



GUÍA DOCENTE CURSO: 2015-16

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:	2015-16	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	23		
Teléfono	+34 950 015334	E-mail (institucional)	aortacanton@ual.es
Recursos Web personales	Web de Orta Cantón, Antonio		

Puede verificar la autenticidad, validez e integridad de este documento en la dirección:
<https://verificarfirma.ual.es/verificarfirma/code/xpT0BVdM71j+1So50fSH4w==>

Firmado Por	Universidad De Almeria		Fecha	23/11/2015
ID. FIRMA	blade39adm.ual.es	xpT0BVdM71j+1So50fSH4w==	PÁGINA	1/9
xpT0BVdM71j+1So50fSH4w==				

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/xpT0BVdM71j+1So50fSH4w==>

Firmado Por

Universidad De Almeria

Fecha

23/11/2015

ID. FIRMA

blade39adm.ual.es

xpT0BVdM71j+1So50fSH4w==

PÁGINA

2/9



xpT0BVdM71j+1So50fSH4w==

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/xpT0BVdM71j+1So50fSH4w==>

Firmado Por

Universidad De Almería

Fecha

23/11/2015

ID. FIRMA

blade39adm.ual.es

xpT0BVdM71j+1So50fSH4w==

PÁGINA

3/9



xpT0BVdM71j+1So50fSH4w==

Puede verificar la autenticidad, validez e integridad de este documento en la dirección:
<https://verificarfirma.ual.es/verificarfirma/code/xpT0BVdM71j+1So50fSH4w==>

Firmado Por	Universidad De Almeria	Fecha	23/11/2015
ID. FIRMA	blade39adm.ual.es	PÁGINA	4/9
			
xpT0BVdM71j+1So50fSH4w==			

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

Tema 1. Historia: orígenes y evolución. Consideraciones educativas

Tema 2. Modelos y contextos de enseñanz-aprendizaje. Metodología Campra.

Modalidades Organizativas y Metodología de Trabajo

Modalidad Organizativa	Procedimientos y Actividades Formativas	Observaciones	Horas Pres./On line
Grupo Docente	Clases magistrales/participativas		2,0

Descripción del trabajo autónomo del alumno

Estudio del material suministrado por el docente

Bloque ATLETISMO-Bloque II. Las carreras y su didáctica.**Contenido/Tema**

Tema 3. Ejercicios fundamentales para el aprendizaje de las técnicas atléticas.

Tema 4. Ejercicios fundamentales para el aprendizaje de los saltos y los lanzamientos.

Tema 5. Técnica de carrera y marcha. Elementos comunes y diferencias.

Tema 6. Las salidas. Los relevos.

Tema 7. Carreras de vallas y obstáculos.

Modalidades Organizativas y Metodología de Trabajo

Modalidad Organizativa	Procedimientos y Actividades Formativas	Observaciones	Horas Pres./On line
Grupo Docente	Clases magistrales/participativas		2,0
	Exposición de grupos de trabajo		2,0
	Sesión de evaluación		1,0
Grupo de Trabajo/Grupo Reducido	Aprendizaje basado en problemas		1,0
	Trabajo de campo		2,0

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 ATLETISMO-BLOQUE III. Los saltos y su didáctica.**Contenido/Tema**

Tema 8. Los saltos: principios comunes. Salto de Longitud y Triple Salto.

Tema 9. Salto de Altura y Salto con Pértiga.

Modalidades Organizativas y Metodología de Trabajo

Modalidad Organizativa	Procedimientos y Actividades Formativas	Observaciones	Horas Pres./On line
Grupo Docente	Clases magistrales/participativas		1,0
	Exposición de grupos de trabajo		1,0
	Proyecciones audiovisuales		1,0
	Sesión de evaluación		0,5
Grupo de Trabajo/Grupo Reducido	Trabajo de campo		1,0

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 ATLETISMO-Bloque IV. Los lanzamientos y su didáctica. Las pruebas combinadas.**Contenido/Tema**

Tema 10. Lanzamientos: principios comunes. Lanzamiento de Peso.

Tema 11. Lanzamiento de Jabalina y Lanzamiento de Disco.

Tema 12. Lanzamiento de Martillo

Tema 13. Las Pruebas Combinadas.

Puede verificar la autenticidad, validez e integridad de este documento en la dirección:
<https://verificarfirma.ual.es/verificarfirma/code/xpT0BVdM71j+1So50fSH4w==>

Firmado Por

Universidad De Almería

Fecha

23/11/2015

ID. FIRMA

blade39adm.ual.es

xpT0BVdM71j+1So50fSH4w==

PÁGINA

5/9



xpT0BVdM71j+1So50fSH4w==

Modalidades Organizativas y Metodología de Trabajo			
Modalidad Organizativa	Procedimientos y Actividades Formativas	Observaciones	Horas Pres./On line
Grupo Docente	Clases magistrales/participativas		2,0
	Exposición de grupos de trabajo		2,0
	Proyecciones audiovisuales		1,0
	Sesión de evaluación		1,0
Grupo de Trabajo/Grupo Reducido	Aprendizaje basado en problemas		1,0
	Trabajo de campo		1,0
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 V. Competiciones adaptadas.		
Contenido/Tema			
	Tema 14. Competiciones adaptadas: "Jugando al Atletismo".		
Modalidades Organizativas y Metodología de Trabajo			
Modalidad Organizativa	Procedimientos y Actividades Formativas	Observaciones	Horas Pres./On line
Grupo Docente	Exposición de grupos de trabajo		0,5
Grupo de Trabajo/Grupo Reducido	Trabajo de campo		1,0
Descripción del trabajo autónomo del alumno			
<ul style="list-style-type: none"> Estudio del material suministrado por el docente 			
Bloque	NATACIÓN-BLOQUE VI. Introducción a las actividades acuáticas. La natación.		
Contenido/Tema			
	<p>Tema 1. Objetivos genéricos de las actividades acuáticas.</p> <p>Tema 2. Análisis de los factores que inciden sobre los objetivos y la metodología.</p> <p>Tema 3. Enseñanza elemental de la natación para el objetivo: "utilitario".</p> <p>Tema 4. Desarrollo de los objetivos específicos: familiarización, respiración, flotación, propulsión, saltos y caídas.</p> <p>Tema 5. Aspectos metodológicos del proceso de enseñanza-aprendizaje.</p>		
Modalidades Organizativas y Metodología de Trabajo			
Modalidad Organizativa	Procedimientos y Actividades Formativas	Observaciones	Horas Pres./On line
Grupo Docente	Clases magistrales/participativas		2,0
	Exposición de grupos de trabajo		2,0
	Sesión de evaluación		1,0
Grupo de Trabajo/Grupo Reducido	Aprendizaje basado en problemas		2,0
	Trabajo de campo		3,0
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	NATACIÓN-BLOQUE VII. Introducción a la natación de competición y aproximación a los diferentes estilos.		
Contenido/Tema			
	<p>Tema 6. Fundamentos del entrenamientos técnico de natación.</p> <p>Tema 7. El estilo "Crol"</p> <p>Tema 8. El estilo "Espalda".</p> <p>Tema 9. El estilo "Braza".</p> <p>Tema 10. El estilo "Mariposa".</p> <p>Tema 11. Salidas y virajes.</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/xpT0BVdM71j+1So50fSH4w==>

Firmado Por

Universidad De Almeria

Fecha

23/11/2015

ID. FIRMA

blade39adm.ual.es

xpT0BVdM71j+1So50fSH4w==

PÁGINA

6/9



xpT0BVdM71j+1So50fSH4w==

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

Descripción del trabajo autónomo del alumno

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

Bloque	NATACIÓN-BLOQUE VIII. Primeros auxilios y salvamento acuático.
---------------	---

Contenido/Tema

	Tema 12. Principios generales en primeros auxilios. Tema 13. Principios del salvamento acuático.
--	---

Modalidades Organizativas y Metodología de Trabajo

Modalidad Organizativa	Procedimientos y Actividades Formativas	Observaciones	Horas Pres./On line
Grupo Docente	Clases magistrales/participativas		1,0
	Exposición de grupos de trabajo		1,0
	Sesión de evaluación		0,5
Grupo de Trabajo/Grupo Reducido	Trabajo de campo		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/xpT0BVdM71j+1So50fSH4w==>

Firmado Por	Universidad De Almeria	Fecha	23/11/2015
ID. FIRMA	blade39adm.ual.es	PÁGINA	7/9
			
xpT0BVdM71j+1So50fSH4w==			

PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE LAS COMPETENCIAS**Criterios de Evaluación****ACTIVIDADES PRESENCIALES DEL ESTUDIANTE****Porcentajes de Evaluación de las Actividades a realizar por los alumnos**

	<i>Actividad</i>	<i>(Nº horas)</i>	<i>Porcentaje</i>
I. ACTIVIDADES DEL ESTUDIANTE (Presenciales / Online)	• Gran Grupo	(0)	0 %
	• Grupo Docente	(30)	50 %
	• Grupo de Trabajo/Grupo Reducido	(15)	30 %
II. ACTIVIDADES NO PRESENCIALES DEL ESTUDIANTE (Trabajo autónomo)	• (Trabajo en grupo, Trabajo individual)	(105)	20 %

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/xpT0BVdM71j+1So50fSH4w==>

Firmado Por**Universidad De Almeria****Fecha****23/11/2015****ID. FIRMA****blade39adm.ual.es****xpT0BVdM71j+1So50fSH4w==****PÁGINA****8/9****xpT0BVdM71j+1So50fSH4w==**

BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía recomendada

Básica

- Competiciones alternativas para niños y jóvenes (hasta los 15 años) (*Grossocordón, J. G., Piqueras, J. P. D., & Beivide, Á. S.*) - Bibliografía básica
- Enseñanza de la natación (APUNTES CURSO MONITOR DE NATACIÓN) (*Gosálvez, M. y Joven, A.*) - Bibliografía básica
- Jugando al atletismo (*Grossocordón, J. G., Durán, J. P., & Sainz, A.*) - Bibliografía básica
- La iniciación al atletismo a través de los juegos (*Valero, A. y Conde, J.L.*) - Bibliografía básica
- Manual básico de atletismo (*Gil, F., Pascua, M., & Sánchez, R.*) - Bibliografía básica
- Manual didáctico de atletismo (*Ballesteros, J. M., & Alvarez, J.*) - Bibliografía básica
- Movernos en el agua (*Carles Jardí Pinyol*) - Bibliografía básica
- Nadar: del descubrimiento al alto nivel (*Patrick Schmitt*) - Bibliografía básica
- Natación deportiva (*Didier Chollet*) - 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/>
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/xpT0BVdM71j+1So50fSH4w==>

Firmado Por

Universidad De Almeria

Fecha

23/11/2015

ID. FIRMA

blade39adm.ual.es

xpT0BVdM71j+1So50fSH4w==

PÁGINA

9/9



xpT0BVdM71j+1So50fSH4w==