

## GUÍA DOCENTE

### 1. DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

<b>Grado:</b>	<b>CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE</b>
<b>Doble Grado:</b>	
<b>Asignatura:</b>	<b>FUNDAMENTOS DE LOS DEPORTES III. BALONCESTO, DEPORTES DE RAQUETA Y NATACIÓN.</b>
<b>Módulo:</b>	<b>MÓDULO II. FUNDAMENTOS Y MANIFESTACIONES DE LA MOTRICIDAD HUMANA.</b>
<b>Departamento:</b>	<b>DEPORTE E INFORMÁTICA</b>
<b>Año académico:</b>	<b>2014-2015</b>
<b>Semestre:</b>	<b>PRIMER SEMESTRE</b>
<b>Créditos totales:</b>	<b>15</b>
<b>Curso:</b>	<b>2</b>
<b>Carácter:</b>	<b>OBLIGATORIA</b>
<b>Lengua de impartición:</b>	<b>ESPAÑOLA</b>

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

## GUÍA DOCENTE

### 2. RESPONSABLE DE LA ASIGNATURA

<b>Responsable de la asignatura</b>	
<b>Nombre:</b>	<b>FEDERICO PARÍS GARCIA</b>
<b>Centro:</b>	<b>Facultad del Deporte</b>
<b>Departamento:</b>	<b>Deporte e Informática</b>
<b>Área:</b>	<b>Educación Física Deportiva</b>
<b>Categoría:</b>	<b>Profesor Ayudante doctor</b>
<b>Horario de tutorías:</b>	<b>Lunes de 10 a 11; 16 a 17h; 18 a 20h</b>
<b>Número de despacho:</b>	<b>23.B.42</b>
<b>E-mail:</b>	<b>fparis@upo.es</b>
<b>Teléfono:</b>	<b>954977371</b>

## GUÍA DOCENTE

### 3. 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 materias optativas.

## GUÍA DOCENTE

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

### 4. 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)

- Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y el

## GUÍA DOCENTE

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.
- 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

## GUÍA DOCENTE

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.-Aplicar procedimientos para el diseño de sesiones, atendiendo a la programación de referencia.

2.-Describir los elementos y organización de la programación.

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

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

7.- Valorar la ejecución técnica en la iniciación deportiva en tenis.

## GUÍA DOCENTE

- 8.- Identificar los errores más habituales, relacionándolos con las tareas de corrección.
- 9.- Valorar el comportamiento técnico-táctico más adecuado.
- 10.- Identificar las características de los instrumentos y soportes de recogida de la información, así como de los procedimientos de tratamiento de la misma.
- 11.-Describir los datos cronológicos más importantes en la historia del deporte del tenis a nivel internacional y nacional.
- 12.-Describir las características de las superficies, su efecto en el juego y las normas y procedimientos de mantenimiento de las mismas.
- 13.-Identificar los materiales propios de la práctica (raquetas, cordajes y pelotas), así como el mantenimiento de los mismos.
- 14.-Analizar los procesos de aprendizaje motor aplicado al tenis.
- 15.-Identificar los procedimientos básicos en la organización de la sesiones atendiendo a la distribución de los alumnos y de los materiales.
- 16.-Interpretar la normativa de seguridad en zonas de práctica.

### 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.
- 6.- Aplicar técnicas de identificación y corrección de errores.
- 7.- Describir y aplicar procedimientos de ejecución de los golpes básicos del tenis según el patrón de ejecución de referencia.
- 8.- Describir y aplicar procedimientos de dinamización, evaluación y control.
- 9.- Aplicar procedimientos para la obtención y análisis del grado en el que se han alcanzado los objetivos, y su evaluación.
- 10.-Describir las características de las competiciones.
- 11.-Describir y aplicar el reglamento del tenis.
- 12.-Aplicar el reglamento en la confección de cuadros de competición.
- 13.-Elaborar secuencias de aprendizaje adaptadas a las características y necesidades de los alumnos.
- 14.-Describir y aplicar los procedimientos básicos para llevar a cabo una sesión de iniciación al tenis: comunicación verbal, lanzamiento de pelota, correcciones durante la práctica.
- 15.-Describir las características de las adaptaciones del juego del tenis a los jugadores que se inician.

### 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



## GUÍA DOCENTE

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.
- 6.- Colaborar en la recogida de información del proceso de iniciación al tenis.
- 7.- Colaborar en el proceso de selección de material para la práctica del tenis acorde al nivel de competencia del alumno (raquetas y pelotas).
- 8.- Participar en el desarrollo de las actividades propias de la iniciación en tenis (competiciones, eventos, actividades).
- 9.- Colaborar en la recogida de información de las actividades programadas.

### 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.

###### 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

### 5. 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.- Introducción a los deportes de Raquetas

Bloque temático 2.- Clasificación 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

## GUÍA DOCENTE

- 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.
- 3.7. La volea: posición de los pies. Movimiento del brazo en la derecha y el revés. Movimiento del cuerpo y punto de impacto
- Bloque temático 3.- Tenis. Fundamentos técnicos en la etapa de iniciación
- 3.8. El remate: movimiento de los pies. Colocación y punto de impacto
- 3.9. La táctica en el tenis. Principios tácticos del singles. Principios tácticos de los dobles
- 3.10. 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.

### BALONCESTO:

Bloque temático 1: Estudio del reglamento de baloncesto

Bloque temático 2: Fundamentos de ataque

- 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 temático 3: Fundamentos defensivos

## GUÍA DOCENTE

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 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.-

## GUÍA DOCENTE

6.5.- Planificación.-

6.6.- Baloncesto escolar.-

6.7.- Minibasket.-

### 6. 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 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 y contenidos de aplicación práctica

En las clases teóricas se imparte los contenidos que están en íntima relación con las prácticas. La clase práctica es trascendental para vivenciar los contenidos del bloque de raquetas.

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.

## GUÍA DOCENTE

### 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 será suministrada a través de la plataforma webCT.

Descripción de las prácticas.

Tendrán una secuencia progresiva y paralela a las clases teóricas.

A lo largo del curso se llevarán 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 práctica

## GUÍA DOCENTE

### 7. EVALUACIÓN

#### NATACION:

Según la normativa de evaluación de los estudiantes de grado de la universidad De acuerdo con la normativa de evaluación de 03/06/2014 publicada en el Boletín Oficial de la Universidad: Artículo 5. Sistemas de evaluación

Las competencias, conocimientos y capacidades que han de adquirir los estudiantes, determinados en las distintas guías docentes serán objeto de evaluación mediante:

El sistema de **evaluación continua** se desarrollará durante el periodo docente en que se imparta la asignatura. Podrá consistir en la realización de supuestos prácticos, trabajos, proyectos o prácticas de laboratorio o de campo, prácticas de informática, la realización de exámenes, la participación en seminarios o cualquier otro tipo de prueba apta para valorar el progreso y adquisición de conocimientos y competencias por parte del estudiante. La mera asistencia a clases no podrá ser un requisito exigible para la superación de la asignatura.

La evaluación de los alumnos constará de varios apartados diferentes:

60 % APARTADO TEÓRICO  
40 % APARTADO PRÁCTICO

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

A) APARTADO TEÓRICO: \_\_\_\_\_ 60%

•Prueba de contenidos desarrollados tanto en las sesiones teóricas como prácticas (Puede ser de desarrollo, preguntas cortas y/o test).

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: \_\_\_\_\_ 40%

#### B.1. Examen práctico técnico (40%)

Será evaluado según la plantilla que se adjunta 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** (6 puntos) serán los siguientes:

<b>100 metros estilo libre</b> Acabar la prueba	<b>50 metros estilo espalda</b> Acabar la prueba
--	---



## GUÍA DOCENTE

No respirar de forma frontal. Respirar de manera bilateral cada 3 brazadas. No realizar la entrada con el codo muy flexionado. No realizar movimientos de tijera durante el batido Realizar el batido de piernas de "crol"	No desplazarse en posición "sentada". No realizar el recobro con codo/s flexionado/s. No realizar la entrada con los miembros superiores muy abiertos. Realizar el batido de piernas de espalda No sacar las rodillas del agua durante el batido.
<b>50 metros estilo braza</b> Acabar la prueba Realizar patada de braza (tijera, tobillos en flexión plantar) No sacar pies fuera del agua durante la acción de piernas No sobrepasar con las manos la línea del hombro durante tracción	<b>25 metros estilo mariposa</b> Acabar la prueba Realizar batido simultaneo hacia abajo tipo delfín Respirar cada 2 ciclos de brazos

Si además de cumplir con los criterios técnicos, el alumno realiza los virajes de cada estilo **adecuadamente** (con una ejecución óptima) sumará los cuatro puntos restantes, dando como resultado máximo a obtener de 10 puntos

### B.2. Asistencia

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 o en otro grupo de práctica se valorará como no practicada.

Se pasará lista en los primeros 5 minutos de clase. Si durante la pasación de lista, el alumno no está presente, se considerará como "Falta de asistencia" aunque aparezca más tarde, no se le privará su derecho a asistir pero no se le modificará la "falta de asistencia".

Cada alumno pertenece a un grupo de práctica, y es a éste y sólo a este al que debe asistir NO autorizándosele a que participe en otro grupo práctico

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.

### **Corolario:**

- Si un estudiante no ha aprobado la asignatura en el periodo de docencia podrá evaluarse en una segunda convocatoria.
- En ella deberá examinarse de la parte no superada, reservándose las calificaciones de las actividades que el estudiante haya aprobado durante el curso. La calificación final resultará de la combinación de ambas calificaciones en los términos anteriormente reseñados.
- Si el estudiante no realizó las tareas de evaluación continua deberá ser evaluado de



## GUÍA DOCENTE

todos los contenidos a través de una o varias pruebas de evaluación (exámenes, entrega de ensayos, informes de prácticas, etc.)

d. El estudiante podrá optar a subir las calificaciones de las actividades aprobadas durante el curso renunciando a las calificaciones obtenidas. Esta circunstancia deberá comunicarse al profesor por escrito.

El sistema de **evaluación de prueba única** tendrá lugar en el periodo fijado en el calendario académico y podrá consistir en un examen, la entrega de un trabajo y/o cualquier otra prueba que permita determinar con carácter objetivo el nivel de conocimientos y competencias adquiridos por el estudiante.

### D) EXCEPCIONALIDADES

- Si debido a una causa médica justificada, un alumno no pudiera realizar el examen práctico en su convocatoria, se le propondrá hacer un examen de contenido teórico-práctico.

Finalmente, para aprobar la parte de NATACIÓN de la asignatura FUNDAMENTOS DE LOS DEPORTES III, el alumno deberá aprobar la parte teórica y práctica por separado.

### RAQUETAS:

Según la normativa de evaluación de los estudiantes de grado de la universidad De acuerdo con la normativa de evaluación de 03/06/2014 publicada en el Boletín Oficial de la Universidad: Artículo 5. Sistemas de evaluación

Las competencias, conocimientos y capacidades que han de adquirir los estudiantes, determinados en las distintas guías docentes serán objeto de evaluación mediante:

El sistema de **evaluación continua** se desarrollará durante el periodo docente en que se imparta la asignatura. Podrá consistir en la realización de supuestos prácticos, trabajos, proyectos o prácticas de laboratorio o de campo, prácticas de informática, la realización de exámenes, la participación en seminarios o cualquier otro tipo de prueba apta para valorar el progreso y adquisición de conocimientos y competencias por parte del estudiante. La mera asistencia a clases no podrá ser un requisito exigible para la superación de la asignatura. Estas directrices se concretan de la siguiente manera:

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

## GUÍA DOCENTE

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 que será evaluado como apto o no apto y constará de las siguientes partes:

Realizar 4 golpes básicos:

+GOLPE DE DERECHA DE FONDO

+GOLPE DE REVES DE FONDO

+SAQUE

Los criterios específicos de la práctica son básicamente:

Realizar los distintos golpes ejecutando el gesto de acuerdo a los fundamentos técnicos explicados en las prácticas. Para tal fin, el alumno se grabará realizando las distintas ejecuciones y rellenará una planilla de observación acorde a las consideraciones oportunas explicadas en clase. La evaluación consistirá en la entrega de un trabajo basado en lo anterior y la puntuación será apto o no apto. La calificación se ajustará al grado de precisión de la observación y no al nivel de ejecución.

En caso de no superar los criterios de evaluación para para evaluación continua el alumno, acorde a la normativa de evaluación de la UPO tiene derecho a una segunda convocatoria (Junio/julio). En ella se tendrán cuenta las evaluaciones de la parte teórica y práctica correspondiente a la evaluación continua y por tanto tendrá que superar sólo aquella parte que tenga pendiente de la primera convocatoria.

El sistema de **evaluación de prueba única** tendrá lugar en el periodo fijado en el calendario académico y podrá consistir en un examen, la entrega de un trabajo y/o cualquier otra prueba que permita determinar con carácter objetivo el nivel de conocimientos y competencias adquiridos por el estudiante.

Si el estudiante no siguió el proceso de evaluación continua, o no superó las pruebas de evaluación incluidas en el mismo, en la prueba o pruebas de evaluación correspondiente a la convocatoria de recuperación curso se le evaluará del total de los conocimientos y competencias que figuran en la guía docente, a efectos de optar al 100 % de la calificación total de la asignatura (artículo 8.2.b de la normativa de evaluación de la UPO).

Esta prueba consistirá en una prueba teórico-práctica de los contenidos que se han impartido tanto en las prácticas como en las clases teóricas.

## GUÍA DOCENTE

### BALONCESTO:

Según la normativa de evaluación de los estudiantes de grado de la universidad De acuerdo con la normativa de evaluación de 03/06/2014 publicada en el Boletín Oficial de la Universidad: Artículo 5. Sistemas de evaluación

Las competencias, conocimientos y capacidades que han de adquirir los estudiantes, determinados en las distintas guías docentes serán objeto de evaluación mediante:

El sistema de **evaluación continua** se desarrollará durante el periodo docente en que se imparta la asignatura. Podrá consistir en la realización de supuestos prácticos, trabajos, proyectos o prácticas de laboratorio o de campo, prácticas de informática, la realización de exámenes, la participación en seminarios o cualquier otro tipo de prueba apta para valorar el progreso y adquisición de conocimientos y competencias por parte del estudiante. La mera asistencia a clases no podrá ser un requisito exigible para la superación de la asignatura. Estas directrices se concretan de la siguiente manera:

- 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.

El sistema de **evaluación de prueba única** tendrá lugar en el periodo fijado en el calendario académico y podrá consistir en un examen, la entrega de un trabajo y/o cualquier otra prueba que permita determinar con carácter objetivo el nivel de conocimientos y competencias adquiridos por el estudiante.

## 8. 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.
- CHOLLET, D. (2003). Natación Deportiva. Barcelona: INDE
- COLADO JC. (2004). Acondicionamiento físico en el medio acuático. Paidotribo.

## GUÍA DOCENTE

- 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 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

## GUÍA DOCENTE

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.educatenis.es>
- <http://www.juniortennis.com>

### BALONCESTO

- **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.-

## GUÍA DOCENTE

- 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..-