



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 por la Universidad Pontificia Comillas |
| 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: 14:00 a 15:50 (primer cuatrimestre); Martes 09:50 a 11:30 (segundo cuatrimestre) |
| Horario de tutorías | Solicitar cita previa |
| Descriptor | La asignatura se divide en dos materias: Atletismo y Gimnasia Artística. Se pretende aportar a los alumnos 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 |
| Despacho | B-220 |
| 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 prerequisites

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

Atletismo

Tema 1 - Historia y modalidades del atletismo

1.1 Historia y 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

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

CG05, CE08, CE10, CG11, CG12, CE11, CG03, CE16, CG08, CE06

Metodología No presencial: Actividades

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

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

CG03, CE11, CG11, CE16, CG12, CE10, 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 | | | |
| 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 Atletismo: Examen escrito formado por preguntas tipo test, y un examen práctico sobre la técnica del paso de vallas, la carrera de relevos, 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.</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 posterior planteamiento y explicación al resto de compañeros.</p> <p>Materia Gimnasia: Consta de una parte a presentar en video, y una prueba práctica individual. El nivel de ejecución en el examen práctico dependerá de los objetivos conseguidos durante las sesiones, en base a la metodología de Aprendizaje Basado en Retos.</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: El alumno debe ser capaz de realizar de manera práctica los elementos básicos de suelo de las habilidades gimnásticas y acrobáticas, así como también saber realizar correctamente las ayudas correspondientes a los elementos para aportar seguridad a la práctica.</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 por parejas de un calentamiento específico para la sesión de habilidades gimnásticas y acrobáticas.</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: El alumno debe ser capaz de elaborar un calentamiento de habilidades gimnásticas. Estará orientada a un curso determinado y a la enseñanza de unos objetivos determinados por el profesor.</p> | 25 |



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. **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.

Convocatoria extraordinaria

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

Es necesario volver a superar todos los trabajos. Solo se guardarán las notas de los exámenes prácticos.

PLAN DE TRABAJO Y CRONOGRAMA

| Actividades | Fecha de realización | Fecha de entrega |
|--|-------------------------|-------------------------|
| MATERIA ATLETISMO Trabajo de resolución de problemas Desarrollo por parejas de una disciplina atlética, y posterior planteamiento y explicación al resto de compañeros. Consultar los criterios de calificación en la plataforma | Durante el cuatrimestre | Durante el cuatrimestre |
| MATERIA ATLETISMO Trabajo individual. Consta de dos partes: - Elaboración de un cuaderno con las sesiones de la asignatura. - Diseño de dos clases magistrales sobre dos disciplinas atléticas | Durante el cuatrimestre | Durante el cuatrimestre |



| | | |
|---|-------------------------|-------------------------|
| diferentes a la sesión diseñada junto a tu pareja. Consultar criterios de calificación en plataforma) | | |
| MATERIA HABILIDADES GIMNÁSTICAS Y ACROBÁTICAS Trabajo grupal: Desarrollo de un calentamiento para una sesión en Habilidades gimnásticas. Estará orientada a un curso específico, y a la enseñanza de unos elementos determinados. | Durante el cuatrimestre | Durante el cuatrimestre |
| MATERIA HABILIDADES GIMNÁSTICAS Y ACROBÁTICAS Trabajo individual: 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, en base al nivel obtenido durante el cuatrimestre. | Durante el cuatrimestre | Durante el cuatrimestre |

BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS

Bibliografía Básica

ATLETISMO

Tema 1

Recursos principales

Blázquez D (ed). La iniciación deportiva y el deporte escolar. INDE, Barcelona 1995 (Biblioteca)

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

Rius J Metodología y técnicas del atletismo. Paidotribo. Barcelona 2017 (Biblioteca)

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

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.

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)