



FICHA TÉCNICA DE LA ASIGNATURA

Datos de la asignatura	
Nombre completo	Fundamentos de los Deportes Individuales y su Didáctica (I)
Código	E000007080
Título	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Impartido en	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y Grado en Educación Primaria [Segundo 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	Diego Moreno y Paloma Trucharte
Horario	Jueves: 12:40 a 14:30
Horario de tutorías	Solicitar cita previa
Descriptor	La asignatura se divide en dos materias: Atletismo y Gimnasia Artística. Se pretende aportar a los alumno los recursos suficientes, para poder enseñar las destrezas básicas de estas disciplinas deportivas, en el ámbito escolar

Datos del profesorado	
Profesor	
Nombre	Diego Moreno Pérez
Departamento / Área	Departamento de Educación, Métodos de Investigación y Evaluación
Correo electrónico	dmperez@comillas.edu
Profesor	
Nombre	Paloma Trucharte Martínez
Departamento / Área	Departamento de Educación, Métodos de Investigación y Evaluación
Correo electrónico	ptrucharte@comillas.edu

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

Contextualización de la asignatura
Aportación al perfil profesional de la titulación
La asignatura se divide en dos materias: Atletismo (1) y Gimnasia artística (2)
(1) Se trasmite a los alumnos herramientas suficientes para poder enseñar las habilidades y destrezas



básicas del Atletismo en el ámbito escolar. Se hará un recorrido por diferentes pruebas de carrera, saltos y vallas.

(2) Esta parte de la asignatura tiene como principal objetivo la formación específica de los estudiantes en las habilidades gimnásticas y acrobáticas, para que sean capaces de desarrollar situaciones de enseñanza aprendizaje en el ámbito de la educación física y en la iniciación deportiva. 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 las Habilidades Gimnásticas y Acrobáticas y la presentación de una de las actividades de evaluación en base a esta metodología.

Prerequisitos

No hay prerrequisitos

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
	RA3	Planifica un proyecto complejo
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
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
	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	
	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
	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 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
	RA3	Identifica problemas antes de que su efecto se haga evidente
	RA4	Insiste en la tarea y vuelve a intentarlo cuando no se obtiene el resultado esperado o aparecen obstáculos
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
	RA3	Comprende y distingue la relación y evolución de la práctica de los 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
	RA2	Interpreta los datos obtenidos de las mediciones e instrumental específico de 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
	RA3	Planifica la realización de un estudio de investigación en el ámbito profesional de las Ciencias de la Actividad Física Deportiva
	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



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

Atletismo

Tema 1 - Historia y modalidades del atletismo

- 1.1 Historia del Atletismo
- 1.2 Modalidades del Atletismo
- Anexo. Técnica de carrera

Tema 2 - Carreras de velocidad

- 2.1 Origen de las carreras de velocidad. Modalidades deportivas.
- 2.2 Carreras lisas
- 2.3 Carreras con vallas
- 2.4 Carreras de relevos

Tema 3 - Saltos

- 3.1 Historia y modalidades de los saltos
- 3.2 Salto de altura

Habilidades gimnásticas y acrobáticas

Tema 1 - Introducción a las disciplinas gimnásticas: Gimnasia artística

- 1.1 Las disciplinas gimnásticas
- 1.2 Generalidades de la gimnasia artística



Tema 2 - Las habilidades gimnásticas aplicadas al ámbito educativo

- 2.1 ¿Qué son las Habilidades Gimnásticas?
- 2.2 El material técnico y la seguridad; salas, aparatos, equipamiento, procedimientos de ayuda y protección.
- 2.3 Características y estructura de las sesiones
- 2.4 La importancia del calentamiento en las Habilidades Gimnásticas

Tema 3 - Las habilidades gimnásticas y acrobáticas (suelo)

- 3.1 Características de los principales elementos de suelo

Tema 4 - Las habilidades gimnásticas y acrobáticas (salto)

- 4.1 Características de los principales elementos de salto

METODOLOGÍA DOCENTE

Aspectos metodológicos generales de la asignatura

Metodología Presencial: Actividades

En las sesiones presenciales se combinarán distintos tipos de actividades:

- Lecciones magistrales
- Actividades grupales de procesamiento, síntesis y exposición de información.
- Propuestas prácticas por parte de la profesora
- Exposición de propuestas didácticas por parte de los estudiantes
- Análisis de las propuestas prácticas realizadas

Metodología No presencial: Actividades

En cuanto al trabajo no presencial realizado por los alumnos, se propondrán las siguientes actividades:

- Propuestas didácticas grupales e individuales
- Actividades de refuerzo individuales
- Lectura y análisis de textos

RESUMEN HORAS DE TRABAJO DEL ALUMNO

HORAS PRESENCIALES	
Lecciones magistrales	Actividades físicas y deportivas en instalaciones deportivas o espacios naturales
6.00	54.00
HORAS NO PRESENCIALES	



Actividades prácticas: Ejercicios y/o casos prácticos/resolución de problemas	Trabajos individuales	Trabajos grupales	Estudio personal y documentación
30.00	40.00	25.00	25.00
CRÉDITOS ECTS: 6,0 (180,00 horas)			

EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Actividades de evaluación	Criterios de evaluación	Peso
<p>Materia</p> <p>Atletismo: Examen escrito formado por preguntas tipo test, y un examen práctico sobre la técnica de la carrera de vallas y el salto de altura</p> <p>Materia Gimnasia artística: Examen escrito, que consta de dos partes, una tipo test, sobre el temario de la asignatura, y otra de carácter práctico (se pedirá a los alumnos que desarrollen una sesión teniendo en cuenta las orientaciones didácticas dadas)</p>	<p>Materia Atletismo y Gimnasia: Dominio de los conceptos teóricos y de aplicación práctica de ambas disciplinas.</p>	50 %
<p>Materia Atletismo: Diseño por parejas de una clase magistral sobre una disciplina atlética y planteamiento sobre el resto de compañeros.</p> <p>Materia Gimnasia: Consta de una parte a presentar en video, y una prueba práctica individual</p>	<p>Materia Atletismo: 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>Materia Gimnasia: Desarrollo de un video con los principales elementos de suelo y salto de las habilidades gimnásticas, y diferentes ejercicios de progresión para su aprendizaje.</p>	25 %
<p>Materia Atletismo: (1) Diario con las sesiones de clase y (2) Diseño de dos clases magistrales orientadas al trabajo de dos disciplinas deportivas, en el ámbito escolar.</p> <p>Materia Gimnasia: Diseño de una</p>	<p>Materia Atletismo: El alumno es capaz de diseñar individualmente una progresión correcta de ejercicios sobre cualquier disciplina atlética, adaptada al ámbito escolar</p> <p>Materia Gimnasia: Elaboración de una sesión de habilidades gimnásticas y</p>	25 %



sesión de Habilidades gimnásticas **en base al Aprendizaje Basado en Retos.**

Además, se realiza una prueba tipo test sobre el contenido dado, tras finalizar las sesiones de habilidades gimnásticas

... de habilidades gimnásticas, y puesta en práctica al resto de compañeros. Estará orientada a un curso determinado y a la enseñanza de unos objetivos también determinados por el profesor.

Calificaciones

Convocatoria ordinaria

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.

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 o suspender los trabajos "resolución de problemas" y "trabajo individual", implica tener que realizar una tarea extra durante el examen teórico relacionado con el diseño de diferentes progresiones metodológicas en cada especialidad aprendida en clase (técnica carrera, vallas, relevos y salto de altura), sin poder obtener más de 5 puntos

Convocatoria extraordinaria

Se mantendrá los mismos criterios de evaluación que durante la convocatoria ordinaria.

Es necesario tener aprobadas todas las partes para optar a aprobar la asignatura.

PLAN DE TRABAJO Y CRONOGRAMA

Actividades	Fecha de realización	Fecha de entrega
-------------	----------------------	------------------



<p>MATERIA ATLETISMO</p> <p>Trabajo de resolución de problemas</p> <p>Desarrollo de una clase magistral y puesta en práctica al resto de compañeros. Consultar los criterios de calificación en la plataforma</p>	<p>21, 28 Noviembre y 5 de Diciembre (Grupo I); 30 Marzo, 20 y 27 de Abril (Grupo II)</p>	<p>20/11/2019 hasta las 23:59 (Grupo I); 29/03/2020 hasta las 23:59 (Grupo II)</p>
<p>MATERIA ATLETISMO</p> <p>Trabajo individual. Consta de dos partes:</p> <ul style="list-style-type: none">- Elaboración de un cuaderno con las sesiones de la asignatura.- Diseño de dos clases magistrales para dos disciplinas atléticas, siendo diferentes a la sesión de trabajo realizada en parejas (Consultar criterios de calificación en plataforma)	<p>Durante el cuatrimestre</p>	<p>Diario 28/11/19 (Grupo I) y 20/04/20 (Grupo II) en papel; Diseño sesiones 5/12/2019 (Grupo I) y 27/04/20 (Grupo II) hasta 23:59 vía email</p>
<p>MATERIA HABILIDADES GIMNÁSTICAS Y ACROBÁTICAS</p> <p>Trabajo grupal:</p> <p>Desarrollo de una sesión de Habilidades gimnásticas. Estará orientada a un curso específico, y a la enseñanza de unos elementos determinados.</p>	<p>Durante el cuatrimestre</p>	<p>14/11/2019 (Grupo A) y 19/03/2020 (Grupo B)</p>
<p>MATERIA HABILIDADES GIMNÁSTICAS Y ACROBÁTICAS</p> <p>Trabajo individual:</p> <p>Desarrollo de un video complementario a la prueba práctica final. Los alumnos deberán realizar los distintos elementos de suelo aprendidos durante el curso, así como sus ayudas, y una serie acrobática gimnástica, creada por ellos mismos.</p>	<p>Durante el cuatrimestre</p>	<p>05/12/2019 (Grupo A) y 30/04/2020 (Grupo B)</p>
<p>MATERIA HABILIDADES GIMNÁSTICAS Y ACROBÁTICAS</p> <p>Reflexión diaria:</p> <p>Actividades breves para realizar al final de la clase sobre el contenido dado</p>	<p>Por determinar (durante las clases teóricas)</p>	



BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS

Bibliografía Básica

ATLETISMO

Tema 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 VO₂ 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 1103: 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^a 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

Tema 2



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

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

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

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

Tema 3

www.rfea.es

www.iaaf.org

Aguado X. Eficacia y técnica deportiva. Inde. Barcelona 1993

Bravo J y col. Atletismo II. Saltos. R.F.E.A C.O.E 1992

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

Grosser y Neumaier. Técnicas de entrenamiento. Martínez Roza, 1985

Hay JG. The biomechanics of sport techniques. Edie Riker. New Jersey, 1993

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

HABILIDADES GIMNÁSTICAS Y ACROBÁTICAS

Estapé, E.; López, M. y Grande, I. (1999) "Las habilidades gimnásticas y acrobáticas en el ámbito educativo" Editorial INDE, Barcelona.

Estapé, E. (2002) La acrobacia en Gimnasia Artística. Barcelona: INDE.

STILL, C. (1993) "Manual de gimnasia artística femenina". Paidotribo, Barcelona.

THOMAS, L.; FIARD, J.; SOULARD, C. y CHAUTEMPS, G. (1997) "Gimnasia Deportiva". Editorial Agonos, Zaragoza.

FIG (2017) "Código Internacional de Puntuación. Gimnasia Artística Femenina". Lausanne.

FIG (2017) "Código Internacional de Puntuación. Gimnasia Artística Masculina". Lausanne.

Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.

Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.



COMILLAS

UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

**GUÍA DOCENTE
2019 - 2020**

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)