



FICHA TÉCNICA DE LA ASIGNATURA

Datos de la asignatura	
Nombre completo	Fundamentos de los Deportes Individuales y su Didáctica II
Código	E000008063
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 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	Alba González Peño y Diego Moreno Pérez
Horario	Viernes 08:00 - 09:50
Horario de tutorías	Previamente concertar cita a través del correo de la Plataforma

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

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

Contextualización de la asignatura
Aportación al perfil profesional de la titulación
<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 utilitario atender las necesidades de los diversos colectivos en función de sus necesidades.</p> <p>Además los nuevos centros educativos, así como la mayoría de los Municipios disponen de instalaciones</p>



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).

Prerequisitos

No hay

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
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
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

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. Waterpolo

Tema 10. Salvamento y socorrismo

Tema 11. Natación sincronizada

Tema 11. Natación sincronizada

Tema 12. Apnea

Atletismo

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		
HORAS NO PRESENCIALES			
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
CRÉDITOS ECTS: 6,0 (180,00 horas)			

EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Actividades de evaluación	Criterios de evaluación	Peso
Atletismo: Examen escrito formado por preguntas tipo test, y un examen		



<p>práctico sobre la técnica del salto de longitud, lanzamiento de disco y de peso.</p> <p>Natación: 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>	<p>50 %</p>
<p>Atletismo: Diseño por parejas de una clase magistral sobre una disciplina atlética y planteamiento sobre el resto de compañeros.</p> <p>Natación: Propuestas didácticas individuales y colectivas (sesiones, análisis de técnica y detección de errores, y progresiones metodológicas</p>	<p>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>Natación: Se detallará en las actividades propuestas en cada parte de la asignatura</p>	<p>25 %</p>
<p>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>Natación: (1) diario de clase con los contenidos impartidos y reflexión individual (2) Entregas de trabajos individuales.</p>	<p>Atletismo: El alumno es capaz de diseñar individualmente una progresión correcta de ejercicios sobre cualquier disciplina atlética, adaptada al ámbito escolar</p> <p>Natación: (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>	<p>25 %</p>

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.

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 (saltos y/o lanzamientos), sin poder obtener más de 5 puntos.

(*) Materia Natación: Todas las actividades de carácter 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 tener aprobadas todas las partes para optar a aprobar la asignatura.

PLAN DE TRABAJO Y CRONOGRAMA

Actividades	Fecha de realización	Fecha de entrega
<p><u>Atletismo</u></p> <p>Trabajo de resolución de problemas. Desarrollo de una clase magistral y puesta en práctica al resto de compañeros. Consultar los criterios de calificación en la plataforma</p>	Durante el cuatrimestre	Grupo A: 03/12/20; Grupo B: 10/12/20; Grupo C: 15/04/21; Grupo D: 22/04/21. Vía Moodle hasta las 23:59. Exposición un día después.
<p><u>Atletismo</u></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). 	Durante el cuatrimestre	Grupo A y B: 04/12/20; Grupo C y D: 16/04/21. Vía Moodle hasta las 23:59
<p><u>Natación:</u></p> <p>Trabajo individual.</p> <ul style="list-style-type: none"> - (1) Análisis de la técnica y errores a un compañero 		Grupo I: (1) 23/10/20 (2) El día anterior al examen del supuesto



de dos estilos (crol y libre elección) mediante la metodología observacional. - (2) Elaboración de una memoria en formato diario con las sesiones realizadas durante el cuatrimestre con una reflexión individual sobre cada una de ellas	Durante el cuatrimestre	práctico. Grupo II: (1) 12/03/21 (2) El día anterior al examen del supuesto práctico.
<u>Natación:</u> Trabajo grupal: Composición coreográfica de natación sincronizada.	Durante el cuatrimestre	Será entregado dos días antes a la presentación de la composición
<u>Natación:</u> Examen práctico - (1) Técnica de estilos, entrada al agua y virajes. - (2) Supuesto práctico de enseñanza.	Grupo I: (1) 20/11/20 (2) 27/11/20 Grupo II: (1) 23/04/21 (2) 30/04/21	

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

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 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.

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.

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>