

GUÍA DOCENTE

Curso 2010-2011

1. DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

Grado:	Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Doble Grado:	
Asignatura:	Fundamentos de los Deportes III. Baloncesto, Deportes de Raqueta y Natación.
Módulo:	Modulo II. Fundamentos y Manifestaciones de la Motricidad Humana.
Departamento:	Deporte e Informática
Año académico:	2010/2011
Semestre:	Primer semestre
Créditos totales:	12 ECTS
Curso:	2º
Carácter:	Obligatoria
Lengua de impartición:	Español

Modelo de docencia:	C1	
a. Enseñanzas Básicas (EB):		50%
b. Enseñanzas de Prácticas y Desarrollo (EPD):		50%
c. Actividades Dirigidas (AD):		0

GUÍA DOCENTE

Curso 2010-2011

3. EQUIPO DOCENTE

2.1. Responsable de la asignatura Diego Munguía Izquierdo

2.2. Profesores	
Nombre:	Diego Munguia Izquierdo
Centro:	Facultad del Deporte
Departamento:	Deporte e Informatica
Área:	Educación Física y Deportiva
Categoría:	Profesor Contratado Doctor
Horario de tutorías:	Lunes de 11 a 14, Miercoles de 11 a 14.
Número de despacho:	11.1.28
E-mail:	dmunizq@upo.es
Teléfono:	954977589

GUÍA DOCENTE

Curso 2010-2011

Nombre:	Federico Paris García
Centro:	Facultad del Deporte
Departamento:	Deporte e Informatica
Área:	Educación Física y Deportiva
Categoría:	Profesor Ayudante
Horario de tutorías:	Lunes de 10 a 11, de 12 a 14, 16 a 17 y de 18 a 20 horas.
Número de despacho:	23.B.42.
E-mail:	fparis@upo.es
Teléfono:	954977371
Nombre:	Arturo Montequi García
Centro:	Facultad del Deporte
Departamento:	Deporte e Informatica
Área:	Educación Física y Deportiva
Categoría:	Profesor Asociado
Horario de tutorías:	Lunes de 15 a 18
Número de despacho:	14.4.43
E-mail:	ajmongar@upo.es
Teléfono:	954977512

GUÍA DOCENTE

Curso 2010-2011

Nombre:	Jose Alberto Pesquera Martinez
Centro:	Facultad del Deporte
Departamento:	Deporte e Informatica
Área:	Educación Física y Deportiva
Categoría:	Profesor Asociado
Horario de tutorías:	Lunes de 9 a 12 y martes de 12 a 14
Número de despacho:	14.4.43
E-mail:	japesmar@upo.es
Teléfono:	954977512

--

GUÍA DOCENTE

Curso 2010-2011

5. UBICACIÓN EN EL PLAN FORMATIVO

3.1. Descripción de los objetivos

Al finalizar el curso el alumno deberá ser capaz de:

1. Conocer los orígenes del Baloncesto, deportes de raqueta y natación.
2. Aplicar adecuadamente la terminología y simbología básica del Baloncesto, deportes de raqueta y natación.
3. Conocer, interpretar y aplicar correctamente el reglamento básico del baloncesto, deportes de raqueta y natación.
4. Conocer, analizar y demostrar la forma de ejecución de los elementos técnico-tácticos individuales básicos para la práctica de baloncesto, deportes de raqueta y natación.
5. Conocer, analizar y demostrar la forma de ejecución de los principales medios tácticos colectivos, y saber aplicarlos en situaciones de juego real del baloncesto y deportes de raqueta.
6. Conocer, diseñar y secuenciar progresiones de aprendizaje de elementos técnico-tácticos individuales, y de medios tácticos colectivos, del baloncesto, deportes de raqueta y natación, en función, entre otros criterios, de las distintas etapas de aprendizaje.
7. Conocer, diseñar y aplicar actividades o juegos que contribuyan al aprendizaje de las habilidades motrices específicas del baloncesto, deportes de raqueta y natación.
8. Diseñar sesiones de enseñanza-aprendizaje de baloncesto, deportes de raqueta y natación, en función de determinados supuestos prácticos.
9. Ser capaz de identificar, clasificar y editar elementos técnico-tácticos individuales del baloncesto, deportes de raqueta y natación, así como de proponer ejercicios para su enseñanza-aprendizaje.

3.2. Aportaciones al plan formativo

En el actual plan de estudios la asignatura de Fundamentos de los Deportes III, constituye una asignatura de la Materia de fundamentos de los Deportes, integrada dentro del Módulo II de Fundamentos y Manifestaciones de la Motricidad Humana, constituyendo un contenido disciplinar obligatorio.

Esta asignatura consta de 12 créditos, dividida en tres deportes (Baloncesto, deportes de raqueta y natación) con un tercio de los créditos asignados a cada uno. Está adscrita al área de Educación Física y Deportiva, y ubicada en el primer semestre del curso 2º de los estudios de Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

Esta asignatura como materia obligatoria formará al estudiante principalmente en competencias generales referidas a los deportes de raqueta, baloncesto y natación, completando su formación con competencias más especializadas que se cursarán en las

GUÍA DOCENTE

Curso 2010-2011

materias optativas.

En este modulo los estudiantes abordaran el estudio de las manifestaciones de la motricidad humana, conociendo y comprendiendo los fundamentos, estructuras y funciones de las habilidades y patrones de la motricidad desarrollados en 3 deportes: baloncesto, deportes de raqueta y natación.

3.3. Recomendaciones o conocimientos previos requeridos

Esenciales: Debido a que la aproximación a la asignatura se realizará desde la perspectiva de la iniciación deportiva, tanto en un ámbito escolar como federativo, intentando transmitir los principios básicos, técnicos y metodológicos, no se estiman necesarios unos requisitos previos para cursarla, aunque existen algunos requisitos aconsejables que favorecerían mayores posibilidades de compromiso y aprendizaje por los alumnos.

Aconsejables: Conocimientos teórico-prácticos previos referentes a las modalidades deportivas que componen la asignatura, haber practicado en algún momento y de manera regular algún deporte o haber realizado actividades convencionales ofertadas en una piscina o centro deportivo, así como tener conocimientos básicos de inglés e informática (manejo de internet, paquete Office, etc.) serán una notable ayuda para el alumnado.

GUÍA DOCENTE

Curso 2010-2011

7. COMPETENCIAS

4.1 Competencias de la Titulación que se desarrollan en la asignatura

Competencias básicas:

- A. Poseer y comprender conocimientos básicos, generales y de vanguardia en el campo de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- B. Aplicar este conocimiento a su trabajo o vocación de una forma profesional.
- C. Tener capacidad de reunir e interpretar datos relevantes para emitir juicios producto de una reflexión sobre temas de índole social, científica o ética relacionados con las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- D. Transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.
- E. Desarrollar habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.
- F. Fomentar una cultura emprendedora en relación con los diferentes perfiles profesionales.

Competencias generales:

I – Aprendizaje de los conocimientos disciplinares básicos (saber):

- Conocer y comprender el objeto de estudio de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- Adquirir la formación científica básica aplicada a la actividad física y al deporte en sus diferentes manifestaciones.
- Conocer y comprender los fundamentos, estructuras y funciones de las habilidades y patrones de la motricidad humana.
- Conocer y comprender la estructura y función de las diferentes manifestaciones de la motricidad humana.
- Conocer y comprender los fundamentos del deporte.

II - Aprendizaje de los conocimientos aplicados. Competencias profesionales específicas (saber hacer específico) Ser capaz de:

- Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza – aprendizaje, relativos a la actividad física y del deporte, con atención a las características individuales y contextuales de las personas.
- Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles.
- Identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas.
- Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de actividades físico-deportivas.
- Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad.

III - Aprendizaje de destrezas instrumentales (saber hacer común)

GUÍA DOCENTE

Curso 2010-2011

- Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte en lengua inglesa y en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico.
- Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo.
- Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo.
- Conocer y actuar dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.

4.2. Competencias del Módulo que se desarrollan en la asignatura

Competencias básicas:

Poseer y comprender conocimientos básicos, generales y de vanguardia en el campo de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Competencias generales y resultados del aprendizaje que el estudiante adquiere con dicho módulo:

1. Conocer, comprender y aplicar los fundamentos, estructuras y funciones de las habilidades y patrones de la motricidad humana.
2. Conocer, comprender y aplicar la estructura y función de las diferentes manifestaciones de la motricidad humana.
3. Conocer, comprender y saber aplicar los fundamentos de los deportes

4.3. Competencias particulares de la asignatura

NATAACION:

COMPETENCIAS TRANSVERSALES/GENÉRICAS:

- 1.- Capacidad de aplicar los conocimientos en la práctica
- 2.- Conocimientos generales básicos sobre el área de estudio
- 3.- Comunicación oral y escrita en la propia lengua
- 4.- Habilidades básicas de manejo del ordenador
- 5.- Capacidad de toma de decisiones

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

A. Cognitivas (Saber):

- 1.- Conocer y comprender la evolución histórica de las distintas técnicas que conforman la natación deportiva.
- 2.- Conocer y comprender las reglas básicas aplicables a la iniciación de la natación deportiva, emanantes de la Federación Internacional de Natación.

GUÍA DOCENTE

Curso 2010-2011

3.- Conocer y comprender las bases estructurales fundamentales de cada estilo técnico de natación.

4.- Conocer y comprender las bases metodológicas a desarrollar para diseñar progresiones pedagógicas específicas para cada estilo de natación.

5.- Conocer y comprender la metodología básica de la observación sistemática de la técnica.

B. Procedimentales/Instrumentales (Saber hacer):

1.- Identificar de manera clara y simple las relaciones existentes entre la evolución histórica de los estilos

técnicos de natación deportiva y su implicación en las progresiones de enseñanza.

2.- Diseñar y dirigir sesiones de enseñanza-aprendizaje de algunas de las acciones técnicas que

componen los diferentes estilos técnicos de natación.

3.- Seleccionar, prever y saber usar el material y el equipamiento necesario para el desarrollo de las sesiones diseñadas y dirigidas.

4.- Analizar los diferentes gestos técnicos, detectando los defectos técnicos más importantes, utilizando diferentes métodos de observación.

C. Actitudinales (Ser):

1.- Desarrollar habilidades básicas de trabajo en equipo y sus correspondientes relaciones interpersonales.

2.- Mantener el nivel de motivación óptimo para el desarrollo y aprendizaje de los distintos contenidos.

3.- Valorar la importancia de la adecuada utilización de las instalaciones y materiales específicos de la asignatura..

4.- Potenciar la utilización del razonamiento crítico, basada en la capacidad de análisis y síntesis.

5.- Adaptarse a las nuevas situaciones mediante el aprendizaje autónomo.

RAQUETAS:

COMPETENCIAS TRANSVERSALES/GENÉRICAS:

1.- Capacidad de aplicar los conocimientos en la práctica

2.- Conocimientos generales básicos sobre el área de estudio

3.- Comunicación oral y escrita en la propia lengua

4.- Habilidades básicas de manejo del ordenador

5.- Capacidad de toma de decisiones

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

A. Cognitivas (Saber):

1.-Conocer la estructura (Técnica, táctica y reglamento) de los deportes de raquetas y la aplicación de sus elementos en la enseñanza.

2.-Reconocer los contenidos de enseñanza-aprendizaje propio de las actividades de raqueta así como las pautas de corrección de los elementos.

3.-Identificar las diversas técnicas y tácticas del juego.

4.-Valorar las posibilidades educativas de las actividades de raqueta y de cada uno en

GUÍA DOCENTE

Curso 2010-2011

concreto (transversalidad, interdisciplinariedad, intradisciplinariedad).

5.- Conocer las características y objetivos de la etapa de alta competición.

6.- Conocer las principales similitudes y diferencias entre el tenis y el tenis en silla de ruedas.

B. Procedimentales/Instrumentales (Saber hacer):

1.- Diseñar tareas motrices a partir de la concreción de una o varias premisas dentro de los elementos de los deportes de raqueta.

2.- Distinguir las formas más usuales de presentación de las actividades de enseñanza y entrenamiento, así como su organización para la sistematización y programación.

3.- Establecer las fases del proceso educativo de la enseñanza de los deportes de raqueta, identificando los vehículos de aplicación acordes con ellas.

4.- Mejorar el nivel de ejecución técnico-táctico de los alumnos.

5.- Profundizar en los fundamentos tácticos del tenis.

C. Actitudinales (Ser):

1.- Desarrollar habilidades básicas de trabajo en equipo y sus correspondientes relaciones interpersonales.

2.- Mantener el nivel de motivación óptimo para el desarrollo y aprendizaje de los distintos contenidos.

3.- Valorar la importancia de la adecuada utilización de las instalaciones y materiales específicos de la asignatura..

4.- Potenciar la utilización del razonamiento crítico, basada en la capacidad de análisis y síntesis.

5.- Adaptarse a las nuevas situaciones mediante el aprendizaje autónomo.

BALONCESTO

COMPETENCIAS

COMPETENCIAS TRANSVERSALES/GENÉRICAS:

1.- Capacidad de aplicar los conocimientos en la práctica

2.- Conocimientos generales básicos sobre el área de estudio

3.- Comunicación oral y escrita en la propia lengua

4.- Habilidades básicas de manejo del ordenador

5.- Capacidad de toma de decisiones

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

A)- De carácter cognitivo:

1)- Conocer las técnicas básicas del baloncesto y su aplicación al juego.

2)- Comprender y razonar las distintas formaciones tácticas que se desarrollan durante el juego.

3)- Conocer una metodología particular de iniciación al baloncesto.

4)- Razonar sobre el proceso destinado a la evolución del jugador de baloncesto.

GUÍA DOCENTE

Curso 2010-2011

B)- De carácter procedimental:

- 1)- Ejecutar a nivel básico las técnicas más elementales de este deporte.
- 2)- Desarrollar los principales esquemas y comportamientos tácticos.
- 3)-Ejecutar las tareas docentes del entrenador.
- 4)- Vivenciar la progresión del jugador, desde la iniciación hasta los primeros estadios del juego 5x5.

C)- De carácter actitudinal:

- 1)- Respetar las reglas del juego.
- 2)- Mantener un nivel de motivación óptimo para el desarrollo y aprendizaje de los distintos contenidos.

GUÍA DOCENTE

Curso 2010-2011

9. CONTENIDOS DE LA ASIGNATURA (TEMARIO)

NATACIÓN:

Bloque temático 1. La natación: introducción y planteamientos.

- 1.1. Orígenes y evolución histórica de las actividades acuáticas.
- 1.2. Planteamientos o enfoques sobre las actividades acuáticas.

Bloque temático 2. El proceso de enseñanza-aprendizaje de la natación.

- 2.1. Introducción y factores condicionantes: edad, miedo y ansiedad, etc.
- 2.2. Las etapas en el aprendizaje de la natación.
 - 2.2.1. Etapa I. La adaptación al medio acuático: Aprender a nadar. La supervivencia en el agua.
 - 2.2.2. Etapa II. El dominio del medio acuático: Las habilidades acuáticas.
 - 2.2.3. Etapa III. La iniciación deportiva:
- 2.3. Consideraciones didácticas: aspectos metodológicos.

Bloque temático 3. Contenidos de la natación.

- 3.1. Características diferenciales de la actividad física en medio terrestre y en medio acuático.
- 3.2. Fundamentos de hidrodinámica aplicados a la natación.
 - 3.2.1. Sistema mecánico
 - 3.2.2. La flotación.
 - 3.2.3. Las fuerzas de resistencia.
 - 3.2.4. La propulsión
- 3.3. La piscina.
- 3.4. El material auxiliar.

Bloque temático 4. Perfeccionamiento técnico de los estilos de natación.

- 4.1. Fundamentos del entrenamiento técnico en natación.
- 4.2. El Estilo Crol.
- 4.3. El Estilo Espalda.
- 4.4. El Estilo Braza.
- 4.5. El Estilo Mariposa.
- 4.6. La natación ondulatoria subacuática
- 4.7. Las Salidas.
- 4.8. Los Virajes.
- 4.9. Análisis y evaluación de la técnica deportiva.

RAQUETAS:

Bloque temático 1.- Los deportes de raqueta: definición, clasificación y síntesis histórica.

GUÍA DOCENTE

Curso 2010-2011

Bloque temático 2.- Estructura formal y funcional de los deportes de raquetas.

Bloque temático 3.- Tenis. Fundamentos técnicos en la etapa de iniciación

3.1. El juego del tenis: nociones reglamentarias y pautas de juego. Cancha de juego: tipos y características

3.2. La empuñadura. Tipos, ventajas e inconvenientes. Su relación con los diferentes tipos de golpes.

3.3 Preparación para el golpeo. Movimiento de los pies y de los brazos.

3.4. La derecha y el revés. Forma de coger la raqueta. Movimiento del cuerpo: unidad de giro, brazos y ajuste del golpe. Punto de impacto. Terminación

3.5. El servicio. Colocación de los pies. Movimiento de la raqueta. Lanzamiento de la bola. Impacto y finalización.

3.6. Las empuñaduras: Continental. Este de derecha y de revés. Semioeste

3.7. La volea: posición de los pies. Movimiento del brazo en la derecha y el revés.

Movimiento del cuerpo y punto de impacto

3.8. El remate: movimiento de los pies. Colocación y punto de impacto

3.9. Los efectos. Cortado y Liftado.

3.10. Practica de los golpes con diferentes efectos. Posición de la raqueta. Colocación y movimiento de los pies. Punto de impacto

3.11. La dejada: Empuñadura Posición de los pies. Movimiento del brazo en la derecha y el revés. Movimiento del cuerpo y punto de impacto.

3.12. El globo: Empuñadura. Movimiento de los pies. Colocación y punto de impacto Ofensivo y defensivo

3.13. La táctica en el tenis. Principios tácticos del singles

Principios tácticos de los dobles

3.14. Pautas de trabajo técnicas y tácticas. Organización de la clase. Las rutinas

Bloque temático 4.- Reglamento de tenis.

Bloque temático 5.- Similitudes y diferencias entre el tenis y el tenis en silla de ruedas.

5.1. Similitudes y diferencias referentes a las ejecuciones de los golpes y de tratamiento

necesario en la fase de iniciación, perfeccionamiento y competición.

5.2. Similitudes y diferencias vinculadas a las situaciones técnico-tácticas del tenis en silla de ruedas.

5.3. Similitudes y diferencias relacionadas con la movilidad y gestión del espacio de juego.

Bloque temático 6.- Squash.

6.1. La historia del Squash, actualidad del juego

6.2. Componentes del juego y sus características propias

6.3. Reglas fundamentales del juego

6.4 Cancha de juego: tipos y características

BALONCESTO:

Bloque temático 1: Estudio del reglamento de baloncesto

Bloque temático 2: Fundamentos de ataque

GUÍA DOCENTE

Curso 2010-2011

- 2.1.- Postura básica : Pies, rodillas, cadera, tronco, brazos, cabeza .-Ejercicios.-
- 2.2.- Dominio del balón : Control, recepción, sujeción, protección.- Ejercicios.-
- 2.3.- Juegos de pies en la ofensiva : Paradas en un tiempo y en dos tiempos, pivotes, arrancadas, cambios de ritmo, cambios de dirección sin balón, cortes, fintas de recepción, puertas atrás, bloqueos.- Ejercicios.-
- 2.4.- El pase : Importancia del pase, características generales del pase, clases de pases.- Ejercicios.-
- 2.5.- El bote : Características generales, clases de bote, aplicaciones en paradas, arrancadas, cambios de ritmo, cambios de dirección y de mano.- Ejercicios.-
- 2.6.- El tiro: Características generales, posición, lanzamiento, clases de tiros.- Ejercicios.-
- 2.7.- Fintas con balón.-Ejercicios.-
- 2.8.- Rebote de ataque : Características generales, ejecución.-Ejercicios-
- 2.9.- Características de los jugadores según su posición.-
- 2.10.-Simbología.-
- 2.11.-Trabajos en grupo : 1x1, 2x2, 3x3.- Ejercicios.-
- 2.12.-Situaciones de ventaja: 2x1, 3x2.-Ejercicios.-
- Bloque tematico 3: Fundamentos defensivos
- 3.1.- Conceptos : Jugador con o sin balón, ayuda y recuperación, ayuda y cambio, lado fuerte, lado débil, por encima del balón, por debajo del balón, a un pase, a más de dos pases, uso del bote, lejos del aro, perímetro, en la zona, presionar, flotar, visión marginal.-
- 3.2.- Postura básica: Pies, rodillas, cabeza, tronco, brazos, cadera, desplazamientos laterales, desplazamientos frontales.-
- 3.3.- Comunicación.-
- 3.4.- Defensa al jugador con balón.-Ejercicios.-
- 3.5.- Defensa al jugador sin balón.-Ejercicios.-
- 3.6.- Rebote defensivo.-Ejercicios.-
- 3.7.- Trabajo en grupos: 1x1, 2x2, 3x3, 4x4, y 5x5.-Ejercicios.-
- 3.8.- Situaciones de ventaja ; 1x2, 2x3 .-Ejercicios.-
- Bloque temático 4: Introducción a la táctica.-Juego de conjunto
- 4.1.- El ataque.-
- Objetivo del ataque: Buena ocasión de tiro, estilo de juego, circunstancias del juego.-
 - Conceptos tácticos: Reemplazar, leer el juego, timing, tempo, agresividad, ocupar espacios, cortes, situaciones de tiro, utilización del bote, invertir balón, leer los bloqueos, pasar y cortar.-
 - Organización del ataque: Contraataque, ataque posicional, transición, sistemas de ataque.-
- 4.2.- El contraataque.- Ejercicios.-
- 4.3.- La transición.- Ejercicios.-
- 4.4.- Sistemas de ataque.- Ejercicios
- 4.5.- La defensa.-
- Objetivo de la defensa.-
 - Conceptos tácticos: Lados fuerte y débil, distancia de pases, línea de pase, distancia de

GUÍA DOCENTE

Curso 2010-2011

tiro, jugador con balón o sin balón, disponibilidad del bote, presionar o flotar, ayudar, recuperar, cambiar, defensa neutra, dar un lado, bloqueo del rebote, comunicación, fintas defensivas, traps.-

•Organización de la defensa: balance defensivo, parar el contraataque, defensa en igualdad, desventajas en defensa.-

4.6.- Defensa individual.- Ejercicios.-

4.7.- Defensa zonal.- Ejercicios.-

4.8.- Defensas mixtas.- Ejercicios.-

4.9.- Defensa match-up.- Ejercicios.-

4.10.- Defensas presionantes.- Ejercicios.-

Bloque temático 5: Dirección de grupo

5.1.- Dirección de grupo.-

5.2.- Dirección de partidos.-

5.3.- Análisis de estadísticas.-

Bloque temático 6: Metodología

6.1.- Introducción general.-

6.2.- Estilos de enseñanza.-

6.3.-Elaboración de objetivos.-

6.4.- Preparación de un entrenamiento.-

6.5.- Planificación.-

6.6.- Baloncesto escolar.-

6.7.- Minibasket.-

10. METODOLOGÍA Y RECURSOS

NATACIÓN:

La metodología estará basada en la participación activa del alumnado centrada en el desarrollo de aprendizajes significativos, para ello se abordarán contenidos teóricos, contenidos de aplicación práctica y elaboración de trabajos.

En las clases teóricas se imparte los contenidos que se desarrollan en las prácticas. La clase práctica es trascendental para vivenciar los contenidos.

Toda la información del curso sera suministrada a traves de la plataforma webCT.

Descripción de las prácticas.

Tendrán una secuencia progresiva y paralela a las clases teóricas.

A lo largo del curso se llevaran a cabo prácticas de distintos tipos:

A. Desarrolladas plenamente por el profesor.

B. Realizadas en parejas para aprender a identificar los errores técnicos.

C. Tutorizadas por el profesor donde los alumnos exponen trabajos prácticos con el rol de docente.

Es obligatorio el uso de gorro de natación y bañador. También se recomienda el uso de

GUÍA DOCENTE

Curso 2010-2011

gafas y chanclas en el recinto acuático.

RAQUETAS:

La metodología estará basada en la participación activa del alumnado centrada en el desarrollo de aprendizajes significativos, para ello se abordarán contenidos teóricos, contenidos de aplicación práctica y elaboración de trabajos.

En las clases teóricas se imparte los contenidos que se desarrollan en las prácticas. La clase práctica es trascendental para vivenciar los contenidos.

Toda la información del curso sera suministrada a traves de la plataforma webCT.

Descripción de las prácticas.

Tendrán una secuencia progresiva y paralela a las clases teóricas.

A lo largo del curso se llevaran a cabo prácticas de distintos tipos:

A. Desarrolladas plenamente por el profesor.

B. Realizadas en parejas para aprender a identificar los errores técnicos.

C. Tutorizadas por el profesor donde los alumnos exponen trabajos prácticos con el rol de docente.

Es obligatorio el uso de indumentaria deportiva y calzado adecuado para la practica.

Tambien es obligatorio asistir a la practica con una raqueta de tenis.

BALONCESTO

La metodología estará basada en la participación activa del alumnado centrada en el desarrollo de aprendizajes significativos, para ello se abordarán contenidos teóricos, contenidos de aplicación práctica y elaboración de trabajos.

En las clases teóricas se imparte los contenidos que se desarrollan en las prácticas. La clase práctica es trascendental para vivenciar los contenidos.

Toda la información del curso sera suministrada a traves de la plataforma webCT.

Descripción de las prácticas.

Tendrán una secuencia progresiva y paralela a las clases teóricas.

A lo largo del curso se llevaran a cabo prácticas de distintos tipos:

A. Desarrolladas plenamente por el profesor.

B. Realizadas en parejas para aprender a identificar los errores técnicos.

C. Tutorizadas por el profesor donde los alumnos exponen trabajos prácticos con el rol de docente.

Es obligatorio el uso de indumentaria deportiva y calzado adecuado para la practica.



GUÍA DOCENTE

Curso 2010-2011

GUÍA DOCENTE

Curso 2010-2011

11. EVALUACIÓN

NATACION:

La evaluación de los alumnos constará de varios apartados diferentes:

- 50 % APARTADO TEÓRICO
- 30 % APARTADO PRÁCTICO
- 20 % APARTADO TRABAJOS

Es necesario aprobar el apartado teórico y práctico por separado para hacer media

A) APARTADO TEÓRICO: _____ 50%

•Prueba escrita de contenidos desarrollados tanto en las sesiones teóricas como prácticas.

Las sesiones teóricas no son de obligatoria asistencia, pero en ellas se desarrollan aspectos de valioso interés práctico, a evaluar durante las sesiones y en el examen final.

B) APARTADO PRÁCTICO: _____ 30%

•Examen práctico técnico que será evaluado como apto o no apto y constará de las siguientes distancias: 100 metros estilo crol, 50 metros estilo espalda, 50 metros estilo braza y 25 metros estilo mariposa. El nado será continuo, el orden de los estilos será elegido libremente por el alumno y los criterios mínimos para que el examen se considere apto además de finalizar la prueba en un tiempo no superior a 4 minutos serán los siguientes:

- o 100 metros estilo crol
 - No respirar de forma frontal.
 - No respirar siempre hacia el mismo lado.
 - No realizar la entrada con el codo muy flexionado.
 - No realizar movimientos de tijera durante el batido.
- o 50 metros estilo espalda
 - No desplazarse en posición “sentada”.
 - No realizar el recobro con codo/s flexionado/s.
 - No realizar la entrada con los miembros superiores muy abiertos.
 - No sacar las rodillas del agua durante el batido.
- o 50 metros estilo braza
 - No realizar patada de braza (tijera, tobillos en flexión plantar)
 - No sacar pies fuera de agua durante la acción de piernas
 - No sobrepasar con las manos la línea del hombro durante tracción
- o 25 metros estilo mariposa
 - Realizar batido simultaneo hacia abajo tipo delfín
 - Respirar cada 2 ciclos de brazos

GUÍA DOCENTE

Curso 2010-2011

Asistencia de al menos un 80% de las sesiones prácticas programadas y valoración del alumno atendiendo a criterios de participación, interés y aprovechamiento.

La asistencia sin práctica activa injustificada e indocumentada se valorará como no practicada. Sobrepasado el límite de faltas de asistencia o no superados con aprovechamiento los contenidos prácticos se deberá realizar un examen específico sobre el contenido práctico si se quiere optar a aprobar este apartado.

C) APARTADO TRABAJOS _____ 20%

- Realización de un trabajo individual basado en un informe o diario ampliado de las prácticas efectuadas a lo largo de las clases prácticas. Estas sesiones se deberán ampliar con los conocimientos y reflexiones propias y con la ayuda de la bibliografía oportuna, enriqueciendo de este modo el conocimiento adquirido. Deberán de presentarse al menos el 80% de las sesiones prácticas.

Todos los trabajos se presentarán en soporte papel e informático. Para la presentación en papel se dejará el documento en el casillero de cualquiera de los dos profesores del bloque de Natación. Para la presentación en soporte informático se enviará un mensaje a la dirección de correo electrónico de cada uno de los dos profesores del bloque de Natación o se entregará un CD/DVD si procediera.

La fecha final de entrega del informe o diario ampliado de las prácticas será el día 20 de Enero de 2011, no admitiendo ningún trabajo después de esa fecha. Ante la no presentación o plagio de alguno de los trabajos el alumno no podrá presentarse a la convocatoria del curso presente.

D) TRABAJO VOLUNTARIO _____ 10%

- Trabajo de carácter voluntario: Se podrán presentar trabajos acordados con el profesor y tutorizados por este. Podrán suponer un 10% suplementario a la nota final.

RAQUETAS:

La evaluación de los alumnos constará de varios apartados diferentes:

70 % APARTADO TEÓRICO

30 % APARTADO PRÁCTICO.

Es necesario aprobar el apartado teórico y práctico por separado para hacer media

A) APARTADO TEÓRICO: _____ 50%

- Prueba escrita de contenidos desarrollados tanto en las sesiones teóricas como prácticas.

Las sesiones teóricas no son de obligatoria asistencia, pero en ellas se desarrollan aspectos de valioso interés práctico, a evaluar durante las sesiones y en el examen final.

GUÍA DOCENTE

Curso 2010-2011

B) APARTADO PRÁCTICO: _____ 30%

• Examen práctico técnico que será evaluado como apto o no apto y constará de las siguientes partes:

1-realizar 3 golpes básicos:

+GOLPE DE DERECHA DE FONDO

+GOLPE DE REVES DE FONDO

+SAQUE

Los criterios específicos de la práctica son básicamente dos:

Colocar el golpe en la zona especificada (cuadro de fondo para golpes de fondo y cuadro de saque para el saque) por el profesor 2 de los 4 intentos y realizar la ejecución del golpe acorde a los fundamentos teóricos.

• Asistencia de al menos un 80% de las sesiones prácticas programadas y valoración del alumno atendiendo a criterios de participación, interés y aprovechamiento.

La asistencia sin práctica activa injustificada e indocumentada se valorará como no practicada. Sobrepasado el límite de faltas de asistencia o no superados con aprovechamiento los contenidos prácticos se deberá realizar un examen específico sobre el contenido práctico si se quiere optar a aprobar este apartado.

BALONCESTO

• Asistencia obligatoria tanto a las clases teóricas como a las prácticas.

• Examen teórico que supondrá un peso aproximado del 70% de la nota final.

• Examen práctico que supondrá un peso aproximado del 30% de la nota final.

• Para poder aprobar la asignatura será necesario alcanzar una puntuación mínima de cinco (sobre diez), debiéndose obtener una nota de cinco al menos en cada parte. La nota final será la media aritmética de los dos apartados descritos anteriormente.

12. BIBLIOGRAFÍA GENERAL

NATACION:

• AHR, B. (1997). Nadar con bebés y niños pequeños: ejercicios lúdicos para favorecer el movimiento precoz en el agua. Barcelona: Ed. Paidotribo.

• CABELLO, A. (1997). Natación para adultos. Madrid: Ed. Gymnos.

• CALDENTEY, MA. (1999). La natación y el cuidado de la espalda: método acuático correctivo M.A.C. Barcelona: Ed. Inde.

• CAMARERO, S., TELLA, V. (1997). Natación: aplicaciones teóricas y prácticas. Valencia: Promolibro.

• CANCELA, JM., RAMÍREZ, E. (2003). La iniciación deportiva: la natación. Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva.

GUÍA DOCENTE

Curso 2010-2011

- CHOLLET, D. (2003). Natación Deportiva. Barcelona: INDE
- COLADO JC. (2004). Acondicionamiento físico en el medio acuático. Paidotribo.
- COLADO JC., Y MORENO, JA (2001): Fitness acuático. Barcelona. Inde.
- COSTILL, DL.,. MAGLISCHO, EW; RICHARDSON, AB. (1998). Natación: aspectos biológicos y mecánicos. Técnica y entrenamiento. Tests, controles y aspectos médicos. Barcelona. Hispano Europea.
- COUNSILMAN JE. La natación: ciencia y técnica. Barcelona: Hispano Europea, D.L. 2002.
- DEL CASTILLO OBESO, M. (2002). Disfruta de tu embarazo en el agua. Actividades acuáticas para la mujer gestante. Inde.
- GARCÍA, S., (1997) Historia de la Educación Física. La educación Física entre los mexica. Madrid: Gymnos.
- GONZÁLEZ, CA., SEBASTIANI, EM. (2000). Actividades acuáticas recreativas. Barcelona: Ed. Inde.
- GOSALVEZ, M., JOVEN, A. (1997). La natación y sus especialidades deportivas. Madrid: Ministerio Educación y Cultura.
- GUERRERO LUQUE, R. (1995). Guía de las actividades acuáticas. Barcelona: Paidotribo.
- JARDI PINYOL, C. (2000). Movernos en el agua. Barcelona: Ed. Paidotribo.
- JIMENO, M. (2000). Columna vertebral y medio acuático. Madrid: Ed. Gymnos.
- JUBA, K. (2003). Manual de entrenamiento de natación. Madrid. Ediciones Tutor, S.A.
- LLORET, M., CONDE, C., FAGOAGA, J., LEON, C., TRICAS, C. (1999). Natación terapéutica. Barcelona: Ed. Paidotribo.
- MAGLISCHO, E. (1999). Nadar más rápido: tratado completo de natación. Barcelona: Ed. Hispano Europea.
- MARSSHAL, J. (1992). Medieval Games. Sports and recreations in Feudal Society. Westport: Greenwood Publishing Group, Inc..
- MORENO, JA., GUTIERREZ, M. (1998). Actividades acuáticas educativas. Barcelona: Ed. Inde.
- NAVARRO VALDIVIELSO, F. (1995). Hacia el dominio de la natación. Madrid: Ed. Gymnos.
- NAVARRO VALDIVIESO, F. (2003). El Entrenamiento del nadador joven. Madrid: Gymnos, S.L.
- PALACIOS, J., Y COLS. (2000). Salvamento acuático y primeros auxilios. Madrid: Federación Española de Salvamento y Socorrismo.
- RIVAS FEAL, A., NAVARRO, F. (2001). Planificación y control del entrenamiento en natación. Gymnos, S.L
- SANDERS, M.E. Y RIPPEE, N.E. (2001): Fitness acuático: Agua poco profunda. Madrid: Gymnos.
- SCHNEIDER, M. (2000). Aquafitness: gimnasia acuática en grupos reducidos. Barcelona: Ed. Inde.
- SOLER, A., JIMENO, M. (1998). Actividades acuáticas para personas mayores. Madrid: Ed. Gymnos.
- THOMAS, DG. (2006). Guía completa de natación: programas progresivos, paso a

GUÍA DOCENTE

Curso 2010-2011

paso, desde la iniciación hasta los niveles avanzados para todas las edades. Ediciones Tutor, S.A.

• **VARIOS AUTORES:** Consejo Superior de Deportes. (1999). Apoyo biomecánico al rendimiento deportivo atlético, carreras, relevos, natación, tenis y tiro. MEC / Consejo Superior de Deportes.

• **VARIOS AUTORES:** Consejo Superior de Deportes. (2001). Análisis biomecánico de la técnica en natación: programa de control del deportista de alta competición. MEC / Consejo Superior de Deportes.

• **VAZQUEZ, J.** (1999). Natación y discapacitados. Intervención en el medio acuático. Madrid: Ed. Gymnos.

RAQUETAS:

- Sanz Rivas, David, "El tenis en la escuela", Barcelona Paidotribo 2004.
- Crespo, Miguel, "Trabajando con jóvenes tenistas". Federación Internacional de Tenis [2002].
- Sanz Rivas, David, "El Tenis en silla de ruedas, de la iniciación a la competición", Barcelona Paidotribo cop. 2003.
- Crespo, Miguel, "Ejercicios para mejorar tu tenis nivel avanzado", Madrid Gymnos 2003.
- Crespo, Miguel, "Manual para entrenadores avanzados ", London International Tennis Federation [1999]
- Pascual, María José / Crespo, Miguel, "Tenis ", [Madrid]. Comité Olímpico Español 1993.
- Crespo, Miguel, "Iniciativa de la ITF del tenis en la escuela : manual para el maestro [Londres] Federación Internacional de Tenis [1998].
- Vila Gómez, Carlos, "Fundamentos prácticos de la preparación física en el tenis", Barcelona Paidotribo 1999 Applewhaite, Charles, "Entrenamientos de tenis una colección de más de 500 ejercicios básicos y juegos diferentes para hacer la práctica del tenis y la enseñanza en grupo sea más interesante y divertida", London Federación Internacional de tenis 1988.
- Charles Applewhaite Ybill Moss. (1992) Tenis Completo. Editorial Hispano Europea Barcelona España.
- Wynn Mace (1988). La Técnica del Tenis. Ed. Hispano-Europea. Barcelona, España.
- Deutscher Tennis B. (1979). El Tenis-5 Escuela de Campeones Federación Alemana de Tenis. Ed. Hispano-Europea. Barcelona España.

PAGINAS WEB DE INTERES:

<http://www.miguelcrespo.net>
<http://www.itftennis.com/coaching>
<http://www.rfet.es>
<http://www.educatennis.es>
<http://www.juniortennis.com>

BALONCESTO

GUÍA DOCENTE

Curso 2010-2011

- A. ALDERETE y J. OSMA .-Técnica individual de ataque, técnica individual defensiva y técnica de entrenamiento y formación de equipos de base.-Madrid, Gymnos, 1998.-
- B. BEARD.- El jugador completo de baloncesto.- Barcelona, Hispano Europea, 1991.-
- C. BAYER.- Enseñanza de los juegos deportivos colectivos.- Barcelona, Hispano Europea, 1992.-
- D. PETERSON.- Mi credo baloncestístico.- FMB
- E. DEAN.- Baloncesto: técnica y estrategia.-Barcelona, Hispano Europea, 1991.-
- F. MAHLO.-La acción táctica en el juego.-Ed. Vigot.-La Habana, 1969.-
- G. BONAVENTURE.- Baloncesto.- Ensayo de metodología para principiantes.- Inef Madrid, 1975.-
- H. WISSEL.-Aprender y progresar.- Barcelona, Paidotribo, 1995.-
- J. OLIVERA.-1250 ejercicios .- Barcelona, Paidotribo, 1992.-
- FEDERACIÓN ESPAÑOLA BALONCESTO.-Curso entrenador primer nivel.-2002
- FEDERACIÓN ESPAÑOLA BALONCESTO.-Curso entrenador segundo nivel.2002
- REVISTAS CLINIC A.E.E.B..-