

## 26312 - Deportes individuales

### Información del Plan Docente

**Año académico:** 2019/20

**Asignatura:** 26312 - Deportes individuales

**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

**Materia:** ---

## 1. Información Básica

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

### 1.2. 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.

### 1.3. Recomendaciones para cursar la 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>

## 2. Competencias y resultados de aprendizaje

### 2.1. Competencias

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

### 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.

## 2.2.Resultados de aprendizaje

**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. Conocer terminología básica de la asignatura y 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 enseñanza-aprendizaje particulares propios de los deportes individuales, así como diseñar y realizar propuestas de enseñanza de las modalidades realizadas, siguiendo unas pautas metodológicas adecuadas.

## 2.3.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.

## 3.Evaluación

### 3.1.Tipo de pruebas y su valor sobre la nota final y criterios de evaluación para cada prueba

**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 un trabajo relacionado 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 proponer 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).

## **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) realizan estas pruebas durante las sesiones teórico-prácticas 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%**

Las pruebas teóricas de los alumnos con asistencia regular consistirán en preguntas cortas y de tipo test. Los alumnos que no hayan demostrado una participación activa conforme al 85% de las prácticas, deberán realizar la prueba escrita que demuestre el dominio de los conocimientos presentados en dichas prácticas, con preguntas cortas y a desarrollar. La fecha de esta prueba será la propuesta en el calendario oficial.

##### **- Bloque Teórico 1: realización de una prueba objetiva escrita sobre el atletismo**

Se evaluará la adquisición y comprensión de los contenidos conceptuales teórico prácticos del atletismo. La ponderación en la calificación es del 25%.

##### **- Bloque Teórico 2: realización de una prueba objetiva escrita sobre el ciclismo y el patinaje**

Se evaluará la adquisición y comprensión de los contenidos conceptuales teórico prácticos del ciclismo y del patinaje. La ponderación en la calificación es del 25%.

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

La prueba práctica tiene dos bloques de contenidos que hay que aprobar por separado. Se tendrá en cuenta la participación activa en las sesiones:

- **Bloque Práctico 1:** Atletismo. Los alumnos realizarán de forma individual: una carrera de 60m vallas, donde evaluará el tiempo y la ejecución; salto de altura, donde se les evaluará ejecución y altura; y lanzamiento de disco, donde se les evaluará ejecución y distancia. La ponderación en la calificación es del 25%.

- **Bloque Práctico 2:** Patinaje. Los alumnos realizarán de manera individual desplazamiento adelante con globos, técnica de giros de 90º, técnica de frenada, cambio de sentido y desplazamiento hacia atrás, evaluándose el tiempo y la ejecución. La ponderación en la calificación es del 10%.

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

Se realizará un único trabajo teórico práctico individual relacionado con el ciclismo. Se ofrecerán dos alternativas, una más relacionada con la enseñanza-aprendizaje, y otra relacionada con el rendimiento. La ponderación en la calificación es del 15%.

Para promediar cada prueba debe ser superada con un 5,0 (sobre 10). Excepcionalmente, se podrá promediar si un único bloque no llega a la calificación de 5,0 pero es igual o superior a 4,5.

## **4. Metodología, actividades de aprendizaje, programa y recursos**

### **4.1. 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 el alumno 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 son participativas y las clases prácticas se intercalan con las teóricas 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.

### **4.2. 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

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.

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.

## 4.3. 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.

## 4.4. Planificación de las actividades de aprendizaje y calendario de fechas clave

### Calendario de sesiones presenciales y presentación de trabajos

Las fechas definitivas de los seminarios saldrán publicadas en la web de la Facultad.

---

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	MIÉRCOLES	ACTIVIDADES EVALUACIÓN
1ª Semana	<b>P1</b>		<b>T1</b>	<b>P2</b>	
2ª Semana	<b>P3</b>		<b>T2</b>	<b>P4</b>	
3ª Semana	<b>P5</b>		<b>T3</b>	<b>P6</b>	
4ª Semana	<b>P7</b>		<b>T4</b>	<b>P8</b>	
5ª Semana	<b>P9</b>	<b>Seminario 1</b>	<b>T5</b>	<b>P10</b>	
6ª Semana	<b>P11</b>	<b>Seminario 2</b>	<b>T6</b>	<b>P12</b>	
7ª Semana	<b>P13</b>	<b>Seminario 3</b>	<b>T7</b>	<b>P14</b>	
8ª Semana	<b>P15</b>	<b>Seminario 4</b>	<b>T8</b>	<b>P16</b>	
9ª Semana	<b>P17</b>	<b>Seminario 5</b>	<b>T9</b>	<b>P18</b>	Ev. Patinaje
10ª Semana	<b>P.19</b>		<b>T10</b>	<b>P.20</b>	
11ª Semana	<b>P.21</b>		<b>T11</b>	<b>P.22</b>	Entrega del trabajo
12ª Semana	<b>P.22</b>		<b>T12</b>	<b>P.24</b>	Ev. 60m vallas
13ª Semana	<b>P.25</b>		<b>T 13</b>	<b>P.26</b>	Ev. Salto
14ª Semana	<b>P.27</b>		<b>T14</b>		Ev. Lanzamiento
15ª Semana			<b>T15</b>		
FECHA OFICIAL					Ev. Contenidos teórico prácticos Prueba global.

Esta asignatura tiene la entrega de un trabajo teórico. El tema del trabajo escrito y la fecha de entrega se concretarán durante las primeras sesiones de la asignatura.

Para los alumnos con asistencia continuada las pruebas de la parte práctica se realizarán durante las sesiones, con aviso previo a los alumnos. La fecha del examen escrito será el día de la convocatoria final. 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 y entregarán el trabajo acordado en una tutoría.

#### 4.5. 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
- Piednoir, François. 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