

## **Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte**

### **26312 - Deportes individuales**

**Guía docente para el curso 2011 - 2012**

**Curso: 2, Semestre: 1, Créditos: 6.0**

---

### **Información básica**

---

#### **Profesores**

- **Germán Vicente Rodríguez** gervicen@unizar.es
- **Nuria Garatachea Vallejo** nuria.garatachea@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 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**

Por determinar

---

### **Inicio**

---

### **Resultados de aprendizaje que definen la asignatura**

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

**1:**

Conoce la terminología básica de la asignatura "Fundamentos de los Deportes Individuales" (FDI) así como las fuentes bibliográficas, bases de datos y repertorios de datos informatizados más adecuados y relevantes para documentar esta materia.

**2:**

Describe los hitos históricos relevantes para el desarrollo de los deportes individuales, la evolución de las modalidades y su reglamento; modalidades que ha de poder citar describiendo, ejecutando e identificando los errores más comunes en los elementos técnicos básicos de los modelos técnicos de cada una ellas.

**3:** Planifica, desarrolla y evalúa la realización de programas particulares propios de los deportes individuales utilizando las nuevas tecnologías.

**4:** Diseña y realiza propuestas de enseñanza y aprendizaje de los deportes individuales, 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 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 física deportiva 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 “Fundamentos de los Deportes Individuales: Atletismo” así como las fuentes bibliográficas, bases de datos y repertorios de datos informatizados más adecuados y relevantes para documentar esta materia.
2. Describir hitos históricos relevantes para el desarrollo del atletismo como deporte, y para la evolución de todas las modalidades atléticas y su reglamento; modalidades que será capaz de describir y ejecutar, identificando los errores más comunes en los elementos técnicos básicos los modelos técnicos de cada una ellas.
3. Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas particulares propios del atletismo utilizando las nuevas tecnologías.
4. Diseñar y realizar propuestas de enseñanza y aprendizaje de los deportes individuales, siguiendo unas pautas metodológicas adecuadas enfocadas a la iniciación al atletismo.

## **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:** **Participación activa en las clases teóricas de la asignatura.**

Las clases teóricas de la asignatura se plantean de modo “Lección magistral participativa”, en las que de modo continuo se pide la participación de los alumnos.

*Criterios de valoración y niveles de exigencia:*

Se valorará: la participación de los alumnos para recordar los conocimientos previos y relacionar las distintas partes de la asignatura, diseñar procedimientos alternativos al explicado por el profesor, contrastar información obtenida por distintos métodos o a partir de distintas fuentes.

Se puntuará de 0 a 10 y contribuirá en un 15% a la calificación final.

**2:** **Las clases prácticas de la asignatura y presentación de un “Cuaderno de prácticas”**

En las clases prácticas, los alumnos guiados por el profesor, verán sesiones prácticas específicas de los deportes individuales, resolverán una serie de problemas prácticos, tales como identificación de progresiones en la enseñanza de la técnica, planificación de ejercicios específicos para la mejora de una técnica, etc. Por tanto, entre otros los métodos que se utilizarán en las clases prácticas es el de aprendizaje basado en modelos y en resolución de problemas.

Durante el transcurso de las clases prácticas, se pedirá a los alumnos que confeccionen un Cuaderno de Prácticas, en el que se detallen los procedimientos utilizados cada día, el resultado obtenido, su interpretación y posibles progresiones o adaptaciones.

*Criterios de valoración y niveles de exigencia:*

La asistencia y presentación del Cuaderno de Prácticas se puntuará de 0 a 10 y contribuirá en un 30% a la calificación final. Será necesario obtener al menos 5 puntos para superar la asignatura. Los criterios para valorar el Cuaderno de Prácticas son los siguientes:

- ¿Describe los ejercicios y métodos utilizados con precisión?
- ¿Identifica los puntos clave en la progresión del aprendizaje?
- ¿Los planteamientos de nuevos ejercicios, métodos, actividades o progresiones son coherentes y están adaptados a los objetivos propuestos?
- ¿Existen referencias cruzadas claras en el Cuaderno de Prácticas?

**2:**

### **Trabajo grupal.**

Consistirán en el diseño, puesta en práctica y análisis crítico de una sesión de atletismo. El trabajo constará de tres fases:

**Fase 1.** Los alumnos recibirán por escrito unas orientaciones en las que constará muy claramente cuáles son los objetivos de la práctica, cuáles son las tareas que deben efectuar y el material del que van a disponer. Tendrán la obligatoriedad de realizar al menos dos entrevistas (principalmente en horario de tutoría) con el profesor. La primera con un primer diseño de sesión, exponiendo ideas sugerencias y dudas, y la segunda con el diseño definitivo que tendrá en cuenta los comentarios, correcciones y sugerencias del profesor y que podrá ser reajustado con los nuevos comentarios.

**Fase 2.** Puesta en práctica de la sesión diseñada en el conjunto del grupo/clase. Tendrá una duración de 45 minutos de los 90 que dura cada sesión práctica. Durante el tiempo restante de la sesión se mantendrá una discusión crítica con el resto de la clase y con el profesor, en la que se expondrá y explicará todas aquellas cuestiones de relevancia y que motivará la tercera fase del trabajo.

**Fase 3.** Posteriormente, los alumnos deberán efectuar un informe en el que habrán de presentar la sesión original y posibles modificaciones y mejoras tras su puesta en práctica, así como un juicio crítico sobre dicha sesión.

*Criterios de valoración y niveles de exigencia:*

La presentación de un trabajo escrito y su puesta en práctica ante la clase será obligatoria para superar la asignatura. Se puntuará de 0 a 10 y contribuirá en un 30% a la calificación final. Será necesario obtener al menos 5 puntos para superar la asignatura. Los criterios de valoración son los siguientes:

- ¿El trabajo sigue una estructura coherente en bloques (introducción, métodos, diseño de la sesión, discusión crítica, conclusiones, bibliografía)?
- ¿Describe de forma clara el objetivo?
- ¿Describe los métodos de forma clara?
- La sesión está estructurada, ¿sigue un orden lógico y secuencial?
- ¿Aporta ideas originales?
- ¿Ha utilizado bibliografía abundante y actualizada?
- ¿La exposición del trabajo y puesta en práctica en clase ha sido clara y ordenada?

**2:**

### **Realización de una prueba objetiva.**

La evaluación del grado de la adquisición y comprensión de los contenidos conceptuales se efectuará mediante un examen escrito. Consistirá en una prueba basada en preguntas de opción múltiple, en las que se facilitarán 5 posibles respuestas, debiendo el alumno elegir la que considera correcta. El número de

respuestas correctas necesario para obtener una calificación de apto será de un 70 % y no se descontarán aciertos en función de los fallos. Es decir, se recomendará a los alumnos que contesten todas las preguntas, pues el efecto del acierto aleatorio se descuenta al establecer el nivel de apto en el 70 %. La nota final se obtendrá en función del porcentaje de aciertos por encima del 70 %, otorgándose una calificación de 5 a 10.

La prueba objetiva contribuirá en un 25% a la calificación final.

**En resumen,** Para aprobar la materia será necesario obtener una puntuación igual o superior a 5 en la evaluación del examen, las prácticas y el trabajo de grupo. La calificación FINAL de la materia se computará ponderando la calificación obtenida en el examen teórico en un 25%, un 30% para el trabajo de grupo, otro 30% dependerá de la evaluación del cuaderno de prácticas y 15% la asistencia y participación en las clases teóricas.

Así mismo, tendrán los alumnos la posibilidad de mejorar su nota final obteniendo créditos extra, que en el mejor de los casos permitirán al alumno que ha aprobado la asignatura mejorar su calificación en un máximo de 1 punto, para una escala de 5 (apto) a 10 (sobresaliente). Por ejemplo, la realización de trabajos voluntarios (prácticos o teóricos), la participación en conferencias u otros eventos considerados de interés por sus contenidos para la formación del alumno en FDI. Los créditos extra podrán ser otorgados en las tutorías, durante las clases prácticas y también durante las clases teóricas.

2:

## **Pruebas para estudiantes no presenciales**

Para aquellos estudiantes no presenciales se realizarán las siguientes pruebas:

### **Presentación y exposición de un trabajo individual**

El trabajo versará sobre una temática relacionada con la asignatura, que cada alumno concretará con el profesor. El profesor supervisará el trabajo personal del alumno, guiándole en la búsqueda de información y en su valoración. El trabajo deberá presentarse por escrito en el día de las pruebas y seguidamente, presentado oralmente y debatido con el profesor.

*Criterios de valoración y niveles de exigencia:*

Se puntuará de 0 a 10 y contribuirá en un 60% a la calificación final. Los criterios de valoración son los mismos que para los estudiantes presenciales.

### **Realización de una prueba objetiva**

La prueba consistirá en una serie de preguntas sobre los contenidos (teóricos o prácticos) de la asignatura, basada en preguntas de opción múltiple, en las que se facilitarán 5 posibles respuestas, debiendo el alumno elegir la que considera correcta. El número de respuestas correctas necesario para obtener una calificación de apto será de un 70 % y no se descontarán aciertos en función de los fallos. Es decir, se recomendará a los alumnos que contesten todas las preguntas, pues el efecto del acierto aleatorio se descuenta al establecer el nivel de apto en el 70 %. La nota final se obtendrá en función del porcentaje de aciertos por encima del 70 %, otorgándose una calificación de 5 a 10.

Será necesario superar ambas partes independientemente para obtener nota media.

Las pruebas tendrán lugar el día establecido en el calendario de exámenes.

3:

## **Pruebas para estudiantes que se presenten en otras convocatorias distintas de la primera.**

Para aquellos estudiantes que tengan que presentarse en sucesivas convocatorias por no haber superado la asignatura en primera convocatoria, la evaluación consistirá en las mismas pruebas que para los estudiantes de primera convocatoria, con las siguientes particularidades:

Aquellos estudiantes que en las convocatorias anteriores hayan obtenido al menos 5 puntos en el Cuaderno de prácticas, no tendrán la obligación de volver a presentarlo.

Aquellos estudiantes que en las convocatorias anteriores hayan obtenido al menos 5 puntos en el trabajo no tendrán la obligación de presentar un nuevo trabajo.

---

## 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. Presencial. 20 horas. En ellas se presentan a los alumnos los conocimientos teóricos básicos de la asignatura, que versarán sobre los temas expuestos en el programa ([link](#)).

**2:**

Clases prácticas de laboratorio (gimnasio). Presencial. x (por determinar) horas. Tendrán lugar en la sala de pesas de la Facultad, en grupos reducidos de 4-6 alumnos máximo. Se intercalarán con las clases teóricas. En estas prácticas los alumnos realizarán las actividades siguientes: \* Diseño de ejercicios y planes de entrenamiento específicos para la mejora de una cualidad física necesaria en una modalidad atlética específica.

**2:**

Clases prácticas de campo (instalaciones específicas de atletismo). Presencial. x (por determinar) horas. Tendrán lugar en las pistas de atletismo de la Ciudad Deportiva. En estas prácticas los alumnos realizarán las actividades que se detallan en el programa ([link](#)).

**2:**

Preparación y exposición de un trabajo en grupo (sesión específica de atletismo). Presencial, x (por determinar) horas; no presencial, 60 (por determinar) horas. Esta actividad ha sido explicada en detalle en el apartado de evaluación.

## Planificación y calendario

### Calendario de sesiones presenciales y presentación de trabajos

Por determinar

### 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 . 1<sup>a</sup> 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 Meunier, 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