas gimnásticas en la escuela*. Stadium.
- Pascua, M., Gil, F., Marín, J. (2005) *Atletismo 1: Velocidad, Vallas y Marcha*. Real Federación Española de Atletismo.



Pérez Pueyo, A.L. (2012). *Acrobacias una propuesta para todos y con todos en el marco del Estilo Actitudinal*. CEP.

Polischuk, V. (2007). *Atletismo: iniciación y perfeccionamiento*. 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*. INDE.

Rius, J. (2005). *Metodología y técnicas del Atletismo*. Paidotribo.

Sánchez Bañuelos, F. (1984). *Bases para una didáctica de la Educación física y el deporte*. Gymnos.

Schmitt, P. (2005). *Nadar: del descubrimiento al alto nivel: un enfoque innovador en la enseñanza de la natación*. Hispano Europea.

Valero, A. (2007). *El atletismo y su iniciación*. Colección Corpore.

Gómez J. L., y Puchalt, J.M. (Coord.) (2008). *Guía Didáctica para la Enseñanza del Atletismo*. Comité Organizador del XII Campeonato del Mundo IAAF de Atletismo de Pista Cubierta.

Hannula, D., Y Thornton, N. (2007) *Entrenamiento óptimo en natación*. 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)*. Aljibe.

Vernetta, M., López, J. y Panadero, F. (2000). *El acrosport en la escuela*. INDE.

#### **BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA**

Ahr, B., Maringer, A. & Augsburg, I. (2010). *Nadar con bebés y niños pequeños*. Paidotribo.

Bravo, J., Campos, J., Durán, J., Martínez, J.L., (2005) *Atletismo 3: Lanzamientos*. Real Federación Española de Atletismo.

Bravo, J., Ruf, H., Vélez, M. (2005) *Atletismo 2: Saltos verticales*. Real Federación Española de Atletismo.

Brooks, M. (2011) *Developing Swimmers*. Human Kinetics.

Colado, J. C. (2003). *Acondicionamiento físico en el medio acuático*. Paidotribo.

Cometti, G. (2007). *El entrenamiento de la velocidad*. Paidotribo.

Contreras, O., De la Torre, E. y Velázquez, R. (2001). *Iniciación deportiva*. Síntesis.

Devís, J., y Peiró, C. (1992). *Nuevas perspectivas curriculares en la Educación Física: la salud y los juegos modificados*. INDE.

García –Verdugo, M. (2008). *Planificación y control del entrenamiento de Resistencia*. Paidotribo.

Giménez, J.; Abad, M. y Robles, J. (2009). La enseñanza de deporte desde la perspectiva educativa. *Revista Wanceulen E. F. digital*, 5, 91-103.

Hannula, D., Y Thornton, N. (2012) *The Swim Coaching Bible, Volume II*. Human Kinetics.

Hubiche, J. L. y Pradet M. (1999). *Comprender el Atletismo*. INDE.

Jiménez, J. (2008). *Columna vertebral y medio acuático. Ejercicios preventivos y terapéuticos*. Gymnos.

López, V. y Castejón, F.J. (2005) La enseñanza integrada técnico-táctica de los deportes en edad escolar. Explicación y bases de un modelo. *Apuntes. 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*. INDE.

Morgan, K. (2011). *Athletics Challenges: A Resource Pack for Teaching Athletics*. Routledge.

Vernetta, M., López, J. y Panadero, F. (2000). *Unidades Didácticas para secundaria XI*.

*Habilidades gimnásticas: minicircuitos*. Colección Unidades Didácticas. INDE.

### **PÁGINAS WEB INTERESANTES**

- <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](http://www.facv.es)
- [www.elatleta.com](http://www.elatleta.com)
- [www.foroatletismo.com](http://www.foroatletismo.com)
- <http://acrosport.roudneff.com/>
- <http://www.rfegimnasia.es/>