



## FICHA TÉCNICA DE LA ASIGNATURA

Datos de la asignatura	
Nombre completo	Fundamentos de los Deportes Individuales y su Didáctica II
Código	E000008063
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 [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	
<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	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
<b>Aportación al perfil profesional de la titulación</b>
<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</p>



utilitario atender las necesidades de los diversos colectivos en función de sus necesidades.

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

<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

#### 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. Natación adaptada

Tema 9. Entrenamiento en natación



Tema 10. Waterpolo
Tema 11. Salvamento y socorrismo
Tema 12. Apnea
<b>Atletismo</b>
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		
<b>HORAS NO PRESENCIALES</b>			
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
<b>CRÉDITOS ECTS: 6,0 (180,00 horas)</b>			

## EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Actividades de evaluación	Criterios de evaluación	Peso
<p><b>Atletismo:</b> Examen escrito formado por preguntas tipo test, y un examen práctico sobre la técnica del salto de longitud, el lanzamiento de disco; y el lanzamiento de peso.</p> <p><b>Natación:</b> 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><b>Atletismo:</b> Desarrollo por parejas de una clase magistral, y posterior planteamiento y explicación al resto de compañeros.</p> <p><b>Natación:</b> Propuestas didácticas individuales y colectivas (sesiones, análisis de técnica y detección de errores, y progresiones metodológicas</p>	<p><b>Atletismo:</b> 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><b>Natación:</b> Se detallará en las actividades propuestas en cada parte de la asignatura</p>	25
<p><b>Atletismo:</b> (1) Diario con las sesiones de clase y (2) Diseño de dos clases magistrales sobre una disciplina atlética diferente a la sesión diseñada junto a tu pareja.</p> <p><b>Natación:</b> (1) diario de clase con los contenidos impartidos y reflexión individual (2) Entregas de trabajos individuales.</p>	<p><b>Atletismo:</b> El alumno es capaz de diseñar individualmente una progresión correcta de ejercicios sobre cualquier disciplina atlética, adaptada al ámbito escolar</p> <p><b>Natación:</b> (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

## Calificaciones

### 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 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 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.

**(\*) 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 caracter 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
<b>Atletismo</b> <b>Trabajo de resolución de problemas.</b> 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
<b>Atletismo</b> <b>Trabajo individual. Consta de dos partes:</b> - Diseño de una clase magistral sobre una disciplina atlética diferentes a la sesión diseñada junto a tu grupo - Elaboración de un cuaderno con las sesiones de la asignatura.	Durante el cuatrimestre	Durante el cuatrimestre
<b>Natación:</b> <b>Trabajo individual.</b> - (1) Análisis de la técnica y errores a un compañero de dos estilos (crol y libre elección) mediante la metodología observacional.	Durante el cuatrimestre	Durante el cuatrimestre



- (2) Elaboración de una memoria en formato diario con las sesiones realizadas durante el cuatrimestre con una reflexión individual sobre cada una de ellas		
<b><u>Natación:</u></b> <b>Trabajo grupal:</b> Composición coreográfica de natación sincronizada.	Durante el cuatrimestre	Será entregado dos días antes a la presentación de la composición
<b><u>Natación:</u></b> <b>Examen práctico</b> - (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](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* 11(3): 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.



# COMILLAS

UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

**GUÍA DOCENTE**

**2024 - 2025**

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: Inde.

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)