

26312 - Deportes individuales

Información del Plan Docente

Año académico	2016/17
Centro académico	229 - Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte
Titulación	295 - Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Créditos	6.0
Curso	2
Periodo de impartición	Primer Semestre
Clase de asignatura	Obligatoria
Módulo	---

1. Información Básica

1.1. 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>

1.2. Actividades y fechas clave de la asignatura

Esta asignatura tiene la entrega de tres trabajos teóricos. La fecha de entrega se concreta al iniciar la asignatura, siendo la fecha de entrega del primer trabajo a mitad del mes de octubre, el segundo a finales de dicho mes y el tercero a mediados de diciembre.

Las pruebas de evaluación práctica se realiza durante las sesiones prácticas en los alumnos con asistencia continuada, con aviso previo a los alumnos. Las pruebas que no se pueden realizar durante las sesiones se realizan en la fecha de la convocatoria oficial.

La fecha del examen escrito será el día de la convocatoria oficial, en febrero la primera convocatoria y en junio la segunda.

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 además de entregar un trabajo que debe ser acordado en tutoría.

26312 - Deportes individuales

2.Inicio

2.1.Resultados de aprendizaje que definen la asignatura

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

Describir los hitos históricos, la evolución de las modalidades, su 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.

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.

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.

2.2.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 y el ciclismo. Respecto a las modalidades realizadas, el alumno será capaz de describirlas y ejecutarlas, identificando los errores más comunes (sobretudo en fases de iniciación), secuenciando tareas de progresión para su mejora. El alumno obtendrá conocimientos sobre aspectos técnicos y tácticos, desarrollo y evaluación de tareas específicas y también de actividades y procesos de aprendizaje y de iniciación a otros deportes individuales.

3.Contexto y competencias

3.1.Objetivos

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 tareas para la mejora o el aprendizaje, en distintos contextos.

3.2.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.

3.3.Competencias

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

26312 - Deportes individuales

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.

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."

Competencias propias de la asignatura:

1. Manejar la terminología básica de la asignatura, y ser capaz de describir adecuadamente las acciones técnicas 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. Desarrollar y evaluar tareas propias 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.

3.4.Importancia de los resultados de aprendizaje

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.

4.Evaluación

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

Evaluación global

1. Superar una prueba escrita con preguntas teórico-prácticas cortas o tipo test sobre los dos bloques de contenidos.
2. Elaborar varios trabajos relacionados con los deportes individuales realizados cuyo contenido será acordado en las sesiones.
3. Ejecutar de forma correcta técnicas básicas de los deportes individuales tratados: atletismo, ciclismo y patinaje, reconociendo los errores fundamentales y proponiendo actividades concretas para su mejora.

En casos concretos con alumnado con discapacidad se realizarán las adaptaciones específicas oportunas junto con la Oficina de la discapacidad de la Universidad de Zaragoza, en el caso de ser posibles dichas adaptaciones (y no ser en ningún caso adaptaciones significativas).

26312 - Deportes individuales

SISTEMA DE CALIFICACIONES

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) realiza las pruebas prácticas y entregan los trabajos durante las sesiones del semestre que así están programadas. Los alumnos que no asisten con regularidad realizan todas las pruebas en la fecha de la convocatoria oficial.

En todas las pruebas se tendrán en cuenta las faltas ortográficas y los aspectos formales de la presentación, pudiendo descontar hasta 1,5p en cada prueba. Si un alumno presenta un examen con letra ilegible se le solicitará su lectura oral para ser evaluado.

Pruebas de evaluación:

- **Prueba de evaluación 1, evaluación de la parte teórica: 50%**

Bloque 1: realización de una prueba objetiva escrita sobre el atletismo

Se evaluación de la adquisición y comprensión de los contenidos conceptuales teórico prácticos del atletismo. Consistirá en una prueba basada en preguntas cortas y de tipo test. Ponderación en la calificación: 25%.

La fecha de esta prueba será la propuesta en el calendario oficial.

Bloque 2: realización de una prueba objetiva escrita sobre el ciclismo y el patinaje

Se evaluación de la adquisición y comprensión de los contenidos conceptuales teórico prácticos del ciclismo y del patinaje. Consistirá en una prueba basada en preguntas cortas y de tipo test. Ponderación en la calificación: 25%.

La fecha de esta prueba será la propuesta en el calendario oficial.

- **Prueba de evaluación 2, prueba objetiva de carácter práctico: 35%**

Se evaluará la ejecución y conocimiento práctico de las progresiones y errores de los gestos técnicos aprendidos. Cada bloque hay que aprobarlo por separado. Se tendrá en cuenta la participación activa en las sesiones:

- Atletismo: los alumnos realizarán de forma individual una carrera de 1500m donde se les tomarán tiempos. Por grupos realizarán técnicas básicas del atletismo: carrera de velocidad, salto de vallas, salto de altura, salto de longitud, técnica de triple salto, lanzamientos de disco y jabalina, en la cual se buscará la correcta ejecución de la técnica, los errores y las

26312 - Deportes individuales

tareas específicas para su mejora. (40% de la práctica)

- Patinaje: los alumnos realizarán de manera individual desplazamiento adelante con globos, técnica de giros de 90°, técnica de frenada y cambio de sentido. (20% de la práctica)

- Ciclismo: los alumnos realizarán de manera individual cambios de marcha, desplazamiento en zig-zag, control del desplazamiento en situaciones de recorridos pequeños, duatlón. (40% de la práctica)

- **Prueba 3, trabajo teórico-práctico: 15%**

El tema de los trabajos se comentará 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 individuales realizados.

Cada una de las partes debe ser superada con un 5 para que promedien. Las subpartes son seis: bloque teórico atletismo, bloque teórico ciclismo y patinaje, bloque práctico atletismo, bloque práctico ciclismo, bloque práctico patinaje y bloque de trabajos. Excepcionalmente, para los alumnos de asistencia regular, se admitirá un 4,5 en una subparte.

5.Actividades y recursos

5.1.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, usando las progresiones metodológicas adecuadas y conociendo los ejercicios específicos a realizar según los criterios negativos de ejecución técnica.

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.

5.2.Actividades de aprendizaje

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

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

26312 - Deportes individuales

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

Bloque II: Ciclismo y patinaje

Ciclismo

1. Orígenes e historia
2. Modalidades ciclistas
3. Reglamento
4. Material: Partes de la bicicleta y su mecánica. Indumentaria ciclista.
5. Biomecánica y posición sobre la bicicleta.
6. Destrezas básicas ciclistas: equilibrio, conducción, frenado...
7. Bases del entrenamiento del ciclista

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

Clases prácticas de seminario: 5h presenciales. Tendrán lugar en pistas exteriores, explanadas de la ciudad o sendas cercanas a la facultad, y se realizarán actividades prácticas específicas de ciclismo o patinaje.

26312 - Deportes individuales

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, en sendas o explanadas cercanas a la facultad y en el polideportivo Río Isuela. En estas prácticas los alumnos realizarán las actividades de atletismo, ciclismo o patinaje.

5.3.Programa

El programa de esta asignatura consta de una parte teórica y una parte práctica.

Los deportes que se incluyen en el programa son atletismo, ciclismo y patinaje. En la parte teórica de la asignatura se estudiará la historia y la normativa básica de competición, y se analizarán las técnicas básicas (progresiones de aprendizaje, materiales, metodologías de enseñanza, errores y ejercicios de corrección).

En la parte práctica de la asignatura se aprenderán la metodología y progresiones de aprendizaje de los gestos técnicos de cada una de las modalidades deportivas, se valorarán los diferentes materiales y su correcto uso, así como se propondrán ejercicios de mejora según los errores técnicos que se cometan.

5.4.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	Ev. carrera
8ª Semana	Seminario 4	P14	T8	P15	
9ª Semana	Seminario 5	P16	T9	P17	Ev. patinaje
10ª Semana		P18	T10	P.19	

26312 - Deportes individuales

11ª Semana		P.20	T11	P.21	Ev. saltos
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. vallas y lanzamientos
15ª Semana			T 15		
FECHA OFICIAL					Ev. Contenidos teórico prácticos Prueba global.

5.5. Bibliografía y recursos recomendados

- Campos Granell, José. Las técnicas de atletismo : manual práctico de enseñanza / José Campos Granell, José Enrique Gallach Lazcorreta . 1ª ed. Barcelona : Paidotribo, cop. 2004
- Seners, Patrick. Didáctica del atletismo / Patrick Seners . 1a. ed. Barcelona : Inde, 2001
- Algarra, José Luis. [Ciclismo total]. 1, Fundamentos del ciclismo : el ciclista y su mundo / José Luis Algarra, Antxon Gorrotxategi . Madrid : Gymnos, D.L. 1996
- Plas, Rob van der. La bicicleta : su mantenimiento y reparación paso a paso / Riob van der Plas . Barcelona : Editorial Hispano Europea, D.L. 1995
- 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
- Plas, Robert van der. Ciclismo de montaña / Robert van der Plas . Barcelona : Martínez Roca, 1991
- Ambrosini, Giuseppe. La técnica del ciclismo : guía práctica para instructores y corredores / Giuseppe Ambrosini . 9a. ed. Barcelona : Editorial Hispano Europea, D.L. 1997
- 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
- ois. La bicicleta : descubre y practica el cicloturismo / François Piednoir, Gérard Meuner, Pierre Pauget . 1a. ed. Barcelona : Inde, 2000
- Fagioli, Fabrizio. Cicloturismo de fondo : cómo preparar una gran marcha / Fabrizio Fagioli . 1a. ed. Bilbao : Dorleta, D.L. 1999