



## FICHA TÉCNICA DE LA ASIGNATURA

Datos de la asignatura	
Nombre completo	Fundamentos de los Deportes Individuales y su Didáctica (I)
Código	E000007080
Título	<a href="#">Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte por la Universidad Pontificia Comillas</a>
Impartido en	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y Grado en Educación Primaria [Segundo 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	Diego Moreno y Florencia Gentili
Horario	martes: 09:50 a 11:30
Horario de tutorías	Solicitar cita previa
Descriptor	La asignatura se divide en dos materias: Atletismo y Gimnasia Artística. Se pretende aportar a los alumnos los recursos suficientes, para poder enseñar las destrezas básicas de estas disciplinas deportivas, en el ámbito escolar

Datos del profesorado	
<b>Profesor</b>	
Nombre	Diego Moreno Pérez
Departamento / Área	Departamento de Educación, Métodos de Investigación y Evaluación
Despacho	B-220
Correo electrónico	dmperez@comillas.edu
<b>Profesor</b>	
Nombre	Florencia Milagros Gentili
Departamento / Área	Departamento de Educación, Métodos de Investigación y Evaluación
Correo electrónico	fmgentili@comillas.edu

## DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

Contextualización de la asignatura
<b>Aportación al perfil profesional de la titulación</b>
La asignatura se divide en dos materias: Atletismo (1) y Gimnasia artística (2)
(1) Se trasmite a los alumnos herramientas suficientes para poder enseñar las habilidades y destrezas básicas del Atletismo en el ámbito escolar. Se hará un recorrido por diferentes pruebas de carrera, saltos y vallas.
(2) Esta parte de la asignatura tiene como principal objetivo la formación específica de los estudiantes en las habilidades gimnásticas y



acrobáticas, para que sean capaces de desarrollar situaciones de enseñanza aprendizaje en el ámbito de la educación física y en la iniciación deportiva. 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 las Habilidades Gimnásticas y Acrobáticas y la presentación de una de las actividades de evaluación en base a esta metodología.

## Prerrequisitos

No hay prerrequisitos

## Competencias - Objetivos

### Competencias

#### GENERALES

<b>CG03</b>	Capacidad de organización y planificación en su trabajo como profesional de la Actividad Física y Deportiva	
	<b>RA1</b>	Planifica su trabajo personal de una manera viable y sistemática
	<b>RA2</b>	Participa en el desarrollo organizado de un trabajo en grupo
<b>CG05</b>	Capacidad para comunicarse de forma oral y escrita correctamente en el desempeño de su trabajo como profesional de la Actividad Física y Deportiva	
	<b>RA1</b>	Expresa sus ideas de forma estructurada, inteligible y convincente
	<b>RA2</b>	Interviene ante un grupo con seguridad y soltura
	<b>RA3</b>	Escribe con corrección
	<b>RA4</b>	Presenta documentos estructurados y ordenados
<b>CG08</b>	Capacidad para aprender a tomar decisiones de forma autónoma y fundamentada sobre problemas profesionales del ámbito de la Actividad Física y Deportiva	
	<b>RA1</b>	Realiza sus trabajos y su actividad necesitando sólo unas indicaciones iniciales y un seguimiento básico
	<b>RA2</b>	Busca y encuentra recursos adecuados para sostener sus actuaciones y realizar sus trabajos
	<b>RA3</b>	Amplía y profundiza en la realización de sus trabajos
	<b>RA4</b>	Muestra cierta creatividad en las síntesis y conclusiones de sus trabajos
<b>CG11</b>	Capacidad para desarrollar su profesión con rigor y calidad en el ámbito de la Actividad Física y Deportiva	
	<b>RA1</b>	Planifica su actividad teniendo en cuenta la repercusión de su actividad en otros



	<b>RA2</b>	Busca información objetiva y fundamentada antes de tomar opinión sobre los sucesos
	<b>RA3</b>	Mantiene la objetividad en sus juicios y tomas de decisión
	<b>RA4</b>	Valora la actividad de otros profesionales en la resolución de un problema en el ámbito de la Actividad Física y Deportiva
<b>CG12</b>	Capacidad para adaptarse a las nuevas situaciones y trabajar de forma creativa en el área de la Actividad Física y Deportiva	
	<b>RA1</b>	Identifica y definir adecuadamente el problema y se plantea un amplio abanico de posibles causas
	<b>RA2</b>	Plantea posibles soluciones y las aplica hasta que resuelve los problemas que se le plantean
	<b>RA3</b>	Identifica problemas antes de que su efecto se haga evidente
	<b>RA4</b>	Insiste en la tarea y vuelve a intentarlo cuando no se obtiene el resultado esperado o aparecen obstáculos
<b>ESPECÍFICAS</b>		
<b>CE06</b>	Conocer y comprender los fundamentos del deporte	
	<b>RA1</b>	Comprende y distingue las posibilidades de la práctica básica del deporte
	<b>RA2</b>	Utiliza los conocimientos teórico-prácticos aplicados a la práctica básica de distintos deportes
	<b>RA3</b>	Comprende y distingue la relación y evolución de la práctica de los distintos deportes
<b>CE08</b>	Conocer y aplicar los protocolos de medición e instrumentación más comunes en el ámbito de las Ciencias de la actividad física y del deporte	
	<b>RA1</b>	Comprende y utiliza los distintos instrumentos y protocolos de medida en actividad física y el deporte
	<b>RA2</b>	Interpreta los datos obtenidos de las mediciones e instrumental específico de actividad física y el deporte
	<b>RA3</b>	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
<b>CE10</b>	Conocer las bases de la metodología de investigación aplicada a la actividad física y al deporte	
	<b>RA1</b>	Comprende y distingue las características que tiene la información científica y sabe cómo interpretarla
	<b>RA2</b>	Interpreta y utiliza la literatura científica específica de la actividad física y el deporte para el desempeño de sus actividades formativas y profesionales
<b>CE11</b>	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	



	<b>RA1</b>	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.
	<b>RA2</b>	Realiza adaptaciones curriculares en diferentes supuestos prácticos
	<b>RA3</b>	Diseña actividades físico-motrices en las cuales se tenga en cuenta los aspectos psicológicos y sociales del movimiento humano
	<b>RA4</b>	Diseña de forma integrada y realiza procesos de enseñanza-aprendizaje teniendo en cuenta la relación y evolución de la motricidad del movimiento humano
<b>CE16</b>		Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas deportivos en sus diferentes niveles
	<b>RA1</b>	Diseña y transmite procesos de enseñanza-aprendizaje deportivo
	<b>RA2</b>	Diseña y lleva a cabo procesos de enseñanza-aprendizaje teniendo en cuenta la relación y evolución de la práctica de los distintos deportes
	<b>RA3</b>	Comprende y distingue las reglas, la actuación técnico-táctica, física y mental en el deporte
	<b>RA4</b>	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
	<b>RA5</b>	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

#### Atletismo

##### Tema 1 - Historia y modalidades del atletismo

###### 1.1 Historia y Modalidades del Atletismo

Anexo. Técnica de carrera

##### Tema 2 - Carreras de velocidad

###### 2.1 Origen de las carreras de velocidad. Modalidades deportivas.

###### 2.2 Carreras lisas

###### 2.3 Carreras con vallas

###### 2.4 Carreras de relevos

##### Tema 3 - Saltos

###### 3.1 Historia y modalidades de los saltos



3.2 Salto de altura

## Habilidades gimnásticas y acrobáticas

### Tema 1: Introducción conceptual e histórica de la gimnasia

1.1 Descripción y clasificación.

1.2 Historia de la gimnasia.

1.3 Generalidades Reglamentarias de la gimnasia.

### Tema 2: Gimnasia Artística y acrobática

2.1 Suelo

Elementos acrobáticos sin vuelo

Análisis técnico de los elementos

Progresiones metodológicas y correcciones

2.2 Salto

Análisis técnico de los elementos: Rango por dentro, Rango por fuera, Pino plancha

Progresiones metodológicas y correcciones

### Tema 3: Las ayudas en la gimnasia

3.1. El ayudante y el alumno gimnasta

### Tema 4: El material, seguridad e instalaciones.

4.1. El material técnico y la seguridad. Salas, aparatos, equipamiento de gimnastas y procedimientos de ayuda y protección

### Tema 5: La Gimnasia en el ámbito educativo y su formación física

5.1. Fundamentos principales. Formación física de base en la Gimnasia

5.2. Planificación: Características y estructura de las sesiones

## METODOLOGÍA DOCENTE

### Aspectos metodológicos generales de la asignatura

#### Metodología Presencial: Actividades

En las sesiones presenciales se combinarán distintos tipos de actividades:



- Lecciones magistrales
- Actividades grupales de procesamiento, síntesis y exposición de información.
- Propuestas prácticas por parte de la profesora
- 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 virtuales
- Propuestas didácticas grupales e individuales
- Actividades de refuerzo individuales
- Lectura y análisis de textos

CG03, 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			
Actividades prácticas: Ejercicios y/o casos prácticos/resolución de problemas	Trabajos individuales	Trabajos grupales	Estudio personal y documentación
30.00	40.00	25.00	25.00
<b>CRÉDITOS ECTS: 6,0 (180,00 horas)</b>			

## 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><b>Materia Atletismo:</b> Examen escrito formado por preguntas tipo test, y un examen práctico sobre la técnica del paso de vallas, la carrera de relevos, y el salto de altura</p> <p><b>Materia Gimnasia artística:</b> Examen escrito, que consta de dos partes, una tipo test, sobre el temario de la asignatura, y otra de carácter práctico.</p>	<p><b>Materia Atletismo y Gimnasia:</b> Dominio de los conceptos teóricos y de aplicación práctica de ambas disciplinas.</p>	50
	<p><b>Materia Atletismo:</b> El alumno es capaz de enseñar</p>	



<p><b>Materia Atletismo:</b> Diseño por parejas de una clase magistral sobre una disciplina atlética, y posterior planteamiento y explicación al resto de compañeros.</p> <p><b>Materia Gimnasia:</b> Consta de una parte a presentar en video, y una prueba práctica individual, ejecutando los elementos requeridos en los dos aparatos (suelo y salto).</p>	<p>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><b>Materia Gimnasia:</b> El alumno debe ser capaz de realizar de manera práctica los elementos básicos de salto y suelo de las habilidades gimnásticas y acrobáticas, así como también saber ejecutar correctamente sus ayudas.</p>	25 %
<p><b>Materia Atletismo:</b> (1) Diario con las sesiones de clase (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><b>Materia Gimnasia:</b> Diseño por parejas de una sesión de habilidades gimnásticas y acrobáticas, en la cual será expuesta a sus compañeros en clase.</p>	<p><b>Materia Atletismo:</b> El alumno es capaz de valorar la ejecución técnica de diferentes modalidades propias del atletismo y diseñar ejercicios de mejora</p> <p><b>Materia Gimnasia:</b> El alumno debe ser capaz de elaborar una sesión de gimnasia, la cual deberá estar orientada a un curso determinado, con sus objetivos y características específicas.</p>	25 %

## Calificaciones

### Convocatoria ordinaria

#### 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. 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 5. 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.

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

### Convocatoria extraordinaria



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

Es necesario volver a superar todos los trabajos. Solo se guardarán las notas de los exámenes prácticos.

## PLAN DE TRABAJO Y CRONOGRAMA

Actividades	Fecha de realización	Fecha de entrega
<b>MATERIA ATLETISMO</b> <b>Trabajo por parejas</b>  Desarrollo por parejas de una disciplina atlética, y posterior planteamiento y explicación al resto de compañeros. Consultar los criterios de calificación en la plataforma	Durante el cuatrimestre	Durante el cuatrimestre
<b>MATERIA ATLETISMO</b> <b>Trabajo práctico / resolución de problemas</b>  - 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
<b>MATERIA HABILIDADES GIMNÁSTICAS Y ACROBÁTICAS</b> <b>Evaluación de trabajo grupal:</b>  Desarrollo de una sesión de suelo y/o salto, por parejas, la cual deberá ser expuesta ante sus compañeros en clase.	Durante el cuatrimestre	Durante el cuatrimestre
<b>MATERIA HABILIDADES GIMNÁSTICAS Y ACROBÁTICAS</b> <b>Evaluación de ejercicios prácticos individuales:</b>  1. Los alumnos deberán realizar la serie acrobática de suelo y los tres tipos de saltos aprendidos durante el curso. 2. Desarrollo de un video complementario al examen práctico final.	Durante el cuatrimestre	Durante el cuatrimestre

## BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS



## Bibliografía Básica

### ATLETISMO

#### Tema 1

##### Recursos principales

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

**Gallach JE, Campos J. Técnicas de atletismo. Manual práctico de enseñanza. Paidotribo. Barcelona 2017 (Biblioteca)**

**Rius J Metodología y técnicas del atletismo. Paidotribo. Barcelona 2017 (Biblioteca)**

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

[www.iaaf.org](http://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<sup>a</sup> 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

### HABILIDADES GIMNÁSTICAS Y ACROBÁTICAS

Estapé, E.; López, M. y Grande, I. (1999) "Las habilidades gimnásticas y acrobáticas en el ámbito educativo" Editorial INDE, Barcelona.



# COMILLAS

UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

**GUÍA DOCENTE**

**2025 - 2026**

Etapé, E. (2002) La acrobacia en Gimnasia Artística. Barcelona: INDE.

STILL, C. (1993) "Manual de gimnasia artística femenina". Paidotribo, Barcelona.

THOMAS, L.; FIARD, J.; SOULARD, C. y CHAUTEMPS, G. (1997) "Gimnasia Deportiva". Editorial Agonos, Zaragoza.

FIG (2017) "Código Internacional de Puntuación. Gimnasia Artística Femenina". Lausanne.

FIG (2017) "Código Internacional de Puntuación. Gimnasia Artística Masculina". Lausanne.

Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.

Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.

En cumplimiento de la normativa vigente en materia de **protección de datos de carácter personal**, le informamos y recordamos que 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](https://servicios.upcomillas.es/sedeelectronica/inicio.aspx?csv=02E4557CAA66F4A81663AD10CED66792)