

## FICHA TÉCNICA DE LA ASIGNATURA

| Datos de la asignatura |  |
|------------------------|--|
| Nombre completo        | Fundamentos de los deportes individuales y su didáctica I  |
| Código                 | E000007248   |
| 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 [Segundo Curso]   |
| Nivel                  | Reglada Grado Europeo  |
| Cuatrimestre           | Anual  |
| Créditos               | 6,0 ECTS   |
| Carácter               | Obligatoria (Grado)  |
| Departamento / Área    | Centro de Enseñanza Superior Alberta Giménez (CESAG)<br>Departamento de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte |
| Responsable            | Dra: Berta Benito Colio  |
| Horario de tutorías    | A designar por el profesor mediante correo bbenito@cesag.org   |

| Datos del profesorado |  |
|-----------------------|--|
| <b>Profesor</b>       |  |
| Nombre                | Berta Benito Colio   |
| Departamento / Área   | Departamento de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte |
| Correo electrónico    | bbenito@cesag.comillas.edu                                   |

## DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

| Contextualización de la asignatura   |
|--|
| <p><b>Aportación al perfil profesional de la titulación</b></p> <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> |
| <p><b>Prerequisitos</b></p> <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>  |

| <b>Competencias - Objetivos</b> |  |   |
|---------------------------------|--|---|
| <b>Competencias</b>             |  |   |
| <b>GENERALES</b>                |  |   |
| <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>CG06</b>                     | 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.  |   |
|                                 | <b>RA1</b>   | Colabora con otras personas en el reparto y realización de tareas en trabajos académicos teóricos y prácticos |
|                                 | <b>RA2</b>   | Cumple los plazos de entrega fijados en el grupo de trabajo.  |
|                                 | <b>RA3</b>   | Soluciona conflictos y dificultades interpersonales en el proceso de trabajo grupal.                          |
|                                 | <b>RA4</b>   | Realiza el trabajo de forma coordinada en un equipo multidisciplinar  |
| <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>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>CG10</b>                     | Compromiso ético en el desempeño profesional en el ámbito de la Actividad Física y Deportiva   |   |
|                                 | <b>RA1</b>   | Reflexiona sobre su pensamiento y su actuación desde los valores propios del humanismo y la justicia.         |
|                                 | <b>RA2</b>   | Presenta interés por las consecuencias que su actividad y su conducta puede tener para los demás.             |

|                    |   |  |
|--------------------|---|--|
|                    | <b>RA3</b>  | Conoce los fundamentos del hecho religioso en general y del hecho cristiano en particular así como su relación con la ética social y profesional.                              |
|                    | <b>RA4</b>  | Conoce y asume de forma reflexionada los principios éticos y deontológicos profesionales   |
| <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>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 define 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>CG14</b>        | Capacidad para desarrollar su profesión con iniciativa y liderazgo en el ámbito de la Actividad Física y Deportiva.                           |  |
|                    | <b>RA1</b>  | Aprovecha las diferentes posibilidades de sus compañeros como coordinador de determinadas tareas en grupo.   |
|                    | <b>RA2</b>  | Corrige y orienta al resto de personas hacia el objetivo marcado en las prácticas realizadas.  |
|                    | <b>RA3</b>  | Detecta problemas y propone soluciones a diferentes supuestos prácticos de forma autónoma.   |
| <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>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>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>RA3</b>   | Planifica la realización de un estudio de investigación en el ámbito profesional de las Ciencias de la Actividad Física Deportiva.   |
| <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>CE12</b> | Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y deportiva entre la población escolar   |  |
|             | <b>RA2</b>   | Evalúa los diferentes aspectos relacionados con la adherencia a los hábitos y a la práctica de actividad físico-deportiva.   |
| <b>CE15</b> | Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, en los diferentes ámbitos de la actividad física y deportiva.   |  |
|             | <b>RA1</b>   | Analiza y relaciona de manera eficaz el material y equipamiento deportivo para cada tipo de actividad.   |
|             | <b>RA2</b>   | Gestiona de manera eficaz el material y equipamiento deportivo para cada tipo de actividad.  |
| <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

#### 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**

|   |   |                   |                                  |
|---|---|-------------------|----------------------------------|
| Lecciones magistrales   | Actividades físicas y deportivas en instalaciones deportivas o espacios naturales |                   |                                  |
| 8.00  | 52.00   |                   |                                  |
| <b>HORAS NO PRESENCIALES</b>  |   |                   |                                  |
| Actividades prácticas: Ejercicios y/o casos prácticos/resolución de problemas | Trabajos individuales   | Trabajos grupales | Estudio personal y documentación |
| 15.00   | 35.00   | 45.00             | 25.00                            |
| <b>CRÉDITOS ECTS: 6,0 (180,00 horas)</b>                                      |   |                   |                                  |

## EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

| Actividades de evaluación   | Criterios de evaluación   | Peso |
|---|---|------|
| <b>Examen teórico (30%)</b><br><b>Examen práctico (20%)</b>                     | Mínima nota de 5 sobre 10 en ambas partes.<br>El carácter es recuperable en la convocatoria extraordinaria. | 50 % |
| <b>Trabajo final</b>  | Mínima nota de 5 sobre 10.<br>El carácter es no recuperable.  | 20 % |
| <b>Asistencia y realización de las prácticas (10%)</b><br><b>Porfolio (20%)</b> | Mínima nota de 5 sobre 10 en ambas partes.<br>El carácter es no recuperable.                                | 30 % |

### 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.

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