



GUÍA DOCENTE CURSO: 2016-17

| 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: | 2016-17 | Ciclo formativo: | Grado | |
| Curso de la Titulación: | 2 | Tipo: | Obligatoria | |
| Duración: | Primer Cuatrimestre | | | |
| DISTRIBUCIÓN HORARIA DE LA ASIGNATURA SEGÚN NORMATIVA | | | | |
| | Créditos: | 6 | Horas Presenciales del estudiante: | 45 |
| | | | Horas No Presenciales del estudiante: | 105 |
| | | | Total Horas: | 150 |
| UTILIZACIÓN DE LA PLATAFORMA VIRTUAL: | | Apoyo a la docencia | | |

| DATOS DEL PROFESORADO | | | |
|-------------------------|---|------------------------|----------------------|
| Nombre | Orta Cantón, Antonio | | |
| Departamento | Dpto. de Educación | | |
| Edificio | Edificio Científico Técnico III Matemáticas e Informática (CITE III) BAJA | | |
| Despacho | 30 | | |
| Teléfono | +34 950 015334 | E-mail (institucional) | aoc907@ual.es@ual.es |
| Recursos Web personales | Web de Orta Cantón, Antonio | | |
| Nombre | Profesor/a pendiente de contratación o asignación | | |
| Departamento | | | |
| Edificio | | | |
| Despacho | | | |
| Teléfono | | E-mail (institucional) | |
| Recursos Web personales | Web de Profesor/a pendiente de contratación o asignación | | |

Puede verificar la autenticidad, validez e integridad de este documento en la dirección:
<https://verificarfirma.ual.es/verificarfirma/code/qD2pIpvU5oM1qMgCmnxQBQ==>

| | | | |
|-------------|------------------------|--------|------------|
| Firmado Por | Universidad De Almeria | Fecha | 20/09/2016 |
| ID. FIRMA | blade39adm.ual.es | PÁGINA | 1/10 |



qD2pIpvU5oM1qMgCmnxQBQ==

ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES

Actividades previstas para el aprendizaje y distribución horaria del trabajo del estudiante por actividad (estimación en horas)

| | | | |
|--|---|------|-------|
| I. ACTIVIDADES DEL ESTUDIANTE (Presenciales / Online) | • Gran Grupo | 0,0 | |
| | • Grupo Docente | 30,0 | |
| | • Grupo de Trabajo/Grupo Reducido | 15,0 | |
| | <i>Total Horas Presenciales/On line ...</i> | | 45,0 |
| II. ACTIVIDADES NO PRESENCIALES DEL ESTUDIANTE (Trabajo Autónomo) | • (Trabajo en grupo, Trabajo individual) | 105 | |
| | <i>Total Horas No Presenciales ...</i> | | 105 |
| TOTAL HORAS DE TRABAJO DEL ESTUDIANTE | | | 150,0 |

Puede verificar la autenticidad, validez e integridad de este documento en la dirección:
<https://verificarfirma.ual.es/verificarfirma/code/qD2pIpvU5oM1qMgCmnxQBQ==>

Firmado Por

Universidad De Almeria

Fecha

20/09/2016

ID. FIRMA

blade39adm.ual.es

qD2pIpvU5oM1qMgCmnxQBQ==

PÁGINA

2/10



qD2pIpvU5oM1qMgCmnxQBQ==

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 Genéricas de la Universidad de Almería

- 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

Otras Competencias Genéricas

- Comprender y poseer conocimientos
- Aplicación de conocimientos
- Capacidad de emitir juicios
- Capacidad de comunicar y aptitud social
- Habilidad para el aprendizaje

Competencias Específicas desarrolladas

- Diseñar y dirigir tareas progresivas para el aprendizaje de las habilidades específicas deportivas en diferentes ámbitos de práctica (recreativo, educativo, iniciación deportiva, etc)
- Familiarización con las habilidades específicas de ambas disciplinas
- Capacidad de análisis suficiente para detectar los errores básicos en la ejecución de las habilidades específicas e identificar las causas posibles

OBJETIVOS/RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

1. Adquirir de un conocimiento teórico y práctico de la organización y fundamentos del Atletismo y la Natación.
2. Conocer su origen y evolución.
3. Aplicar y conocer el reglamento de juego así como su estructura interna.
4. Conocer los elementos técnicos que forman parte de cada especialidad o modelo técnico.
5. Adquirir conocimientos necesarios para aplicar la metodología de enseñanza de los diferentes aspectos, técnicos y físicos.
6. Adquirir conocimientos necesarios para aplicar la metodología de enseñanza en diferentes situaciones (docente, entrenamiento...).
7. Dotar a los alumnos de los instrumentos didácticos, vivencias prácticas y conocimientos teóricos suficientes para que se pueda utilizar el Atletismo y la Natación como medio de educación física.
8. Conocimiento de la natación básica, sus fundamentos y su aplicación.
9. Descubrir las posibilidades del medio acuático como elemento deportivo, utilitario y educativo.
10. Conocer los procesos de enseñanza y aprendizaje en natación, bajo un punto de vista utilitario y de iniciación deportiva.
11. Conocer otras posibilidades de movimiento en el medio acuático como elemento de desarrollo de otras especialidades deportivas.
12. Conocer los modelos técnicos de cada especialidad atlética y su justificación teórica.
13. Capacitar al alumno para transferir los conocimientos de las habilidades motrices inherentes en el
14. Atletismo para potenciar cualquier actividad física o deportiva.
15. Dar un sentido pedagógico y educativo al atletismo y no la búsqueda de un rendimiento deportivo.
16. Tener capacidad para reconocer los errores técnicos más importantes, y aplicar las estrategias adecuadas para su corrección.
17. Ser capaces de ejecutar correctamente determinadas habilidades básicas relacionadas con las diversas especialidades.

Puede verificar la autenticidad, validez e integridad de este documento en la dirección:
<https://verificarfirma.ual.es/verificarfirma/code/qD2pIpvU5oM1qMgCmnxQBQ==>

Firmado Por

Universidad De Almería

Fecha

20/09/2016

ID. FIRMA

blade39adm.ual.es

qD2pIpvU5oM1qMgCmnxQBQ==

PÁGINA

3/10



qD2pIpvU5oM1qMgCmnxQBQ==

Puede verificar la autenticidad, validez e integridad de este documento en la dirección:
<https://verificarfirma.ual.es/verificarfirma/code/qD2pIpvU5oM1qMgCmnxQBQ==>

| | | | |
|--|-------------------------------|---------------|-------------------|
| Firmado Por | Universidad De Almeria | Fecha | 20/09/2016 |
| ID. FIRMA | blade39adm.ual.es | PÁGINA | 4/10 |
|  | | | |
| qD2pIpvU5oM1qMgCmnxQBQ== | | | |

BLOQUES TEMÁTICOS Y MODALIDADES ORGANIZATIVAS**Bloque** ATLETISMO-Bloque I. Introducción al Atletismo.**Contenido/Tema**

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.

Modalidades Organizativas y Metodología de Trabajo

| Modalidad Organizativa | Procedimientos y Actividades Formativas | Observaciones | Horas Pres./On line |
|------------------------|---|---------------|---------------------|
| Grupo Docente | Clases magistrales/participativas | | 2,0 |
| | Debate y puesta en común | | 1,0 |

Descripción del trabajo autónomo del alumno

Estudio del material suministrado por el docente

Bloque ATLETISMO-Bloque II. Especialidades atléticas: carreras, vallas y marcha.**Contenido/Tema**

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

Modalidades Organizativas y Metodología de Trabajo

| Modalidad Organizativa | Procedimientos y Actividades Formativas | Observaciones | Horas Pres./On line |
|---------------------------------|---|---------------|---------------------|
| Grupo Docente | Clases magistrales/participativas | | 2,0 |
| | Debate y puesta en común | | 1,0 |
| | Sesión de evaluación | | 1,0 |
| Grupo de Trabajo/Grupo Reducido | Trabajo de campo | | 3,0 |

Descripción del trabajo autónomo del alumno

- Estudio del material suministrado por el docente
- Realización de prácticas no tutorizadas como continuación a las prácticas de clase.

Puede verificar la autenticidad, validez e integridad de este documento en la dirección:
<https://verificarfirma.ual.es/verificarfirma/code/qD2pIpvU5oM1qMgCmnxQBQ==>

Firmado Por**Universidad De Almería****Fecha****20/09/2016****ID. FIRMA**

blade39adm.ual.es

qD2pIpvU5oM1qMgCmnxQBQ==

PÁGINA**5/10**

qD2pIpvU5oM1qMgCmnxQBQ==

| | | | |
|--|--|----------------------|----------------------------|
| Bloque | ATLETISMO-BLOQUE III. Especialidades atléticas: Los saltos. | | |
| Contenido/Tema | | | |
| | <p>Tema 8. Los saltos: salto de longitud y triple salto</p> <p>8.1. Principios comunes a los saltos</p> <p>8.2. Fundamentos técnicos</p> <p>8.3. Metodología de enseñanza</p> <p>8.4. Aspectos reglamentarios</p> <p>Tema 9. Los saltos: salto de altura y salto con pértiga.</p> <p>9.1. Fundamentos técnicos</p> <p>9.2. Metodología de enseñanza</p> <p>9.3. Aspectos reglamentarios</p> | | |
| Modalidades Organizativas y Metodología de Trabajo | | | |
| <i>Modalidad Organizativa</i> | <i>Procedimientos y Actividades Formativas</i> | <i>Observaciones</i> | <i>Horas Pres./On line</i> |
| Grupo Docente | Clases magistrales/participativas | | 2,0 |
| | Debate y puesta en común | | 1,0 |
| Grupo de Trabajo/Grupo Reducido | Trabajo de campo | | 1,5 |
| Descripción del trabajo autónomo del alumno | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Estudio del material suministrado por el docente. • Realización de prácticas no tutorizadas como continuación a las prácticas de clase. | | | |
| Bloque | ATLETISMO-Bloque IV. Especialidades atléticas: Los lanzamientos y las pruebas combinadas. | | |
| Contenido/Tema | | | |
| | <p>Tema 10. Lanzamientos: lanzamiento de peso.</p> <p>10.1. Principios comunes</p> <p>10.2. Fundamentos técnicos</p> <p>10.3. Metodología de enseñanza</p> <p>10.4. Aspectos reglamentarios</p> <p>Tema 11. Lanzamiento de jabalina</p> <p>11.1. Principios comunes</p> <p>11.2. Fundamentos técnicos</p> <p>11.3. Metodología de enseñanza</p> <p>11.4. Aspectos reglamentarios</p> <p>Tema 12. Lanzamiento de disco</p> <p>12.1. Principios comunes</p> <p>12.2. Fundamentos técnicos</p> <p>12.3. Metodología de enseñanza</p> <p>12.4. Aspectos reglamentarios</p> <p>Tema 13. Lanzamiento de martillo</p> <p>13.1. Principios comunes</p> <p>13.2. Fundamentos técnicos</p> <p>13.3. Metodología de enseñanza</p> <p>13.4. Aspectos reglamentarios</p> <p>Tema 14. Las Pruebas Combinadas y las competiciones adaptadas</p> <p>14.1 Estructura de las pruebas combinadas</p> <p>14.2 "Jugando al atletismo", atletismo en la escuela.</p> | | |
| Modalidades Organizativas y Metodología de Trabajo | | | |

Puede verificar la autenticidad, validez e integridad de este documento en la dirección:
<https://verificarfirma.ual.es/verificarfirma/code/qD2pIpvU5oM1qMgCmnxQBQ==>

| | | | |
|--|-------------------------------|---------------|-------------------|
| Firmado Por | Universidad De Almeria | Fecha | 20/09/2016 |
| ID. FIRMA | blade39adm.ual.es | PÁGINA | 6/10 |
|  | | | |
| qD2pIpvU5oM1qMgCmnxQBQ== | | | |

| Modalidad Organizativa | Procedimientos y Actividades Formativas | Observaciones | Horas Pres./On line |
|---------------------------------|---|---------------|---------------------|
| Grupo Docente | Clases magistrales/participativas | | 3,0 |
| | Debate y puesta en común | | 1,0 |
| | Sesión de evaluación | | 1,0 |
| Grupo de Trabajo/Grupo Reducido | Trabajo de campo | | 3,0 |

Descripción del trabajo autónomo del alumno

- Estudio del material suministrado por el docente.
- Realización de prácticas no tutorizadas como continuación a las prácticas de clase.

| | |
|---------------|--|
| Bloque | NATACIÓN-BLOQUE VI. Introducción a las actividades acuáticas. La natación utilitaria. |
|---------------|--|

Contenido/Tema

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

Modalidades Organizativas y Metodología de Trabajo

| Modalidad Organizativa | Procedimientos y Actividades Formativas | Observaciones | Horas Pres./On line |
|---------------------------------|---|---------------|---------------------|
| Grupo Docente | Clases magistrales/participativas | | 3,0 |
| | Debate y puesta en común | | 1,0 |
| | Sesión de evaluación | | 2,0 |
| Grupo de Trabajo/Grupo Reducido | Trabajo de campo | | 4,0 |

Descripción del trabajo autónomo del alumno

. Estudio del material suministrado por el docente . Realización de prácticas no tutorizadas como continuación a las prácticas de clase. . Elaboración de sesiones prácticas en grupos de trabajo

| | |
|---------------|--|
| Bloque | NATACIÓN-BLOQUE VII. Introducción a la natación de competición y aproximación a los diferentes estilos. |
|---------------|--|

Contenido/Tema

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

Modalidades Organizativas y Metodología de Trabajo

| Modalidad Organizativa | Procedimientos y Actividades Formativas | Observaciones | Horas Pres./On line |
|---------------------------------|---|---------------|---------------------|
| Grupo Docente | Clases magistrales/participativas | | 2,0 |
| | Sesión de evaluación | | 1,0 |
| Grupo de Trabajo/Grupo Reducido | Trabajo de campo | | 3,5 |

Descripción del trabajo autónomo del alumno

Puede verificar la autenticidad, validez e integridad de este documento en la dirección:
<https://verificarfirma.ual.es/verificarfirma/code/qD2pIpvU5oM1qMgCmnxQBQ==>

| | | | |
|--|-------------------------------|---------------|-------------------|
| Firmado Por | Universidad De Almería | Fecha | 20/09/2016 |
| ID. FIRMA | blade39adm.ual.es | PÁGINA | 7/10 |
|  | | | |
| qD2pIpvU5oM1qMgCmnxQBQ== | | | |

- Realización de prácticas no tutorizadas como continuación de las prácticas de clase

| | | | |
|---|---|----------------------------------|----------------------------|
| Bloque | NATACIÓN-BLOQUE VIII. Primeros auxilios y salvamento acuático. | | |
| Contenido/Tema | Tema 6. Principios generales en primeros auxilios. 6.1. RCP y SVB 6.2. Principios del salvamento acuático | | |
| Modalidades Organizativas y Metodología de Trabajo | | | |
| <i>Modalidad Organizativa</i> | <i>Procedimientos y Actividades Formativas</i> | <i>Observaciones</i> | <i>Horas Pres./On line</i> |
| Grupo Docente | Otros | Seminario de Salvamento acuático | 5,0 |
| | Sesión de evaluación | | 1,0 |
| Descripción del trabajo autónomo del alumno | | | |
| Estudio del material suministrado por el docente | | | |

Puede verificar la autenticidad, validez e integridad de este documento en la dirección:
<https://verificarfirma.ual.es/verificarfirma/code/qD2pIpvU5oM1qMgCmnxQBQ==>

| | | | |
|--|-------------------------------|---------------|-------------------|
| Firmado Por | Universidad De Almeria | Fecha | 20/09/2016 |
| ID. FIRMA | blade39adm.ual.es | PÁGINA | 8/10 |
|  | | | |
| qD2pIpvU5oM1qMgCmnxQBQ== | | | |

PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE LAS COMPETENCIAS

Criterios de Evaluación

- Implicación del alumno en la asignatura, asistencia, participación e interés (10%)
- Comprensión de los conceptos e ideas principales de los diferentes bloques temáticos. EVALUACIÓN PRESENCIAL (50%)
- Resolución comprensiva de los diferentes problemas y supuestos prácticos (10%)
- Mostrar capacidad de trabajo en equipo, con actitudes que faciliten el trabajo y el aprendizaje de los compañeros y compañeras. REALIZACIÓN DE TRABAJOS EN GRUPO (30%)

Porcentajes de Evaluación de las Actividades a realizar por los alumnos

| | Actividad | (Nº horas) | Porcentaje |
|---|--|------------|------------|
| I. ACTIVIDADES DEL ESTUDIANTE (Presenciales / Online) | • Gran Grupo | (0) | 0 % |
| | • Grupo Docente | (30) | 50 % |
| | • Grupo de Trabajo/Grupo Reducido | (15) | 10 % |
| II. ACTIVIDADES NO PRESENCIALES DEL ESTUDIANTE (Trabajo autónomo) | • (Trabajo en grupo, Trabajo individual) | (105) | 40 % |

Instrumentos de Evaluación

- Pruebas, ejercicios, problemas.
- Observaciones del proceso.
- Valoración final de informes, trabajos, proyectos, etc.
- Pruebas finales (escritas u orales).
- Pruebas finales de opción múltiple.
- Portafolio del estudiante.
- Otros:
 - Entrega de actividades de clase
 - Entrega actividades aula virtual
 - Prueba final práctica

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

Puede verificar la autenticidad, validez e integridad de este documento en la dirección:
<https://verificarfirma.ual.es/verificarfirma/code/qD2pIpvU5oM1qMgCmnxQBQ==>

Firmado Por

Universidad De Almeria

Fecha

20/09/2016

ID. FIRMA

blade39adm.ual.es

qD2pIpvU5oM1qMgCmnxQBQ==

PÁGINA

9/10



qD2pIpvU5oM1qMgCmnxQBQ==

BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía recomendada

Básica

- De cero al gesto (*José Antonio García Forero*) - Bibliografía básica
- Entrenamiento técnico de natación (*Raúl Arellano Colomina*) - Bibliografía básica
- Lanzamientos II. Manual Básico de Atletismo (*Jesús Patricio Durán Piqueras*) - Bibliografía básica
- Metodología y técnicas de atletismo (*Joan Rius Sant*) - Bibliografía básica
- Tratado de natación: de la iniciación al perfeccionamiento (*Francisco Camiña Fernández*) - Bibliografía básica

Complementaria

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/qD2pIpvU5oM1qMgCmnxQBQ==>

Firmado Por

Universidad De Almeria

Fecha

20/09/2016

ID. FIRMA

blade39adm.ual.es

qD2pIpvU5oM1qMgCmnxQBQ==

PÁGINA

10/10



qD2pIpvU5oM1qMgCmnxQBQ==