

GUÍA DOCENTE
Curso 2014-2015

1. DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

Grado:	Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Doble Grado:	
Asignatura:	Aplicación Específica Deportiva: Deportes Náuticos
Módulo:	Modulo V. Optatividad
Departamento:	Deporte e Informática
Año académico:	2014-15
Semestre:	Primer semestre
Créditos totales:	6
Curso:	3º
Carácter:	Optativa
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):		

GUÍA DOCENTE
Curso 2014-2015

2. RESPONSABLE DE LA ASIGNATURA

Responsable de la asignatura	
Nombre:	Raimundo Eligio Piera
Centro:	Facultad del Deporte
Departamento:	Deporte e Informática
Área:	Educación Física y Deportiva
Categoría:	Profesos Asociado
Horario de tutorías:	Martes de 17:00 a 19:00 Jueves de 17:30 a 19:30
Número de despacho:	14.04.43
E-mail:	relipie@upo.es
Teléfono:	954977512

Nombre:	A contratar
Centro:	Facultad del Deporte
Departamento:	Deporte e Informática
Área:	Educación Física y Deportiva
Categoría:	
Horario de tutorías:	
Número de despacho:	
E-mail:	



GUÍA DOCENTE
Curso 2014-2015

Teléfono:	
------------------	--

3. UBICACIÓN EN EL PLAN FORMATIVO

3.1. Descripción de los objetivos

Remo y piragüismo son dos deportes de elevado arraigo en la ciudad de Sevilla, en los que se han conseguido numerosos triunfos a nivel nacional e internacional por sus deportistas. Son deportes de modalidades tanto individuales, como de equipo, sin oposición pero con interacción con el medio, que es cambiante e inestable. Nos encontramos con dos deportes de similares características en cuanto al medio en el que se practican, el tipo de competiciones, pero con unas connotaciones de necesidades de rendimiento notablemente diferentes. Esto hace que juntos puedan configurar esta asignatura de deportes náuticos, que usan implemento para su desplazamiento. Por ello, gracias a esta asignatura, los alumnos que la cursen con aprovechamiento podrán:

- 1-Perfeccionar las diferentes técnicas que se emplean en cada una de las modalidades deportivas que la componen.
- 2-Evaluar el dominio técnico-táctico de un ejecutante de cada una de las modalidades deportivas que la componen
- 3-Controlar, evaluar y hacer seguimiento de los deportistas en el desarrollo de entrenamiento.
- 4-Analizar los esfuerzos que se realizan en el Remo y el Piragüismo para conocer las necesidades propias de este deporte.
- 5-Conocer y practicar los medios de entrenamiento del Remo y el Piragüismo para desarrollar las diferentes cualidades.
- 6-Conocer y desarrollar los modelos de planificación de estos deportes según los niveles y categorías.
- 7-Analizar los aspectos más relevantes que se utilizan en la detección de talentos deportivos en el Remo y el Piragüismo.
- 8-Conocer los prerequisites bioenergéticos e informacionales de las especialidades de Remo y Piragüismo.
- 9-Conocer las diferentes pruebas de valoración funcional que se realizan en el Remo y el Piragüismo.

3.2. Aportaciones al plan formativo

La asignatura es de carácter optativo y se imparte en 3º de Grado, una vez que los alumnos ya han cursado la asignatura Fundamentos de los Deportes VI (Remo, Rugby y Piragüismo), de manera que nos encontramos ante la Aplicación Específica de los Deportes náuticos de Remo y Piragüismo.

La asignatura les dotará en profundidad de los métodos utilizados para la mejora deportiva en estas disciplinas náuticas, desde el campo de los sistemas de entrenamiento, el uso de las nuevas tecnologías para el entrenamiento y la competición; así como desde el campo del ocio y la recreación, el desarrollo de escuelas, clubes deportivos y campus deportivos.

GUÍA DOCENTE
Curso 2014-2015

3.3. Recomendaciones o conocimientos previos requeridos

La materia de Aplicación Específica Deportiva: Deportes Náuticos debe entenderse como continuidad curricular de los conocimientos técnicos y científicos relacionados con el Remo y el Piragüismo en la asignatura de 2º de Grado Fundamentos de los Deportes VI (Remo, Piragüismo y Rugby). De esta manera se ofrece a los alumnos la posibilidad de profundizar en los aspectos específicos que posibiliten la intervención profesional en distintos ámbitos del Remo y el Piragüismo.

Para ello, el alumno debe entender que se trata de una materia que implica una especialización profunda en la formación científica y procedimental para la intervención en el ámbito del rendimiento deportivo. Por ello, se requiere del alumno la

aplicación de los conocimientos multidisciplinares adquiridos en la troncalidad de su formación (aspectos pedagógicos, didácticos y psicológicos), y muy especialmente de los adquiridos en materias propias del itinerario de rendimiento deportivo (Psicología de la Actividad Física y el Deporte, Fisiología de la Actividad Física, Teoría del entrenamiento, etc.)

4. COMPETENCIAS

GUÍA DOCENTE

Curso 2014-2015

4.1 Competencias de la Titulación que se desarrollan en la asignatura

Las competencias que los alumnos deben poder alcanzar una vez finalizados los estudios de grado, y a las que contribuye directamente esta asignatura son:

1. Poseer y comprender conocimientos básicos, generales y de vanguardia en el campo de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
2. Desarrollar habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.
3. Fomentar una cultura emprendedora en relación con los diferentes perfiles profesionales.

4.2. Competencias del Módulo que se desarrollan en la asignatura

Las competencias que el alumno debe adquirir dentro del Modulo V Optatividad son las siguientes:

1. El módulo de optatividad tiene como objetivo profundizar en determinadas disciplinas seleccionadas entre un amplia gama de opciones que, por su naturaleza, actualidad o interés práctico, pueden permitir a los estudiantes un cierto grado de especialización, dentro del Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, o de otros Grados y, por tanto, genera curriculos específicos según los intereses personales.

4.3. Competencias particulares de la asignatura

De forma específica, y gracias a la asignatura, los alumnos deberán haber alcanzado la

siguientes competencias:

Cognitivas:

1. Profundizar en el conocimiento de los elementos materiales y de la técnica del deporte del Remo y el piragüismo.
2. Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, durante la dirección del entrenamiento en el ámbito específico del Remo y el Piragüismo.
3. Analizar críticamente todas las circunstancias y hechos que rodean al Remo y al Piragüismo, su enseñanza y entrenamiento, buscando respuestas y soluciones bien fundamentadas.
4. Conocer y elaborar los programas de entrenamiento de las diferentes cualidades físicas y técnicas.
5. Adquirir la metodología de observación y análisis de la valoración técnica tanto a nivel individual como en barcos de equipo.

Procedimentales:

1. Vivenciar los diferentes modelos de entrenamientos más comunes en el Remo y el

GUÍA DOCENTE

Curso 2014-2015

Piraguismo.

2. Diseñar y dirigir sesiones de entrenamiento en diferentes momentos de la temporada enfocadas a la consecución de objetivos de rendimiento.
3. Utilizar el material y el equipamiento necesario para el desarrollo de las sesiones diseñadas.
4. Analizar los diferentes gestos técnicos, detectando los defectos técnicos más importantes, utilizando diferentes métodos de observación.

Actitudinales:

1. Utilizar habilidades básicas de trabajo en equipo y sus correspondientes relaciones interpersonales.
2. Obtener 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.

GUÍA DOCENTE

Curso 2014-2015

5. CONTENIDOS DE LA ASIGNATURA (TEMARIO)

Temas referentes a los contenidos de REMO:

- 1.-Reglaje de embarcaciones II.
Ajuste de las inclinaciones de las embarcación. Relaciones entre reglajes.
- 2.-Componentes Biomecánicos en el remo II.
Adecuación del reglaje de las embarcaciones a las características individuales de los remeros.
- 3.-Materiales y Tecnología en el remo.
Construcción de embarcaciones. Nuevos materiales. Diseño de botes con materiales modernos. Tecnología aplicada al Remo en su seguimiento y control. Nuevas tecnologías en el remo.
Tecnología aplicada al Remo en su seguimiento y control.
- 4.-Fisiología del remo.
Análisis de la especialidad del remo. Componentes fisiológicos del remo. Metodología de la evaluación fisiológica del remero.
- 5.-Entrenamiento.
Análisis de las capacidades condicionales. Edades convenientes en el remo: de la iniciación al alto rendimiento. Planificación, periodización y programación del entrenamiento físico. Sistemas y métodos de entrenamiento: la fuerza. Sistemas y métodos de entrenamiento: la resistencia. Sistemas y métodos de entrenamiento: la velocidad. Sistemas y métodos de entrenamiento: la flexibilidad. Falta de adaptación al entrenamiento.
- 6.-Nutrición.
Conceptos básicos sobre nutrición y alimentación del remero. Alimentación deportiva.
- 7.-Medicina.
Tendencias actuales en el empleo de ayudas ergogénicas por los deportistas de élite.
- 8.-Valoración funcional de los deportistas de Remo.

Temas referentes a los contenidos de PIRAGÜISMO:

1 TEMA 1. FUNDAMENTOS TEÓRICOS DEL PALEO

- 1.1.-Resistencia al avance
- 1.2.-Movimientos de la embarcación
- 1.3.-Propulsión
- 1.4.-Estabilidad y equilibrio
2. Análisis pormenorizado de la técnica de paleo en kayak de la especialidad de aguas

GUÍA DOCENTE
Curso 2014-2015

tranquilas

2.1.-Introducción

2.2.-Fases del paleo

2.3.-Coordinación del gesto.

2.4.-Estructura interna o dinámica.

3. Análisis pormenorizado de la técnica de salida en kayak de la especialidad de agua tranquilas

4. Análisis pormenorizado de la técnica de ciaboga en kayak de la especialidad de aguas tranquilas

5. Análisis pormenorizado de la técnica de toma de ola en kayak de la especialidad de aguas tranquilas

TEMA 2. TÉCNICA DE PALEO

1.- Fases del desarrollo técnico del palista.

1.1.- 1ª fase o base.

1.2.- 2ª fase o perfeccionamiento de la técnica en nivel avanzado.

1.3.- 3ª fase o de consolidación.

2.- Medios y ejercicios de aplicación.

3.- Errores, causas y consecuencias en el paleo de los kayakistas.

TEMA 3. ENTRENAMIENTO Y SISTEMAS ENERGÉTICOS.

1. Contribución de los sistemas energéticos.

2. Contribución de las vías energéticas según la distancia.

3. Los ritmos de entrenamiento.

GUÍA DOCENTE
Curso 2014-2015

TEMA 4. ACONDICIONAMIENTO FÍSICO. CUALIDADES FÍSICAS.

1. Introducción.
2. Acondicionamiento físico en la historia.
3. Definiciones de condición física.
4. Factores de la condición física.
5. Acondicionamiento físico.
6. La adaptación
 - 6.1. Principio de adaptación
 - 6.2. Leyes de la adaptación
 - 6.2.1. Ley del umbral o de Schulz.
 - 6.2.2. Ley de la supercompensación o de Weichardt.
 - 6.2.3. Ley del síndrome general de adaptación o de Hans Selye.
7. Principios del entrenamiento.
 - 7.1. Estímulo eficaz de la carga
 - 7.2. Incremento progresivo de la carga.
 - 7.3. Variedad de la carga.
 - 7.4. Relación óptima entre carga y recuperación.
 - 7.5. Repetición y continuidad.
 - 7.6. Periodización.
 - 7.7. Individualización y adecuación a la edad.
 - 7.8. Especificidad.

GUÍA DOCENTE
Curso 2014-2015

7.9. Alternancia.

7.10. Participación Activa y consciente en el entrenamiento.

7.11. Transferencia.

7.12. Accesibilidad

8. Resistencia.

8.1. Desarrollo aeróbico.

8.2. Medios para el desarrollo de la resistencia.

8.2.1. Carrera continua y Ciclismo.

8.2.2. Remoergómetro y Kayakergómetro.

8.2.3. Circuitos aeróbicos.

8.2.4. Circuit Training.

8.2.5. Entrenamiento Total.

8.2.6. Natación y waterpolo.

8.2.7. Otros.

9. Fuerza.

9.1. El músculo.

9.2. Definición de Fuerza.

9.3. Tipos de contracción.

9.4. Tipos de tensión.

9.5. Tipos de Fuerza.

9.6. Factores de la Fuerza.

9.7. Metodología del entrenamiento de Fuerza.

GUÍA DOCENTE
Curso 2014-2015

9.7.1. Fuerza Maxima.

9.7.2. Fuerza Velocidad.

9.7.3. Fuerza Resistencia.

9.7.4. Fuerza General.

9.8. Medios para el desarrollo de la Fuerza.

9.9. Planificación a largo plazo del trabajo de Fuerza en la Iniciación Deportiva.

9.10. Consideraciones al trabajo de Fuerza en la Iniciación Deportiva.

10. Velocidad.

10.1. Tipos de velocidad.

10.2. Velocidad que entrenaremos en nuestros jóvenes palistas como acondicionamiento en tierra

11. Flexibilidad-elasticidad.

11.1. Factores que influyen en la flexibilidad.

11.2. Beneficios del entrenamiento de la flexibilidad.

11.3. Consideraciones del entrenamiento de flexibilidad.

11.4. Métodos de desarrollo de flexibilidad.

12. Calentamiento.

12.1. Pautas.

12.2. Duración.

12.3. Tipos de calentamiento.

12.4. Fases del calentamiento.

13. Vuelta a la calma.

GUÍA DOCENTE
Curso 2014-2015

TEMA 5.
LOS CÍRCULOS DE FUERZA.

6. METODOLOGÍA Y RECURSOS

La metodología a seguir será lo suficientemente variada para adaptarse a la variedad de contenidos y de tipo de enseñanza que se plantea en la asignatura.

Para el desarrollo de las enseñanzas básicas, la metodología fundamental será las clases expositivas, aunque la mayoría de ellas serán expositivo-participativas. Para desarrollar este tipo de enseñanzas se usaran como recursos los medio audiovisuales para apoyar las explicaciones del profesor.

En las actividades prácticas, se experimentará y vivenciarán los contenidos previamente expuestos en las enseñanzas básicas y se ajustarán a la ejecución de cada alumno. Se busca que el alumno constate la aplicación práctica de lo estudiado, y también para que se familiarice con las acciones a llevar a cabo cuando obtenga su título que le capacite profesionalmente. Los alumnos contarán con un breve documento de apoyo a modo de recurso para este tipo de enseñanza. Estas actividades prácticas se desarrollarán en diferentes espacios y aulas, adaptadas a las características de cada contenido: instalaciones deportivas, aulas de informática, laboratorio (si está disponible).

La plataforma BlackBoard Learn será empleada como recurso de apoyo a la docencia, teórica y práctica.

7. EVALUACIÓN

GUÍA DOCENTE

Curso 2014-2015

Al tener la asignatura dos tipos de enseñanzas diferentes, la evaluación se referirá por tanto a ambos tipos.

La evaluación deberá poder informar sobre la consecución de las competencias descritas en la guía docente de la asignatura.

El sistema de evaluación será el siguiente:

Evaluación continua se desarrollará durante el periodo docente en que se imparta la asignatura. Consistirá en la realización de supuestos prácticos, trabajos, prácticas de campo, para valorar el progreso y adquisición de conocimientos y competencias por parte del estudiante.

Durante la realización de las prácticas, los profesores evaluarán la ejecución técnica de los alumnos, así como su capacidad de análisis de la ejecución de compañeros, y llevará un registro de las intervenciones.

Diseño y desarrollo de un diario de prácticas: Los alumnos/as tendrán que elaborar de forma individual un diario de todas las sesiones prácticas que se vayan desarrollando a lo largo del cuatrimestre en el CAR de Remo y Piragüismo, incluyendo aquellas que se realicen en la sala de musculación. En la ficha de cada sesión se recogerán los siguientes aspectos: objetivo de la sesión, material empleado, método de entrenamiento utilizado, tareas o ejercicios empleados, etc. El modelo de ficha será facilitado previamente a los alumnos por el profesor.

Al finalizar los contenidos de la asignatura, emitirá las calificaciones de la parte práctica.

Evaluación de prueba única. Al finalizar la docencia, los alumnos realizarán un examen escrito con preguntas encaminadas a evaluar la capacidad de estudio, razonamiento y aplicación práctica de los alumnos. En las cuales se incluirán preguntas que se refieran directamente a los contenidos teóricos y preguntas en las cuales los alumnos demuestren la asimilación de las aplicaciones prácticas de las enseñanzas recibidas, como se indica en la memoria de grado.

LOS CRITERIOS PARA EVALUAR LA ASIGNATURA SON LOS SIGUIENTES:

Asistencia máximo 20% de faltas, a las clases prácticas.

Se tendrá en cuenta la justificación de las mismas.

Calificación:

Evaluación continua (7 puntos) tendrá un valor del 70% de la nota:

Parte teórica (3 puntos) tiene un valor del 30% de la nota:

1-Supuestos prácticos (1 puntos) tiene un valor del 10% de la nota.

2-Trabajos (2 punto) tiene un valor del 20% de la nota.

Parte práctica (4 puntos) tiene un valor del 40% de la nota:

GUÍA DOCENTE

Curso 2014-2015

1-Examen Reglaje (2 puntos) tiene un valor del 20% de la nota.

2-Ejecución técnica (2 puntos) tiene un valor del 20% de la nota.

Se exigirá para la superación de la asignatura la presentación obligatoria a cualquiera de las pruebas correspondientes a la convocatoria de curso y la obtención en las mismas de una calificación de al menos (5 puntos) para hacer media.

En caso de faltar más de un 20% ó no superar la nota práctica (5 puntos), el alumno tendrá que asistir a examen práctico.

Evaluación de prueba única (3 puntos) tendrá un valor del 30% de la nota:

1-Examen escrito con preguntas tipo test.

Es necesario alcanzar o superar 5 puntos en el examen para poder completar la evaluación de la asignatura.

8. BIBLIOGRAFÍA GENERAL

1.-Briones, E.: “Entrenamiento de base y de élite”. Ed. Wanceulen; Sevilla, 1.990

2.-De Bergia Cervantes, E. y otros (1997) Iniciación al Piragüismo Editorial Gymnos. Madrid.

3.-Herberger, E. Rowing/Rudern: The GDR Text of Oarsmanship. Sport Book Pub; 4th Updated edition (September 1, 1987)

4.-McActhur, J. (1997). High Performance Rowing. Crowood Press.

5.-Molina, C.: “Remo de competición”. Ed. Wanceulen; Sevilla, 1.997

6.-Müller, A. (2005). Curso de entrenador de remo nivel I. Bloque específico. Madrid: Federación Española de Remo.

7.-Nolte, V. (2004). Rowing Faster. Human Kinetics;

8.-Sánchez, J. L. (1993). Piragüismo (I). Madrid: Comité Olímpico Español.

9.-Sánchez, J. L. (1993). Piragüismo (II). Madrid: Comité Olímpico Español.

10.- Isorna, M. y otros (2014): Entrenamiento en Piragüismo de aguas tranquilas. 2.º Editora. A Coruña.

11.- Martín Santos, N. (2012) Curso de Técnico Deportivo de Piragüismo. Nivel II.

12.- Buzón Barba, J. (2012). Curso de Técnico Deportivo en Piragüismo. Nivel II.

13.- Montero Samaniego, A. y Merayo Álvarez, M. (2012).Curso de Técnico Deportivo en Piragüismo. Nivel II.