

FICHA TÉCNICA DE LA ASIGNATURA

Datos de la asignatura	
Nombre completo	Fundamentos de los deportes individuales y su didáctica I
Código	E000007248
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 [Segundo Curso]
Nivel	Reglada Grado Europeo
Cuatrimestre	Anual
Créditos	6,0 ECTS
Carácter	Obligatoria (Grado)
Departamento / Área	Centro de Enseñanza Superior Alberta Giménez (CESAG) Departamento de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Responsable	Francisco Tomás González Fernández
Horario de tutorías	A designar por el profesor

Datos del profesorado	
Profesor	
Nombre	Francisco Tomas González Fernandez
Departamento / Área	Centro de Enseñanza Superior Alberta Giménez (CESAG)
Correo electrónico	ftgonzalez@cesag.comillas.edu

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

Contextualización de la asignatura
Aportación al perfil profesional de la titulación
<p>En la presente asignatura se desarrollarán los conocimientos y prácticas necesarias para que el alumno adquiera las competencias y capacidades necesarias para llevar a cabo sesiones individuales y colectivas sobre el deporte de la natación y otras actividades acuáticas. Esta asignatura es fundamental en la formación de los profesionales de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. El objetivo final de la asignatura es dotar al alumnado de los conocimientos teóricos y prácticos necesarios para elaborar sesiones de actividades acuáticas con diferentes grupos poblacionales y objetivos, de forma segura y eficaz.</p> <p>El profesional de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte debe ser capaz de desarrollar competencias que le permitan evaluar, analizar, planificar, llevar a cabo y volver a analizar programaciones deportivas para diferentes colectivos dentro de los ámbitos de educación, salud, rendimiento y gestión deportiva, siendo los deportes individuales y en concreto la natación uno de las principales disciplinas.</p>
Prerequisitos
<p>Son necesarios conocimientos y habilidades de flotación en el medio acuático.</p> <p>Son necesarios conocimientos de anatomía, fisiología, desarrollo motor, bases educativas y fundamentos de iniciación deportiva.</p>

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
CG06	Capacidad para el trabajo en equipo y el establecimiento de las relaciones interpersonales en su trabajo en el área de la Actividad Física y Deportiva.	
	RA1	Colabora con otras personas en el reparto y realización de tareas en trabajos académicos teóricos y prácticos
	RA2	Cumple los plazos de entrega fijados en el grupo de trabajo.
	RA3	Soluciona conflictos y dificultades interpersonales en el proceso de trabajo grupal.
	RA4	Realiza el trabajo de forma coordinada en un equipo multidisciplinar
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
	RA3	Amplía y profundiza en la realización de sus trabajos
	RA4	Muestra cierta creatividad en las síntesis y conclusiones de sus trabajos.
CG10	Compromiso ético en el desempeño profesional en el ámbito de la Actividad Física y Deportiva	
	RA1	Reflexiona sobre su pensamiento y su actuación desde los valores propios del humanismo y la justicia.
	RA2	Presenta interés por las consecuencias que su actividad y su conducta puede tener para los demás.

	RA3	Conoce los fundamentos del hecho religioso en general y del hecho cristiano en particular así como su relación con la ética social y profesional.
	RA4	Conoce y asume de forma reflexionada los principios éticos y deontológicos profesionales
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
	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 define 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
CG14	Capacidad para desarrollar su profesión con iniciativa y liderazgo en el ámbito de la Actividad Física y Deportiva.	
	RA1	Aprovecha las diferentes posibilidades de sus compañeros como coordinador de determinadas tareas en grupo.
	RA2	Corrige y orienta al resto de personas hacia el objetivo marcado en las prácticas realizadas.
	RA3	Detecta problemas y propone soluciones a diferentes supuestos prácticos de forma autónoma.
ESPECÍFICAS		
CE06	Conocer y comprender los fundamentos del deporte.	
	RA1	Comprende y distingue las posibilidades de la práctica básica del deporte
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.
	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.
		Planifica la realización de un estudio de investigación en el ámbito profesional de las Ciencias de la

	RA3	Planifica la realización de un estudio de investigación en el ámbito profesional de las ciencias de la Actividad Física Deportiva.
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.
CE12		Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y deportiva entre la población escolar
	RA2	Evalúa los diferentes aspectos relacionados con la adherencia a los hábitos y a la práctica de actividad físico-deportiva.
CE15		Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, en los diferentes ámbitos de la actividad física y deportiva.
	RA1	Analiza y relaciona de manera eficaz el material y equipamiento deportivo para cada tipo de actividad.
	RA2	Gestiona de manera eficaz el material y equipamiento deportivo para cada tipo de actividad.
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

Bloques temáticos

Bloque temático I. Conceptos generales del medio acuático. La natación educativa y recreativa.

Bloque temático II. Análisis de la técnica de la natación competitiva.

Bloque temático III. Perfeccionamiento y planificación de la natación competitiva.

Bloque temático IV. Iniciación a otras disciplinas acuáticas. Adaptaciones a diferentes practicantes.

Bloque temático V. Iniciación al triatlón. Conceptos generales.

Objetivos/Resultados de aprendizaje

OR1. Recordar los conceptos básicos de la actividad física en el medio acuático.

OR2. Comprender las diferencias de los diferentes estilos competitivos y diferentes disciplinas acuáticas.

OR3. Aplicar los conocimientos a la planificación de actividades acuáticas.

OR4. Analizar diferentes disciplinas acuáticas, analizar diferentes practicantes en el medio acuático.

OR5. Evaluar la información procedente de recursos de investigación en actividades acuáticas.

METODOLOGÍA DOCENTE

Aspectos metodológicos generales de la asignatura

Aprendizaje Basado en Problemas

Aprendizaje Basado en Casos (Casos prácticos).

Aprendizaje Servicio.

Clases magistrales. Debates. Sesiones prácticas coevaluadas. Seminarios. Aprendizaje cooperativo. Visualizado y análisis de videos. Diseñar sesiones específicas adaptadas a un contexto.

- Lectura y comprensión de bibliografía - Prácticas, seminarios y talleres

Metodología Presencial: Actividades

Aprendizaje Basado en Problemas Aprendizaje Basado en Proyectos

Aprendizaje Basado en Casos (Casos prácticos). Clases magistrales. Debates. Sesiones prácticas coevaluadas. Seminarios. Aprendizaje cooperativo. Visualizado y análisis de videos. Diseñar sesiones específicas adaptadas a un contexto.

- Lectura y comprensión de bibliografía

- Prácticas, seminarios y talleres

Metodología No presencial: Actividades

Búsqueda en artículos científicos. Crear sesiones específicas de enseñanza. Trabajos en grupos. Análisis de videos. Preparación de actividades teórico-prácticas. Realización, exposición y evaluación de trabajos individuales y grupales.

RESUMEN HORAS DE TRABAJO DEL ALUMNO

HORAS PRESENCIALES

Actividades físicas y deportivas en instalaciones deportivas o espacios

Lecciones magistrales	Actividades físicas y deportivas en instalaciones deportivas o espacios naturales		
6.70	55.60		
HORAS NO PRESENCIALES			
Actividades prácticas: Ejercicios y/o casos prácticos/resolución de problemas	Trabajos individuales	Trabajos grupales	Estudio personal y documentación
28.70	32.00	32.00	25.00
CRÉDITOS ECTS: 6,0 (180,00 horas)			

EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Actividades de evaluación	Criterios de evaluación	Peso
Examen teórico 30% de la calificación total. Examen práctico 20% de la calificación total.	Mínima nota de 5 sobre 10 en todas las partes. El carácter es recuperable en la convocatoria extraordinaria.	50 %
Asistencia y realización de las prácticas 10% de la calificación total. Realización y entrega trabajos individuales 20% de la calificación total.	Mínima nota de 5 sobre 10 en todas las partes. El carácter es recuperable en la convocatoria extraordinaria.	30 %
Trabajo individual/grupal 20% de la calificación total.	Mínima nota de 5 sobre 10 en todas las partes. El carácter es recuperable en la convocatoria extraordinaria.	20 %

Calificaciones

Según se recoge en la actual Normativa del CESAG y en particular en el Punto 2 del Artículo 15 del Capítulo IV Evaluación: La asistencia a clase y a las actividades docentes presenciales, cuya comprobación corresponde a cada profesor, es obligatoria para todos los alumnos. La inasistencia comprobada e injustificada a más de un tercio de las horas lectivas impartidas en cada asignatura, puede tener como consecuencia la imposibilidad de presentarse a examen en la convocatoria ordinaria del mismo curso académico. En el supuesto de que se aplicará esta consecuencia, la pérdida de convocatoria se extenderá automáticamente a la convocatoria extraordinaria. A todos los efectos, se considerará pendiente de cumplimiento de la escolaridad obligatoria de la asignatura.

Asimismo, recordar que el Artículo 32 de la actual normativa, en referencia al plagio, señala "La demostrada realización fraudulenta de alguna de las actividades de evaluación incluidas en la evaluación de alguna asignatura comportará, según las circunstancias, un suspenso (0) en su calificación que, en los casos más graves, puede llegar a la calificación de «suspenso» (0) en la convocatoria anual.

En particular, se considera un fraude la inclusión en un trabajo de fragmentos de obras ajenas presentados de tal manera que se hagan pasar como propios del estudiante

PLAN DE TRABAJO Y CRONOGRAMA

Actividades	Fecha de realización	Fecha de entrega
Bloque temático I. Conceptos generales del medio acuático. La natación educativa y recreativa.	Semana 1-6	
Bloque temático II. Análisis de la técnica de la natación competitiva.	Semana 7-12	
Bloque temático III. Perfeccionamiento y planificación de la natación competitiva.	Semana 14-18	
Bloque temático IV. Iniciación a otras disciplinas acuáticas. Adaptaciones a diferentes practicantes.	Semana 19-26	
Bloque temático V. Iniciación al triatlón. Conceptos generales.	Semana 27-30	

BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS

Bibliografía Básica

- Caldentey, MA. (1999). La natación y el cuidado de la espalda: método acuático correctivo MAC. Barcelona: Ed. Inde.
- Camarero, S, Tella, V. (1997). Natación: aplicaciones teóricas y prácticas. Valencia: Promolibro.
- Colado, JC. (2004). Acondicionamiento físico en el medio acuático. Paidotribo.
- Colado, JC, Moreno, JA (2001): Fitness acuático. Barcelona. Inde.
- Counsilman, JE. (2002). La natación: ciencia y técnica. Barcelona: Hispano Europea, D.L.
- Del Castillo Obeso, M. (2002). Disfruta de tu embarazo en el agua. Actividades acuáticas para la mujer gestante. Inde.
- González, CA, Sebastiani, EM. (2000). Actividades acuáticas recreativas. Barcelona: Ed. Inde.
- Jimeno, M. (2000). Columna vertebral y medio acuático. Madrid: Ed. Gymnos.

Bibliografía Complementaria

- AHR, B. (1997). Nadar con bebés y niños pequeños: ejercicios lúdicos para favorecer el movimiento precoz en el agua. Barcelona: Ed. Paidotribo.
- Bucher, W. (1995). 1000 ejercicios y juegos de natación y actividades acuáticas. Barcelona: Hispano Europea.
- Cabello, A. (1997). Natación para adultos. Madrid: Ed. Gymnos.
- Cancela, JM, Pariente, S, Camiña, F, Lorenzo, R. (2008) Tratado de Natación, de la Iniciación al Perfeccionamiento. Barcelona: Paidotribo.
- Cancela, JM, Ramírez, E. (2003). La iniciación deportiva: la natación. Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva.

- Chollet, D. (2003). Natación Deportiva. Barcelona: INDE
- Costill, DL, Maglisco, EW, Richardson, AB. (1998). Natación: aspectos biológicos y mecánicos. Técnica y entrenamiento. Tests, controles y aspectos médicos. Barcelona. Hispano Europea.
- Counsilman, J. (1992). La natación. Barcelona: Hispano Europea.
- De Lanuza, F, y Torres, A. (2000). 1060 Ejercicios y juegos de natación. Barcelona: Paidotribo
- Franco, P., Navarro, F. (1980). Natación, Habilidades acuáticas para todas las edades. Barcelona: Hispano Europea.
- García, S., (1997) Historia de la Educación Física. La educación Física entre los mexica. Madrid: Gymnos.
- Gosalvez, M, Joven, A. (1997). La natación y sus especialidades deportivas. Madrid: Ministerio Educación y Cultura.
- Guerrero Luque, R. (1995). Guía de las actividades acuáticas. Barcelona: Paidotribo.
- Haase, J. (1984). Juegos en el agua. Argentina: Stadium.
- Jardi Pinyol, C. (2000). Movernos en el agua. Barcelona: Ed. Paidotribo.
- Lehenaffdidier Bertrand, D. (2000). El triatlón. Barcelona: Inde
- Lloret, M, Conde, C, Fagoaga, J, Leon, C, Tricas, C. (1999). Natación terapéutica. Barcelona: Ed. Paidotribo.
- Maglisco, E. (1999). Nadar más rápido: tratado completo de natación. Barcelona: Ed. Hispano Europea.
- Martín, O. (1993). Juegos y recreación deportiva en el agua. Madrid: Gymnos.
- Moreno Murcia, JA. (2001). Juegos Acuáticos Educativos. Barcelona: INDE
- Moreno Murcia, JA, Gutiérrez Sanmartín, M. (1998). Actividades acuáticas educativas. Barcelona: INDE
- Navarro Valdivielso, F. (1995). Hacia el dominio de la natación. Madrid: Ed. Gymnos.
- Navarro, F. (1978). Pedagogía de la natación. Valladolid: Miñón.
- Navarro, F. (1996). Hacia el dominio de la natación. Madrid: Gymnos
- Navarro, F. y cols. (1990). Natación. Madrid: Comité Olímpico Español.
- Palacios, J., y cols. (2000). Salvamento acuático y primeros auxilios. Madrid: Federación Española de Salvamento y Socorrismo.
- Reischle, K. (1993). Biomecánica de la natación. Madrid. Gymnos.
- Rivas Feal, A, Navarro, F. (2001). Planificación y control del entrenamiento en natación. Gymnos, S.L
- Sanders, ME, Rippee, NE. (2001): Fitness acuático: Agua poco profunda. Madrid: Gymnos.
- Schneider, M. (2000). Aquafitness: gimnasia acuática en grupos reducidos. Barcelona: Ed. Inde.
- Soler, A, Jimeno, M. (1998). Actividades acuáticas para personas mayores. Madrid: Gymnos.
- Thomas, DG. (2006). Guía completa de natación: programas progresivos, paso a paso, desde la iniciación hasta los niveles avanzados para todas las edades. Ediciones Tutor, S.A.
- Troyano, J, Viejo, A. (2000) Reglamento de Competiciones. Federación Española de Salvamento y Socorrismo.
- Vazquez, J. (1999). Natación y discapacitados. Intervención en el medio acuático. Madrid: Ed. Gymnos.

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/sedeelectronica/inicio.aspx?
csv=02E4557CAA66F4A81663AD10CED66792](https://servicios.upcomillas.es/sedeelectronica/inicio.aspx?csv=02E4557CAA66F4A81663AD10CED66792)