

# Guía Docente

## DATOS DE IDENTIFICACIÓN

|                                          |                                                                                   |                |      |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------|------|
| Titulación:                              | Ciencias de la Actividad Física y del Deporte                                     |                |      |
| Rama de Conocimiento:                    | Ciencias Sociales y Jurídicas                                                     |                |      |
| Facultad/Escuela:                        | Educación y Humanidades                                                           |                |      |
| Asignatura:                              | Fundamentos e Iniciación Deportiva de los Deportes Individuales y su Didáctica II |                |      |
| Tipo:                                    | Obligatoria                                                                       | Créditos ECTS: | 6    |
| Curso:                                   | 1                                                                                 | Código:        | 7517 |
| Periodo docente:                         | Segundo semestre                                                                  |                |      |
| Materia:                                 | Fundamentos e Iniciación Deportiva                                                |                |      |
| Módulo:                                  | El Deporte y las Prácticas Físico-Deportivas                                      |                |      |
| Tipo de enseñanza:                       | Presencial                                                                        |                |      |
| Idioma:                                  | Castellano                                                                        |                |      |
| Total de horas de dedicación del alumno: | 150                                                                               |                |      |

| Equipo Docente              | Correo Electrónico       |
|-----------------------------|--------------------------|
| Pablo González Frutos       | p.gfrutos.prof@ufv.es    |
| Berta Moreno Heredero       | b.moreno@ufv.es          |
| Bárbara Rodríguez Rodríguez | br.rodriguez.prof@ufv.es |

## DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

En esta asignatura se conocen los fundamentos de los deportes individuales, en este caso de dos deportes como el Atletismo y la Natación. Para ello se hace recorrido por su historia en el tiempo, cómo es contemplada en sociedades anteriores y en la nuestra. El alumno/a recorrerá la técnica básica de cada uno de los deportes y sus diferentes modalidades, así como por los aspectos psicológicos tan claves en el desarrollo de cualquier actividad deportiva de carácter individual.

Estos deportes son practicados por diferentes núcleos y edades de población, motivo por el cuál decidimos abarcarla desde el punto de vista u objetivo del practicante.

Asignatura inscrita en el Módulo de "El deporte y las prácticas físico-deportivas", con un total de 30 créditos ECTS. En esta asignatura se trata de conocer la técnica básica y la didáctica de dos deportes de carácter individual como son el Atletismo y la Natación. Para ello, el alumno debe poner todos los medios a su alcance para dominar sus técnicas, interiorizarlas, desarrollar un espíritu crítico y reflexivo hacia las prácticas físico - deportivas. Deberá darse cuenta que el deporte en la iniciación no es un deporte de adultos adaptados para pequeños. Para ello, el alumno también deberá realizar una reflexión profunda sobre los valores que se pueden transmitir y practicar, esencialmente el espíritu de lucha y de superación continua, especialmente frente a uno mismo.

El alumno UFV deberá ser muy consciente del poder educativo del deporte, pero también del daño que puede ocasionar cuando es un deporte en el que el proceso no importa, sino los resultados, y en el que no haya un compromiso o la excelencia, la rigurosidad y la búsqueda de la calidad profesional. Un deporte irresponsable (o unas prácticas irresponsables) suelen llevar daños físicos, estructurales, fisiológicos y psicológicos. Una actividad responsable es garantía de una mejora de la calidad de vida del sujeto y de su educación integral.

## OBJETIVO

Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza - aprendizaje relativos a la práctica del Atletismo y de la Natación, atendiendo a las características individuales y contextuales de las personas.

## CONOCIMIENTOS PREVIOS

Saber nadar

## CONTENIDOS

### DEPORTE 1: NATACIÓN

TEMA 1: Aspectos históricos, sociológicos , reglamento.

TEMA 2: Actividades acuáticas.

TEMA 3: Habilidades específicas.

TEMA 4: La enseñanza y sus etapas.

TEMA 5: Crol.

TEMA 6: Espalda.

TEMA 7: Braza.

TEMA 8: Mariposa

TEMA 9: Pruebas

### DEPORTE 2. ATLETISMO

TEMA 1: Conceptos generales (metodología en la iniciación y reglamento básico).

TEMA 2: Carreras (técnica de carrera, salida de tacos, vallas, relevos y marcha).

TEMA 3: Saltos (longitud, altura, pértiga y triple).

TEMA 4: Lanzamientos (peso, disco, jabalina y martillo).

## ACTIVIDADES FORMATIVAS

oClases expositivas. En las clases prácticas se solicitará una alta participación activa y esfuerzo individual.

oEstudio de casos y dramatizaciones.

oRol de profesor.

oRol de un alumno en diferentes edades y situaciones en diferentes edades y situaciones.

oAnálisis de intervenciones didácticas.

oParticipación abierta y dialogada.

oTutoría.

oSeminarios/Talleres/Lecturas/Mesas redondas

oEstudio teórico.

oEstudio práctico.

oTrabajo virtual en red.

|  |
|--|
|  |
|--|

## DISTRIBUCIÓN DE LOS TIEMPOS DE TRABAJO

| ACTIVIDAD PRESENCIAL                                                                                               | TRABAJO AUTÓNOMO/ACTIVIDAD NO PRESENCIAL                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 60 horas                                                                                                           | 90 horas                                                                        |
| Clases teórico-prácticas 50h<br>Seminarios, talleres, conferencias, mesas redondas, tutorías 2h<br>Evaluaciones 8h | Trabajos prácticos 45h<br>Trabajos teóricos 15h<br>Estudio teórico-práctico 30h |

## COMPETENCIAS

### Competencias básicas

Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio

Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio

Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética

Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado

Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía

### Competencias generales

Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad, en sus diferentes contextos, escolar, deportivo, recreativo o deporte para todos.

Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles.

Desarrollar un pensamiento analítico, sintético, reflexivo, creativo, crítico, teórico y práctico.

Conocer y comprender los fundamentos, estructuras y funciones de las habilidades y patrones de la motricidad humana, así como de sus diferentes manifestaciones.

Conocer y comprender los fundamentos del deporte.

### Competencias específicas

Conocer los medios o instrumentos que facilitan la consecución de los objetivos planteados por el entrenador/a.

Conocer y aplicar convenientemente los criterios para el entrenamiento de niños, adolescentes y jóvenes.

Conocer los principios teóricos del entrenamiento y su aplicación práctica.

Conocer y saber aplicar la legislación deportiva vigente, el reglamento de juego, disciplinario y sus modificaciones.

Manejar y mostrar actitud de apertura e interés hacia nuevos métodos, instrumentos y herramientas de ayuda al control y mejora del entrenamiento y la competición.

## RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Detectar evaluar y seleccionar los posibles errores que surgen en el entrenamiento y en la competición.

Realizar una adecuada iniciación deportiva en los deportes de Natación y Atletismo atendiendo a las diferentes edades y contextos deportivos.

Dominar el gesto técnico deportivo para realizar las oportunas correcciones en el proceso de enseñanza aprendizaje.

Valorar y utilizar los recursos educativos propios de estos deportes.

Plantear y demostrar ejercicios deportivos basados en el juego limpio y la solidaridad.

Dominar la reglamentación básica de la Natación y el Atletismo en lo que a instalación, pruebas y técnica deportiva se refiere.

Implementar análisis técnicos basados en las nuevas tecnologías.

## SISTEMA DE EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

### CONVOCATORIA ORDINARIA

La nota final de la asignatura será la media de la nota obtenida en Natación y Atletismo, teniendo que aprobar (5) ambos deportes.

### EVALUACIÓN CONTINUA

Natación:

55% Pruebas escritas u orales (20% teórico, 20% técnica y 15% roll profesor)

20% Actividades diarias y ejercicios (15% correcciones de estilos y 5% prueba de resistencia)

15% Trabajos individuales y grupales.(Análisis y Estudio de los estilos)

10% Asistencia y participación (necesario 80% asistencia)

Atletismo:

55% Pruebas escritas u orales (20% teórico, 20% técnica y 15% roll profesor)

20% Actividades diarias y ejercicios

15% Trabajos individuales y grupales

10% Asistencia y participación (necesario 80% asistencia)

### EVALUACIÓN NO CONTINUA (para ambos deportes)

55% Pruebas escritas u orales

45% Trabajos individuales (se consensuarán con el profesor)

Se valorará la presentación de los trabajos, siendo motivo de suspenso aquellos trabajos que:

- Sean copias totales o parciales de internet u otros alumnos.
- Aquellos que tengan faltas de ortografía.
- Los entregados en otro formato distinto al pedido.
- Los entregados fuera de plazo.

### CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA

Mismo sistema que en la Ordinaria, recuperándose el deporte suspenso.

## BIBLIOGRAFÍA Y OTROS RECURSOS

### Básica

THOMAS, D. (2005). Guía completa de Natación. Tutor.

CANCELA, J.M Y RAMÍREZ (2005). La iniciación deportiva: la natación. Wanceulen.

RAMÍREZ, F. (2009). Bases metodológicas del entrenamiento en natación. Teoría y práctica. WANCEULEN, 2009.

BUCHER, W. (1995). 1000 ejercicios y juegos de natación y actividades acuáticas: natación, buceo, natación sincronizada, salvamento, waterpolo, saltos. HISPANO EUROPEA, S.A.

LAUGHLIN, T. (2009). Natación para todos. PAIDOTRIBO.

NAVARRO, F., DIAZ, G., GONZÁLEZ, M. (2012). Como nadar bien. EDITEC@RED

BRAVO, J. (1990) Atletismo (I). Carreras. Comité Olímpico Español.

BRAVO, J. (1990) Atletismo (II). Saltos. Comité Olímpico Español.

BRAVO, J. (1990) Atletismo (III). Lanzamientos. Comité Olímpico Español.

## Complementaria

ARELLANO COLOMINA, R. (2010) "Entrenamiento técnico de Natación". Editorial Cultivalibros

SOLER VILA, A. y JIMENO CALVO, M. (1998). Natación para la tercera edad. Editorial gymnos, S.L.

ZUMBRUNNEN, R. y FOUACE, J. (2001). Como vencer el miedo al agua y aprender a nadar. Editorial paidotribo.

HANNULA, D. Y THORNTON, N. (2007). Entrenamiento óptimo en natación. Editorial hispano europea, S.A.

[www.todonatacion.com](http://www.todonatacion.com)

[www.i-natacion.com](http://www.i-natacion.com)

[www.rfen.es](http://www.rfen.es)

[www.fina.org](http://www.fina.org)

[www.natacion-bebes.com](http://www.natacion-bebes.com)

Cuadernos de atletismo. Real Federación Española de Atletismo.

[www.sportprotube.com](http://www.sportprotube.com)