

## FICHA TÉCNICA DE LA ASIGNATURA CURSO 2017-2018

(Actualizado a 09 de Agosto de 2017)

### Datos de la asignatura



<b>Nombre</b>	Fundamentos de los Deportes Individuales y su Didáctica
<b>Titulación</b>	Doble Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, y Educación Primaria
<b>Curso</b>	Segundo
<b>Cuatrimestre</b>	Anual
<b>Créditos ECTS</b>	6
<b>Carácter</b>	Obligatorio
<b>Departamento</b>	Departamento de Educación, Métodos de investigación y Evaluación
<b>Universidad</b>	Pontificia Comillas
<b>Horario</b>	Miércoles 10:30-12:30
<b>Profesores</b>	Diego Moreno Pérez

### Datos del profesorado

#### Profesor

<b>Nombre</b>	Diego Moreno Pérez
<b>Departamento</b>	Departamento de Educación, Métodos de investigación y Evaluación
<b>Despacho</b>	
<b>e-mail</b>	
<b>Teléfono</b>	91 734 39 50
<b>Horario de Tutorías</b>	Previamente concertar cita a través del correo de la Plataforma

## GUÍA DOCENTE CURSO 2017-2018

**GRADO EN: Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, y Educación Primaria**

**CURSO: 2017-2018**

**MATERIA: Atletismo**

**ASIGNATURA: Fundamentos de los Deportes Individuales y su Didáctica I**

### DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

#### Contextualización de la asignatura

##### Aportación al perfil profesional de la titulación

La asignatura pretende dotar a los alumnos de los conocimientos suficientes para saber enseñar las habilidades y destrezas básicas del Atletismo en el Ámbito Escolar. Se hará un recorrido por las disciplinas más significativas del Atletismo: Saltos, Carreras, Lanzamientos y Vallas

##### Prerrequisitos

No hay

#### Competencias

##### Competencias Genéricas

**CG3.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

**CG5.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

**CG8.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**

## GUÍA DOCENTE CURSO 2017-2018

**GRADO EN: Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, y Educación Primaria**

**CURSO: 2017-2018**

**MATERIA: Atletismo**

**ASIGNATURA: Fundamentos de los Deportes Individuales y su Didáctica I**

- 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

### **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.
- RA4. Insiste en la tarea y vuelve a intentarlo cuando no se obtiene el resultado esperado o aparecen obstáculos.

### **Específicas**

#### **CE6.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.

#### **CE8. 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.

#### **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.
- RA4. Realiza un informe crítico sobre un estudio de investigación en el ámbito profesional de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

#### **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.

## GUÍA DOCENTE CURSO 2017-2018

**GRADO EN: Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, y Educación Primaria**

**CURSO: 2017-2018**

**MATERIA: Atletismo**

**ASIGNATURA: Fundamentos de los Deportes Individuales y su Didáctica I**

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.

### Contenidos – Bloques Temáticos

#### BLOQUE 1: ENTRENAMIENTO A LARGO PLAZO

Tema 1. Entrenamiento a Largo plazo. Fases sensibles

#### BLOQUE 2: HISTORIA Y MODALIDADES DEL ATLETISMO

Tema 2. Historia del Atletismo.

Tema 3. Modalidades del Atletismo

Anexo. Técnica de carrera

#### BLOQUE 3: CARRERAS DE VELOCIDAD

Tema 4: Origen de las carreras de velocidad. Modalidades deportivas.

Tema 5: Carreras lisas

Tema 6: Carreras con vallas

Tema 7: Carreras de relevos

#### BLOQUE 4: SALTOS

Tema 8: Historia y modalidades de los saltos

Tema 9: Salto longitud

Tema 10: Triple salto

Tema 11: Salto de altura

#### BLOQUE 5: LANZAMIENTOS

Tema 12. Origen de los lanzamientos y sus diferentes disciplinas

Tema 13. Lanzamiento de peso

Tema 14. Lanzamiento de disco

## GUÍA DOCENTE CURSO 2017-2018

**GRADO EN:** Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, y Educación Primaria  
**CURSO:** 2017-2018  
**MATERIA:** Atletismo  
**ASIGNATURA:** Fundamentos de los Deportes Individuales y su Didáctica I

### METODOLOGÍA DOCENTE

#### Aspectos metodológicos generales de la asignatura

##### Metodología Presencial: Actividades

Lecciones magistrales  
 Actividades físicas y deportivas en instalaciones deportivas  
 Diseño de sesiones orientadas al trabajo de las principales especialidades del Atletismo

##### Metodología No presencial: Actividades

Actividades prácticas: Ejercicios y/o casos prácticos/resolución de problemas  
 Trabajos individuales  
 Trabajos grupales  
 Estudio personal y documentación

### RESUMEN DE HORAS DE TRABAJO DEL ALUMNO

ACTIVIDADES FORMATIVAS						
ACTIVIDADES PRESENCIALES			ACTIVIDADES NO PRESENCIALES			
TEORÍA. CLASES MAGISTRALES	TRABAJO EN EL AULA SOBRE CASOS PRÁCTICOS	EVALUACIÓN	TRABAJO INDIVIDUAL	REALIZA- CIÓN DE TRABAJOS GRUPALES COLABO- RATIVOS	CASOS	ESTUDIO
<b>24</b>	<b>26</b>	<b>10</b>	<b>40</b>	<b>20</b>		<b>60</b>
<b>TOTAL HORAS PRESENCIALES: 60</b>			<b>TOTAL HORAS NO PRESENCIALES: 120</b>			
<b>TOTAL HORAS</b>					<b>180</b>	
<b>TOTAL ECTS</b>					<b>6</b>	

## GUÍA DOCENTE CURSO 2017-2018

**GRADO EN:** Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, y Educación Primaria

**CURSO:** 2017-2018

**MATERIA:** Atletismo

**ASIGNATURA:** Fundamentos de los Deportes Individuales y su Didáctica I

### TEMPORALIZACIÓN PREVISTA

BLO-QUE	NOMBRE BLOQUE	TEMA	NOMBRE TEMA	FECHA
PRESENTACIÓN ASIGNATURA				06/09/17
1	Entrenamiento a largo plazo	1	Clase magistral teórica	13/09/17
2	HISTORIA Y MODALIDADES DEL ATLETISMO	2 y 3	Clase magistral teórica/práctica	20/09/17
2	HISTORIA Y MODALIDADES DEL ATLETISMO	2 y 3	Clase magistral teórica/práctica	27/09/17
2	HISTORIA Y MODALIDADES DEL ATLETISMO	2 y 3	Clase magistral teórica/práctica	04/10/17
3	Carreras de Velocidad	4 a 7	Clase magistral teórica/práctica	11/10/17
3	Carreras de Velocidad	4 a 7	Clase magistral teórica/práctica	18/10/17
3	Carreras de Velocidad	4 a 7	Clase magistral teórica/práctica	25/10/17
3	Carreras de Velocidad	4 a 7	Clase magistral teórica/práctica	08/11/17
3	Carreras de Velocidad	4 a 7	Clase magistral teórica/práctica	15/11/17
3	Carreras de Velocidad	4 a 7	Clase magistral teórica/práctica	22/11/17
3	Evaluación práctica	4 a 7	Práctica	29/11/17

## GUÍA DOCENTE CURSO 2017-2018

**GRADO EN: Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, y Educación Primaria**

**CURSO: 2017-2018**

**MATERIA: Atletismo**

**ASIGNATURA: Fundamentos de los Deportes Individuales y su Didáctica I**

4	Saltos	8 a 11	Clase magistral teórica/práctica	17/01/18
4	Saltos	8 a 11	Clase magistral teórica/práctica	24/01/18
4	Saltos	8 a 11	Clase magistral teórica/práctica	31/01/18
4	Saltos	8 a 11	Clase magistral teórica/práctica	07/02/18
4	Saltos	8 a 11	Clase magistral teórica/práctica	14/02/18
4	Saltos	8 a 11	Clase magistral teórica/práctica	21/02/18
4	Saltos	8 a 11	Clase magistral teórica/práctica	28/02/18
5	Lanzamientos	12 a 14	Clase magistral teórica/práctica	07/03/18
5	Lanzamientos	12 a 14	Clase magistral teórica/práctica	14/03/18
5	Lanzamientos	12 a 14	Clase magistral teórica/práctica	21/03/18
5	Lanzamientos	12 a 14	Clase magistral teórica/práctica	04/04/18
5	Lanzamientos	12 a 14	Clase magistral teórica/práctica	11/04/18
5	Lanzamientos	12 a 14	Clase magistral teórica/práctica	18/04/18
4 y 5	Evaluación práctica	8 a 14	Práctica	25/04/18

## GUÍA DOCENTE CURSO 2017-2018

**GRADO EN: Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, y Educación Primaria**  
**CURSO: 2017-2018**  
**MATERIA: Atletismo**  
**ASIGNATURA: Fundamentos de los Deportes Individuales y su Didáctica I**

### TRABAJOS Y FECHAS DE ENTREGA (ALUMNOS DE PRIMERA MATRÍCULA)

TRABAJO	DESCRIPCIÓN BREVE	FECHAS
Clase magistral	Desarrollo grupal de una clase magistral y puesta en práctica al resto de compañeros. Estará orientada a un grupo de edad determinado y a una disciplina atlética aprendida en el primer semestre. (Consultar los requisitos en la plataforma).	29/11/17
Carpeta de sesiones	Elaboración de un registro de las sesiones prácticas.	29/11/17
Clase magistral	Desarrollo grupal de una clase magistral y puesta en práctica al resto de compañeros. Estará orientada a un grupo de edad determinado y a una disciplina atlética aprendida en el segundo semestre.	25/04/18
Carpeta de sesiones	Elaboración de un registro de las sesiones prácticas.	25/04/18

### EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN (ALUMNOS DE PRIMERA MATRÍCULA)

ACTIVIDAD DE EVALUACIÓN	CARACTERÍSTICAS	OBSERVACIONES	TIPO DE NOTA	PESO EN LA NOTA FINAL
<b>1. EXÁMEN TEÓRICO</b>	Prueba teórica en cada semestre formada por preguntas tipo test.	Sacar un 5 sobre 10 para hacer media con el resto pruebas de evaluación	Indiv.	20%
<b>2. EXÁMEN PRÁCTICO</b>	Prueba grupal al final de cada semestre donde los alumnos impartirán una clase magistral de una disciplina atlética al resto de compañeros	Sacar un 5 sobre 10 para que haga media con el resto de actividades.	Grup/ Indiv.	60%
<b>3. PRUEBAS PRÁCTICAS</b>	Al final de cada bloque de contenidos, los alumnos serán evaluados de los contenidos prácticos aprendidos. Se tendrá muy en cuenta la actitud del alumno durante las clases magistrales.	Sacar un 5 sobre 10 para que haga media con el resto de actividades.	Indiv	20%

## GUÍA DOCENTE CURSO 2017-2018

**GRADO EN:** Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, y Educación Primaria

**CURSO:** 2017-2018

**MATERIA:** Atletismo

**ASIGNATURA:** Fundamentos de los Deportes Individuales y su Didáctica I

### NOTAS COMPLEMENTARIAS DE EVALUACIÓN

**NOTA 1.** Según la normativa de la Universidad, para que un alumno pueda ser evaluado tendrá que asistir al menos a 2/3 de las clases. Para comprobarlo se pasará cada día una hoja de firmas. La ausencia injustificada a más de 1/3 de las horas de clase (19 horas o más) podrá ser penalizada con la imposibilidad para presentarse en la convocatoria ordinaria y en la siguiente extraordinaria (julio), siendo necesaria la asistencia a la materia durante el siguiente curso, sin que se guarden las calificaciones obtenidas.

**NOTA 2.** Aquellas pruebas de evaluación del primer semestre que obtengan una calificación de al menos 5 puntos, serán liberadas durante el segundo semestre.

En cambio, aquellas pruebas no superadas, deberán recuperarse en convocatoria ordinaria.

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

**NOTA 3.** 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 4.** Las carpetas de sesiones ponderan un 10% dentro del 60% del EXAMEN PRÁCTICO

**NOTA 5.** Se propondrá participar libremente en al menos una de las dos Competiciones Universitarias de Atletismo de la Comunidad de Madrid (a) Campeonato de Madrid de Campo a Través Universitario (b) Campeonato Universitario de Madrid de Atletismo al Aire Libre.

La participación es opcional sin que influya negativamente en la calificación final. Asistir a uno de estos dos eventos, permitirá a los alumnos sumar hasta un 10% extra a su nota final.

## GUÍA DOCENTE CURSO 2017-2018

**GRADO EN: Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, y Educación Primaria**

**CURSO: 2017-2018**

**MATERIA: Atletismo**

**ASIGNATURA: Fundamentos de los Deportes Individuales y su Didáctica I**

### **ALUMNOS REPETIDORES**

#### **TRABAJOS Y FECHAS DE ENTREGA (ALUMNOS REPETIDORES)**

<b>TRABAJO</b>	<b>DESCRIPCIÓN BREVE</b>	<b>FECHAS</b>
Clase magistral (*)	Desarrollo grupal de una clase magistral y puesta en práctica al resto de compañeros. Estará orientada a un grupo de edad determinado y a una disciplina atlética aprendida en el primer semestre. (Consultar los requisitos en la plataforma).	Primer semestre
Carpeta de sesiones (**)	Elaboración de un registro de las sesiones prácticas.	Primer semestre
Clase magistral (*)	Desarrollo grupal de una clase magistral y puesta en práctica al resto de compañeros. Estará orientada a un grupo de edad determinado y a una disciplina atlética aprendida en el segundo semestre. (Consultar los requisitos en la plataforma).	Segundo semestre
Carpeta de sesiones (**)	Elaboración de un registro de las sesiones prácticas.	Segundo semestre

**(\*) La clase magistral se hará individualmente a diferencia del curso anterior que fue grupal**

**(\*\*) Las carpetas de sesiones no será necesario entregarlas si durante el curso anterior se aprobó esta actividad de evaluación**

## GUÍA DOCENTE CURSO 2017-2018

**GRADO EN: Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, y Educación Primaria**

**CURSO: 2017-2018**

**MATERIA: Atletismo**

**ASIGNATURA: Fundamentos de los Deportes Individuales y su Didáctica I**

### EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN (ALUMNOS REPETIDORES)

ACTIVIDAD DE EVALUACIÓN	CARACTERÍSTICAS	OBSERVACIONES	TIPO DE NOTA	PESO EN LA NOTA FINAL
1. EXÁMEN TEÓRICO	Prueba teórica en cada semestre formada por preguntas tipo test.	Sacar un 5 sobre 10 para que haga media con el resto de las actividades de evaluación	Indiv.	20%
2. EXÁMEN PRÁCTICO	Prueba práctica grupal al final de cada semestre donde los alumnos impartirán una clase magistral de una disciplina atlética al resto de compañeros	Sacar un 5 sobre 10 para que haga media con el resto de actividades.	Indiv.	60%
3. PRUEBAS PRÁCTICAS	Al final de cada bloque de contenidos, los alumnos serán evaluados de los contenidos prácticos aprendidos. Se tendrá muy en cuenta la actitud del alumno durante las clases magistrales.	Sacar un 5 sobre 10 para que haga media con el resto de actividades.	Indiv	20%

### BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS

#### Bibliografía Básica

##### Libros de texto, revistas, Webs...

###### BLOQUE 1

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

Bompa T. Periodization: Theory and Methodology of training. Human Kinetics, Champaign, IL 1999.

Bouchard C, Dae EW, Rice T. Familiar resemblance for VO<sub>2</sub> max in the sedentary state: the HERITAGE Family Study. J Appl Physiol 87:1003-1008, 1999.

Fagard R, Bielen E, Amery A. Heritability of aerobic power and anaerobic energy generation during exercise. J Appl Physiol 70: 352-362, 1991.

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 11(3): 157-166, 2011

Faigenbaum AD, Myer G. Exercise Deficit Disorder in Youth: Play Now or Pay Later. Current Sports

## GUÍA DOCENTE CURSO 2017-2018

**GRADO EN: Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, y Educación Primaria**

**CURSO: 2017-2018**

**MATERIA: Atletismo**

**ASIGNATURA: Fundamentos de los Deportes Individuales y su Didáctica I**

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.

Klissouras V. Heritability of adaptative variation. J Appl Physiol 31: 338-344, 1971.

Klissouras V, Pirnay F, Petit JM. Adaptations to maximal effort: genetics and age. J Appl Physiol 35: 288-293, 1973.

Komi y Kalsson Acta Physiol Scand (suppl) 462: 1-28,1979.

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.

Perusse L, Rankinen T, Zuberi A, Chagnon YC, Weisnagel SJ, Argyropoulos G, Walts B, Snyder EE, Bouchard C. The human obesity gene map: the 2004 update. Obes Res 13: 381-490, 2005.

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.

Wolfarth B, Bray MS, Hagberg JM, Perusse L, Rauramaa R, Rivera MA, Roth SM, Rankinen T, Bouchard C. The human gene map for performance and health-related fitness phenotypes: the 2004 update. Med Sci Sports Exerc 37:881-903, 2005.

### **BLOQUE 2**

Billat V. Fisiología y metodología del entrenamiento. Paidotribo, Barcelona 2002.

Hegedüs J. La ciencia del entrenamiento deportivo. Stadium, Buenos Aires 1984

Ruiz Alonso JG. Fuerza y musculación. Ágonos, Lleida 1994.

García Manso, Navarro, Ruiz. Planificación del entrenamiento deportivo. Gymnos, Madrid 1996

### **BLOQUE 3, 4 y 5**

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

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

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

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

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

