UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

GUÍA DOCENTE *CURSO: 2012/13*

40213 - ATLETISMO Y NATACIÓN

CENTRO: *190 - Facultad de CC. Actividad Física y el Deporte*
TITULACIÓN: *4002 - Grado en Ciencias de la Actividad Fís. y del Dep.*
ASIGNATURA: *40213 - ATLETISMO Y NATACIÓN*
CÓDIGO UNESCO: *5899, S273* **TIPO:** *Obligatoria* **CURSO:** *2* **SEMESTRE:** *1º semestre*
CRÉDITOS ECTS: *6* **Especificar créditos de cada lengua:** **ESPAÑOL:** *6* **INGLÉS:**

SUMMARY

REQUISITOS PREVIOS

No se precisan

Datos identificativos del profesorado que la imparte.

Plan de Enseñanza (Plan de trabajo del profesorado)

Contribución de la asignatura al perfil profesional:

La asignatura contribuye a capacitar al alumno en los objetivos profesionales del grado:
Docencia en Educación Física, Entrenamiento Deportivo; Actividad Física y Salud; Gestión Deportiva y Recreación Deportiva.
Por sus características requiere el desarrollo de tareas motrices complejas donde se desarrollan los diferentes mecanismos de percepción, decisión y ejecución.
El conocimiento del Atletismo y la Natación, al ser deportes de gran expansión y universalidad, su utilidad es importante dentro del proceso formativo del futuro profesional de las Ciencias de la Actividad Fisca y del Deporte de esta manera presentaremos unos contenidos que intentarán acercarnos a las posibilidades que ofrecen esta especialidades deportivas, de manera que los alumnos lleguen a conocer y dominar sus aspectos básicos.
Es una asignatura obligatoria perteneciente al Modulo de Materias Básicas/Manifestaciones de la Motricidad Humana (III), que se imparte en el primer semestre del segundo curso y con una carga lectiva de 6 creditos ECTS y que está relacionada con otras asignaturas del futuro graduado como son la Educación Física de Base y Desarrollo Motor; la Praxiologia Motriz y sus aplicaciones; la Didáctica de la Actividad Física e Iniciación Deportiva; la Ética y el arbitraje deportivo; Historia de la Actividad Física y del Deporte; Bádminton, Pádel y Golf; Psicología de la Actividad Física y de la Competición; Entrenamiento de la Estrategia y Técnica deportiva; Pedagogía de la Actividad Física y del deporte, Sociología de la Actividad Física y el Deporte; Juegos Motores y practicas externas.
Se trata de una asignatura cuyas características requieren el trabajo de tareas motrices complejas donde se desarrollan los diferentes mecanismos de percepción, decisión y ejecución, la interacción entre los alumnos es constante por lo que trabajamos el contexto social.
En cuanto al contexto profesional su aplicación se lleva a cabo en las vertientes de docencia y alto rendimiento, ya que existe una aplicación directa de lo aprendido.

Competencias que tiene asignadas:

GP 1.- 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.
GI2.- Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la
Actividad Física y del Deporte.
GI3.- Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo.
GI4.-Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el
aprendizaje autónomo.
GI5.-Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional.
GI6.- Conocer y actuar dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.
GE1.- Conocer los antecedentes y la evolución de las actividades físicas, la educación física y del deporte como
fenómenos sociales y culturales y científico.
GE2.- Ser competente motrizmente para la puesta en práctica de los fundamentos básicos de la motricidad.
GE3.- Conocer las estructuras y lógica interna de las diferentes manifestaciones de la motricidad humana.
GE4.- Saber aplicar los fundamentos mecánicos, biológicos, psicológicos y socioculturales que les capacite para la
descripción, análisis y optimización de las actividades físicas en sus diferentes manifestaciones.
GE5.- Saber realizar prácticas motrices de deportes, juegos motores, expresión corporal, cualidades físicas y
actividades en el medio natural.
GE6.- Ser capaz de diseñar, elegir y describir cualquier práctica física en tanto que tarea motriz y situación motriz.
GE8.- Aplicar los principios básicos de la gestión del sistema deportivo en la organización de cualquier práctica
motriz en diferentes tipos de acontecimientos y entidades sociales.
GE9.- Utilizar los métodos y procedimientos de intervención más eficaces y contrastados para la valoración,
diagnóstico, programación y evaluación de las actividades físicas.
GE10.- Saber dirigir grupos de personas que lleven a cabo prácticas motrices de cualquier nivel y condición.
GE11.- Organizar eficazmente su intervención profesional en cualquiera de sus ámbitos de aplicación, antes,
durante y después del proceso llevado a cabo, lo que implica saber observar, analizar, diagnosticar, planificar,
ejecutar y dirigir.
ED2.- Aplicar las estructuras y lógica interna de las diferentes manifestaciones de la motricidad humana.
ED3.- Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de actividad física.
EE2.- Ser capaz de diseñar estrategias para la mejora de las capacidades físicas, el control motor y toma de decisión
en el deporte, conforme a los principios fisiológicos, biomecánicos, comporta mentales y sociales, durante la
dirección del entrenamiento deportivo
EE4.- Conocer la estructura orgánica y funcional de la competición deportiva

ES5.- Conocer la repercusión del ejercicio físico sobre la salud, sus beneficios y aplicaciones terapéuticas

Objetivos:

Adquirir de un conocimiento teórico y práctico de la organización y fundamentos del Atletismo y la Natación.
Conocer su origen y evolución.
Aplicar y conocer el reglamento de juego así como su estructura interna.
Conocer los elementos técnicos que forman parte de cada especialidad o modelo técnico.
Adquirir conocimientos necesarios para aplicar la metodología de enseñanza de los diferentes aspectos, técnicos y físicos.
Adquirir conocimientos necesarios para aplicar la metodología de enseñanza en diferentes situaciones (docente, entrenamiento…).
Dotar a los alumnos de los instrumentos didácticos, vivencias prácticas y conocimientos teóricos suficientes para que se pueda utilizar el Atletismo y la Natación como medio de educación física.
Conocimiento de la natación básica, sus fundamentos y su aplicación.
•Descubrir las posibilidades del medio acuático como elemento deportivo, utilitario y educativo.
•Conocer los procesos de enseñanza y aprendizaje en natación, bajo un punto de vista utilitario y de iniciación deportiva.
•Conocer otras posibilidades de movimiento en el medio acuático como elemento de desarrollo de otras especialidades deportivas.
•Conocer otras posibilidades de movimiento en el medio acuático como elemento de salud y bienestar físico.
•Profundizar en otros planteamientos de las Actividades Acuáticas que puedan ser de aplicación, destacando la importancia de las actividades recreativas, como elemento indispensable dentro del proceso global y como un elemento anexo que puede abrir nuevos caminos y experiencias a los alumnos.
Conocer los modelos técnicos de cada especialidad atlética y su justificación teórica.
Capacitar al alumno para transferir los conocimientos de las habilidades motrices inherentes en el Atletismo para potenciar cualquier actividad física o deportiva.
Dar un sentido pedagógico y educativo al atletismo y no la búsqueda de un rendimiento deportivo.
Tener capacidad para reconocer los errores técnicos más importantes, y aplicar las estrategias adecuadas para su corrección.
Ser capaces de ejecutar correctamente determinadas habilidades básicas relacionadas con las diversas especialidades.

Contenidos:

-Conceptos y Clasificaciones.
-Análisis de la estructura formal y funcional de cada deporte.
-Diseño de tareas motrices.
-Desarrollo de prácticas motrices aplicadas.
-Propuestas metodológicas.
CONTENIDOS PARA ATLETISMO:
TEMA 1 - INTRODUCCIÓN AL ATLETISMO
Historia: Orígenes y evolución.
Iniciación. Consideraciones educativas.
TEMA 2.
Descripción de las distintas especialidades atléticas.
Reglamento de la IAAF: generalidades.

BLOQUE I- LAS CARRERAS

TEMA 4 - LA CARRERA
Generalidades de las carreras.
Clases y clasificación de las carreras lisas.
Técnica de las carreras de velocidad y fondo.
Errores comunes en las carreras.
TEMA 5 - LAS SALIDAS
Generalidades de la salida en la carrera de velocidad.
Los primeros apoyos.
Progresión pedagógica para la salida de tacos.
TEMA 6 - LOS RELEVOS
Generalidades.
Descripción de la técnica de entrega y recepción del testigo (escuela francesa y americana).
TEMA 7 - CARRERAS CON OBSTÁCULOS
Generalidades.
Descripción técnica de las fases: ataque-vuelo-recepción.
Características y diferencias entre Hombres y Mujeres.
Errores más frecuentes en las vallas.

BLOQUE II - LOS SALTOS

TEMA 8 - SALTO DE LONGITUD
Generalidades.
Descripción técnica de las fases: carrera-batida-vuelo y aterrizaje
Principales errores de ejecución.

TEMA 9 - EL TRIPLE SALTO
Generalidades.
Descripción técnica de las fases: carrera-hop-step-jump.
Distribución de los saltos según las Escuelas Polaca y Rusa.
Acción de brazos según dichas escuelas.
TEMA10 - EL SALTO DE ALTURA
Generalidades.
Descripción técnica de las fases: carrera-batida-franqueo-caída.
Principales errores en cada fase.
TEMA 11 - EL SALTO DE PÉRTIGA
Generalidades.
Descripción técnica de las distintas fases: carrera-batida-enrollante-giro y paso del listón.
Errores.

TEMA 12 - EL LANZAMIENTO DE DISCO
Generalidades.
Descripción técnica de las fases: iniciación-desplazamiento-posición final.

BLOQUE III - LOS LANZAMIENTOS

TEMA 13 - EL LANZAMIENTO DE PESO
Generalidades.
El modelo lineal y de rotación.
Descripción técnica de las fases: posición inicial-desplazamiento-final.

TEMA 14 - EL LANZAMIENTO DE MARTILLO
Generalidades.

Descripción técnica del agarre, posición inicial, volteos preliminares, punto alto y punto bajo, giros y posición final.
TEMA 15 - LA JABALINA
1Generalidades.
Tipos de agarre de la jabalina.
Descripción técnica del modelo en la fase cíclica y acíclica.
12.4 Principales errores en la ejecución.
TEMA 16 - LA MARCHA ATLÉTICA
14.1 Generalidades.
14.2 Descripción técnica de la marcha.
14.3 Acción de las piernas, brazos y hombros, caderas y tronco.

CONTENIDOS PARA NATACION:

TEMA 1: INTRODUCCION
•Natación y Medio Acuático.
•Fundamentos Hidrodinámicos
•Actividades Físicas Acuáticas
TEMA 2: ESTRUCTURA
•Natación Deportiva
•Otras especialidades deportivas
•Aspectos reglamentarios
TEMA 3. COMPORTAMIENTO MOTRIZ ACUATICO
•Las Técnicas de nado
•Otros elementos: Salidas y Virajes
•Las competiciones deportivas
•La seguridad en el Medio Acuático
TEMA 4: DISEÑO DE TAREAS MOTRICES:
•Análisis y Evaluación de las Técnicas de nado
•Análisis y Evaluación de Salidas y Virajes
•Otras propuestas motrices acuáticas: La Natación Recreativa
•Otras propuestas motrices acuáticas: Natación y Salud
TEMA 5: PROPUESTAS METODOLOGICAS:
•Desarrollo de los procesos de Aprendizaje Básico en Natación
•Desarrollo de los procesos de Iniciación Deportiva
•Desarrollo de otras especialidades deportivas acuáticas
•Desarrollo de otros planteamientos de Actividades Acuáticas

Metodología:

La estructuración del proceso de enseñanza y aprendizaje, en Atletismo y Natación, se hará partiendo de diagnóstico inicial de que los alumnos acuden con un bagaje motriz importante, esto permite el siguiente enfoque metodológico:
-participación activa que permita conectar al alumnos con la asignatura vivenciando y asimilando los diferentes contenidos.
-Aprendizaje reflexivo, llevado a cabo con actividades que permitan un feedback adecuado.
-Tutorías, en las que se orientará y aconsejará a los alumnos en las diferentes cuestiones relacionadas con la asignatura.
La metodología a seguir contara con los siguientes apartados:
- Sesión grupo clase
- Sesión grupo clase/trabajo dirigido
- Trabajo personal individual
- Tutorías personalizadas

- Sesión trabajo dirigido

Actividad formativa
- Introducción de nuevos contenidos
- Realización actividades prácticas
- Visionado de imágenes
- Realización de trabajo individual
- Seguimiento del plan de trabajo
- Utilización de TIC

Criterios y fuentes para la evaluacion:

Los criterios de evaluación que los alumnos deberán cumplir están en función de la organización metodológica anteriormente expuesta.

1.-En las Sesiones teóricas:
Se evaluará que los alumnos adquieran los conocimientos teóricos de la materia (técnicos, tácticos, reglamentarios y metodológicos).
Conocimiento y aplicación de las diferentes metodologías utilizadas en la enseñanza de la natación.
2.- En las Sesiones prácticas:
Participación activa motriz en las sesiones
Demostración en la pista de atletismo y en la piscina, por medio de pruebas de ejecución, el nivel de dominio de la técnica y reglamento adquirido.
3.-Trabajos individuales y de grupo
Buscando que el alumno conozca y domine conceptos y procedimientos físicos, técnicos, tácticos y metodológicos básicos
Conocer y aplicar criterios técnicos, y metodológicos en situaciones reales de competición
Se valorara:
Presentación
Contenido
Conclusiones
Bibliografía
4.-Exposicion de temas específicos en conferencias y exposiciones.
5.-Introducción de nuevos contenidos a través de Sesiones de grupo
- Visionado de imágenes para el trabajo grupo dirigido
- Realización de actividades prácticas a través de sesión grupo clase y trabajo dirigido
- Elaboración de trabajos en grupo a través de trabajo en grupo
- Seguimiento del plan de trabajo a través de Tutorías personalizadas
- Utilización de TIC para la sesión trabajo dirigido

Sistemas de evaluacion:

- Realización de pruebas escritas.
- Realización de trabajos individuales.
- Realización de trabajos de grupo
- Realización de actividades prácticas

Sesiones expositivas, en las que se valorara el dominio y utilización de la terminología básica de la materia, el conocimiento, dominio y análisis de los fundamentos técnicos, y reglamentarios, así como la comprensión, análisis y aplicación de las diferentes metodologías para la enseñanza del Atletismo y la Natación.
Sesiones teórico-practicas, en las que se puede evaluar los conocimientos adquiridos por los alumnos a lo largo del curso

Trabajo de grupo, en los que se puede valorar la capacidad del alumno para analizar e investigar en diferentes aspectos de la materia y en los que se valorara la presentación, los contenidos y la bibliografía consultada
Tutorías, en las que se podrá hacer un seguimiento del proceso de aprendizaje del alumno.
Examen escrito, en el que podremos evaluar los contenidos desarrollados en las sesiones

Criterios de calificacion:

OBSERVACIÓN del profesor:
Control de sesiones teórico-practicas. Control de Tutorías 20%
La asistencia a las sesiones teórico-practicas es obligatoria. No tendrán derecho a la participación o a la calificación en las pruebas o exámenes finales o parciales aquellos estudiantes que no hayan asistido de forma regular a las clases teóricas, a las prácticas del aula o del laboratorio, en los términos del proyecto docente de las asignaturas aprobadas por la CAD\". Para que el alumno pueda ser evaluado y calificado ha de constar con un mínimo del 50 % de las asistencias computadas en las clases, de lo contrario no se les podrá evaluar, ni calificar.
Trabajos REALIZADOS POR EL ESTUDIANTE:
Análisis de actividades a través de práctica y medios audiovisuales.
Análisis de documentos y utilización de TIC 20%
Pruebas ORALES/PRACTICAS:
Exposición y elaboración de trabajos individuales y grupales.
Test de ejecución practica 20%
Pruebas ESCRITAS:
Pruebas de Desarrollo 40%

Para aplicar los porcentajes anteriormente mencionados, será necesario tener, al menos, una calificación de 5 en cada una de las partes evaluadas,
La escala usada en la baremación será del 0 al 10 siendo La peor calificación y el 10, la mejor.
Para aplicar los porcentajes anteriormente mencionados, será necesario haber superado cada una de las dos materias de la asignatura (Atletismo y Natación), al menos con un 5.

Plan de Aprendizaje (Plan de trabajo de cada estudiante)

Tareas y actividades que realizará según distintos contextos profesionales (científico, profesional, institucional, social)

Dentro de las actividades realizadas en esta asignatura con las que los alumnos podrán tener un acercamiento a los contextos sociales, profesionales, institucionales, científicos,
-Visualizarán actividades utilizando medios audiovisuales o asistiendo a la pista o a la piscina.
-Investigarán sobre las diferentes técnicas y desarrollos utilizadas por estas disciplinas en situaciones reales.
-Elaborarán trabajos grupales
-Usarán los laboratorios audiovisuales para la realización de diferentes análisis.
-Asistirán a charlas de expertos
-Asistencia a clases teóricas y prácticas
-Reuniones en grupo
-Búsqueda de información específica en las TIC
-Asistir a competiciones oficiales organizadas por las federaciones respectivas

Temporalización semanal de tareas y actividades (distribución de tiempos en distintas actividades y en presencialidad - no presencialidad)

CRONOGRAMA ATLETISMO
1º SEMANA
(LUNES).HORAS PRESENCIALES: TEÓRICA (90 minutos): PRESENTACIÓN MATERIA. HORAS NO PRESENCIALES: 3 HORAS MÍNIMO: IDENTIFICAR EN EL REGLAMENTO OFICIAL DE ATLETISMO LAS NORMAS MÁS ELEMENTALES APLICABLES EN LAS COMPETICIONES ESCOLARES A TRAVÉS DE INTERNET Y/O BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA.
CLASES PRÁCTICAS PRESENCIALES (3 grupos de 90 minutos cada una) DE LA TÉCNICA DE CARRERAS DE VELOCIDAD. HORAS NO PRESENCIALES: 2 HORA: BUSCAR, VISUALIZAR Y ANALIZAR EN INTERNET EN LAS PÁGINAS OFICIALES RECOMENDADAS, LAS PRUEBAS DE VELOCIDAD OBSERVANDO LOS DIFERENTES ESTILOS DE LOS ATLETAS.
CLASES PRÁCTICAS PRESENCIALES (3 grupos de 90 minutos cada una) DE LA TÉCNICA DE CARRERAS DE VELOCIDAD (2ª PRÁCTICA) Y DE LAS SALIDAS DE VELOCIDAD. HORAS NO PRESENCIALES: 1 HORAS: BUSCAR, ANALIZAR Y VISUALIZAR EN INTERNET EN LAS PÁGINAS OFICIALES RECOMENDADAS LAS DIFERENTES SALIDAS UTILIZADAS EN LAS COMPETICIONES DE VELOCIDAD.
2º SEMANA
19/09/11 (LUNES).HORAS PRESENCIALES: TEÓRICA DE LAS CARRERAS DE VELOCIDAD Y SALIDAS. HORAS NO PRESENCIALES: 3 HORAS: BUSCAR PARA CONOCER DE MANERA SUSCINTA LA EVOLUCIÓN HISTÓRICA DE LAS TÉCNICAS DE LAS DIFERENTES ESPECIALIDADES ATLÉTICAS, SUS CARACTERÍSTICAS Y CLASIFICACIÓN EN LA BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA.

CLASES PRÁCTICAS PRESENCIALES (3 grupos de 90 minutos cada una) DE LA TÉCNICA DE CARRERAS DE VELOCIDAD (3ª PRÁCTICA) Y LAS CARRERAS DE RELEVOS. HORAS NO PRESENCIALES: 1HORA: BUSCAR, ANALIZAR Y VISUALIZAR Y EN INTERNET Y EN LAS PÁGINAS OFICIALES RECOMENDADAS, LAS CARRERAS DE RELEVOS.
CLASES PRÁCTICAS PRESENCIALES (3 grupos de 90 minutos cada una) DE LA TÉCNICA DE CARRERAS CON VALLAS. HORAS NO PRESENCIALES: 2 HORAS: BUSCAR, ANALIZAR Y VISUALIZAR EN INTERNET Y EN LAS PÁGINAS OFICIALES RECOMENDADAS, ASI COMO EN LA BIBLIOGRAFÍA, LAS PRUEBAS DE VALLAS Y OBSTÁCULOS.
3º SEMANA
LUNES).HORAS PRESENCIALES: TEÓRICA DE LAS CARRERAS DE RELEVOS Y VALLAS. HORAS NO PRESENCIALES: 3 HORAS: CONTINUAR LA BÚSQUEDA Y ANÁLISIS LA EVOLUCIÓN DE LAS DISTINTAS ESPECIALIDADES.
CLASES PRÁCTICAS PRESENCIALES (3 grupos de 90 minutos cada una) DE LA TÉCNICA DE CARRERAS CON VALLAS (2ºPRÁCTICA). HORAS NO PRESENCIALES: 3 HORAS: REPASAR Y ESTUDIAR LAS ESPECIALIDADES DE CARRERAS PARA SER CAPAZ DE ANALIZAR Y CAPTAR ERRORES EN VIDEOS FOTOS, DIBUJOS Y FOTOSERIACIONES DE ATLETAS JÓVENES APLICANDO LOS CONCEPTOS DE LA TEÓRICA EXPLICADA.
CLASES PRÁCTICAS PRESENCIALES (3 grupos de 90 minutos cada una) DE LA TÉCNICA DE SALTO DE LONGITUD. HORAS NO PRESENCIALES: 1 HORAS: BUSCAR, ANALIZAR Y VISUALIZAR Y EN INTERNET EN LAS PÁGINAS OFICIALES RECOMENDADAS Y EN LA BIBLIOGRAFÍA LAS PRUEBAS DEL SALTO DE LONGITUD.
4º SEMANA
LUNES).HORAS PRESENCIALES: TEÓRICA DE LOS SALTOS HORIZONTALES:

LONGITUD Y TRIPLE.
HORAS NO PRESENCIALES: 1 HORA: BUSCAR, ANALIZAR Y VISUALIZAR Y EN INTERNET EN LAS PÁGINAS OFICIALES RECOMENDADAS Y EN LA BIBLIOGRAFÍA LAS PRUEBAS DEL SALTO DE TRIPLE.
CLASES PRÁCTICAS PRESENCIALES (3 grupos de 90 minutos cada una) DE LA TÉCNICA DE LONGITUD (2ªPRÁCTICA) Y DE TRIPLE. HORAS NO PRESENCIALES: 1 HORA: BUSCAR, ANALIZAR Y VISUALIZAR Y EN INTERNET EN LAS PÁGINAS OFICIALES RECOMENDADAS Y EN LA BIBLIOGRAFÍA, LAS PRUEBAS DE SALTO DE ALTURA.
CLASES PRÁCTICAS PRESENCIALES (3 grupos de 90 minutos cada una) DE LA TÉCNICA DE SALTO DE ALTURA. HORAS NO PRESENCIALES: 2 HORAS: BUSCAR, ANALIZAR Y VISUALIZAR Y EN INTERNET EN LAS PÁGINAS OFICIALES RECOMENDADAS Y EN LA BIBLIOGRAFÍA LAS PRUEBAS DE PÉRTIGA.
5º SEMANA
(LUNES).HORAS PRESENCIALES: TEÓRICA DE LOS SALTOS VERTICALES: ALTURA Y PÉRTIGA.
HORAS NO PRESENCIALES: 3 HORAS: REPASAR Y ESTUDIAR LAS ESPECIALIDADES DE SALTOS PARA SER CAPAZ DE ANALIZAR Y CAPTAR ERRORES EN VIDEOS, FOTOS, DIBUJOS Y FOTOSERIACIONES DE ATLETAS JÓVENES APLICANDO LOS CONCEPTOS DE LA TEÓRICA EXPLICADA.
DIA DE LA HISPANIDAD NO HAY CLASES PRÁCTICAS PRESENCIAL.
CLASES PRÁCTICAS PRESENCIALES (3 grupos de 90 minutos cada una) DE LA TÉCNICA DE LANZAMIENTO DE PESO. HORAS NO PRESENCIALES: 3 HORAS: BUSCAR, ANALIZAR Y VISUALIZAR Y EN INTERNET EN LAS PÁGINAS OFICIALES RECOMENDADAS Y EN LA BIBLIOGRAFÍA LAS PRUEBAS DE LOS LANZAMIENTOS ATLÉTICOS.
6º SEMANA
LUNES).HORAS PRESENCIALES: TEÓRICA DE LOS LANZAMIENTOS DE PESO Y DISCO.
HORAS NO PRESENCIALES: 1 HORA: BUSCAR, ANALIZAR Y VISUALIZAR Y EN INTERNET EN LAS PÁGINAS OFICIALES RECOMENDADAS Y EN LA BIBLIOGRAFÍA LAS PRUEBAS DE PESO.
CLASES PRÁCTICAS PRESENCIALES (3 grupos de 90 minutos cada una) DE LA TÉCNICA DE ALTURA (2º PRÁCTICA). HORAS NO PRESENCIALES: 1 HORA: BUSCAR, ANALIZAR Y VISUALIZAR Y EN INTERNET EN LAS PÁGINAS OFICIALES RECOMENDADAS Y EN LA BIBLIOGRAFÍA LAS PRUEBAS DE DISCO.
CLASES PRÁCTICAS PRESENCIALES (3 grupos de 90 minutos cada una) DE LA TÉCNICA DE PESO. HORAS NO PRESENCIALES: 3 HORAS: BUSCAR, ANALIZAR Y VISUALIZAR Y EN INTERNET EN LAS PÁGINAS OFICIALES RECOMENDADAS Y EN LA BIBLIOGRAFÍA LAS PRUEBAS DE MARTILLO.
7º SEMANA
(LUNES).HORAS PRESENCIALES: TEÓRICA DE LOS LANZAMIENTOS DE MARTILLO.
HORAS NO PRESENCIALES: 1 HORA: BUSCAR, ANALIZAR Y VISUALIZAR Y EN INTERNET EN LAS PÁGINAS OFICIALES RECOMENDADAS Y EN LA BIBLIOGRAFÍA, LAS PRUEBAS DE JABALINA.
CLASES PRÁCTICAS PRESENCIALES (3 grupos de 90 minutos cada una) DE LA TÉCNICA DE DISCO. HORAS NO PRESENCIALES: 3 HORAS: REPASAR Y ESTUDIAR LAS ESPECIALIDADES DE LANZAMIENTOS PARA SER CAPAZ DE ANALIZAR Y CAPTAR ERRORES EN VIDEOS, FOTOS, DIBUJOS Y FOTOSERIACIONES DE ATLETAS JÓVENES APLICANDO LOS CONCEPTOS DE LA TEÓRICA EXPLICADA.
CLASES PRÁCTICAS PRESENCIALES (3 grupos de 90 minutos cada una) DE LA TÉCNICA DE MARTILLO. HORAS NO PRESENCIALES: 3 HORAS: ESTUDIAR Y PLANTEAR DUDAS ANTE UN ESTUDIO MINUCIOSO DE LOS CONTENIDOS IMPARTIDOS.
8º SEMANA

LUNES).HORAS PRESENCIALES: TEÓRICA DE LOS LANZAMIENTOS DE JABALINA.
HORAS NO PRESENCIALES: 2 HORAS: REPASO DE LOS CONTENIDOS IMPARTIDOS.

CLASES PRÁCTICAS PRESENCIALES (3 grupos de 90 minutos cada una) DE LA TÉCNICA DE JABALINA. HORAS NO PRESENCIALES: 3 HORAS: REPASO DE LOS CONTENIDOS IMPARTIDOS.
CLASES PRÁCTICAS PRESENCIALES. PARTICIPACIÓN EN EL TROFEO RECTOR DE ATLETISMO COMO JUEZ Y COMO PARTICIPANTE EN DOS PRUEBAS DIFERENTES, ADEMÁS DEL RELEVO CORTO O LARGO.
Esta temporalización está sujeta a cambios debido a posibles contingencias no previsibles ni controladas por el centro académico. Por dicho motivo, sería deseable no faltar a ninguna clase.
HTG: Total horas teóricas 12 horas
HTPG: Total horas prácticas 22,5 horas
HTNP: horas de trabajo no presencial 45 horas
TH: Total horas: 79,5.

CRONOGRAMA NATACIÓN:

Semana 1 (17-21 de septiembre):
TEORICA 1. Introducción. Tema 1.1. Tema 3.1; 3.2
PRACTICA 1. Evaluación inicial
PRACTICA 2: La técnica del crol. HP 2.25 HNP 3.25
Semana 2 (del 24 al 28 de septiembre):
PRACTICA 3: La técnica de espalda HP 2.25 HNP 3.25
Semana 3 (del 1 al 5 de octubre)
TEORICA 2. Tema 1.2; 1-3.
PRACTICA 4: La técnica de la braza. HP 2.25 HNP .25
Semana 4 del 8 al 12 de octubre)
PRACTICA 5: La técnica de la mariposa HP 1.25 HNP 3.25
Semana 5 (del 15 al 19 de octubre)
TEORICA 3: Tema 2.1.
PRACTICA 6: Las Salidas. HP 2.25 HNP 2.25
Semana 6 (del 22 al 26 de octubre).
PRACTICA 7: Aguas Abiertas.(Externa) HP 2.25 HNP 2.25
Semana 7 (del 29 al 2 de noviembre):
TEORICA 4: Tema 2.2.
PRACTICA 8: Los Virajes. HP 2.25 HNP 2.25
Semana 8 (del 5 al 9 de noviembre)
Practica 9: Waterpolo/ Natación Sincronizada (Externa) HP 2.25 HNP 2.25
Semana 9 (del 12 al 16 de noviembre)
TEORICA 5: Tema 5.1.
PRACTICA 10: Los procesos de Aprendizaje HP 2.25 HNP 4.75
Semana 10 (del 19 al 23 de noviembre):
PRACTICA 11: Los procesos de Aprendizaje 2 HP 2.25 HNP 4.75.5
Semana 11 (del 26 al 30 de noviembre).
TEORICA 6. Tema 5.2
PRACTICA 12: Salvamento Acuático HP 2.25 HNP 2.25
Semana 12 (del 3 al 7 de diciembre).
Semana 12 (del 10 al 17 de diciembre).
TEORICA 7 Tema 2.3
PRACTICA 13: ACTIVIDAD COMPETITIVA HP 2.25 HNP 2.25

Semana 13 (del 17 al 21 de diciembre)
TEORICA 8: Temas 5.1; 5.2; 5.3.
PRACTICA 14: ACTIVIDAD RECREATIVA HP 2.25 HNP 2.25

12 teóricas 19.5 Practicas HP 31.5 HNP 41.5
Esta temporalización está sujeta a cambios debido a posibles contingencias no previsibles ni controladas por el centro académico.

Esta temporalización está sujeta a cambios debido a posibles contingencias no previsibles ni controladas por el centro académico.

Recursos que tendrá que utilizar adecuadamente en cada uno de los contextos profesionales.

Recursos materiales.
Instalacion (piscina)
Material especifico de piscina
Recursos bibliográficos:
Los establecidos en la Bibliografía recomendada.
Recursos on-line:
Portales y web especializadas.
Recursos TIC:
Cámaras de video
Cámaras de grabación acuática.
Otros recursos necesarios.

Resultados de aprendizaje que tendrá que alcanzar al finalizar las distintas tareas.

-Ser capaces de adquirir conocimientos teóricos y prácticos sobre la estructura y organización del Atletismo y la Natación.
-Ser capaces de conocer el origen y evolución de estos deportes.
-Ser capaces aplicar y conocer el reglamento así como su estructura interna.
-Ser capaces de conocer los elementos técnicos.
-Ser capaces de adquirir los conocimientos necesarios para aplicar la metodología de enseñanza en diferentes aspectos técnicos
-Ser capaces de adquirir los conocimientos necesarios para aplicar la metodología de enseñanza en diferentes situaciones (docencia, entrenamiento, ocio)
-Ser capaces de conseguir los instrumentos didácticos, vivencias prácticas y conocimientos técnicos suficientes para el uso de esos deportes como medio para el desarrollo de la educación física.
-Conocer y aplicar la correcta terminológica especifica de Atletismo y Natación.
-Ser capaces de elaborar progresiones metodológicas para el desarrollo de la técnica en Atletismo y Natación.
-Ser capaces de desarrollar la capacidad de análisis del contexto y la utilización de recursos didácticos que faciliten la intervención adecuada a la diversidad de ámbitos y situaciones.
-Ser capaces de adquirir un nivel de ejecución suficiente para su conformación como modelo en su futura actuación como profesional de la enseñanza deportiva.
-Ser capaces de diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza – aprendizaje relativos al Atletismo y la Natación, con atención a las características individuales y contextuales de las personas.
-Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC)
-Ser capaces de desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de

problemas, y para el aprendizaje autónomo.
-Ser capaces de Conocer los antecedentes y la evolución del Atletismo y la Natación como deportes y como fenómenos sociales y culturales y científico.
-Ser competente motrizmente para la puesta en práctica de los fundamentos básicos de estas disciplinas deportivas.
-Saber aplicar los fundamentos mecánicos, biológicos, psicológicos y socioculturales que les capacite para la descripción, análisis y optimización del Atletismo y la Natación.
-Ser capaz de diseñar, elegir y describir las técnicas y situaciones motrices en Atletismo y Natación.
-Ser capaces de aplicar los principios básicos de la gestión del sistema deportivo en la organización de estas disciplinas en diferentes tipos de acontecimientos y entidades sociales.
-Ser capaces de utilizar los métodos y procedimientos de intervención más eficaces y contrastados para la valoración, diagnóstico, programación y evaluación de estas disciplinas deportivas..
-Ser capaces de saber dirigir grupos de personas que lleven a cabo prácticas motrices de cualquier nivel y condición.
-Ser capaces de organizar eficazmente su intervención profesional en cualquiera de sus ámbitos de aplicación, antes, durante y después del proceso llevado a cabo, lo que implica saber observar, analizar, diagnosticar, planificar, ejecutar y dirigir.
-Ser capaces de promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de actividad física.
-Ser capaz de diseñar estrategias para la mejora de las capacidades físicas, el control motor y toma de decisión en el deporte, conforme a los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, durante la dirección del entrenamiento deportivo
-Ser capaces de conocer la estructura orgánica y funcional de la competición deportiva
-Ser capaces de conocer la repercusión del Atletismo y la Natación sobre la salud, sus beneficios y aplicaciones terapéuticas.

Plan Tutorial

Atención presencial individualizada (incluir las acciones dirigidas a estudiantes en 5ª, 6ª y 7ª convocatoria)

El objetivo principal será el de orientar a los alumnos en todo lo relacionado con el contenido de la asignatura y la metodología mas adecuada para el seguimiento de la misma.

Se realizará durante la franja horaria publicada en el Tablón de Anuncios de la Conserjería del Edificio de Educación Física.

Atención presencial a grupos de trabajo

El objetivo principal será el de orientar a los alumnos en todo lo relacionado con la elaboración de los trabajos en grupo.

Se realizará durante la franja horaria publicada en el Tablón de Anuncios de la Conserjería del Edificio de Educación Física.

Atención telefónica

Para Atletismo:
Profesora. Covadonga Mateos Padorno.
Teléfono 928 45.88.84. Despacho 3.4
Para Natación:
Profesor Rafael Reyes Romero.

Teléfono 928.45.88.72. Despacho 2.4

Atención virtual (on-line)

A través del Campus Virtual de la ULPGC, el alumno podrá contactar con los profesores

Bibliografía

[1 Básico] Unidades didácticas para la iniciación al atletismo :(marcha atlética, salto de altura y lanzamiento de peso) /

Alfonso Valero Valenzuela.
DM,, Murcia : (2007)
9788484255635

[2 Básico] El atletismo y su iniciación /

Alfonso Valero Valenzuela.
DM,, Murcia : (2007)
9788484255628

[3 Básico] Atletismo básico: una orientación pedagógica.

Álvarez del Villar, Carlos
Gymnos,, Madrid : (1994)
8480130113

[4 Básico] Jugando al atletismo /

[autores, José García Grossocordón, Jesús Patricio Durán Piqueras, Ángel Sainz Beivide].
Real Federación Española de Atletismo,, Madrid : (2004) - (2ª ed., 2ª impr.)
8487704883

[5 Básico] Iniciación al atletismo a través de los juegos, el enfoque ludotécnico en el aprendizaje de las disciplinas atléticas /

autores Valero - Conde.
Aljibe,, Málaga : (2003)
8497001257

[6 Básico] Iniciación al atletismo en primaria /

Dionisio Alonso Curiel, Juan del Campo Vecino.
Inde,, Barcelona : (2001)
8495114674

[7 Básico] Comprender el atletismo: su práctica y su enseñanza.

Hubiche, Jean Louis
INDE,, Barcelona : (1999) - (1 ed.)
8495114879

[8 Básico] Las técnicas de atletismo: manual práctico de enseñanza /

José
Campos Granell, José Enrique Gallach Lazcorreta.
Paidotribo,, Barcelona : (2004)
9788499108049 (ed. electrónica)

[9 Básico] Fichero de actividades acuáticas básicas /

Marta Capllonch Bujosa.
Inde,, Barcelona : (2001)
8495114690

[10 Básico] Didáctica del atletismo /

Patrick Seners.
Inde,, Barcelona : (2001)
8495114232

[11 Básico] Atletismo: iniciación y perfeccionamiento.

Polischuk, Vitaly
Paidotribo,, Barcelona : (1996)
8480192828

[12 Básico] 1060 ejercicios y juegos de natación /

por Francesc de Lanuza Arús y Antonio Torres Beltrán.
Paidotribo,, Barcelona : (2004) - (9ª ed.)
8486475287

[13 Básico] Nadar más rápido: tratado completo de natación. ..T260:

1986.
(1986)
8425507278

[14 Recomendado] Comparación de los efectos de dos modelos de iniciación para la enseñanza-aprendizaje de tres disciplinas en atletismo /

Alfonso Valero Valenzuela.
Universidad de Jaén,, Jaén : (2003)
8484391884

[15 Recomendado] Natación y sus especialidades deportivas /

autor, Moisé Gosálvez García, Alfredo Joven Pérez.
Consejo Superior de Deportes,, Madrid : (1997)
8479490616

[16 Recomendado] 1000 ejercicios y juegos de natación y actividades acuáticas: natación,... saltos.

Bucher, Walter
Hispano Europea,, Barcelona : (1995)
8425510643

[17 Recomendado] Natation :de l'école... aux associations.

Dubois, Claude
Revue E.P.S.,, Paris : (1980)
286713014X

[18 Recomendado] Natación y actividades acuáticas en la edad infantil [Video] /

E. Conde, Fco. L. Peral, A. Pérez ; director, Moisés Gosálvez.
Real Federación Española de Natación. Escuela Nacional de Entrenadores,, Madrid : (1999)

[19 Recomendado] Hacia una natación educativa: la importancia de la natación en el desarrollo infantil /

Enrique Conde Pérez, Ángel Pérez Pueyo, Francisco L. Peral Pérez.
Gymnos,, Madrid : (2003)
8480133635

[20 Recomendado] Educación infantil en el medio acuático /

Enrique Conde Pérez, Francisco Luis Peral Pérez, Luisa Mateo Torres.
Gymnos,, Madrid : (1997)
8480131136

[21 Recomendado] Curso de monitor elemental /

Federación Española de Natación, Escuela Nacional de Entrenadores.
Federación Española de Natación, Escuela Nacional de Entrenadores,, Madrid : (1976)

[22 Recomendado] Pedagogía de la natación /

Fernando Navarro.
Miñón,, Valladolid : (1978)
8435504921

[23 Recomendado] Hacia el dominio de la natación /

Fernando Navarro Valdivielso.
Gymnos,, Madrid : (1990)
8485945654

[24 Recomendado] Tratado de natación: de la iniciación al perfeccionamiento /

Francisco Camiña Fernández ... [et al.].
Paidotribo,, Badalona : (2008)
9788499102290 (ed. electrónica)

[25 Recomendado] Conocer el atletismo: historia, técnica y práctica de un deporte con tradición /

Ignacio Mansilla.
Gymnos,, Madrid : (1994)
8480130172

[26 Recomendado] Atletismo /

Isidoro Hornillos Baz.
Inde,, Zaragoza : (2000)
8495114216

[27 Recomendado] Aprender a observar :formación para la observación del comportamiento del deportista /

Jacques Piasenta.
Inde,, Zaragoza : (2000)
8495114887

[28 Recomendado] Comprendre l'athlétisme: sa pratique et son enseignement /

Jean-Louis Hubiche, Michel Pradet.
Institut National du Sport et de l'Education Physique,, Paris : (1993)
2865800512

[29 Recomendado] Natación para niños : juegos y actividades : más de 200 juegos individuales, por parejas y para grupos de niños de todas las edades /

Jim Noble y Alan Gregeen.
Tutor,, Madrid : (2001)
8479022965

[30 Recomendado] La iniciación deportiva :la natación /

José Mª. Cancela Carral, Emerson Ramírez Farto.
Wanceulen,, Sevilla : (2003)
8495883457

[31 Recomendado] Natación y salud :guía de ejercicios y sesiones /

Mario Lloret [et al ...].
Gymnos,, Madrid : (2001)
8480133228

[32 Recomendado] Los estilos de natación [

Moises Gosalvez Garcia.
Gymnos,, Madrid : (1997)
8480130954

[33 Recomendado] Juegos y recreación deportiva en el agua /

Oscar Martín.
GYMNOS,, Madrid : (1993)
8480130059

[34 Recomendado] Nadar: del descubrimiento al alto nivel

Patrick Schmitt.
Hispano Europea,, Barcelona : (1996)
8425511119

[35 Recomendado] Guía de las actividades acuáticas: instalación y recursos. Los programas /

Rafael Guerrero Luque.
Paidotribo,, Barcelona : (1995) - (2ª ed.)
848647583X