



FICHA TÉCNICA DE LA ASIGNATURA

Datos de la asignatura	
Nombre completo	Fundamentos de los Deportes Individuales y su Didáctica II
Código	E000008063
Título	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte por la Universidad Pontificia Comillas
Impartido en	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y Grado en Educación Primaria [Tercer Curso]
Nivel	Reglada Grado Europeo
Cuatrimestre	Anual
Créditos	6,0 ECTS
Carácter	Obligatoria (Grado)
Departamento / Área	Departamento de Educación, Métodos de Investigación y Evaluación
Responsable	Aitor Centeno Fernández y Diego Moreno Pérez
Horario	Viernes 10:30-12:20
Horario de tutorías	Previamente concertar cita a través del correo de la Plataforma

Datos del profesorado	
Profesor	
Nombre	Diego Moreno Pérez
Departamento / Área	Departamento de Educación, Métodos de Investigación y Evaluación
Despacho	B-220
Correo electrónico	dmperez@comillas.edu
Profesor	
Nombre	Aitor Centeno Fernández
Departamento / Área	Departamento de Educación, Métodos de Investigación y Evaluación
Correo electrónico	acenteno@comillas.edu

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

Contextualización de la asignatura
Aportación al perfil profesional de la titulación
<p>La asignatura se divide en dos grandes bloques de contenidos: Natación (1) y Atletismo (2)</p> <p>(1) La natación como modalidad deportiva que compone la asignatura de <i>Fundamentos de los deportes individuales y su didáctica II</i> presenta en la actualidad un gran valor en la formación de los futuros especialistas en Ciencias de la Actividad Física y del deporte. Esto es debido a su amplio abanico que presenta: la natación está presente tanto en el ámbito educativo como utilitario.</p> <p>La natación a nivel educativo va permitir potenciar el desarrollo motor de los alumnos en las diferentes etapas educativas y en el ámbito utilitario atender las necesidades de los diversos colectivos en función de sus necesidades.</p>



Además los nuevos centros educativos, así como la mayoría de los Municipios disponen de instalaciones acuáticas posibilitando la práctica de la natación en los ámbitos y en todos sus niveles.

Por otra parte, cabe mencionar que esta asignatura se va a desarrollar en el marco del Proyecto de Innovación Docente de la Universidad Pontificia Comillas titulado "Aprendizaje Basado en Retos en Educación Físico-Deportiva. Coordinación docente vertical de la materia de Fundamentos de los Deportes". La contribución al proyecto desde esta asignatura consistirá en la presentación de una propuesta basada en el Aprendizaje Basado en Retos aplicada a la natación y la presentación de una de las actividades de evaluación en base a esta metodología.

(2) Durante este curso los alumnos recibirán herramientas suficientes para poder enseñar las habilidades y destrezas básicas del Atletismo en el Ámbito Escolar. Se hará un recorrido por diferentes pruebas de saltos (longitud y triple salto) y lanzamientos (disco, peso y jabalina).

Prerrequisitos

No hay

Competencias - Objetivos

Competencias

GENERALES

CG03	Capacidad de organización y planificación en su trabajo como profesional de la Actividad Física y Deportiva	
	RA1	Planifica su trabajo personal de una manera viable y sistemática
	RA2	Participa en el desarrollo organizado de un trabajo en grupo
CG05	Capacidad para comunicarse de forma oral y escrita correctamente en el desempeño de su trabajo como profesional de la Actividad Física y Deportiva	
	RA1	Expresa sus ideas de forma estructurada, inteligible y convincente
	RA2	Interviene ante un grupo con seguridad y soltura
	RA3	Escribe con corrección
	RA4	Presenta documentos estructurados y ordenados
CG08	Capacidad para aprender a tomar decisiones de forma autónoma y fundamentada sobre problemas profesionales del ámbito de la Actividad Física y Deportiva	
	RA1	Realiza sus trabajos y su actividad necesitando sólo unas indicaciones iniciales y un seguimiento básico
	RA2	Busca y encuentra recursos adecuados para sostener sus actuaciones y realizar sus trabajos
	RA3	Amplía y profundiza en la realización de sus trabajos
	RA4	Muestra cierta creatividad en las síntesis y conclusiones de sus trabajos



CG11	Capacidad para desarrollar su profesión con rigor y calidad en el ámbito de la Actividad Física y Deportiva	
	RA1	Planifica su actividad teniendo en cuenta la repercusión de su actividad en otros
	RA2	Busca información objetiva y fundamentada antes de tomar opinión sobre los sucesos
	RA3	Mantiene la objetividad en sus juicios y tomas de decisión
	RA4	Valora la actividad de otros profesionales en la resolución de un problema en el ámbito de la Actividad Física y Deportiva
CG12	Capacidad para adaptarse a las nuevas situaciones y trabajar de forma creativa en el área de la Actividad Física y Deportiva	
	RA1	Identifica y definir adecuadamente el problema y se plantea un amplio abanico de posibles causas
	RA2	Plantea posibles soluciones y las aplica hasta que resuelve los problemas que se le plantean
	RA3	Identifica problemas antes de que su efecto se haga evidente
	RA4	Insiste en la tarea y vuelve a intentarlo cuando no se obtiene el resultado esperado o aparecen obstáculos
ESPECÍFICAS		
CE06	Conocer y comprender los fundamentos del deporte	
	RA1	Comprende y distingue las posibilidades de la práctica básica del deporte
	RA2	Utiliza los conocimientos teórico-prácticos aplicados a la práctica básica de distintos deportes
	RA3	Comprende y distingue la relación y evolución de la práctica de los distintos deportes
CE08	Conocer y aplicar los protocolos de medición e instrumentación más comunes en el ámbito de las Ciencias de la actividad física y del deporte	
	RA1	Comprende y utiliza los distintos instrumentos y protocolos de medida en actividad física y el deporte
	RA2	Interpreta los datos obtenidos de las mediciones e instrumental específico de actividad física y el deporte
	RA3	Utiliza los distintos protocolos de medida e instrumentales más adecuados en la actividad física y el deporte para el desempeño de sus actividades formativas y profesionales
CE10	Conocer las bases de la metodología de investigación aplicada a la actividad física y al deporte	
	RA1	Comprende y distingue las características que tiene la información científica y sabe cómo interpretarla
	RA2	Interpreta y utiliza la literatura científica específica de la actividad física y el deporte para el desempeño de sus actividades formativas y profesionales



CE11	Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza-aprendizaje relativos a la actividad física y deportiva con atención a las características individuales y contextuales de las personas	
	RA1	Conoce y aplica las diferentes técnicas, estrategias y estilos de enseñanza de actividad física y deporte teniendo en cuenta las características individuales y grupales del alumnado.
	RA2	Realiza adaptaciones curriculares en diferentes supuestos prácticos
	RA3	Diseña actividades físico-motrices en las cuales se tenga en cuenta los aspectos psicológicos y sociales del movimiento humano
	RA4	Diseña de forma integrada y realiza procesos de enseñanza-aprendizaje teniendo en cuenta la relación y evolución de la motricidad del movimiento humano
CE16	Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas deportivos en sus diferentes niveles	
	RA1	Diseña y transmite procesos de enseñanza-aprendizaje deportivo
	RA2	Diseña y lleva a cabo procesos de enseñanza-aprendizaje teniendo en cuenta la relación y evolución de la práctica de los distintos deportes
	RA3	Comprende y distingue las reglas, la actuación técnico-táctica, física y mental en el deporte
	RA4	Adapta la práctica deportiva en función de las reglas, los materiales, la actuación técnico-táctica, física y mental en el deporte en sus diferentes niveles
	RA5	Adapta la práctica deportiva en función de las características de las personas implicadas en la práctica del deporte en sus diferentes niveles

BLOQUES TEMÁTICOS Y CONTENIDOS

Contenidos – Bloques Temáticos

Natación

Tema 1. Introducción a la natación. Historia y planteamientos pedagógicos

Tema 2. Habilidades básicas en el medio acuático

Tema 3. Técnica de estilos I: crol. Descripción, errores y defectos, y su enseñanza

Tema 4. Técnica de estilos II: espalda. Descripción, errores y defectos, y su enseñanza

Tema 5. Técnica de estilos III: braza. Descripción, errores y defectos, y su enseñanza

Tema 6. Técnica de estilos IV: mariposa. Descripción, errores y defectos, y su enseñanza

Tema 7. Salidas y virajes. Tipos, descripción y su enseñanza

Tema 8. Entrenamiento en natación

Atletismo



Tema 1. Los saltos

1.1 Modalidades del salto: longitud y triple salto

Tema 2. Los Lanzamientos

2.1 El origen de los lanzamientos

2.2 Modalidades: Disco, Peso y Jabalina

METODOLOGÍA DOCENTE

Aspectos metodológicos generales de la asignatura

Metodología Presencial: Actividades

Se utilizará una metodología de enseñanza participativa, buscando la intervención de los alumnos en las sesiones. Además, los contenidos desarrollados en las clases teóricas se aplicarán en las sesiones prácticas como una forma de reforzar esta de forma significativa.

Es por ello que en las sesiones presenciales se combinarán:

- Lecciones magistrales
- Actividades grupales de procesamiento, síntesis y exposición de información basadas en el aprendizaje cooperativo.
- Propuestas prácticas por parte del docente.
- Exposición de propuestas didácticas por parte de los estudiantes.
- Análisis de las propuestas prácticas realizadas.

CG03, CG05, CG08,
CG11, CG12, CE08, CE10,
CE11, CE16, CE06

Metodología No presencial: Actividades

En cuanto al trabajo no presencial realizado por los alumnos, se propondrán las siguientes actividades:

- Lecciones magistrales online
- Propuestas didácticas grupales e individuales
- Actividades de refuerzo individuales
- Lectura y análisis de textos

CG03, CG05, CG11,
CG12, CE10, CE11, CE16,
CE06

RESUMEN HORAS DE TRABAJO DEL ALUMNO

HORAS PRESENCIALES			
Lecciones magistrales	Actividades físicas y deportivas en instalaciones deportivas o espacios naturales		
6.00	54.00		
HORAS NO PRESENCIALES			
Trabajos individuales	Trabajos grupales	Actividades prácticas: Ejercicios y/o casos prácticos/resolución de problemas	Estudio personal y documentación



40.00

25.00

30.00

25.00

CRÉDITOS ECTS: 6,0 (180,00 horas)

EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

El uso de IA para crear trabajos completos o partes relevantes, sin citar la fuente o la herramienta o sin estar permitido expresamente en la descripción del trabajo, será considerado plagio y regulado conforme al Reglamento General de la Universidad.

Actividades de evaluación	Criterios de evaluación	Peso
<p>Atletismo: Examen escrito formado por preguntas tipo test, y un examen práctico sobre la técnica de ejecución de diferentes modalidades (salto de longitud, lanzamiento de disco, peso, y jabalina)</p> <p>Natación: Examen teórico escrito, examen práctico sobre la ejecución de la técnica de estilos, virajes y entrada al agua, y examen de supuesto práctico de enseñanza</p>	<p>Dominio de los conceptos teóricos y de aplicación práctica de ambas disciplinas.</p>	50 %
<p>Atletismo: Desarrollo por parejas de una clase magistral, y posterior planteamiento y explicación al resto de compañeros.</p> <p>Natación: Propuestas didácticas individuales y colectivas (sesiones, análisis de técnica y detección de errores) y progresiones metodológicas.</p>	<p>Atletismo: El alumno es capaz de enseñar una progresión correcta de ejercicios sobre cualquier disciplina atlética, adaptada al ámbito escolar, y dar una retroalimentación adecuada según las necesidades del grupo.</p> <p>Natación: El alumno es capaz de diseñar una progresión correcta de ejercicios que ayuden a conseguir los objetivos de aprendizaje de las habilidades básicas. El alumno es capaz de adaptarse al grupo y al contexto de la clase según sus necesidades</p>	25 %
<p>Atletismo: (1) Diario con las sesiones de clase y (2) Evaluación de la ejecución técnica de dos compañeros sobre una modalidad propia del atletismo (3) Diseño de una sesión orientada a mejorar los errores analizados en los compañeros evaluados</p> <p>Natación: (1) diario de clase con los contenidos impartidos y reflexión individual (2) Entregas de trabajos individuales.</p>	<p>Atletismo: El alumno es capaz de diseñar individualmente una progresión correcta de ejercicios sobre cualquier disciplina atlética, adaptada al ámbito escolar</p> <p>Natación: (1) Ajuste del diario a lo impartido en clase y reflexión personal. (2) Se detallarán en las actividades propuestas en cada parte de la asignatura.</p>	25 %



NOTAS COMPLEMENTARIAS DE EVALUACIÓN

NOTA 1. Para poder presentarse a la convocatoria ordinaria es requisito no haber faltado injustificadamente a más de un tercio de las clases. De no cumplir este requisito, el alumno podrá perder las convocatorias ordinaria y extraordinaria (art. 93.1 del Reglamento General).

NOTA 2. Aquellas pruebas de evaluación que obtengan una calificación de al menos 5 puntos, serán liberadas para la convocatoria extraordinaria. **Solo se aplicará dicho criterio si el alumno ha entregado a tiempo todos los trabajos. De no ser así, no se guardará ninguna de las partes aprobadas.**

NOTA 3. Es necesario tener superadas todas las pruebas de evaluación (5 puntos al menos) para superar la asignatura (*)

NOTA 4. Será motivo de suspenso automático de la asignatura cometer plagio en cualquiera de las actividades de evaluación. En caso de cometerse esta infracción, los hechos serán comunicados al Decanato, pudiendo suponer la expulsión de la Universidad.

NOTA 5: El incurrir en una falta académica grave, como es el plagio de materiales previamente publicados o el copiar en su examen u otra actividad evaluada, o no respetar las normas de convivencia básicas puede llevar a la apertura de un expediente sancionador y la pérdida de dos convocatorias.

NOTA 6: El uso de IA para crear trabajos completos o partes relevantes, sin citar la fuente o la herramienta o sin estar permitido expresamente en la descripción del trabajo, será considerado plagio y regulado conforme al Reglamento General de la Universidad.

NOTA 7: Para alumnos repetidores sin pérdida de escolaridad, deberán examinarse de la parte suspensa del curso anterior. Para alumnos que han perdido derecho a examen, deberán examinarse de toda la asignatura completa y cumplir la Nota 1.

(*) Materia Atletismo: Entregar fuera de plazo alguno de los trabajos obligatorios, no permitirá realizar el examen escrito de la convocatoria ordinaria.

(*) Materia Natación: Todas las actividades de carácter individual y/o grupal entregadas fuera de plazo y/o no cumplan los requisitos de forma no serán evaluadas.

Convocatoria extraordinaria

Se mantendrá los mismos criterios de evaluación que durante la convocatoria ordinaria.

Es necesario volver a superar todos los trabajos.

(Atletismo: Solo se guardarán las notas de los exámenes prácticos)

PLAN DE TRABAJO Y CRONOGRAMA

Actividades	Fecha de realización	Fecha de entrega
Atletismo		
Trabajo grupal. Diseño por parejas de una clase magistral sobre una disciplina atlética, y posterior planteamiento y explicación al resto de compañeros	Durante el cuatrimestre	Durante el cuatrimestre



<p>Atletismo</p> <p>Ejercicios prácticos / resolución de problemas</p> <ul style="list-style-type: none">- Elaboración de un cuaderno con las sesiones de la asignatura- Evaluación de la ejecución técnica de dos compañeros sobre una modalidad propia del atletismo- Diseño de una sesión orientada a mejorar los errores analizados en los compañeros evaluados (a través de un vídeo)	Durante el cuatrimestre	Durante el cuatrimestre
<p>Natación:</p> <p>Trabajo individual.</p> <ul style="list-style-type: none">- (1) Análisis de la técnica y errores a un compañero de dos estilos (crol y libre elección) mediante la metodología observacional.- (2) Elaboración de una memoria en formato diario con las sesiones realizadas durante el cuatrimestre con una reflexión individual sobre cada una de ellas	Durante el cuatrimestre	Durante el cuatrimestre
<p>Natación:</p> <p>Trabajo grupal:</p> <p>Composición coreográfica de natación sincronizada.</p>	Durante el cuatrimestre	Será entregado dos días antes a la presentación de la composición
<p>Natación:</p> <p>Examen práctico</p> <ul style="list-style-type: none">- (1) Técnica de estilos, entrada al agua y virajes.- (2) Supuesto práctico de enseñanza.	Grupo I y II: (1) tras la finalización del Tema 12. (2) tras la realización del Examen Práctico 1.	

BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS

Bibliografía Básica

ATLETISMO

Recursos principales disponible en la Biblioteca

Gallach JE, Campos J. Técnicas de atletismo. Manual práctico de enseñanza. Paidotribo. Barcelona 2017

Rius J Metodología y técnicas del atletismo. Paidotribo. Barcelona 2017

Campos Granell J. Técnicas de atletismo. Manual práctico de enseñanza 2004



Blázquez D (ed). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. INDE, Barcelona 1995

Recursos web

www.rfea.es

www.iaaf.org

Otros

Myer G, Faigenbaum AD, Ford KR, Best TR, Bergeron MF, . When to Initiate Integrative Neuromuscular Training to Reduce Sports-Related Injuries and Enhance Health in Youth? *Current Sports Medicine Reports* 1103: 157-166, 2011

Faigenbaum AD, Myer G. Exercise Deficit Disorder in Youth: Play Now or Pay Later. *Current Sports Medicine Reports* (en prensa, 2012)

G^a Manso, Navarro, Ruiz. Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Gymnos, Madrid 1996.

Navarro F. Entrenabilidad y Rendimiento físico. En: Del Villar F, Fuentes JP (ed). *Nuevas perspectivas en investigación y ciencias del deporte*, pág 59-78. Universidad de Extremadura, Cáceres 2001.

Oca A. Planificación del entrenamiento en las fases sensibles del desarrollo. Conferencia y documentación del Congreso Deporte Real Grupo Cultura Covadonga, Gijón, 7 y 8 de julio de 2006.

Sundet JM, Magnus P, Tambs K. The heritability of maximal aerobic power: a study of Norwegian Twins. *Scand J Med Sports* 4: 181-185, 1994.

Aguado X. Eficacia y técnica deportiva. Inde. Barcelona 1993

Bravo J y col. Atletismo II. Saltos. R.F.E.A C.O.E 1992

Grosser y Neumaier. Técnicas de entrenamiento. Martínez Roza, 1985

Hay JG. *The biomechanics of sport techniques*. Edie Riker. New Jersey, 1993

NATACIÓN

1. Camiña, F., y Lorenzo, R. (2011). *Tratado de natación de la iniciación al perfeccionamiento*. Barcelona, España: Paidotribo.

2. Navarro, F. (2004). *Iniciación a la Natación*. Madrid: Gymnos.

3. Counsilman, J. E. (2011). *La natación*. Editorial Hispano Europea.

4. Murcia, J. A. M., y Sanmartín, M. G. (1998). *Bases metodológicas para el aprendizaje de las actividades acuáticas educativas*. Barcelona: Index



COMILLAS

UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

GUÍA DOCENTE

2025 - 2026

puede consultar los aspectos relativos a privacidad y protección de datos que ha aceptado en su matrícula entrando en esta web y pulsando "descargar"

<https://servicios.upcomillas.es/sedelectronica/inicio.aspx?csv=02E4557CAA66F4A81663AD10CED66792>