



Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte 26312 - Deportes individuales

Guía docente para el curso 2014 - 2015

Curso: 2, Semestre: 1, Créditos: 6.0

Información básica

Profesores

- **Daniel Cremades Arroyos** danicre@unizar.es
- **María Carmen Mayolas Pi** cmayolas@unizar.es

Recomendaciones para cursar esta asignatura

La asignatura es de carácter obligatorio y no requiere conocimientos previos, pero para un mayor aprovechamiento de la parte práctica de la asignatura se sugiere que los alumnos mantengan un nivel de condición física aceptable.

Se recuerda que en esta asignatura se exigirá corrección en el formato y la redacción de todas las pruebas y documentos escritos teniendo su incidencia en la calificación.

Se recomienda que el alumno complemente el estudio de esta asignatura con la bibliografía accesible a través de este link: <http://psfunizar7.unizar.es/br13/eGrados.php?id=257>

Actividades y fechas clave de la asignatura

La presentación de los trabajos escritos se concretarán al iniciar la asignatura, siendo la fecha de entrega del primer trabajo el mes de octubre y del segundo el mes de diciembre.

Para los alumnos con asistencia continuada la parte práctica se realizará durante las sesiones prácticas, con aviso previo a los alumnos. La fecha del examen escrito será el día de la convocatoria final. Para los alumnos con menos del 85% de asistencia la fecha del examen de prueba global única es el día de la convocatoria oficial, donde realizarán todas las pruebas teóricas y prácticas y entregarán el trabajo acordado en la tutoría.

Inicio

Resultados de aprendizaje que definen la asignatura

El estudiante, para superar esta asignatura, deberá demostrar los siguientes resultados...

- 1:** Describir los hitos históricos, la evolución de las modalidades y la biomecánica y el reglamento básico de los deportes tratados: atletismo, ciclismo y patinaje, así como conocer terminología básica de la asignatura "Deportes Individuales" así como las fuentes bibliográficas relevantes para documentar esta materia.
- 2:** Realizar correctamente los elementos técnicos básicos de las modalidades realizadas, utilizando el material de forma adecuada e identificando los errores más comunes de cada una ellas.
- 3:** Diseñar, desarrollar y evaluar programas de aprendizaje particulares propios de los deportes individuales, así como diseñar y realizar propuestas de enseñanza de las modalidades realizadas, siguiendo unas pautas metodológicas adecuadas.

Introducción

Breve presentación de la asignatura

Se trata de una asignatura obligatoria del Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. En ella se pretende que el alumno adquiera conocimientos teóricos y prácticos sobre deportes individuales entre los que se encuentra el atletismo, el patinaje, el ciclismo.... Respecto a las modalidades atléticas el alumno será capaz de describirlas y ejecutarlas identificando, además, los errores más comunes, sobretodo en fases de iniciación. El alumno obtendrá conocimientos sobre aspectos técnicos y tácticos, planificación, desarrollo y evaluación de programas específicos del atletismo y también de actividades y procesos de aprendizaje y de iniciación a otros deportes individuales.

Contexto y competencias

Sentido, contexto, relevancia y objetivos generales de la asignatura

La asignatura y sus resultados previstos responden a los siguientes planteamientos y objetivos:

Esta asignatura pretende que el alumno tenga una visión global de la historia de algunos deportes individuales y sus modalidades. Cómo han evolucionado y cuál es el modelo técnico de ejecución, conociendo el reglamento, la técnica y los errores fundamentales. También la práctica de los deportes individuales puede tener efectos sobre el organismo que es necesario conocer. Y, por supuesto, se necesita saber cómo crear, organizar, planificar y evaluar programas para la mejora o el aprendizaje, en distintos contextos.

Contexto y sentido de la asignatura en la titulación

Los deportes individuales, y concretamente el atletismo, conforman la base de la mayoría de los deportes. De hecho, las cualidades necesarias y trabajadas en las distintas modalidades atléticas son las mismas que en el resto de deportes. Conocerlas nos permitirá aplicarlo en otras modalidades deportivas.

Por otra parte, el rendimiento en los deportes individuales depende de aspectos fundamentales relacionados con aspectos psicológicos, fisiológicos y biomecánicos. El efecto sobre el organismo, así como la planificación del entrenamiento o programas de mejora, o el diseño de actividades y procesos de enseñanza-aprendizaje imprescindibles en la iniciación deportiva son también objeto principal de otras asignaturas del Grado.

Al superar la asignatura, el estudiante será más competente para...

1: Competencias generales:

En esta asignatura al igual que en el resto de asignaturas del Graduado se atenderán todas las competencias generales (instrumentales, personales y de relación interpersonal y sistémicas) que constan en la Memoria de Grado.

2: Competencias profesionales:

Estas competencias son textuales a la ficha de la asignatura de la memoria de Grado:

1. “Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de intervención, relativos a la actividad física y del deporte con atención a las características individuales y contextuales de las personas.
2. Comprender la lógica interna de las situaciones motrices, analizándola y aplicándola de forma adecuada a aquellas a realizar en entorno físico estable y sin interacción directa con otros.
3. Conocer la acción motriz como objeto de estudio fundamental en el ámbito de las ciencias de la actividad física y del deporte.
4. Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de enseñanza-aprendizaje basados en la práctica de actividades físico-deportivas.
5. Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad.
6. Conocer las características y potencialidades de los espacios útiles para la práctica de actividad físicodeportiva y disponer su ordenación para optimizar su uso atendiendo a todo tipo de poblaciones.
7. Valorar, transmitir y potenciar el componente de placer y disfrute inherente a la práctica de actividades físico-deportivas, y las oportunidades relacionales que dicha práctica implica.”

3: Competencias propias de la asignatura:

1. Manejar la terminología básica de la asignatura, así como ser capaz de describir adecuadamente las fases de los elementos técnicos realizados.
2. Describir hitos históricos relevantes para el desarrollo del atletismo como deporte, y para la evolución de todas las modalidades y su reglamento.
3. Ser capaz de describir y ejecutar, identificando los errores más comunes en los elementos técnicos básicos del atletismo, el ciclismo y el patinaje.
4. Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas particulares propios del atletismo utilizando las nuevas tecnologías.
5. Diseñar y realizar propuestas de enseñanza y aprendizaje de los deportes individuales, siguiendo unas pautas metodológicas adecuadas enfocadas a la iniciación.

Importancia de los resultados de aprendizaje que se obtienen en la asignatura:

Permitirán al alumno conocer deportes individuales y sus modalidades, pudiendo aplicar estos conocimientos en otros deportes y en otros contextos deportivos. Le permitirá interrelacionar conceptos básicos de otras asignaturas.

Evaluación

Actividades de evaluación

El estudiante deberá demostrar que ha alcanzado los resultados de aprendizaje previstos mediante las siguientes actividades de evaluación

1:

Prueba de evaluación 1: 45% Utilización de una prueba objetiva escrita
La evaluación es una prueba global que tiene diferentes pruebas de evaluación teórico-prácticas. Los alumnos que asisten con regularidad (más de un 85% de las sesiones prácticas) y comprensión de los contenidos conceptuales se efectuará mediante un examen escrito que versará sobre los contenidos teóricos y prácticos de la asignatura. Consistirá en una prueba escrita que se realizará al inicio de las sesiones. Al menos uno de ellos consistirán en el diseño, puesta en práctica y análisis crítico de una sesión de jugando al atletismo o de otro de los deportes programados. Los alumnos que no asisten con regularidad realizan todas las pruebas programadas. Los alumnos que no asistan a la prueba de este trabajo se quedará en práctica.
Prueba de evaluación 2: 15% Pruebas objetivas de carácter práctico
Se evaluará la ejecución y conocimiento práctico de las progresiones de los gestos técnicos aprendidos. Se

En una de estas pruebas debe ser superada con un 5 para que promedien, aunque excepcionalmente se admitirá un 4 en una subparte para los alumnos de asistencia regular.

Parte 1 Atletismo: carrera, salto de vallas, salto de altura, salto de longitud, técnica de triple salto, lanzamientos de disco y jabalina. (40% de la práctica).

Parte 2 Patinaje: desplazamiento adelante con globos, técnica de giros de 90º, técnica de frenada y cambio de sentido. (20% de la práctica).

Parte 3 Ciclismo: cambios de marcha, desplazamiento en zig-zag, control del desplazamiento en situaciones de recorridos pequeños, duatlón. (40% de la práctica).

2:

Pruebas para estudiantes no presenciales

Los alumnos que no asisten con regularidad a las sesiones prácticas de la asignatura (85%) realizan las pruebas teóricas y prácticas en la fecha de la convocatoria final, siendo obligatorio presentar en esa fecha un trabajo individual adicional concretado en una tutoría. La duración de la prueba es de unas cuatro horas. Cada parte debe ser superada con un mínimo de 5.

1. Prueba 1: realización de una prueba objetiva escrita.

Consistirá en una prueba basada en preguntas cortas y otras a desarrollar, que versarán sobre los contenidos teóricos y prácticos de la asignatura.

Bloque 1: Atletismo y patinaje

Bloque 2: Ciclismo

Será necesario obtener al menos 5 puntos en cada uno de los bloques para superar la asignatura.

Ponderación en la calificación: 50%.

2. Prueba 2: realización de varias pruebas objetivas de carácter práctico

Se evaluará la ejecución, corrección de errores, y conocimiento práctico de las progresiones de los gestos técnicos básicos. Será necesario obtener al menos 5 puntos para superar la asignatura en cada una de las siguientes tres partes: Atletismo, Patinaje y Ciclismo.

Parte 1 Atletismo: carrera, salto de vallas, salto de altura, salto de longitud, técnica de triple salto, lanzamientos de disco y jabalina. (40% de la práctica)

Parte 2 Patinaje: desplazamiento adelante con globos, técnica de giros de 90º, técnica de frenada y cambio de sentido. (20% de la práctica)

Parte 3 Ciclismo: cambios de marcha, desplazamiento en zig-zag, control del desplazamiento en situaciones de recorridos pequeños, duatlón. (40% de la práctica)

Ponderación en la calificación: 35%.

3. Prueba 3: Trabajo teórico-práctico

El tema del trabajo se establecerá en una tutoría obligatoria, será individual. Tendrá relación con en el diseño y análisis crítico de una programación de unas sesiones de enseñanza aprendizaje del atletismo o de otro de los deportes individuales realizados. El trabajo se presentará en papel y se expondrá el día de la evaluación.

Ponderación en la calificación: 15%.

La fecha de estas tres pruebas coincidirá con la del calendario oficial del grado.

Actividades y recursos

Presentación metodológica general

El proceso de aprendizaje que se ha diseñado para esta asignatura se basa en lo siguiente:

Esta asignatura está programada para que partiendo de una intensificación de conocimientos teóricos adquiera una orientación eminentemente práctica y aplicada. Se pretende que los alumnos sean capaces de aplicar en la práctica aquellos conocimientos teórico-prácticos que han adquirido en la asignatura.

Para conseguir lo anterior, las clases teóricas y las clases prácticas se intercalan para optimizar el proceso de aprendizaje, reduciendo el tiempo que transcurre desde que los alumnos adquieren los conocimientos teóricos hasta que los aplican. Esta estrategia se adapta progresivamente a la resolución de problemas prácticos que supone en definitiva, la parte más aplicada de la asignatura, y un modo de aproximar a los estudiantes a las situaciones que confrontarían en un trabajo en el ámbito de los deportes individuales, concretamente en el atletismo.

Actividades de aprendizaje programadas (Se incluye programa)

El programa que se ofrece al estudiante para ayudarle a lograr los resultados previstos comprende las siguientes actividades...

- 1:** Clases teóricas. 15 horas presenciales. En ellas se presentan a los alumnos los conocimientos teóricos básicos de la asignatura, que versarán sobre los temas expuestos en el programa:

Bloque I: Atletismo y Patinaje

Atletismo

1. Introducción
2. Historia
3. Reglamento
4. La pista de atletismo
5. Categorías
6. Las carreras
7. La marcha atlética
8. Los relevos
9. Los saltos
10. Vallas
11. Lanzamientos

Patinaje

1. Historia
2. Patinaje en línea
 - 2.1. Generalidades
 - 2.2. Posiciones básicas
 - 2.3. Empujar y deslizar
 - 2.4. Frenadas en línea
 - 2.5. Caídas
 - 2.6. Cambios de sentido

Bloque II: Ciclismo

1. Material: Partes de la bicicleta y su mecánica. Indumentaria ciclista.
 2. Biomecánica y posición sobre la bicicleta.
 3. Destrezas básicas ciclistas: equilibrio, conducción, frenado...
 4. Modalidades ciclistas (ruta, cicloturismo, montaña)
-

5. Bases del entrenamiento del ciclista

- 2:** Clases prácticas de seminario: 5h presenciales. Tendrán lugar en pistas exteriores y se realizarán actividades prácticas específicas en pequeño grupo.
- 3:** Clases prácticas de campo: 40 horas presenciales en tres grupos. Tendrán lugar en las pistas de atletismo de la Ciudad Deportiva, en las pistas exteriores del Polideportivo Río Isuela y en el polideportivo de la Facultad. En estas prácticas los alumnos realizarán las actividades que se detallan en el programa.
- 4:** Preparación y exposición de un trabajo en grupo (sesión específica).

Planificación y calendario

Calendario de sesiones presenciales y presentación de trabajos

SEMANA	MARTES	MIÉRCOLES	VIERNES	VIERNES	ACTIVIDADES EVALUACIÓN
1ª Semana			T1	P1	
2ª Semana		P2	T2	P3	
3ª Semana		P4	T3	P5	
4ª Semana		P6	T4	P7	
5ª Semana	Seminario 1	P8	T5	P9	
6ª Semana	Seminario 2	P10	T6	P11	
7ª Semana	Seminario 3	P12	T7	P13	
8ª Semana	Seminario 4	P14	T8	P15	
9ª Semana	Seminario 5	P16	T9	P17	Ev. Patinaje
10ª Semana		P18	T10	P.19	
11ª Semana		P.20	T11	P.21	Ev. Carrera
12ª Semana		P.22	T12	P.22	
13ª Semana		P.24	T 13	P.25	Ev. Ciclismo
14ª Semana		P.26	T14	P.27	Ev. Saltos, vallas y lanzamientos
15ª Semana			T 15		
FECHA OFICIAL					Ev. Contenidos teórico prácticos Prueba global.

Referencias bibliográficas de la bibliografía recomendada

- Algarra, José Luis. [Ciclismo total]. 1, Fundamentos del ciclismo : el ciclista y su mundo / José Luis Algarra, Antxon Gorrotxategi . Madrid : Gymnos, D.L. 1996
- Ambrosini, Giuseppe. La técnica del ciclismo : guía práctica para instructores y corredores / Giuseppe Ambrosini . 9a. ed. Barcelona : Editorial Hispano Europea, D.L. 1997
- Campos Granell, José. Las técnicas de atletismo : manual práctico de enseñanza / José Campos Granell, José Enrique Gallach Lazcorreta . 1ª ed. Barcelona : Paidotribo, cop. 2004
- Fagioli, Fabrizio. Cicloturismo de fondo : cómo preparar una gran marcha / Fabrizio Fagioli . 1a. ed. Bilbao : Dorleta, D.L. 1999
- Glaskin, Max. Mountain bike : recreación, aventura y competición : equipo, mantenimiento y técnica de ciclismo de montaña / Max Glaskin, Jeremy Torr ; prólogo, Pere Pi . 1a. ed. Barcelona : Editorial Hispano Europea, D.L. 1991
- Guía maestra de la Mountain Bike : consejos de expertos para vencer curvas, trialeras, pendientes, descensos, colinas, barro y todo tipo de adversidades / por los editores de las revistas Mountain Bike y Bicycling ; editor, Jesús Domingo, revisión técnica, Juan Ignacio Chico . 2a. ed. Madrid : Tutor, 2003
- Losa López, Juan Ramón. La bicicleta en el marco de la educación física : (700 juegos básicos y recreativos) / Juan Ramón Losa López . [Madrid] : Dirección General de Tráfico, Ministerio del Interior, D.L. 1999
- Piednoir, François. La bicicleta : descubre y practica el cicloturismo / François Piednoir, Gérard Meuner, Pierre Pauget . 1a. ed. Barcelona : Inde, 2000

- Plas, Rob van der. La bicicleta : su mantenimiento y reparación paso a paso / Riob van der Plas . Barcelona : Editorial Hispano Europea, D.L. 1995
- Plas, Robert van der. Ciclismo de montaña / Robert van der Plas . Barcelona : Martínez Roca, 1991
- Seners, Patrick. Didáctica del atletismo / Patrick Seners . 1a. ed. Barcelona : Inde, 2001