



Asignatura: FUNDAMENTOS DE LOS DEPORTES INDIVIDUALES Y SU DIDÁCTICA II  
Código: 16813  
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación  
Titulación: Grado Ciencias de la Actividad Física y del Deporte  
Nivel: Grado  
Tipo: Formación obligatoria  
Nº de créditos: 6 ECTS

## 1. ASIGNATURA / COURSE TITLE

FUNDAMENTOS DE LOS DEPORTES INDIVIDUALES Y SU DIDÁCTICA II

### 1.1. Código / Course Lumber

16813

### 1.2. Materia / Content area

Fundamentos de los deportes individuales y su didáctica II

### 1.3. Tipo / Course type

Formación básica / Compulsory subject	Formación obligatoria / Compulsory subject	Formación optativa / Elective subject	Prácticas externas / Professional training internship	Trabajo fin de grado / Thesis	Investigación / Research
	X				

### 1.4. Nivel / Course level

Grado / Bachelor (first cycle)	Máster / Master (second cycle)	Doctorado / PhD (third cycle)
X		

### 1.5. Curso / Year

1º / 1 <sup>st</sup>	2º / 2 <sup>nd</sup>	1º ó 2º / 1 <sup>st</sup> or 2 <sup>nd</sup>	3º / 3 <sup>rd</sup>	4º / 4 <sup>th</sup>	3º ó 4º / 3 <sup>rd</sup> or 4 <sup>th</sup>
	X				



Asignatura: FUNDAMENTOS DE LOS DEPORTES INDIVIDUALES Y SU DIDÁCTICA II  
Código: 16813  
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación  
Titulación: Grado Ciencias de la Actividad Física y del Deporte  
Nivel: Grado  
Tipo: Formación obligatoria  
Nº de créditos: 6 ECTS

#### 1.6. Semestre / Semester

1º / 1 <sup>st</sup> (Fall semester)	2º / 2 <sup>nd</sup> (Spring semester)	Anual / Annual
X		

#### 1.7. Número de créditos / Credit allotment

6 créditos ECTS / 6 ECTS credits

#### 1.8. Requisitos previos / Prerequisites

No se han establecido.

#### 1.9. Requisitos mínimos de asistencia a las sesiones presenciales / Minimum attendance requirement

La asistencia es obligatoria.

#### 1.10. Datos del equipo docente / Faculty data

Docente(s) / Lecturer(s)	<p><b>Raquel Aguado Gómez</b> Departamento de Educación Física, Deporte y Motricidad Humana Facultad de Formación de profesorado y Educación Despacho III-314 Telf: 91 497 37 72 raquel.aguado@uam.es</p> <p><b>Juan del Campo Vecino</b> Departamento de Educación Física, Deporte y Motricidad Humana Facultad de Formación de Profesorado y Educación Despacho III-300 Telf: 91 497 7016 juan.delcampo@uam.es</p> <p><b>Joaquín Yáñez Gómez</b> Departamento de Educación Física, Deporte y Motricidad Humana Facultad de Formación de Profesorado y Educación Despacho III-311 Telf: 91 497 8721</p>
-----------------------------	--



Asignatura: FUNDAMENTOS DE LOS DEPORTES INDIVIDUALES Y SU DIDÁCTICA II  
Código: 16813  
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación  
Titulación: Grado Ciencias de la Actividad Física y del Deporte  
Nivel: Grado  
Tipo: Formación obligatoria  
Nº de créditos: 6 ECTS

	joaquin.yannez@uam.es
Departamento de / Department of	Educación, Deporte y Motricidad Humana/ <a href="#">Education, Sport and Human Motricity</a>
Facultad / Faculty	Formación de Profesorado y Educación/ <a href="#">Teacher Training College</a>
Despacho - Módulo / Office - Module	I-303
Teléfono / Phone:	+34 91 497 44 84
Correo electrónico/E mail:	
Página web/Website :	<a href="http://www.uam.es/educacionfisicaydeporte">http://www.uam.es/educacionfisicaydeporte</a>
Horario de atención al alumnado/Of fice hours:	Consultar en: <a href="http://web.uam.es/departamentos/fprofesorado/ddeporte/Paginas/Profesorado.htm">http://web.uam.es/departamentos/fprofesorado/ddeporte/Paginas/Profesorado.htm</a>

### 1.11. Objetivos del curso / [Course objectives](#)

Al finalizar esta asignatura, las alumnas y alumnos deberán ser capaces de:

#### Competencias específicas

1. Conocer el origen y evolución normativa y técnica que han experimentado las habilidades gimnásticas y habilidades atléticas de lanzamientos y saltos verticales.
2. Aplicar las principales habilidades en la resolución de los problemas que surgen al tratar de conseguir sus objetivos en la práctica



Asignatura: FUNDAMENTOS DE LOS DEPORTES INDIVIDUALES Y SU DIDÁCTICA II  
Código: 16813  
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación  
Titulación: Grado Ciencias de la Actividad Física y del Deporte  
Nivel: Grado  
Tipo: Formación obligatoria  
Nº de créditos: 6 ECTS

3. Conocer, analizar críticamente y aplicar enfoques didácticos el conocimiento sobre las acciones, la comprensión y funcionalidad de los aprendizajes, y las conductas autónomas,
4. Planificar el proceso de iniciación y mejora de la competencia motriz deportiva estableciendo 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, los recursos materiales disponibles....
5. 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.
6. Identificar y corregir los errores de aprendizaje de las habilidades atléticas, gimnásticas y acrobáticas, comprendiendo el origen y causa de dichos errores y priorizando su corrección en función de su importancia.
7. Conocer y aplicar de manera sistemática a lo largo del proceso enseñanza-aprendizaje las actividades, procedimientos e instrumentos de evaluación de la enseñanza y del aprendizaje que permitan regular eficazmente el desarrollo de dicho proceso.
8. 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.
9. Conocer, emplear y valorar los recursos disponibles para efectuar una práctica segura de diversas actividades, evitando los riesgos innecesarios
10. Utilizar recursos tecnológicos para la enseñanza y el aprendizaje de las distintas modalidades deportivas.

### Resultados del aprendizaje

- Comprensión de las diferentes formas y significados que puede adquirir un proceso de iniciación deportiva y conocimiento de las repercusiones que puede tener una u otra orientación en las actitudes hacia la práctica deportiva.
- Conocimiento de la evolución y de los fundamentos técnicos, tácticos y normativos de las habilidades gimnásticas y habilidades atléticas de lanzamientos y saltos verticales.



Asignatura: FUNDAMENTOS DE LOS DEPORTES INDIVIDUALES Y SU DIDÁCTICA II  
Código: 16813  
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación  
Titulación: Grado Ciencias de la Actividad Física y del Deporte  
Nivel: Grado  
Tipo: Formación obligatoria  
Nº de créditos: 6 ECTS

- Adquisición de los principales recursos propios de las habilidades gimnásticas y de las habilidades atléticas de lanzamientos y saltos verticales.
- Diseño y puesta en práctica de procesos de enseñanza de las habilidades gimnásticas y de las habilidades atléticas de lanzamientos y saltos verticales.
- 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 habilidades gimnásticas y de las habilidades atléticas de lanzamientos y saltos verticales.

## 1.12. Contenidos del programa / [Course contents](#)

### BLOQUE I: Atletismo

- Los saltos: Altura y Pértiga. Técnica. Reglamento.
- Los lanzamientos: Peso; Disco; Martillo y Jabalina. Técnica. Reglamento.

### BLOQUE II: Habilidades gimnásticas

- Las actitudes como base para el trabajo de las habilidades gimnásticas.
- Las ayudas y la seguridad como elementos imprescindibles. Papel y tipología de las ayudas. Las normas de seguridad.
- El calentamiento específico en gimnasia
- El Acrosport como actividad acrobática grupal.
- Giros: Consideraciones generales. Tipos. Descripción. Errores frecuentes. Ayudas. Progresiones.
- Equilibrios: Consideraciones generales. Tipos. Descripción. Errores frecuentes. Ayudas. Progresiones.
- Saltos
- Las habilidades gimnásticas en el currículo de Educación Secundaria Obligatoria.
- Métodos, técnicas y estrategias de enseñanza en la iniciación a las habilidades gimnásticas.
- Procedimientos e instrumentos de evaluación aplicados a las habilidades gimnásticas.



Asignatura: FUNDAMENTOS DE LOS DEPORTES INDIVIDUALES Y SU DIDÁCTICA II  
Código: 16813  
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación  
Titulación: Grado Ciencias de la Actividad Física y del Deporte  
Nivel: Grado  
Tipo: Formación obligatoria  
Nº de créditos: 6 ECTS

### 1.13. Referencias de consulta / **Course bibliography**

#### - BLOQUE I:

ALONSO, D. Y CAMPO DEL, J. M. (2001). *Iniciación al Atletismo en Primaria*. Barcelona: Inde

ARUFE, V. y PATIÑO, M<sup>a</sup> J. (2005). *Tratado de atletismo en el siglo XXI*. Volumen I. Vigo: Asociación Cultural Gallega

ARUFE, V. y PATIÑO, M<sup>a</sup> J. (2005). *Tratado de atletismo en el siglo XXI*. Volumen II. Vigo: Asociación Cultural Gallega.

ARUFE, V. y PATIÑO, M<sup>a</sup> J. (2005). *Tratado de atletismo en el siglo XXI*. Volumen III. Vigo: Asociación Cultural Gallega.

BRAVO, J., CAMPOS, J., DURÁN, J. y MARTÍNEZ, J.L. (1993): *ATLETISMO III. Lanzamientos* (1<sup>a</sup> edición). Federación Española de Atletismo. Madrid: Federación Española de Atletismo.

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

BRAVO, J., CAMPOS, J., DURÁN, J. y MARTÍNEZ, J.L. (2000): *ATLETISMO III. Lanzamientos* (2<sup>a</sup> edición). Federación Española de Atletismo. Madrid: Federación Española de Atletismo.

BRAVO, J.; RUF, H.; VÉLEZ, M. (2003). *Saltos verticales*. Madrid: RFEA.

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. Granada: Centro de Profesorado de Granada.

CAMPOS, J. (1994). Modelos para el aprendizaje de las técnicas atléticas. En C. E.

Faleroni, *Actas del I Congreso de las Ciencias del Deporte y la Educación Física de*

*INEFC* (pp. 143-152). Lleida.

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

CAMPOS, J.; GALLACH, J.E. (2004). *Las técnicas de Atletismo. Manual práctico de enseñanza*. Barcelona: Paidotribo.

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

DURÁN (2002). *Manual básico de atletismo. Lanzamientos* (Tomo II). Madrid: RFEA.



Asignatura: FUNDAMENTOS DE LOS DEPORTES INDIVIDUALES Y SU DIDÁCTICA II  
Código: 16813  
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación  
Titulación: Grado Ciencias de la Actividad Física y del Deporte  
Nivel: Grado  
Tipo: Formación obligatoria  
Nº de créditos: 6 ECTS

GARCÍA VERDUGO, M. y LANDA, L. (2005). *Medio fondo y fondo. La preparación del corredor de resistencia*. Madrid: Federación Española de Atletismo.

GIL, F. ARROYAGA, M<sup>a</sup>. M. DE LA REINA, L. (1997). *Atletismo*. Madrid: M.E.C.

GIL, F., MARÍN, J., PASCUA, M. (2005). *Velocidad, Vallas y Marcha* (4<sup>a</sup> edición). Madrid: R.F.E.A.

GIL, F., PASCUA, M., SÁNCHEZ, R. (2000). *Manual básico de Atletismo*. Madrid: R.F.E.A.

GROSSOCORDÓN, J.M., DURÁN, J.P. y SAINZ, A. (2004). *Jugando al atletismo* (2<sup>a</sup> Ed.). Madrid: Real Federación de Atletismo.

HORNILLOS, I. (2000). *Atletismo*. Barcelona: Inde.

HUBICHE, JEAN-LOUIS Y PRADET, M. (1999). *Comprender el atletismo*. Inde. Barcelona.

KRÄMER K. (1993). *Atletismo-lanzamientos*. Paidotribo. Barcelona.

MURILLO, M. (2005). *Desarrollo de la atención selectiva y la anticipación perceptiva para la facilitación de los aprendizajes en la práctica del atletismo básico*. Tesis Doctoral. Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad de Castilla la Mancha.

RIUS, J. (2005). *Metodología y técnicas de atletismo*. Barcelona: Paidotribo

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

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

VALERO, A. (2003). *Comparación de los efectos de dos modelos de iniciación para la enseñanza-aprendizaje de tres disciplinas en atletismo*. Jaén: Universidad de Jaén.

#### - BLOQUE II:

ABAURRETA, L. (2000). *Iniciación a la gimnasia artística*. Barcelona: Paidotribo.

ARAÚJO, C. (2004). *Manual de ayudas en gimnasia*. Barcelona: Paidotribo.

BROZAS, M<sup>a</sup> P. (1999). *Actividades acrobáticas grupales y creatividad*. Madrid: Gymnos.



Asignatura: FUNDAMENTOS DE LOS DEPORTES INDIVIDUALES Y SU DIDÁCTICA II  
Código: 16813  
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación  
Titulación: Grado Ciencias de la Actividad Física y del Deporte  
Nivel: Grado  
Tipo: Formación obligatoria  
Nº de créditos: 6 ECTS

CAMPO, J. Del (2002). La evaluación como proceso integral: Una experiencia de evaluación de las habilidades ginásticas en la ESO. *Aula de innovación educativa*, 115, pp. 28-32.

CANALDA, A.; SAN MIGUEL, G. (1996). *Educación secundaria obligatoria Créditos variables de educación física (bloque expresión)*. Barcelona: Paidotribo.

ESTAPÉ, E.; GRANDE, I. (1994). El calentamiento en la Gimnasia Artística. *Perspectivas de la actividad física y el deporte*, 9.

ESTAPÉ, E.; LÓPEZ, M.; GRANDE, I. (1999). *Las habilidades gimnásticas y acrobáticas en el ámbito educativo. El placer de aprender*. Barcelona: INDE.

ESTAPÉ, E. (2002). *La acrobacia en Gimnasia Artística. Su técnica y su didáctica*. Barcelona: INDE.

FRONTERA, J.; AQUINO, F. (1979). *Gimnasia deportiva masculina. Técnica y metodología*. Buenos Aires: Stadium.

HABILIDADES GIMNÁSTICAS I. La cooperación en el aprendizaje de las habilidades (Vídeo) Madrid: Gymnos.

HABILIDADES GIMNÁSTICAS II. (Suelo, saltos con apoyos) (Vídeo). Madrid: Gymnos.

HERNÁNDEZ, J.L. y VELÁZQUEZ, R. (2004). *La evaluación en educación física investigación y práctica en el ámbito escolar*. Barcelona: Graó.

JACKMAN, J.; CURRIER, B. (1993). *Técnicas y juegos gimnásticos*. Barcelona: Paidotribo.

MATEU, M. (1999). *1300 Ejercicios y juegos aplicados a las actividades gimnásticas*. Barcelona: Paidotribo.

POCK, K. (1988). *Gimnasia básica, I*. Madrid: Gymnos.

VERNETTA, M.; LÓPEZ, J.; PANADERO, F. (1996). *El acrosport en la escuela*. Barcelona: INDE.

VERNETTA, M.; LÓPEZ BEDOYA, J.; PANADERO, F. (2000). *Unidades didácticas para Secundaria. Aprendizaje de habilidades gimnásticas. Una propuesta a través de minicircuitos*. Barcelona: INDE.



Asignatura: FUNDAMENTOS DE LOS DEPORTES INDIVIDUALES Y SU DIDÁCTICA II  
Código: 16813  
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación  
Titulación: Grado Ciencias de la Actividad Física y del Deporte  
Nivel: Grado  
Tipo: Formación obligatoria  
Nº de créditos: 6 ECTS

## 2. Métodos docentes / Teaching methodology

La metodología durante el desarrollo de la asignatura será activa y participativa, incidiendo en el análisis reflexivo y crítico por parte del alumnado.

El contenido de la asignatura al ser de tipo teórico-práctico, se llevará a cabo un tratamiento integrando de la teoría con la práctica.

Los contenidos teóricos serán dirigidos principalmente por el profesorado, utilizando apoyo visual

Las clases teóricas y prácticas se complementarán con la realización y análisis de supuestos prácticos vinculados a los diferentes contenidos, lecturas específicas sobre los diferentes temas, ejemplificaciones, etc.

Se llevará un seguimiento de los trabajos que se realicen para el adecuado seguimiento y comprensión de los contenidos de la materia, ya sea individualmente o en grupo.

Los contenidos teóricos serán dirigidos principalmente por el profesorado, utilizando apoyo visual

## 3. Tiempo de trabajo del estudiante / Student workload

		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 II  
Código: 16813  
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación  
Titulación: Grado Ciencias de la Actividad Física y del Deporte  
Nivel: Grado  
Tipo: Formación obligatoria  
Nº de créditos: 6 ECTS

#### 4. Métodos de evaluación y porcentaje en la calificación final / Evaluation procedures and weight of components in the final grade

La calificación final de la asignatura resultará de la suma de la calificación obtenida en el bloque I de atletismo (33,3%) y en el Bloque II de habilidades gimnásticas y acrobáticas (66,6%).

Es necesario para superar la asignatura en su totalidad, superar cada uno de los bloques (Bloque I y bloque II), así como asistir al 80% de las sesiones prácticas de cada bloque.

Para la evaluación se tendrá en cuenta:

##### Bloque I: 33,3%

- Trabajos grupales (4 ptos)
- Trabajos individuales (3 ptos)
- Prueba escrita (3 ptos)

Cada una de las partes de las que se compone la evaluación de este bloque tiene que ser superada al menos en el 50% de su calificación máxima.

##### Bloque II: 66,6%

- Trabajos de clase individuales y/o en grupo y las exposiciones de los mismos. (3 ptos)
- Trabajo grupal y seguimiento continuado del mismo. (4 ptos)
- Prueba escrita sobre los contenidos teórico-prácticos de la materia. (3 ptos)
- Dadas las características de la materia se considera un requisito fundamental para la adecuada asimilación de los contenidos la participación y asistencia a las clases.

Cada una de las partes de las que se compone la evaluación de este bloque tiene que ser superada al menos en el 50% de su calificación máxima.

#### 5. Cronograma / Course calendar

Semana Week	Contenido Contents	Horas presenciales Contact hours	Horas no presenciales Independent study time
1-11	Bloque I (Atletismo): • Los saltos: Altura y Pértiga. Técnica y	23	33



Asignatura: FUNDAMENTOS DE LOS DEPORTES INDIVIDUALES Y SU DIDÁCTICA II  
Código: 16813  
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación  
Titulación: Grado Ciencias de la Actividad Física y del Deporte  
Nivel: Grado  
Tipo: Formación obligatoria  
Nº de créditos: 6 ECTS

Semana Week	Contenido Contents	Horas presenciales Contact hours	Horas no presenciales Independent study time
	reglamento. • Los lanzamientos: Peso, disco, martillo y jabalina. Técnica y reglamento.		
1-16	Bloque II (Gimnasia): • Las actitudes como base para el trabajo de las habilidades gimnásticas. • Las ayudas y la seguridad como elementos imprescindibles. Papel y tipología de las ayudas. Las normas de seguridad. • Las actitudes • El calentamiento específico en gimnasia • El Acrosport como actividad acrobática grupal. • Giros: Consideraciones generales. Tipos. Descripción. Errores frecuentes. Ayudas. Progresiones. • Equilibrios: Consideraciones generales. Tipos. Descripción. Errores frecuentes. Ayudas. Progresiones. • Saltos • Las habilidades gimnásticas en el currículo de Educación Secundaria Obligatoria. • Métodos, técnicas y estrategias de enseñanza en la iniciación a las habilidades gimnásticas. • Procedimientos e instrumentos de evaluación aplicados a las habilidades gimnásticas.	41	53