

## Guía Docente: Fundamentos de los Deportes Individuales

DATOS GENERALES	
<b>Facultad</b>	Facultad de Ciencias de la Salud
<b>Titulación</b>	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
<b>Plan de estudios</b>	2012
<b>Materia</b>	Fundamentos de los deportes
<b>Carácter</b>	Obligatorio
<b>Período de impartición</b>	Segundo Trimestre
<b>Curso</b>	Segundo
<b>Nivel/Ciclo</b>	Grado
<b>Créditos ECTS</b>	6
<b>Lengua en la que se imparte</b>	Castellano
<b>Prerrequisitos</b>	La Materia no requiere requisitos previos.

DATOS DEL PROFESORADO			
<b>Profesor</b>	Rubén Herrero Carrasco	<b>Correo electrónico</b>	ruben.herrero@ui1.es
<b>Área</b>		<b>Facultad</b>	Facultad de Ciencias de la Salud
<b>Perfil Profesional 2.0</b>	<a href="https://www.linkedin.com/in/rub%C3%A9n-herrero-2b3491254/">https://www.linkedin.com/in/rub%C3%A9n-herrero-2b3491254/</a> <a href="https://www.researchgate.net/profile/Ruben-Carrasco-5">https://www.researchgate.net/profile/Ruben-Carrasco-5</a>		

**CONTEXTUALIZACIÓN Y JUSTIFICACIÓN DE LA ASIGNATURA**

<b>Asignaturas de la materia</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fundamentos de los Deportes Colectivos</li><li>• Fundamentos de los Deportes Individuales</li></ul>
<b>Contexto y sentido de la asignatura en la titulación y perfil profesional</b>	<p>La asignatura Fundamentos de los Deportes Individuales es de vital importancia dentro de los planes de estudios del futuro graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte pues el alumno entra en contacto por primera vez con diferentes deportes, siendo en esta ocasión modalidades deportivas individuales.</p> <p>Se dedicará una unidad para cada uno de los deportes con la salvedad de la primera unidad de carácter introductorio así como la unidad 6 donde se verán diferentes modalidades deportivas. La asignatura se centrará en el conocimiento básico de las particularidades de las modalidades abordadas, conociendo los principios fundamentales por los que se rigen estas disciplinas y su aplicación práctica a la enseñanza y el entrenamiento.</p>

## COMPETENCIAS QUE ADQUIERE EL ESTUDIANTE Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE

<b>Competencias de la asignatura</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CU-03: Utilizar la expresión oral y escrita de forma adecuada en contextos personales y profesionales.</li> <li>• CU-15: Utilizar una adecuada estructura lógica y un lenguaje apropiado para el público no especialista y escribir con corrección.</li> <li>• CU-16: Saber transmitir un informe técnico de la especialidad.</li> <li>• CU-17: Ser capaz de concluir adecuadamente la tesis de la exposición basándose en modelos, teorías o normas, etc.</li> <li>• CG-01: Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y del deporte en lengua inglesa y en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico.</li> <li>• CG-03: Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo.</li> <li>• CG-04: Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo.</li> <li>• CE-02: Adquirir la formación científica básica aplicada a la actividad física y al deporte en sus diferentes manifestaciones.</li> <li>• CE-03: Conocer y comprender los factores fisiológicos y biomecánicos que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte y como deben ser aplicados eficazmente.</li> <li>• CE-04: Conocer y comprender los factores comportamentales y sociales que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte y como deben ser aplicados eficazmente.</li> <li>• CE-08: Conocer y comprender la estructura y función de las diferentes manifestaciones de la motricidad humana.</li> <li>• CE-09: Conocer y comprender los fundamentos del deporte.</li> <li>• CE-10: Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza-aprendizaje relativos a la actividad física y al deporte, con atención a las características individuales y contextuales de las personas.</li> <li>• CE-13: Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza-aprendizaje relativos a la actividad física y al deporte, con atención a las características individuales y contextuales de las personas.</li> </ul>
<b>Resultados de aprendizaje de la asignatura</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoce y aplica las reglas básicas de cada deporte.</li> <li>• Conoce la técnica de cada deporte.</li> <li>• Describe y diferencia las formas de abordar la enseñanza-aprendizaje de cada deporte.</li> <li>• Diseña tareas y progresiones para la enseñanza de las habilidades técnicas específicas.</li> </ul>

## PROGRAMACION DE CONTENIDOS

<b>Breve descripción de la asignatura</b>	<p>La asignatura Fundamentos de los deportes individuales contribuye especialmente a preparar a los alumnos para que sean capaces de enseñar las habilidades específicas y para entrenar a grupos de personas que se inicien en la práctica de los mismos. Para ello, se deberá conocer el deporte en cuestión, desde su origen y evolución hasta los contenidos y fundamentos técnicos necesarios para la enseñanza de los mismos.</p>
<b>Contenidos</b>	<p><b>Unidad didáctica 1. Generalidades de los deportes individuales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definición</li> <li>• Clasificación</li> <li>• Generalidades de los deportes individuales</li> </ul>

- Deportes individuales desde sus componentes didácticos
- La enseñanza de los deportes individuales
- Modelos de intervención pedagógica
- Edad de iniciación de los deportes individuales

#### **Unidad didáctica 2. Fundamentos de la Natación**

- Actividades acuáticas a través de los tiempos
- Iniciación a la natación
- Fundamentos hidrodinámicos aplicados a la natación y su relación con la técnica
- Fundamentos técnicos de los diferentes estilos de natación
- Crol
- Braza
- Espalda
- Mariposa
- Otras habilidades acuáticas
- Waterpolo y natación sincronizada

#### **Unidad didáctica 3. Actividades físicas en el medio natural**

- Antecedentes y situación actual
- Deporte de orientación
- Lectura de mapas y manejo de la brújula
- Senderismo
- Actividades verticales
  - Cabuyería
  - Escalada
  - Barranquismo
  - Rapel
  - Vías ferratas
- Actividades acuáticas

#### **Unidad didáctica 4. Fundamentos del Ciclismo**

- Antecedentes y situación actual del ciclismo
- Algunos aspectos técnicos fundamentales
- Tipos de bicicletas y modalidades ciclistas
  - Mecánica básica
- Conducción de grupos en bicicleta
- Diseño de itinerarios en bicicleta

#### **Unidad didáctica 5. Fundamentos del Atletismo**

- Antecedentes históricos del atletismo
- Iniciación al atletismo
- La especialidades atléticas
  - Carreras. Relevos, valla y marcha.
  - La marcha
  - El salto de longitud y triple salto, altura y pértiga.
  - Lanzamiento de peso, disco, martillo y jabalina.

#### **Unidad didáctica 6. Fundamentos de los deportes de Raqueta: tenis y padel**

- Antecedentes históricos del tenis
- Características principales del tenis
  - Reglamento
  - Elementos técnicos

- Antecedentes históricos del pádel
- Características principales del pádel
  - Reglamento
  - Técnica y táctica del pádel
- Metodología de enseñanza de los deportes de raqueta

## METODOLOGÍA

### Actividades formativas

Para el desarrollo de la asignatura se ha decidido desarrollar el siguiente modelo formativo a través de:

- **Contenidos** distribuidos a través de 6 unidades didácticas. Consulta, lectura, aprendizaje, actividades y revisión de textos que contienen «las lecciones» de la asignatura. Contendrá incentivaciones hacia competencias y adquisición de conocimientos.
- **Estudios de caso.** Presentación de una situación motivadora que introduzca de manera atractiva y sugerente en una parcela de conocimiento, se plantea una posibilidad que pueda darse en la realidad en torno al tipo de saberes propios de la Unidad didáctica. Serán calificables.
- **Actividades de evaluación** (cuestionarios). Se pregunta de manera sencilla y directa sobre alguno de los aspectos de los contenidos. Son seis cuestionarios, uno por cada unidad didáctica, todos ellos calificables.
- **Foros de debate.** Especialmente importantes pues a través de ellos se propondrá por parte del docente un tema sobre el que debatir. Por su parte el alumno podrá proponer con total libertad temas a debatir en las diferentes unidades. Son calificables.
- **Actividades en contextos de trabajo (Presencialidad/simuladores):**
  - **Simuladores formativos.** En esta asignatura tienen especial importancia, por el carácter semipresencial de la misma, y tienen como finalidad cubrir aquellas competencias que se pretenden conseguir en las horas presenciales. Serán tres y calificables.
  - **Trabajo jornadas presenciales.** Tendrá como objeto lograr las competencias de la asignatura durante la jornadas presenciales y por lo tanto se podrán incluir preguntas para el examen. Será calificable y necesario superar para aprobar la asignatura (o en su caso superar la actividad planteada a través de los simuladores formativos).
- **Prueba de Evaluación de Competencias (PEC)** En el caso de optar por la opción de evaluación PEC+ examen final, el estudiante tendrá que realizar la prueba de evaluación de competencias (PEC). Esta prueba se define como una actividad integradora a través de la cual el estudiante deberá demostrar la adquisición de competencias propuestas en la asignatura, vinculadas principalmente al «saber hacer». Para ello hará entrega de un conjunto de evidencias en respuesta a los retos propuestos en esta prueba. La entrega se realizará antes de finalizar la asignatura.

## EVALUACIÓN

### Sistema evaluativo

*En caso de que la situación sanitaria impida la realización presencial de los exámenes con todas las garantías, la Universidad Isabel I celebrará dichas pruebas en modalidad online. Para la realización de dichos exámenes, la universidad incorporará la herramienta de proctoring a nuestra plataforma tecnopedagógica, con el objetivo de garantizar los*

*procesos de autenticación del alumno, como el control del entorno durante el desarrollo de las pruebas de evaluación. A su vez, la Universidad Isabel I pondrá a disposición del alumnado una Unidad de Exámenes Online específica para ofrecer apoyo técnico durante todo el proceso y así solventar todas las incidencias que se puedan presentar.*

El sistema de evaluación se basará en una selección de las pruebas de evaluación más adecuadas para el tipo de competencias que se trabajen. El sistema de calificaciones estará acorde con la legislación vigente (Real Decreto 1125/2003, de 5 de septiembre, por el que se establece el sistema europeo de créditos y el sistema de calificaciones en las titulaciones universitarias de carácter oficial y de validez en todo el territorio nacional).

El sistema de evaluación de la Universidad Isabel I queda configurado de la siguiente manera:

### **Sistema de evaluación convocatoria ordinaria**

#### **Opción 1. Evaluación continua**

Los estudiantes que opten por esta vía de evaluación deberán realizar el **seguimiento de la evaluación continua** (EC) y podrán obtener hasta un **60%** de la calificación final a través de las actividades que se plantean en la evaluación continua. Dentro de este porcentaje estarán ponderadas las **actividades presenciales/simuladores**, suponiendo la realización de estas actividades un **20% del 60% de la EC**.

Además, deberán realizar un **examen final presencial** (EX) que supondrá **40%** restante. Esta prueba tiene una parte dedicada al control de la identidad de los estudiantes que consiste en la verificación del trabajo realizado durante la evaluación continua y otra parte en la que realizan diferentes pruebas teórico-prácticas para evaluar las competencias previstas en cada asignatura.

Para la aplicación de los porcentajes correspondientes el estudiante debe de haber obtenido una nota mínima de un 4 en cada una de las partes de las que consta el sistema de evaluación continua.

Se considerará que el estudiante supera la asignatura en la convocatoria ordinaria por el sistema de evaluación continua siempre y cuando al aplicar los porcentajes correspondientes se alcance una calificación mínima de un 5.

#### **Opción 2. Prueba de evaluación de competencias**

Los estudiantes que opten por esta vía de evaluación deberán realizar una **prueba de evaluación de competencias** (PEC) y un **examen final presencial** (EX).

La **PEC** se propone como una prueba que el docente plantea con el objetivo de evaluar en qué medida el estudiante adquiere las competencias definidas en su asignatura. Dicha prueba podrá ser de diversa tipología, ajustándose a las características de la asignatura y garantizando la evaluación de los resultados de aprendizaje definidos. Esta prueba supone el 50% de la calificación final y dentro de ella estarán ponderadas las **actividades presenciales/simuladores**, suponiendo la realización de estas actividades un **16% del 50% de la PEC**.

El **examen final presencial**, cuyas características serán las mismas que las comentadas en la opción 1, supondrá el **50%** de la calificación final.

Al igual que con el sistema de evaluación anterior para la aplicación de los porcentajes correspondientes el estudiante debe de haber obtenido una puntuación mínima de un 4 en cada una de las partes de las que consta la opción de prueba de evaluación de competencias.

Se considerará que el estudiante supera la asignatura en la convocatoria ordinaria por el sistema de la prueba de evaluación de competencias siempre y cuando al aplicar los porcentajes correspondientes se alcance una calificación mínima de un 5.

### **Actividades presenciales/Simuladores**

Tanto en la opción 1 (EC + Ex) como en la opción 2 (PEC + Ex) se deben realizar las actividades presenciales o los simuladores formativos en función de la modalidad elegida. Son actividades que están orientadas a que el alumnado aplique de forma práctica las diferentes competencias adquiridas o ampliadas en la asignatura.

En el caso de elegir la **modalidad presencial**, las **prácticas** se realizarán en las **instalaciones de la Universidad Isabel I**, el alumnado deberá acudir al menos al 80% de las sesiones y entregar el dossier de prácticas. En el caso de elegir la **modalidad online**, las actividades se desarrollarán a través de **simuladores formativos**.

Importante: Las actividades en modalidad presencial solo se pueden realizar en convocatoria ordinaria. En el caso de elegir la modalidad online, los simuladores se podrán realizar una única vez en una de las dos convocatorias que ofrece la asignatura (convocatoria ordinaria o convocatoria extraordinaria).

### **Características de los exámenes**

Los exámenes constarán de 30 ítems compuestos por un enunciado y cuatro opciones de respuesta, de las cuales solo una será la correcta. Tendrán una duración de 90 minutos y la calificación resultará de otorgar 1 punto a cada respuesta correcta, descontar 0,33 puntos por cada respuesta incorrecta y no puntuar las no contestadas. Después, con el resultado total, se establece una relación de proporcionalidad en una escala de 10.

### **Sistema de evaluación convocatoria extraordinaria**

Todos los estudiantes, independientemente de la opción seleccionada, que no superen las pruebas evaluativas en la convocatoria ordinaria, tendrán derecho a una convocatoria extraordinaria.

La convocatoria extraordinaria completa consistirá en la realización de una **prueba de evaluación de competencias que supondrá el 50% de la calificación final (en la cual tenemos que incluir la realización de los simuladores que tendrán una ponderación del 16% de la calificación final de la PEC) y un examen final presencial** cuya calificación será el 50% de la calificación final. Para la aplicación de los porcentajes correspondientes, el estudiante debe de haber obtenido una nota mínima de un 4 en cada una de las partes de las que consta el sistema de evaluación de la convocatoria extraordinaria.

Los estudiantes que hayan suspendido todas las pruebas evaluativas en convocatoria ordinaria (evaluación continua o prueba de evaluación de competencias y examen final) o no se hayan presentado, deberán realizar la convocatoria extraordinaria completa, como se recoge en el párrafo anterior.

En los casos que el alumnado tenga que presentarse a la convocatoria extraordinaria y haya realizado la parte práctica en convocatoria ordinaria (modalidad presencial o modalidad online), se mantendrá la calificación de esta prueba.

Cuando el alumnado haya alcanzado una puntuación mínima de un 4 en alguna de las

pruebas evaluativas de la convocatoria ordinaria (evaluación continua o prueba de evaluación de competencias y examen final) se considerará su calificación para la convocatoria extraordinaria, debiendo el estudiante presentarse a la prueba que no haya alcanzado dicha puntuación o que no haya realizado.

En el caso de que el alumno obtenga una puntuación que oscile entre el 4 y el 4,9 en las dos partes en que se compone la convocatoria ordinaria (EC o PEC y Examen) solo se considerará para la convocatoria extraordinaria la nota obtenida en la evaluación continua o prueba de evaluación de competencias ordinaria (en función del sistema de evaluación elegido), debiendo el alumno realizar el examen extraordinario para poder superar la asignatura.

Al igual que en la convocatoria ordinaria, se entenderá que el alumno ha superado la asignatura en convocatoria extraordinaria si, aplicando los porcentajes correspondientes, se alcanza una calificación mínima de un 5.

## BIBLIOGRAFÍA Y OTROS RECURSOS

### Bibliografía básica

Blázquez Sanchez, D. (1995). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona. Inde.

En este libro se podrán encontrar las bases que componen el proceso de enseñanza - aprendizaje de diferentes deportes en categorías de base.

Herrador, J (coord). (2011). *Iniciación a los deportes individuales, de raqueta y de lucha a través del juego. Propuestas lúdicas predeportivas*. Sevilla: Wanceulen.

A lo largo de este libro se describen diferentes propuestas lúdicas para la enseñanza de modalidades deportivas individuales en etapas de iniciación.

### Bibliografía complementaria

Batalla, A., y Martínez, P. (2002). *Deportes individuales*. Barcelona: Inde.

Caballero, D. (2018). *Manual práctico de orientación con mapa y GPS*. Madrid: Desnivel.

Camarero, S., y Tella, V.(1997). *Natación. Aplicaciones teóricas y prácticas*. Valencia: Promolibro.

Fuentes, J. (1999). *Enseñanza y entrenamiento del tenis. Fundamentos didácticos y científicos*. Cáceres: Universidad de Extremadura.

Martínez-Cabrera, Fl., et al. (2019). *Enseñanza e iniciación de la escalada deportiva a través del juego*. Sevilla: Wanceulen.

Navarro, S. (2014). *Fundamentos del pádel. Los secretos de un entrenamiento eficaz para deportistas*. Barcelona: Paidotribo.

Palvenka, E. (2004). *Ciclismo: salud y ejercicio*. Barcelona. Tutor.

Parra, C. (2010). *El piragüismo como una propuesta de enseñanza recreativa*. Sevilla: Wanceulen.

Valero, A. y Gómez-Mármol, A. (2009). Los deportes individuales. Sus características y taxonomía. *EmasF*, 42, 38-48.



Valero, A., y Gómez, A. (2014). *Fundamentos del atletismo. Claves para su enseñanza*. Madrid: Pila Teleña.

#### Otros recursos

Canal de YouTube de Mammoth. Podrás acceder a tutoriales de mecánica básica de la bicicleta, técnica y ajustes biomecánicos.

[Mundo Mammoth - YouTube](#)

Canal de Youtube Encorda2. En este espacio podrás acceder a tutoriales sobre la gestión y realización de actividades en la naturaleza, especialmente sobre montajes de actividades verticales (nudos, rapel, escalada...) y la iniciación a estos deportes.

[Encorda2 - YouTube](#)

Autor especializado en juegos motores. Dentro de su gran cantidad de referencias se encuentran propuestas de aprendizaje a través del juego que pueden resultar de gran utilidad para la enseñanza de los deportes individuales.

[Julio Ángel Herrador Sánchez - Dialnet \(unirioja.es\)](#)

Canal de YouTube Natación (SkillsNT). En este canal se analiza de una manera biomecánica la técnica básica aplicada en la natación.

[Natación \(SkillsNT\) - YouTube](#)

Canal de YouTube Sikana. En este canal podrás visualizar diferentes propuestas de enseñanza de deportes como la natación, orientación, etc. Es un canal dedicado a la enseñanza deportiva.

[Sikana ES - YouTube](#)

Web de la Federación Española de Deporte de Orientación. En sus diferentes apartados podrás conocer desde el reglamento hasta las diferentes técnicas y estrategias para la realización de estas pruebas.

[FEDO - Federación Española de Orientación](#)

Web de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada. En esta página podrás conocer más sobre la organización de eventos de escalada, senderismo y actividades en la montaña. Del mismo modo, tendrás información referente a licencias y seguros para la realización de estas modalidades.

[FEDME - Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada](#)

En el canal de YouTube de Iniciasport tienes a tu disposición una extensa cantidad de tutoriales relacionados con diferentes modalidades deportivas, tratando aspectos como su historia, la enseñanza de la técnica básica, etc.

[Iniciasport - YouTube](#)

Canal de YouTube de Joan Rius Sant, donde tienes a tu disposición una amplia gama de tutoriales donde se describe minuciosamente las diferentes técnicas de las modalidades atléticas fundamentadas desde un punto de vista biomecánico.

[J. Rius Trainer - Joan Rius Sant - YouTube](#)

Canal de Youtube de Carlos Alberto Cordente Martínez. Este autor ofrece en su canal distintos tutoriales relacionados con la técnica del atletismo y su iniciación.

[Carlos Alberto Cordente Martínez - YouTube](#)

En el canal de padel Paddelea podrás visualizar tutoriales referentes a la práctica del padel.

[Paddelea - YouTube](#)

### COMENTARIOS ADICIONALES

En la actualidad contamos con una gran cantidad de deportes individuales, los cuales tienen elementos comunes y diferenciadores entre sí, pero sobretodo enriquecedores para todo aquel que los practique. A lo largo de esta asignatura nos centraremos en aquellas modalidades más demandadas en la actualidad o con un mayor grado de oportunidad para un Graduado en Ciencias del Deporte, ya sea a través de su entrenamiento en escuelas deportivas o a través de la enseñanza en la Educación Secundaria o Ciclos formativos de grado medio y superior.

Antes de comenzar la asignatura es totalmente recomendable la lectura de la Guía Docente, así como la consulta de cualquier duda al respecto. Entendiendo que el objetivo principal de la asignatura no es otro que adquirir las competencias básicas para el conocimiento básico de estas modalidades y su aplicación práctica en grupos de iniciación, es de gran importancia que el alumnado visualice el contenido (tanto el redactado como los vídeos tutoriales) y que ponga en práctica de forma autónoma todos aquellos conocimientos que va adquiriendo a lo largo de las unidades didácticas. Sin duda servirá para vivenciar e interiorizar las diferentes posibilidades que ofrecen estas disciplinas deportivas.