

## 26312 - Deportes individuales

### Información del Plan Docente

**Año académico:** 2022/23

**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. Además de sus aspectos técnico-tácticos, la práctica de los deportes individuales y su éxito dependen de diferentes factores biomecánicos, fisiológicos, bioenergéticos, etc., cuyas bases serán también abordados durante la asignatura. Finalmente, se necesita saber cómo crear, organizar, planificar y evaluar tareas para la mejora o el aprendizaje, en distintos contextos.

Estos planteamientos y objetivos están alineados con los siguientes Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Agenda 2030 de Naciones Unidas (<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/>), de tal manera que la adquisición de los resultados de aprendizaje de la asignatura proporciona capacitación y competencia para contribuir en cierta medida a su logro: Salud y bienestar, Educación de calidad.

### 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, caracterizando a esta asignatura de una naturaleza transversal.

### 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 al alumnado realizar diferentes análisis críticos desde el punto de vista científico de los diferentes deportes abordados, por lo que el alumno deberá familiarizarse con la lectura y comprensión de artículos científicos (principalmente en inglés). Se recomienda que el alumno complemente el estudio de esta asignatura con la bibliografía que el profesor proporcione.

## 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 técnico-tácticas 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, triatlón y el patinaje.
4. Desarrollar y evaluar tareas propias del atletismo utilizando las nuevas tecnologías. 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...**

1. Describir los hitos históricos, la evolución de las modalidades, su biomecánica, fisiología, fundamentos del entrenamiento y el reglamento básico de los deportes tratados: atletismo, ciclismo, triatlón y patinaje. Conocer terminología básica de la asignatura y las fuentes bibliográficas relevantes para documentar esta materia.
2. 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.
3. 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 bloques de contenidos (atletismo, ciclismo, triatlón y patinaje).
2. Elaborar un trabajo relacionado con los deportes individuales realizados cuyo contenido será acordado en las sesiones.
3. Ejecutar e identificar correctamente las técnicas básicas de los deportes individuales tratados: atletismo, ciclismo, triatlón y patinaje, reconociendo los errores fundamentales y proponer actividades concretas para su mejora. Además, el alumno deberá realizar las diferentes tareas teórico-prácticas realizadas durante el curso.

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.

## Evaluación Continua

### **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 y el ciclismo

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 patinaje y el triatlón.

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

- **Prueba de evaluación 2 ? prácticas y seminarios: 30%**

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:** Realización y entrega de las diferentes sesiones prácticas (presenciales o entregas vía moodle) y seminarios (prácticas de laboratorio, campo o de evaluación de la técnica) abordadas durante el curso sobre las diferentes modalidades deportivas. Los alumnos deberán realizar/entregar todas las prácticas y deberán ser capaces de identificar errores técnicos en diferentes pruebas atléticas y sus propuestas de mejora. En la primera semana lectiva de la asignatura, el profesorado comunicará por escrito o en Moodle el desglose de tareas incluidas en la evaluación y el calendario de entrega de las mismas. La ponderación en la calificación es del 30%.

- **Prueba de evaluación 3, trabajo de investigación: 20%**

Se realizará un único trabajo de investigación por parejas relacionado con una de las cuatro disciplinas abordadas, a elegir por parte del alumno. El trabajo de investigación deberá estar enmarcado en una de las siguientes temáticas(1) el proceso enseñanza-aprendizaje, (2) aspectos relacionados con el rendimiento deportivo o, (3) aspectos relacionados con la salud. La ponderación en la calificación es del 20%.

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.

El fraude o plagio total o parcial en cualquiera de las pruebas de evaluación dará lugar al suspenso de la asignatura con la mínima nota, además de las sanciones disciplinarias que la comisión de garantía adopte para estos casos. Para un conocimiento más detallado sobre el plagio y sus consecuencias se solicita consultar:

<https://biblioteca.unizar.es/propiedad-intelectual/propiedad-intelectual-plagio#Que>

## 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, fomentando una visión crítica y científica. 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...**

Durante las sesiones teóricas, 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. Las carreras lisas, de vallas y obstáculos
6. Los saltos
7. Lanzamientos
8. La marcha atlética
9. Los relevos
10. La bases de la biomecánica del atleta
11. Las bases fisiológicas del atleta
12. Las bases del entrenamiento del atleta

#### **Bloque II: Ciclismo, Triatlón y Patinaje**

##### Ciclismo

1. Orígenes e historia
2. Modalidades ciclistas
3. Reglamento
4. Material: Partes de la bicicleta y su mecánica. Indumentaria ciclista.
5. La biomecánica y posición sobre la bicicleta.
6. Las bases fisiológicas del ciclista
7. Las bases del entrenamiento del ciclista

##### Triatlón

1. Historia
2. Reglamento
3. Modalidades y distancias del Triatlón
4. La técnica y táctica del triatleta
5. Las bases fisiológicas del triatleta
6. Las bases del entrenamiento del triatleta

## Patinaje

1. Historia
2. Patinaje en línea
  - 2.1. Generalidades
  - 2.2. Posiciones básicas
  - 2.3. Técnica básica (empujar, deslizar, frenadas, cambios de sentido)
  - 2.4. Caídas

Clases prácticas de seminario: 5h presenciales. Tendrán lugar en pistas exteriores o en el laboratorio y se realizarán actividades prácticas específicas en pequeños grupos.

Clases prácticas de campo/laboratorio: 27 sesiones de hora y media por alumno, es decir, 40.5 horas presenciales, se trabaja en tres grupos. Tendrán lugar en las pistas de atletismo de la Ciudad Deportiva, en las pistas exteriores del Polideportivo Río Isuela, en el laboratorio y, eventualmente, se realizan salidas con la bicicleta desde el polideportivo de la Facultad. Al inicio del semestre se concretarán las fechas de las salidas y se informará a los alumnos. Durante las prácticas de ciclismo, cada alumno deberá utilizar única y exclusivamente su bicicleta y su propia herramienta.

### 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, triatlón 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) y aspectos básicos relacionados con sus fundamentos fisiológicos, biomecánicos y bases de su entrenamiento.

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

En la primera semana lectiva de la asignatura, el profesorado comunicará por escrito o en Moodle el desglose de tareas y prácticas incluidas en la evaluación y el calendario de entrega de las mismas.

Esta asignatura tiene la entrega de un trabajo de investigación. 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

<http://psfunizar10.unizar.es/br13/egAsignaturas.php?id=4780>