

## 26312 - Deportes individuales

### Información del Plan Docente

**Año académico:** 2023/24

**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 de la asignatura

Esta asignatura pretende que el alumno tenga una visión global de la historia, fundamentos técnicos y científicos de algunos deportes individuales y sus modalidades. El conocimiento del reglamento, la técnica y los errores fundamentales serán contenidos de especial importancia. Además, 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.

Los planteamientos y objetivos de la asignatura 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.

### 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 individuales abordados: atletismo, ciclismo, triatlón y patinaje. Conocer la terminología básica de la asignatura y las fuentes bibliográficas relevantes para documentar esta materia.
2. Identificar 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.

### 3. Programa de la asignatura

#### **Bloque I: Atletismo**

Tema 1. Historia, reglamento y la pista de atletismo.

Tema 2. Técnica de carrera

Tema 3. Salidas y carreras de velocidad

Tema 4. Vallas y obstáculos

Tema 5. Saltos horizontales

Tema 6. Saltos verticales

Tema 7. Peso y martillo

Tema 8. Disco y jabalina

Tema 9. Relevos y marcha

Tema 10. Bases fisiológicas y biomecánicas de las carreras.

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

##### *Ciclismo*

Tema 12. Historia, modalidades ciclistas y reglamento.

Tema 13. Indumentaria, partes de la bicicleta y su mecánica.

Tema 14. Bases fisiológicas y biomecánicas del ciclista.

## Triatlón

Tema 15. Historia, modalidades y reglamento.

Tema 16. Bases fisiológicas, técnicas y tácticas del triatleta.

## Patinaje

Tema 17. Historia del patinaje.

Tema 18. Técnica básica.

## 4. Actividades académicas

**Clases magistrales:** 14 sesiones teóricas impartidas por el profesor. 1h.

**Clases prácticas:** 25 sesiones prácticas de las diferentes disciplinas deportivas. 1,5h

**Prácticas de laboratorio:** 5 prácticas de laboratorio. 1,5h.

La distribución de las diferentes clases sobre el calendario académico será especificado y comunicado a los alumnos durante el primer día de clase.

## 5. Sistema de evaluación

### Evaluación global

1. Superar una prueba escrita con preguntas cortas, de desarrollo, y de tipo test. Además, se solicitará al alumno que sea capaz de identificar correctamente la técnicas básicas de los deportes individuales tratados, siendo capaz de reconocer y corregir errores técnicos sobre análisis de video.

### Evaluación Continua

**Requisito para poder optar a la Evaluación Continua:** Asistir al 85% de las prácticas y realizar las diferentes tareas propuestas durante el cuatrimestre.

**Prueba teórica (50%).** Realización de una prueba objetiva escrita (tipo test y preguntas cortas) sobre los contenidos teórico-prácticos del atletismo, ciclismo, triatlón y patinaje.

**Prácticas y seminarios (30%).** 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. 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. Se tendrá en cuenta la participación activa en las sesiones.

**Trabajo de investigación (20%).** Se realizará un único trabajo de investigación **original** 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.

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.

La asistencia del alumno al 85% de las clases teóricas y su participación activa durante las sesiones se premiará con un +0,5 adicional sobre la nota final.

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>