



**Asignatura:** FUNDAMENTOS DE LOS DEPORTES INDIVIDUALES Y SU DIDÁCTICA I  
**Código:** 16809  
**Centro:** FACULTAD DE FORMACIÓN DE PROFESORADO Y EDUCACIÓN  
**Titulación:** CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE  
**Nivel:** Grado  
**Tipo:** Obligatoria  
**Nº de créditos:** 6

## 1. ASIGNATURA

FUNDAMENTOS DE LOS DEPORTES INDIVIDUALES Y SU DIDÁCTICA I

### 1.1. Código

16809

### 1.2. Materia

FUNDAMENTOS DE LOS DEPORTES INDIVIDUALES Y SU DIDÁCTICA I

### 1.3. Tipo

Formación obligatoria

### 1.4. Nivel

GRADO

### 1.5. Curso

Primero

### 1.6. Semestre

Segundo

### 1.7. Número de créditos

6

### 1.8. Requisitos previos

Es muy recomendable tener una aptitud básica necesaria para poder desarrollar los contenidos prácticos de la asignatura.

### 1.9. Requisitos mínimos de asistencia a las sesiones presenciales

La asistencia es obligatoria al menos en un 80%, la participación activa del alumnado será fundamental en el desarrollo de las clases.



**Asignatura:** FUNDAMENTOS DE LOS DEPORTES INDIVIDUALES Y SU DIDÁCTICA I  
**Código:** 16809  
**Centro:** FACULTAD DE FORMACIÓN DE PROFESORADO Y EDUCACIÓN  
**Titulación:** CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE  
**Nivel:** Grado  
**Tipo:** Obligatoria  
**Nº de créditos:** 6

## 1.10. Datos del equipo docente

Departamento de: Educación Física, Deporte y Motricidad Humana

Facultad: Formación de profesorado y Educación

Docente: Dionisio Alonso Curiel

Teléfono: +34 91 497 3511

Correo electrónico: [dionisio.alonso@uam.es](mailto:dionisio.alonso@uam.es)

Despacho: III 300

Horario de atención al alumnado: Por determinar

Docente: Francisco Manuel Argudo Iturriaga

Teléfono: +34 91 497 2884

Correo electrónico: [quico.argudo@uam.es](mailto:quico.argudo@uam.es)

Despacho: III 322

Horario de atención al alumnado: Por determinar

Docente: Lourdes Cid Yagüe

Teléfono: +34 91 497 3661

Correo electrónico: [lourdes.cid@uam.es](mailto:lourdes.cid@uam.es)

Despacho: III 200

Horario de atención al alumnado: Por determinar

## 1.11. Objetivos del curso

### Competencias

1. Comprender el proceso de *los deportes individuales y de adversario* como un proceso de socialización en una forma de concebir y practicar el deporte, y conocer las posibles consecuencias de plantear dicho proceso bajo una u otra visión del deporte y de la práctica deportiva.



**Asignatura:** FUNDAMENTOS DE LOS DEPORTES INDIVIDUALES Y SU DIDÁCTICA I  
**Código:** 16809  
**Centro:** FACULTAD DE FORMACIÓN DE PROFESORADO Y EDUCACIÓN  
**Titulación:** CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE  
**Nivel:** Grado  
**Tipo:** Obligatoria  
**Nº de créditos:** 6

2. Conocer el origen y evolución normativa y técnica que han experimentado los deportes desarrollados en las asignaturas de este módulo hasta la actualidad.
3. Aplicar las principales habilidades de varias modalidades deportivas en la resolución de los problemas que surgen al tratar de conseguir sus objetivos en la práctica, respetando las reglas de juego, y cumpliendo los principios en los que se basan los deportes desarrollados.
4. Conocer, analizar críticamente y aplicar enfoques didácticos que prioricen el pensamiento estratégico, el conocimiento sobre las acciones, la comprensión y funcionalidad de los aprendizajes, y las conductas autónomas, cooperativas y responsables.
5. Conocer las principales características estructurales, requerimientos motores, principios básicos y relaciones que se dan entre los distintos tipos y modalidades de deporte desarrollados, y aprovechar las posibilidades de transferencia que existen entre ellos para la mejora de la capacidad de aprendizaje deportivo.
6. Planificar el proceso de iniciación y mejora de la competencia motriz deportiva realizando la selección y secuencia de objetivos y contenidos de aprendizaje en función de criterios tales como las características de los aprendices, el grado de funcionalidad de los aprendizajes, la lógica interna de la actividad deportiva de que se trate, los recursos materiales disponibles....
7. Dirigir el proceso de enseñanza deportiva, diversificando y ajustando la dificultad de las actividades de aprendizaje, los métodos, técnicas y estrategias de enseñanza, y las propias intervenciones docentes, a los conocimientos iniciales, capacidades motrices y ritmos de aprendizaje.
8. Identificar y corregir los errores de aprendizaje de las habilidades propias de las modalidades deportivas desarrolladas, comprendiendo el origen y causa de dichos errores y priorizando su corrección en función de su importancia.
9. Conocer y aplicar de manera sistemática a lo largo del proceso, las actividades, procedimientos e instrumentos de evaluación de la enseñanza y del aprendizaje que permitan regular eficazmente el desarrollo de dicho proceso.
10. Adoptar actitudes reflexivas, críticas, autónomas e indagadoras en relación con el propio proceso de aprendizaje, así como actitudes positivas hacia el trabajo cooperativo, asumiendo la importancia de tales actitudes para la mejora y el desarrollo profesional.

### **Resultados de aprendizaje**

- Comprensión de las diferentes formas y significados que puede adquirir un proceso y conocimiento de las repercusiones que puede tener una u otra orientación en las actitudes hacia la práctica deportiva.



**Asignatura:** FUNDAMENTOS DE LOS DEPORTES INDIVIDUALES Y SU DIDÁCTICA I  
**Código:** 16809  
**Centro:** FACULTAD DE FORMACIÓN DE PROFESORADO Y EDUCACIÓN  
**Titulación:** CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE  
**Nivel:** Grado  
**Tipo:** Obligatoria  
**Nº de créditos:** 6

- Conocimiento de la evolución y de los fundamentos de las modalidades deportivas desarrolladas, de sus principios comunes, y de las posibilidades de transferencia existentes, desde el punto de vista del aprendizaje.
- Adquisición de los principales recursos propios de habilidades correspondientes a las modalidades deportivas desarrolladas.
- Adaptación de la dificultad de las actividades de enseñanza a las capacidades y ritmos de aprendizaje de los aprendices.
- Identificación y corrección fundamentada de errores propios de las modalidades deportivas desarrolladas.
- Autoevaluación y co-evaluación de la propia enseñanza deportiva y determinación de posibilidades de mejora.

## 1.12. Contenidos del programa

Estos contenidos se desarrollarán aplicados a los deportes de Atletismo y Natación.

### **Bloque I. Generalidades de los deportes individuales y de adversario**

#### **Atletismo**

Introducción al Atletismo. Concepto, origen, evolución e interrelación de los aspectos estructurales del Atletismo. La técnica y las habilidades específicas. Los aspectos normativos. Requerimientos de preparación física específica. Recursos y materiales. Modelos de enseñanza.

#### **Natación**

Introducción a la Natación. Concepto, origen, evolución e interrelación de los aspectos estructurales de la Natación. La técnica y las habilidades específicas. Los objetivos y planteamientos actuales. Adaptación al medio acuático.

### **Bloque II. Fundamentos técnico/tácticos de los deportes individuales y de adversario**

#### **Atletismo**

Las carreras: Velocidad; Medio fondo; Fondo y Vallas. La salida. Técnica. Entrenamiento. Planificación. Reglamento.

La marcha atlética. Técnica. Entrenamiento. Planificación. Reglamento.

Los relevos. Técnica. Entrenamiento. Planificación. Reglamento.



**Asignatura:** FUNDAMENTOS DE LOS DEPORTES INDIVIDUALES Y SU DIDÁCTICA I  
**Código:** 16809  
**Centro:** FACULTAD DE FORMACIÓN DE PROFESORADO Y EDUCACIÓN  
**Titulación:** CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE  
**Nivel:** Grado  
**Tipo:** Obligatoria  
**Nº de créditos:** 6

Los saltos: Longitud; Triple salto. Técnica. Entrenamiento. Planificación. Reglamento.

### **Natación**

Desarrollo de los contenidos básicos de la natación. Familiarización, flotación, propulsión y respiración.

Desarrollo de las habilidades motrices básicas en natación. Desplazamientos, giros, saltos y equilibrios.

Los estilos de natación. Crol, espalda, braza y mariposa. Salidas y virajes.

Salvamento acuático. Aspectos básicos, pruebas, reglamento.

Waterpolo. Enseñanza, reglamento.

### **Bloque III. Planificación del entrenamiento en los deportes individuales y de adversario. Planteamientos y medios para el aprendizaje.**

#### **Atletismo**

Atletismo y su didáctica.

Nuevas perspectivas para la enseñanza del atletismo.

#### **Natación**

Natación y su didáctica.

Nuevas perspectivas para la enseñanza de la natación.

## **1.13. Referencias de consulta**

### **Referencias obligatorias**

#### **Atletismo**

Alonso, D. y Campo del, J. M. (2001): *Iniciación al Atletismo en Primaria*. Inde. Barcelona.

Campo, J. M. y Alonso, D. (2000): Un modelo para la enseñanza del Atletismo en Primaria. En Rivera, Ruiz y Ortiz. *La E.F. ante los retos del nuevo milenio*, pp. 273-278. Centro de Profesorado de Granada. Granada.

Gil, F. Pascua, M. Sánchez, R. (2000). Manual básico de Atletismo. R.F.E.A. Madrid.

Gil, F. Arroyaga, M<sup>a</sup>. M. de la Reina, L. (1997). Atletismo. M.E.C.



**Asignatura:** FUNDAMENTOS DE LOS DEPORTES INDIVIDUALES Y SU DIDÁCTICA I  
**Código:** 16809  
**Centro:** FACULTAD DE FORMACIÓN DE PROFESORADO Y EDUCACIÓN  
**Titulación:** CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE  
**Nivel:** Grado  
**Tipo:** Obligatoria  
**Nº de créditos:** 6

Seners, P. (2002): *Didáctica del Atletismo*. Inde. Barcelona.

### **Natación**

Cancela, J.M., Pariente, S., Camiña, F., Lorenzo, R. (2008) *Tratado de Natación, de la Iniciación al Perfeccionamiento*. Barcelona: Paidotribo.

Counsilman, J. (1992). *La natación*. Barcelona: Hispano Europea.

De Lanuza, F. y Torres, A. (2000). 1060 Ejercicios y juegos de natación. Barcelona: Paidotribo.

Maglischo, E. (1992). *Nadar más rápido*. Barcelona: Hispano Europea.

Maglischo, E. W. (2009). *Natación. Técnica, entrenamiento y competición*. Barcelona, Paidotribo.

VV.AA. (1997). *Natación y sus especialidades deportivas*. Madrid: Ministerio de Educación y Cultura.

### **Referencias recomendadas**

#### **Atletismo**

Bravo, García-Verdugo, Gil, Landa, Marín y Pascual (1998): *ATLETISMO I. Carreras y marcha atlética*. R.F.E.A. Madrid.

Bravo, J., López, F. (1992): *ATLETISMO II. Saltos*. C.O.E. Madrid.

Campos, J. (1996). El aprendizaje de los deportes individuales. En *Aprendizaje Deportivo*. Universidad de Murcia. Murcia.

Castejón, F.J. (1995). *Fundamentos de la iniciación Deportiva y actividades físicas organizadas*. Dykinson. Madrid.

Hubiche, Jean-Louis Y Pradet, M. (1999). *Comprender el atletismo*. Inde. Barcelona.

Hubivhe, J.L. y Pradet, M. (1999): *Comprender el atletismo*. Inde. Barcelona.

Stumpp, U. (1997): *Adquirir una buena condición física jugando*. Paidotribo. Barcelona.

#### **Natación**

Arellano Colomina, R. (2010). *Entrenamiento Técnico de Natación*. Madrid, RFEN.

Bucher, W. (1995). *1000 ejercicios y juegos de natación y actividades acuáticas*. Barcelona: Hispano Europea.

Cabello, A. (1996). *Natación para adultos*. Madrid: Gymnos.



**Asignatura:** FUNDAMENTOS DE LOS DEPORTES INDIVIDUALES Y SU DIDÁCTICA I  
**Código:** 16809  
**Centro:** FACULTAD DE FORMACIÓN DE PROFESORADO Y EDUCACIÓN  
**Titulación:** CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE  
**Nivel:** Grado  
**Tipo:** Obligatoria  
**Nº de créditos:** 6

- Cuartero, M. d. C., J. A.; Torrallardona, X., Murio, J. (2010). *Entrenamiento de las Especialidades de Natación*. Madrid, RFEN.
- Franco, P. y Navarro, F. (1980). *Natación, Habilidades acuáticas para todas las edades*. Barcelona: Hispano Europea.
- Gonzalez, C y Sebastiani, E. (2000). *Actividades Acuáticas Recreativas*. Barcelona: Inde.
- Haase, J. (1984). *Juegos en el agua*. Argentina: Stadium.
- Jiménez, J. (2008). *Columna vertebral y medio acuático. Ejercicios preventivos y terapéuticos*. Madrid, Gymnos.
- Jimeno, M. (2000). *Columna vertebral y medio acuático*. Madrid: Gymnos.
- Lloret, M. y Cols. (1999). *Natación terapéutica*. Barcelona: Paidotribo
- Martín, O. (1993). *Juegos y recreación deportiva en el agua*. Madrid: Gymnos.
- Moreno Murcia, J.A. (2001) "Juegos Acuáticos Educativos". Barcelona: INDE
- Moreno Murcia, J.A., Gutiérrez Sanmartín, M. (1998) "Actividades acuáticas educativas". Barcelona: INDE
- Navarro, F. (1978). *Pedagogía de la natación*. Valladolid: Miñón.
- Navarro, F. (1996). *Hacia el dominio de la natación*. Madrid: Gymnos
- Navarro, F. y cols. (1990). *Natación*. Madrid: COE.
- Navarro Valdivieso, F. O., A.; Rivas, A. (2010). *Planificación del entrenamiento y su control*. Madrid, RFEN.
- Palacios, J. (2000) *Salvamento acuático*. La Coruña. Xañino.
- Reischle, K. (1993). *Biomecánica de la natación*. Madrid. Gymnos.
- Soler, A. y Jimeno, M. (1998). *Actividades acuáticas para personas mayores*. Madrid: Gymnos.
- Troyano, J. Viejo, A. (2000) *Reglamento de Competiciones*. Federación Española de Salvamento y Socorrismo.



**Asignatura:** FUNDAMENTOS DE LOS DEPORTES INDIVIDUALES Y SU DIDÁCTICA I  
**Código:** 16809  
**Centro:** FACULTAD DE FORMACIÓN DE PROFESORADO Y EDUCACIÓN  
**Titulación:** CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE  
**Nivel:** Grado  
**Tipo:** Obligatoria  
**Nº de créditos:** 6

## 2. Métodos docentes

### Presencial. Actividades formativas durante las sesiones de clase

- Exposición en el aula de los conocimientos de carácter teórico-conceptual (conceptos, hechos, teorías, modelos, principios...): la metodología empleada será aquella en la que se realizarán exposiciones magistrales del profesor/a para todo el grupo, en las que se expondrán los contenidos teóricos fundamentales de cada tema. En las sesiones se utilizará material audiovisual (presentaciones, vídeos...), algunas de ellas podrán estar disponibles en la página del profesor para la docencia en la red. Durante el desarrollo de estas clases, se tendrá en cuenta la participación activa de los alumnos/as, el profesor/a fomentará la participación desarrollando la capacidad de análisis y por lo tanto, la conciencia crítica de los alumnos/as

Competencias: 1, 2, 4, 5, 6, 7 y 9.

- Prácticas en aulas especiales (instalaciones deportivas...), relativas al desarrollo de los contenidos prácticos (y teóricos), por parte del profesor y los estudiantes. Se realizarán sesiones en las que los alumnos/as podrán participar de diferentes maneras:
  - Asistencia y participación en las clases prácticas. Los alumnos/as tendrán que participar activamente en las clases prácticas llevadas a cabo durante las mismas.
  - Talleres de actividades: se desarrollarán trabajos en el aula bajo la supervisión del profesor/a.
  - Controles: se podrán desarrollar por parte del profesor/a diferentes controles para el seguimiento del alumnado.

Competencias: 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 y 10.

- Realización de actividades de análisis, debate y reflexión colectiva sobre cuestiones propias de cada materia: durante las sesiones, los alumnos/as deberán participar, desarrollando una conciencia crítica, en debates y reflexiones que se realicen durante las mismas.

Competencias: 1, 4, 5 y 10.

- Estudio, realización de tareas y actividades:
  - Tutorías programadas: se realizarán sesiones individuales o en pequeños grupos para el seguimiento del trabajo del alumno/a durante el curso.



**Asignatura:** FUNDAMENTOS DE LOS DEPORTES INDIVIDUALES Y SU DIDÁCTICA I  
**Código:** 16809  
**Centro:** FACULTAD DE FORMACIÓN DE PROFESORADO Y EDUCACIÓN  
**Titulación:** CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE  
**Nivel:** Grado  
**Tipo:** Obligatoria  
**Nº de créditos:** 6

- Participación: se deberá mantener una actitud activa y positiva en todo momento, colaborando en todas las actividades que se desarrollen durante el curso escolar ya sean llevadas a cabo por el profesor/a como por los propios compañeros/as.

### **No presencial. Actividades formativas a realizar fuera de las sesiones de clase**

- Realización de trabajos: los trabajos a realizar, individuales y/o grupales, completarán la formación del alumnado, enriqueciendo los contenidos vistos en clase y profundizando en aquellos aspectos más relevantes que sea importante resaltar, para ello, la revisión bibliográfica por parte del alumno/a será fundamental.
- Docencia virtual en red: será un recurso utilizado por el profesor/a para facilitar a los alumnos/as el acceso a la información a través de los nuevos medios tecnológicos que la universidad pone a su disposición.

Estudio personal: el profesor/a dirigirá el aprendizaje autónomo de cada alumno/a sentando las bases de su aprendizaje a través de los todos los recursos citados en este apartado.

## **3. Tiempo de trabajo del estudiante**

		Nº de horas	Porcentaje
Presencial	Clases teóricas	48 h	64 horas (42,7%)
	Clases prácticas		
	Tutorías programadas a lo largo del semestre	6 h	
	Seminarios	8 h	
	Realización del examen final	2 h	
No presencial	Realización de actividades prácticas	86 h	86 horas (57,3%)
	Estudio semanal		
	Preparación del examen		
Carga total de horas de trabajo: 25 horas (6 ECTS)		150 h	



**Asignatura:** FUNDAMENTOS DE LOS DEPORTES INDIVIDUALES Y SU DIDÁCTICA I  
**Código:** 16809  
**Centro:** FACULTAD DE FORMACIÓN DE PROFESORADO Y EDUCACIÓN  
**Titulación:** CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE  
**Nivel:** Grado  
**Tipo:** Obligatoria  
**Nº de créditos:** 6

## 4. Métodos de evaluación y porcentaje en la calificación final

El procedimiento de evaluación en las materias y asignaturas que configuran este módulo estará configurado por las siguientes actividades:

- Realización de un trabajo escrito sobre un tema relativo a los contenidos de la correspondiente asignatura.
- Tareas de evaluación continua (se trata de tareas que, de acuerdo con la evolución del programa, proponen los profesores y profesoras durante las sesiones presenciales, normalmente con el objetivo de fomentar la reflexión y la capacidad de análisis, y de consolidar conocimientos fundamentales).
- Prueba final escrita sobre contenidos teórico-conceptuales de las asignaturas.
- Prueba final práctica sobre competencia motriz en las correspondientes modalidades deportivas.
- Cada una de las partes de las que se compone la evaluación tienen que ser superadas al menos en el 50% de su calificación máxima.

El sistema de calificación que se aplicará en cada una de las asignaturas que configuran este módulo se regirá de acuerdo con lo establecido en el RD 1125/2003, de 5 de septiembre, por el que se establece el sistema europeo de créditos y el sistema de calificaciones en las titulaciones universitarias de carácter oficial y validez en todo el territorio nacional.

## 5. Cronograma

<b>Semana Week</b>	<b>Contenidos Contents</b>	<b>Horas presenciales Contact hours</b>	<b>Horas no presenciales Independent study time</b>
1 a 3	Generalidades de los deportes individuales y de adversario	10 horas	20 horas
4 a 11	Fundamentos técnico/tácticos de los deportes individuales y de adversario	34 horas	40 horas
12 a 16	Planificación del entrenamiento de los deportes individuales y de adversario. Planteamientos y medios para el aprendizaje.	20 horas	26 horas
TOTAL		64 horas presenciales	86 horas no presenciales