



GUÍA DOCENTE CURSO: 2018-19

DATOS BÁSICOS DE LA ASIGNATURA			
Asignatura:	Deportes Individuales I: Atletismo y Natación		
Código de asignatura:	69122206	Plan:	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (Plan 2012)
Año académico:	2018-19	Ciclo formativo:	Grado
Curso de la Titulación:	2	Tipo:	Obligatoria
Duración:	Primer Cuatrimestre		
DISTRIBUCIÓN HORARIA DE LA ASIGNATURA SEGÚN NORMATIVA			
	Créditos:	6	
	Horas totales de la asignatura:	150	
UTILIZACIÓN DE LA PLATAFORMA VIRTUAL:		Apoyo a la docencia	

DATOS DEL PROFESORADO			
Nombre	Carrasco Poyatos, María		
Departamento	Dpto. de Educación		
Edificio	Edificio Científico Técnico III Matemáticas e Informática (CITE III). Planta BAJA		
Despacho	201		
Teléfono	+34 950 214773	E-mail (institucional)	carrasco@ual.es
Recursos Web personales	http://cms.ual.es/UAL/personas/persona.htm?id=555348575456515286		
Nombre	Orta Cantón, Antonio		
Departamento	Dpto. de Educación		
Edificio	Edificio Científico Técnico III Matemáticas e Informática (CITE III). Planta BAJA		
Despacho	30		
Teléfono	+34 950 015334	E-mail (institucional)	aoc907@ual.es@ual.es
Recursos Web personales	http://cms.ual.es/UAL/personas/persona.htm?id=505552575552565272		

Puede verificar la autenticidad, validez e integridad de este documento en la dirección:
<https://verificarfirma.ual.es/verificarfirma/code/6fIMckPZMn6ZdBSiL9yrPw==>

Firmado Por	Universidad De Almeria		Fecha	28/09/2018
ID. FIRMA	blade39adm.ual.es	6fIMckPZMn6ZdBSiL9yrPw==	PÁGINA	1/5
				
6fIMckPZMn6ZdBSiL9yrPw==				

ELEMENTOS DE INTERÉS PARA EL APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA

Justificación de los contenidos

Esta asignatura pretende ofrecer al alumnado una visión global del proceso de enseñanza-aprendizaje del Atletismo y la Natación. Es una asignatura con un enfoque principalmente práctico (procedimental) que pretende abordar, de manera generalista, las habilidades específicas que caracterizan ambas disciplinas, sin olvidar los contenidos declarativos básicos que definen a ambos deportes (técnicas-tácticas-estrategias, reglamentos, modelos de enseñanza, etc.)

Materia con la que se relaciona en el Plan de Estudios

- Habilidades motrices y juegos motores.
- Fundamentos básicos del deporte y la iniciación deportiva.

Conocimientos necesarios para abordar la Asignatura

No son necesarios conocimientos específicos antes de abordar la presente asignatura.

Requisitos previos recogidos en la memoria de la Titulación

No se presentan.

COMPETENCIAS

Competencias Generales

Competencias Transversales de la Universidad de Almería

- Conocimiento de una segunda lengua
- Competencia social y ciudadanía global
- Conocimientos básicos de la profesión
- Capacidad para resolver problemas
- Comunicación oral y escrita en la propia lengua
- Habilidad en el uso de las TIC
- Capacidad de crítica y autocrítica
- Trabajo en equipo
- Compromiso ético
- Capacidad para aprender a trabajar de forma autónoma

Competencias Básicas

- Aplicación de conocimientos
- Capacidad de emitir juicios
- Capacidad de comunicar y aptitud social

Competencias Específicas desarrolladas

AFD1 - Abordar la actividad física y el deporte desde una perspectiva científica y educativa, aplicando medios y métodos innovadores en los diferentes contextos en los que el/la profesional pueda ejercer su labor.

AFD5 - Conocer los fundamentos teórico-prácticos de las actividades físicas, deportivas y recreativas para aplicarlos al contexto educativo o a cualquier otro ámbito profesional.

AFD10 - Hacer un uso apropiado del espacio, material y equipamiento deportivo y adaptarlos convenientemente a cada actividad o circunstancia.

AFD12 - Emplear la educación física y el deporte como medios en la formación en valores, tanto en el contexto educativo como en cualquier otro en el que el/la profesional pueda ejercer su labor.

OBJETIVOS/RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Conocer los orígenes, evolución y aspectos reglamentarios de las actividades atléticas y natatorias. Conocer las características diferenciales del ejercicio en el medio acuático. Identificar y vivenciar los fundamentos técnicos-tácticos básicos de las diferentes especialidades atléticas y natatorias. Utilizar el material y el espacio adecuado para la enseñanza-aprendizaje de las diferentes especialidades atléticas y natatorias. Proponer actividades para el aprendizaje de los fundamentos técnicos-tácticos básicos de ambos deportes aplicando diferentes metodologías didácticas, y con un enfoque utilitario y hacia la iniciación deportiva. Detectar y corregir ejecuciones técnicas y/o propuestas de intervención de ambos deportes atendiendo al nivel y al contexto en el que se desarrollen.

Puede verificar la autenticidad, validez e integridad de este documento en la dirección:
<https://verificarfirma.ual.es/verificarfirma/code/6fIMckPZMn6ZdBSiL9yrPw==>

Firmado Por

Universidad De Almería

Fecha

28/09/2018

ID. FIRMA

blade39adm.ual.es

6fIMckPZMn6ZdBSiL9yrPw==

PÁGINA

2/5



6fIMckPZMn6ZdBSiL9yrPw==

PLANIFICACIÓN

Temario

ATLETISMO

Tema 1. Historia. Orígenes y evolución de las especialidades atléticas. 1.1. Las especialidades atléticas y el recinto deportivo. 1.2. Evolución de los materiales. 1.3. Evolución de las carreras, los saltos, los lanzamientos y las pruebas combinadas

Tema 2. Modelos y contextos de enseñanz-aprendizaje. Metodología Campra. 2.1. Modelo tradicional vs. modelos comprensivos 2.2. El modelo ludotécnico 2.3. Taxonomías didácticas para la enseñanza y patrones eficinetes de movimiento. 2.4. Metodología Campra de las Técnicas Atléticas.

Tema 3. Ejercicios fundamentales para el aprendizaje de las técnicas atléticas. 3.1. Ejercicios de regulación de la tensión-relajación muscular 3.2. Ejercicios de aplicación para la carrera, los saltos y los lanzamientos

Tema 4. Las carreras y la marcha. 4.1. Técnica. Elementos comunes y diferencias. 4.2. Metodología de enseñanza. Ejercicios de asimilación y aplicación. 4.3. Aspectos reglamentarios

Tema 5. La Salida y las carreras de relevos. 5.1. Diferentes tipos de salidas (de pie, a tres apoyos, de tacos ...) 5.2. Las pruebas de relevos oficiales y no oficiales. Tipos de cambio. 5.3. Metodología de enseñanza 5.4. Aspectos reglamentarios

Tema 6. Las carreras de vallas y los obstáculos 6.1. Fundamentos técnicos 6.2. Tipos de carreras con obstáculos 6.3. Metodología de enseñanza 6.4. Aspectos técnicos.

Tema 8. Los saltos: salto de longitud y triple salto 8.1. Principios comunes a los saltos 8.2. Fundamentos técnicos 8.3. Metodología de enseñanza 8.4. Aspectos reglamentarios

Tema 9. Los saltos: salto de altura y salto con pértiga. 9.1. Fundamentos técnicos 9.2. Metodología de enseñanza 9.3. Aspectos reglamentarios.

Tema 10. Lanzamientos: lanzamiento de peso. 10.1. Principios comunes 10.2. Fundamentos técnicos 10.3. Metodología de enseñanza 10.4. Aspectos reglamentarios

Tema 11. Lanzamiento de jabalina 11.1. Principios comunes 11.2. Fundamentos técnicos 11.3. Metodología de enseñanza 11.4. Aspectos reglamentarios

Tema 12. Lanzamiento de disco 12.1. Principios comunes 12.2. Fundamentos técnicos 12.3. Metodología de enseñanza 12.4. Aspectos reglamentarios

Tema 13. Lanzamiento de martillo 13.1. Principios comunes 13.2. Fundamentos técnicos 13.3. Metodología de enseñanza 13.4. Aspectos reglamentarios

Tema 14. Las Pruebas Combinadas y las competiciones adaptadas 14.1 Estructura de las pruebas combinadas 14.2 "Jugando al atletismo", atletismo en la escuela.

NATACIÓN

Tema 1. La natación y sus especialidades 1.1. Enfoques y aplicaciones de las actividades acuáticas 1.2. Breve resumen histórico 1.2. Dimensión educativa de la natación

Tema 2. Contenidos de la natación 2.1. Característica diferencial de la actividad física en el agua (la flotación, la resistencia, la piscina, el material auxiliar) 2.2. La natación y sus especialidades deportivas (natación, waterpolo, natación sincronizada, los saltos)

Tema 3. Enseñanza elemental de la natación para el objetivo "UTILITARIO". 3.1. Primera etapa: Aprender a nadar. La supervivencia en el agua 3.2. Segunda etapa: habilidades acuáticas, el dominio del medio

Tema 4. Consideraciones didácticas. 4.1. Aspectos metodológicos del proceso de enseñanza-aprendizaje en las diferentes etapas.

Tema 5. Tercera etapa: La iniciación deportiva. 5.1. El estilo "Crol" 5.2. El estilo "Espalda". 5.3. El estilo "Braza". 5.4. El estilo "Mariposa". 5.5. Salidas y virajes. 5.6. Inicación al Waterpolo y a los saltos. 5.7. Consideraciones didácticas y metodológicas en esta etapa.

Tema 6. Principios generales en primeros auxilios. 6.1. RCP y SVB 6.2. Principios del salvamento acuático

Metodología y Actividades Formativas

Metodologías formativas - para GD: clases magistrales/participativas, resolución de problemas y aprendizaje cooperativo. - Para GT: aprendizaje cooperativo y aprendizaje basado en problemas. Procedimientos y actividades formativas: - Análisis de la asignatura y el proceso de evaluación propuesto en la guía docente. - Búsqueda de información (lecturas/datos) acerca de los contenidos a desarrollar. - Realización de talleres/ejercicios complementarios a la materia de la asignatura. - Elaboración, dirección y ejecución guiada de propuestas para alcanzar los fundamentos técnico/tácticos de los deportes. - Acción experimental e investigadora guiada en el proceso de desarrollo de la propuesta.

Actividades de Innovación Docente

Puede verificar la autenticidad, validez e integridad de este documento en la dirección:
<https://verificarfirma.ual.es/verificarfirma/code/6fIMckPZMn6ZdBSiL9yrPw==>

Firmado Por

Universidad De Almería

Fecha

28/09/2018

ID. FIRMA

blade39adm.ual.es

6fIMckPZMn6ZdBSiL9yrPw==

PÁGINA

3/5



6fIMckPZMn6ZdBSiL9yrPw==

PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE LAS COMPETENCIAS

Criterios e Instrumentos de Evaluación

ATLETISMO

- Implicación del alumno en la asignatura, asistencia, participación e interés (10%)
 - Autoevaluación final del estudiante: comprensión de los conceptos e ideas principales de los diferentes bloques temáticos (40%)
 - Resolución comprensiva de problemas y supuestos prácticos (10%). OPCION 1
 - Asistencia a prácticas de formación en clubes deportivos locales (10%) OPCIÓN2
 - Valoración final de trabajo y proyectos en grupo (40%)
-
- **EVALUACIÓN OPTATIVA:** Se podrán desarrollar sesiones prácticas relacionadas con los contenidos impartidos en la asignatura en colaboración con el Servicio de Deportes o realizar actividades o cursos del programa del Servicio de Deportes 2017/18 integrado dentro del trabajo autónomo del alumnado. Estas actividades se concretarán de acuerdo con el alumnado al inicio de la asignatura y serán subidas al aula virtual (10%). OPCIONAL

NATACIÓN

1. Evaluación continua y formativa a lo largo de todo el cuatrimestre a través de:

- a. Participación activa, crítica y constructiva en las sesiones de grupo docente y grupo de trabajo. 10% (1 punto).
- b. Examen teórico final sobre la totalidad de los contenidos de la asignatura. 1,5% (1,5 punto)
- c. Examen práctico final sobre la totalidad de los contenidos de la asignatura. 1,5% (1,5 punto)
- d. Trabajos en pequeño grupo que serán iniciados en clase, relacionados con la materia teórico-práctica de la asignatura. 30% (3 puntos).
- e. Dirección de propuestas prácticas. 20% (2 puntos).
- f. Participación activa en el proceso evaluador. 10% (1 punto)

Para sumar todos los porcentajes, será necesario alcanzar como mínimo el 50% de la puntuación de los apartados: b, c y d.

Para aprobar la asignatura es necesario obtener una nota mínima de 5 sobre un total de 10 puntos.

Las sesiones prácticas podrán ser grabadas para facilitar la evaluación de las mismas.

2. En caso de no superar la asignatura (natación) siguiendo esta opción, el alumno tendrá la posibilidad de asistir al examen de convocatoria ordinaria, sobre la totalidad del contenido de la materia. Este examen se compondrá de una parte teórica escrita y una parte práctica. Ambas tendrán un valor del 50% de la calificación final. Para aprobar, cada una de las partes deberá superarse con una nota mínima de 5 sobre un total de 10 puntos.

Mecanismos de seguimiento

- Asistencia a tutorías
- Asistencia y participación en seminarios
- Alta y acceso al aula virtual
- Participación en herramientas de comunicación (foros de debate, correos)
- Entrega de actividades en clase
- Entrega de actividades en tutorías
- Entrega de actividades en aula virtual
- Otros: En las primeras sesiones se expondrá al grupo-clase la guía docente y los criterios de evaluación y calificación. En ella se podrán modificar y consensuar alumnado-profesorado otros criterios, fechas de entrega y condiciones de la calificación. De la misma forma se establecerán los criterios a seguir en el uso del aula virtual así como las recomendaciones de uso y los elementos de uso obligatorios.

Puede verificar la autenticidad, validez e integridad de este documento en la dirección:
<https://verificarfirma.ual.es/verificarfirma/code/6fIMckPZMn6ZdBSiL9yrPw==>

Firmado Por

Universidad De Almeria

Fecha

28/09/2018

ID. FIRMA

blade39adm.ual.es

6fIMckPZMn6ZdBSiL9yrPw==

PÁGINA

4/5



6fIMckPZMn6ZdBSiL9yrPw==

BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía recomendada

Básica

- Joan Rius Sant. Metodología y técnicas de atletismo. Paidotribo. 2005.
- Adela de Castro Mangas. El atletismo en la escuela a través de la educación física. Nociones básicas y 40 ejercicios prácticos. Narcea. 2016.
- Alfonso Valero Valenzuela, Alberto Gómez Mármol. Fundamentos del atletismo. Claves para su enseñanza. Pila Teleña. 2014.
- Jim Noble y Alan Cregeen. Natación para niños. Tutor. 2010.
- Abraldes JA. Fundamentos de la natación. Manual de enseñanza.. Asociaciones de profesores de educación física en Almería. 2014.
- Fernando Navarro. Iniciación a la natación. Gymnos. 2002.
- Francisco Camiña Fernández. Tratado de natación : de la iniciación al perfeccionamiento. . Paidotribo. 2014.
- José Manuel Gómez Cadenas. Enseñanza de los estilos de natación crol, espalda, mariposa y braza, manual para monitores. Wanceulen Editorial. 2012.
- José Manuel Gómez Cadenas. Enseñanza de la natación salidas, llegadas y virajes, biomecánica, barridos, acción de piernas, manual para monitores, profesores y practicantes. Wanceulen. 2011.

Complementaria

- Alfonso Valero Valenzuela. Sesiones de atletismo. Carreras. Claves para su enseñanza. Pila Teleña. 2015.
- Jose María Cancela Carral, Sonia Periente Baclietto. Tratado de natación de la iniciación al perfeccionamiento. Paidotribo. 2008.
- Mario Lloret Riera. Waterpolo. Técnica, táctica y estrategia. Gymnos. 1998.
- Noble, Jim. Natación para niños: más de 200 juegos individuales, por parejas y para grupos de niños de todas las edades. Tutor. 2011.
- Francesc de Lanuza Arus y Antonio Torres Beltrán. 1060 ejercicios y juegos de natación. . Paidotribo. 2001.

Otra Bibliografía

- Raúl Arellano Colomina. Entrenamiento técnico de natación. Real Federación Española de Natación, Escuela Nacional de Entrenadores. 2010.
- Wanceulen. Bases metodológicas del entrenamiento en natación teoría y práctica . Emerson Ramirez Farto. 2008.

Bibliografía existente en el Sistema de Información de la Biblioteca de la UAL

Puede ver la bibliografía existente en la actualidad en el Sistema de Gestión de Biblioteca consultando en la siguiente dirección:

<http://almirez.ual.es/search/e?SEARCH=DEPORTES INDIVIDUALES I: ATLETISMO Y NATACION>

DIRECCIONES WEB

- www.rfen.es
Real Federación Española de Natación.
- <http://www.fan.es/>
Federación Andaluza de Natación
- www.rfea.es
Real Federación Española de Atletismo
- <http://www.fedatletismoandaluz.net/>
Federación Andaluza de Atletismo
- <http://g-se.com/es/entrenamiento-en-natacion/blog>
G-SE /Blog Natación
- <http://www.entrenamientos-natacion.com/>
Crea entrenamientos y ejercicios para natación

Puede verificar la autenticidad, validez e integridad de este documento en la dirección:
<https://verificarfirma.ual.es/verificarfirma/code/6fIMckPZMn6ZdBSiL9yrPw==>

Firmado Por

Universidad De Almería

Fecha

28/09/2018

ID. FIRMA

blade39adm.ual.es

6fIMckPZMn6ZdBSiL9yrPw==

PÁGINA

5/5



6fIMckPZMn6ZdBSiL9yrPw==