

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	Isabel M. Martín López
Horario de tutorías	A designar por el profesor mediante correo: imartin@cesag.org

Datos del profesorado	
Profesor	
Nombre	Isabel María Martín López
Departamento / Área	Departamento de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Despacho	Junto a aula 46 A
Correo electrónico	immartin@cesag.comillas.edu

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

Contextualización de la asignatura
<p>Aportación al perfil profesional de la titulación</p> <p>En esta asignatura se desarrollarán los conocimientos y prácticas necesarias para que el alumnado adquiera las competencias y habilidades esenciales para dirigir sesiones individuales y colectivas de natación y otras actividades acuáticas. Esta asignatura es fundamental en la formación de los profesionales de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.</p> <p>El objetivo principal de la asignatura es proporcionar al alumnado los conocimientos teóricos y prácticos necesarios para diseñar y ejecutar sesiones de actividades acuáticas dirigidas a diferentes grupos poblacionales y con diversos objetivos, garantizando la seguridad y la eficacia.</p> <p>Los profesionales en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte deben ser capaces de desarrollar competencias que les permitan evaluar, analizar, planificar, implementar y revisar programas deportivos para distintos colectivos en los ámbitos de la educación, la salud, el rendimiento y la gestión deportiva. Dentro de estas competencias, la natación y otros deportes individuales son disciplinas clave.</p>
Prerrequisitos

Son necesarios conocimientos y habilidades de flotación en el medio acuático.

Son necesarios conocimientos de anatomía, fisiología, desarrollo motor, bases educativas y fundamentos de iniciación deportiva.

Competencias - Objetivos									
Competencias									
GENERALES									
CG03	Capacidad de organización y planificación en su trabajo como profesional de la Actividad Física y Deportiva.								
	<table border="1"> <tr> <td>RA1</td> <td>Planifica su trabajo personal de una manera viable y sistemática</td> </tr> <tr> <td>RA2</td> <td>Participa en el desarrollo organizado de un trabajo en grupo</td> </tr> </table>	RA1	Planifica su trabajo personal de una manera viable y sistemática	RA2	Participa en el desarrollo organizado de un trabajo en grupo				
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								
	<table border="1"> <tr> <td>RA1</td> <td>Expresa sus ideas de forma estructurada, inteligible y convincente</td> </tr> <tr> <td>RA2</td> <td>Interviene ante un grupo con seguridad y soltura</td> </tr> <tr> <td>RA3</td> <td>Escribe con corrección</td> </tr> <tr> <td>RA4</td> <td>Presenta documentos estructurados y ordenados</td> </tr> </table>	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
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.								
	<table border="1"> <tr> <td>RA1</td> <td>Colabora con otras personas en el reparto y realización de tareas en trabajos académicos teóricos y prácticos</td> </tr> <tr> <td>RA2</td> <td>Cumple los plazos de entrega fijados en el grupo de trabajo.</td> </tr> <tr> <td>RA3</td> <td>Soluciona conflictos y dificultades interpersonales en el proceso de trabajo grupal.</td> </tr> <tr> <td>RA4</td> <td>Realiza el trabajo de forma coordinada en un equipo multidisciplinar</td> </tr> </table>	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
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.								
	<table border="1"> <tr> <td>RA1</td> <td>Realiza sus trabajos y su actividad necesitando sólo unas indicaciones iniciales y un seguimiento básico</td> </tr> <tr> <td>RA3</td> <td>Amplía y profundiza en la realización de sus trabajos</td> </tr> <tr> <td>RA4</td> <td>Muestra cierta creatividad en las síntesis y conclusiones de sus trabajos.</td> </tr> </table>	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.		
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
	RA2	Utiliza los conocimientos teórico-prácticos aplicados a la práctica básica de distintos deportes
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.
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	
	RA1	Conoce y transmite los diferentes beneficios de la actividad física y deportiva en la población escolar
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

Unidades de aprendizaje

UA1- Conceptos generales del medio acuático y sus ámbitos de intervención.

UA2- Familiarización y dominio del medio acuático. Natación educativa y utilitaria.

UA3- Perfeccionamiento de estilos de natación. Natación competitiva.

UA4- Acondicionamiento en el medio acuático.

Objetivos/Resultados de aprendizaje

RA1. Comprende y distingue los fundamentos del medio acuático y sus ámbitos de intervención.

RA2. Conoce y aplica las diferentes técnicas, estrategias y estilos de enseñanza de la natación teniendo en cuenta las características individuales y grupales del alumnado.

RA3. Conoce y utiliza de manera eficaz el material y equipamiento deportivo, así como las normas básicas de la instalación.

RA4. Diseña y lleva a cabo procesos de enseñanza-aprendizaje en los diferentes ámbitos de intervención.

RA5. Adapta la práctica deportiva en función de las características de las personas implicadas en la práctica de la natación en sus diferentes niveles.

RA6. Planifica, desarrolla y evalúa la realización de actividades en el medio acuático.

METODOLOGÍA DOCENTE

Aspectos metodológicos generales de la asignatura

Metodología Presencial: Actividades

- Lecciones magistrales.
- Actividades prácticas y resolución de problemas.
- Gamificación.
- Aprendizaje Basado en Casos.
- Role Playing.
- Aprendizaje y Servicio.
- Metacognición.

Metodología No presencial: Actividades

- Resolución de tareas
- Trabajo en equipo
- Resúmenes de lecturas
- Mapas conceptuales
- Trabajo de búsqueda, síntesis y análisis de la literatura
- Elaboración de informes

RESUMEN HORAS DE TRABAJO DEL ALUMNO

HORAS PRESENCIALES

Lecciones magistrales	Actividades físicas y deportivas en instalaciones deportivas o espacios naturales		
8.00	52.00		
HORAS NO PRESENCIALES			
Trabajos individuales	Trabajos grupales	Estudio personal y documentación	Actividades prácticas: Ejercicios y/o casos prácticos/resolución de problemas
30.00	30.00	30.00	30.00
CRÉDITOS ECTS: 6,0 (180,00 horas)			

EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Actividades de evaluación	Criterios de evaluación	Peso
Examen teórico	<p>El alumnado deberá obtener una nota igual o superior a 5 para superar la asignatura.</p> <p>El carácter es recuperable en la convocatoria extraordinaria.</p>	50
Examen práctico	<p>El alumnado deberá obtener una nota igual o superior a 5 para superar la asignatura.</p> <p>El carácter es recuperable en la convocatoria extraordinaria.</p>	20
Evaluación trabajos grupales	<p>El alumnado deberá obtener una nota igual o superior a 5 para superar la asignatura.</p> <p>La memoria escrita del trabajo es de carácter recuperable en la convocatoria extraordinaria. El proceso de realización del trabajo es de carácter no recuperable.</p>	10
Evaluación trabajos individuales	<p>El alumnado deberá obtener una nota igual o superior a 5 para superar la asignatura.</p> <p>La memoria escrita del trabajo es de carácter recuperable en la convocatoria extraordinaria. El proceso de realización del trabajo es de carácter no recuperable.</p>	10
Evaluación ejercicios prácticos o resolución de problemas	<p>El alumnado deberá obtener una nota igual o superior a 5 para superar la asignatura.</p>	10

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.

Por otra parte, es fundamental que los estudiantes aprendan a expresarse con corrección y fluidez de forma oral o escrita, adaptándose a los diferentes registros, lo que incluye la capacidad de escribir textos claros y bien estructurados, de analizar diferentes tipos de discursos y de redactar exposiciones detalladas de temas complejos.

En la asignatura se acomete la valoración de la correcta expresión oral y escrita en las lenguas cooficiales, conocimiento exigido en el título como competencia general y competencia transversal. En este punto se evaluará la ortografía y la gramática.

Las faltas ortográficas, gramaticales y léxicas restarán hasta 1 punto de la nota final de cada práctica y/o examen. No obstante, el profesor podrá decidir un suspenso con una sola falta, según la gravedad de ésta.

Según lo descrito en el Reglamento Interno de esta Universidad en caso de que el alumno cometa una falta (leve, grave, o muy grave, ver artículos 116-118) será sancionado pudiendo ser expulsado del centro (ver artículo 119).

PLAN DE TRABAJO Y CRONOGRAMA

Actividades	Fecha de realización	Fecha de entrega
UA1- Conceptos generales del medio acuático y sus ámbitos de intervención.	Semana 1-2	
UA2- Familiarización y dominio del medio acuático. Natación educativa y utilitaria.	Semana 3-14	
UA3- Perfeccionamiento de estilos de natación. Natación competitiva.	Semana 15 - 20	
UA4- Acondicionamiento en el medio acuático. Aprendizaje y servicio.	Semana 21-29	

BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS

Bibliografía Básica

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.

González, CA, Sebastiani, EM. (2000). Actividades acuáticas recreativas. Barcelona: Ed. Inde.

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.

Del Castillo Obeso, M. (2002). Disfruta de tu embarazo en el agua. Actividades acuáticas para la mujer gestante. Inde.

Cancela, JM, Ramírez, E. (2003). La iniciación deportiva: la natación. Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva.

Caldentey, MA. (1999). La natación y el cuidado de la espalda: método acuático correctivo MAC. Barcelona: Ed. Inde.

Chollet, D. (2003). Natación Deportiva. Barcelona: INDE

Costill, DL, Maglischo, 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.

Jimeno, M. (2000). Columna vertebral y medio acuático. Madrid: Ed. Gymnos.

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/sedeelectronica/inicio.aspx?csv=02E4557CAA66F4A81663AD10CED66792)