UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

GUÍA DOCENTE *CURSO: 2019/20*

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

The subject helps to train the student in the professional objectives of the degree:
Teaching in Physical Education, Sports Training; Physical activity and health; Sports Management and Sports Recreation.
The knowledge of Athletics and Swimming, being sports of great expansion and universality, its usefulness is important within the training process of the future professional of the Physical Activity and Sport Sciences, in this way we will present some contents that will try to approach the possibilities that offer these sports specialties, so that students get to know and master their basic aspects.
It is a compulsory subject belonging to the Module of Basic Matters / Manifestations of Human Motricity (III), which is taught in the first semester of the second year and with a teaching load of 6 ECTS credits and which is related to other subjects of the future graduate as they are Basic Physical Education and Motor Development; Motor Praxiology and its applications; the Didactics of Physical Activity and Sports Initiation; Ethics and sports arbitration; History of Physical Activity and Sports; Psychology of Physical Activity and Competition; Training of the Sports Strategy and Technique; Pedagogy of Physical Activity and Sports, Sociology of Physical Activity and Sport; Games Motors and External Practices.
It is a subject whose characteristics require the work of complex motor tasks where the different mechanisms of perception, decision and especially the execution mechanism are developed, where the interaction between the students is constant so we work the social context.
Regarding the professional context, its application is carried out in the teaching and high performance aspects, since there is a direct application of what has been learned.

Objetives:

O1.-Acquire from a theoretical and practical knowledge of the organization and foundations of Athletics and Swimming.
O2.-Know the origin and historical evolution of Athletics and Swimming.
O3.-Know the technical models that are part of each specialty.
O4.-Provide the students with the didactic instruments, practical experiences and sufficient theoretical knowledge so that Athletics and Swimming can be used as Physical Education media.
O5.-Acquire knowledge necessary to apply the teaching methodology of the different technical and physical aspects and in different situations (teacher, training ...).
O6.-Be able to correctly execute certain basic skills related to the various specialties
O7.-Have the ability to recognize the most important technical execution errors and apply the appropriate strategies for their correction.
O8.-Train the student to transfer the knowledge of the motor skills inherent in Athletics and

Swimming to enhance any physical or sporting activity.
O9.-Discover the possibilities of athletics and swimming as sporting, utilitarian and educational instruments to differentiate and enhance their practice, depending on the context where the future professional task is developed
At the end of the learning process students must:
R1.-To be able to acquire the necessary knowledge to apply the teaching methodology in different technical aspects.
R2.- Know and apply the correct specific terminology of Athletics and Swimming.
R3.- To be able to acquire a sufficient level of execution for its conformation as a model in its future performance as a professional in sports education.
R4.- Know how to apply information and communication technologies (ICT)
R5.- To be able to develop skills for adaptation to new situations and problem solving, and for autonomous learning.
R6.- Be able to know the background and evolution of Athletics and Swimming as sports and as social and cultural and scientific phenomena.
R7.- To be able to design, choose and describe the techniques and motor situations in Athletics and Swimming.
R8. Being able to know how to lead groups of people to carry out driving practices at all levels and condition.

REQUISITOS PREVIOS

No se precisan

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.
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; 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 en especial el mecanismo de ejecución, donde 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:

GD 9.- Conocer y comprender los fundamentos del deporte.
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.
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.
GE 9.- 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.
ED 1.- Diseñar, desarrollar, controlar y evaluar programas y actividades para los procesos de enseñanza-aprendizaje relativos a las actividades físicas o tareas motrices para intervenir en los diferentes ámbitos y niveles de la Educación Física Escolar, con atención a las características de los individuos participantes y los contextos sociales.
EE4.- Conocer la estructura orgánica y funcional de la competición deportiva

Objetivos:

O1.-Adquirir de un conocimiento teórico y práctico de la organización y fundamentos del Atletismo y la Natación.
O2.-Conocer el origen y la evolución histórica del Atletismo y la Natación.
O3.-Conocer los modelos técnicos que forman parte de cada especialidad.
O4.-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 medios de Educación Física.
O5.-Adquirir conocimientos necesarios para aplicar la metodología de enseñanza de los diferentes aspectos técnicos y físicos y en diferentes situaciones (docente, entrenamiento…).
O6.-Ser capaces de ejecutar correctamente determinadas habilidades básicas relacionadas con las diversas especialidades
O7.-Tener capacidad para reconocer los errores técnicos de ejecución más importantes, y aplicar las estrategias adecuadas para su corrección.
O8.-Capacitar al alumno para transferir los conocimientos de las habilidades motrices inherentes en el Atletismo y la Natación para potenciar cualquier actividad física o deportiva.
O9.-Descubrir las posibilidades del atletismo y de la natación como instrumentos deportivo, utilitario y educativo para diferenciar y potenciar su práctica, en función del contexto donde se desarrolle la futura tarea profesional

Contenidos:

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 NATACIÓN:

BLOQUE 1: INTRODUCCIÓN
•Tema 1. Natación y Medio Acuático.
•Tema 2. Fundamentos Hidrodinámicos
•Tema 3. Actividades Físicas Acuáticas
BLOQUE 2: ESTRUCTURA
•Tema 4. Natación Deportiva
•Tema 5. Otras especialidades deportivas
•Tema 6. Aspectos reglamentarios
BLOQUE 3. COMPORTAMIENTO MOTRIZ ACUÁTICO
•Tema 7. Las Técnicas de nado
•Tema 8. Otros elementos: Salidas y Virajes
•Tema 9. Las competiciones deportivas
•Tema 10. La seguridad en el Medio Acuático
BLOQUE 4: DISEÑO DE TAREAS MOTRICES:
•Tema 11. Análisis y Evaluación de las Técnicas de nado
•Tema 12. Análisis y Evaluación de Salidas y Virajes
•Tema 13. Otras propuestas motrices acuáticas: La Natación Recreativa
•Tema 14. Otras propuestas motrices acuáticas: Natación y Salud
BLOQUE 5: PROPUESTAS METODOLÓGICAS:
•Tema 15. Desarrollo de los procesos de Aprendizaje Básico en Natación
•Tema 16. Desarrollo de los procesos de Iniciación Deportiva
•Tema 17. Desarrollo de otras especialidades deportivas acuáticas
•Tema 18. Desarrollo de otros planteamientos de Actividades Acuáticas

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 3 - LAS CARRERAS DE VELOCIDAD
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 4 - LAS SALIDAS
Generalidades de la salida en la carrera de velocidad. Particularidades de los primeros apoyos.
Progresión pedagógica para la salida de tacos.
TEMA 5 - LOS RELEVOS
Descripción de la técnica de entrega y recepción del testigo.
TEMA 6 - CARRERAS CON VALLAS
Generalidades. Descripción técnica de las fases: ataque-vuelo-recepción.

Características y diferencias entre Hombres y Mujeres. Errores más frecuentes.

BLOQUE II - LOS SALTOS
TEMA 7 - SALTO DE LONGITUD
Generalidades y Descripción técnica de las fases de la carrera-batida-vuelo-caída.
Ejercicios de progresión. Los errores a evitar.
TEMA 8 - EL SALTO DE ALTURA
Generalidades y Descripción técnica de las fases: carrera-batida-franqueo-aterrizaje.
Principales errores en cada fase.

BLOQUE III - LOS LANZAMIENTOS
TEMA 9 - EL LANZAMIENTO DE PESO
Generalidades. El modelo lineal y de rotación.
Descripción técnica de las fases: posición inicial-desplazamiento-final.
TEMA 10 - EL LANZAMIENTO DE MARTILLO
Generalidades. Descripción técnica del agarre y de las distintas fases: volteos, desplazamiento y final.

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 contará con los siguientes apartados:

- Sesión grupo clase
- Sesión grupo clase/trabajo dirigido
- Prácticas de aula, de laboratorio, de campo o clínicas
- Trabajo personal individual
- Tutorías personalizadas
- Sesión trabajo dirigido
- Exposiciones
- Participación activa en el aula y en Talleres

La actividad formativa se basará en los siguientes puntos:
- Introducción de nuevos contenidos a través de Sesiones de grupo y Talleres
- Visionado de imágenes para el trabajo grupo dirigido
- Realización de actividades prácticas a través de sesión grupo clase y trabajo dirigido
- Seguimiento del plan de trabajo a través de Tutorías personalizadas
- Utilización de TIC para la sesión trabajo dirigido
- Trabajos individuales o en grupo
- Presentaciones o exposiciones individuales o en grupo

Evaluacion:

Criterios de evaluación

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

CONVOCATORIA ORDINARIA:

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 y del atletismo

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, del 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 valorará:

Presentación

Contenido

Conclusiones

Bibliografía

4.-Exposición de temas específicos en conferencias y exposiciones.

5.

CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA

Se aplicarán los mismos criterios que para la Convocatoria Ordinaria, para aquellos alumnos que hayan asistido a clase con regularidad. Para el resto, se establece una prueba de ejecución y demostración de modelos técnicos y situaciones reales, que permita evaluar el nivel de dominio de la técnica, táctica y reglamento, ademas del examen escrito

CONVOCATORIA ESPECIAL

Al no tener la obligatoriedad de asistencia a clase, se establece una prueba de ejecución y demostración de modelos técnicos y situaciones reales, que permita evaluar el nivel de dominio de la técnica, táctica y reglamento además del examen escrito.

Sistemas de evaluación

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

Sesiones expositivas, en las que se valorará 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

Trabajos individuales y 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 valorará 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.

Los estudiantes que participan en programas de movilidad y que se encuentren en la situación contemplada en el art. 51 del Reglamento de Movilidad de estudios con reconocimiento académico de la ULPGC, esto es, con alguna de las asignaturas de su acuerdo académico que no hubieran sido superadas en destino o estuvieran calificadas como no presentadas, podrán presentarse en las convocatorias extraordinaria o especial optando al 100% de la calificación, con los mismos requisitos establecidos para las citadas convocatorias. (art. 26 Reglamento de Evaluación de los resultados de aprendizaje y de las competencias adquiridas por el alumnado de la ULPGC).

Siguiendo lo indicado en los artículos 16 y 16 Bis del Reglamento de Evaluación de los resultados de aprendizaje, aquellos alumnos en 5ª, 6ª y 7ª convocatoria que hayan solicitado, por escrito, ser excluidos de la evaluación continua serán evaluados por un tribunal (art. 12.3 del Reglamento de Evaluación de los resultados de aprendizaje), debiendo suponer dicho examen el 100% de la calificación de la asignatura, de acuerdo con lo establecido en el presente proyecto.

Criterios de calificación

OBSERVACIÓN del profesor:
Control de sesiones teórico-practicas. Control de Tutorías. Participación en talleres
20%
La asistencia y la participación activa motriz en las sesiones teórico-practicas es obligatoria. Para poder valorar este apartado el alumno debe asistir y participar activamente a un mínimo del 80% de las sesiones.
De acuerdo con el Reglamento de Evaluación de los Resultados de Aprendizaje y de las Competencias adquiridas por el Alumnado en los Títulos Oficiales, Títulos Propios y de Formación Continua de la U.L.P.G.C." (BOULPGC de 14 enero de 2014), la no asistencia a clase de forma regular, podrá suponer la exclusión del estudiante de la evaluación continua.
Según el acuerdo de la CAD de la FCAFD la asistencia regular se considera un mínimo del 50 % de las asistencias computadas en las clases,
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 el 0 la peor calificación y el 10, la mejor.
Para la calificación final de la asignatura será necesario haber superado cada una de las dos materias de la asignatura (Atletismo y Natación), al menos con un 5.
CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA:
Se aplicaran los mismos criterios que para la Convocatoria Ordinaria, para aquellos alumnos que hayan asistido a clase dentro de los criterios de la convocatoria ordinaria. Para el resto:
Trabajos REALIZADOS POR EL ESTUDIANTE:
Análisis de actividades a través de medios audiovisuales, Análisis de documentos y utilización de TIC 20%
Pruebas ORALES/PRACTICAS:
Exposición y elaboración de trabajos individuales

Test de ejecución practica
40%
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 el 0 la peor calificación y el 10, la mejor.
Para la calificación final de la asignatura será necesario haber superado cada una de las dos materias de la asignatura (Atletismo y Natación), al menos con un 5.
CONVOCATORIA ESPECIAL:
Trabajos REALIZADOS POR EL ESTUDIANTE:
Análisis de actividades a través de medios audiovisuales, Análisis de documentos y utilización de TIC 20%
Pruebas ORALES/PRACTICAS:
Exposición y elaboración de trabajos individuales.
Test de ejecución practica
40%
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 el 0 la peor calificación y el 10, la mejor.
Para la calificación final de la asignatura 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 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.
-Asistir a piscinas de diferentes dimensiones.

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

CRONOGRAMA NATACIÓN:

Semana 1 (del 10 al 13 de septiembre)
TEÓRICA 1. Presentación. Temas 1, 2, 3
HTG: 1
HTNP: 3

Semana 2 (16 al 20 de septiembre)
TEÓRICA 2. Temas 4, 5, 6, 7, 8,
PRACTICA 1. Evaluación inicial. Piscina.
PRACTICA 2: La técnica de crol
HTG: 1.5
HTPG: 3
HTNP: 6

Semana 3 (23 al 27 de septiembre)
TEÓRICA 3. Temas 11 y 12
PRACTICA 3: La técnica de la espalda.
PRACTICA 4: La técnica de braza
HTG: 1.5
HTPG: 3
HTNP: 6

Semana 4 (30 de septiembre al 4 de octubre)
TEÓRICA 4: Tema 9 y 10
PRACTICA 5: La técnica de la mariposa
PRACTICA 6: La técnica de las salidas
HTG: 1.5
HTPG: 3
HTNP: 6

Semana 5 (7 al 11 de octubre)
TEÓRICA 5: Temas 13 y 14
PRACTICA 7: Practica externa. Aguas Abiertas
PRACTICA 8: La técnica de los virajes
HTG: 1.5
HTPG: 3
HTNP: 6

Semana 6 (14 al 18 de octubre)
TEÓRICA 6: Temas 15 y 16
PRACTICA 9: Practica externa. Taller práctico 1-2 : Los Saltos y el waterpolo
PRACTICA 10: Taller práctico 3: Natación Sincronizada
HTG: 1.5
HTPG: 3
HTNP: 6

Semana 7 (del 21 al 25 de octubre)
TEÓRICA 7: Temas 17.18
PRACTICA 11: Los procesos de Aprendizaje Piscina adaptada
PRACTICA 12: Los procesos de Aprendizaje. Seguridad en el Medio Acuático.
HTG: 1.5
HTPG: 3
HTNP: 6
Semana 8 (28 al 31 de octubre)

TEÓRICA 8: Tema 18
PRACTICAS 13-14: Practica externa. Actividad competitiva. Natación Recreativa
HTPG: 2

HTNP: 6
TOTALES:
HTG: 10
HPG: 20
HTNP 45
HORAS TOTALES: 75

CRONOGRAMA ATLETISMO

1º semana del 4 al 8 de noviembre
HT: Presentación y explicación de la materia. (1hr.30m)
HP: La técnica de carreras de velocidad (I y II). (3 hr. para cada grupo)
HNP: Identificar en el reglamento oficial de atletismo las normas más elementales aplicables en las competiciones escolares y jóvenes a través de internet y/o bibliografía recomendada. (6 h)

2º semana del 11 al 15 de noviembre

HT: Las carreras de velocidad. (1hr.30m)
HP: Técnica de carreras de velocidad (III) y de las salidas. (3hr. para cada grupo)
HNP: Conocer de manera sucinta la evolución histórica de las técnicas de las diferentes especialidades atléticas, sus características y clasificación. Buscar, visualizar y analizar en las webs recomendadas, las pruebas de velocidad observando los diferentes estilos de los atletas. (6 h)

3º semana del 18 al 22 de noviembre

HT: Las carreras de relevos y la técnica de las salidas. (1hr.30m)
HP: Las carreras de relevos (3hr. para cada grupo)
HNP: Ídem para las carreras de relevos y salidas de tacos. (6 h)

4º semana del 25 al 29 de noviembre

HT: La técnica de las carreras con vallas. (1hr.30m)
HP: La técnica de las carreras con vallas (I y II). (3hr. para cada grupo)
HNP: Buscar, analizar y visualizar en internet y en las páginas oficiales y bibliografía, las pruebas de obstáculos y estudiar las especialidades de carreras para ser capaz de analizar y captar errores en videos, fotos, dibujos y foto seriaciones de atletas jóvenes aplicando los conceptos de la teórica explicada. (6 hr.)

5º semana del 2 al 6 de diciembre

HT: El salto de longitud. (1 hr.30m)
HP: La técnica de salto de longitud (I y II) y sus aplicaciones para otros deportes. (3hr. para cada grupo)
HNP: Estudiar las especialidades de saltos horizontales para ser capaz de analizar y captar errores en situaciones reales o a través de medios digitales. (6 hr.)

6º semana del 9 al 13 de diciembre

HT: Los saltos verticales: altura. (1h30m)
HP: La técnica de salto de altura. (3hr. para cada grupo)
HNP: Buscar, analizar y visualizar en internet en las páginas oficiales recomendadas y en la

bibliografía, las pruebas de saltos verticales. (6 h)

7º semana del 16 al 20 de diciembre

HT: La técnica de los lanzamientos. (1h30m)
HP: La técnica de los lanzamientos en traslación y rotación. (3hr. para cada grupo)
HNP: Estudiar las cuatro especialidades para ser capaz de analizar y captar errores en videos, fotos, dibujos y foto seriaciones de atletas jóvenes. (9 h)

HTG: Total horas teóricas 10 horas
HTPG: Total horas prácticas 20 horas
HTNP: horas de trabajo no presencial 45 horas
HT: Total horas: 75

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 vídeo
Cámaras de grabación acuática.
Laboratorio de Practicas Didácticas
Laboratorio de Base Náutica y Actividades en el medio Acuático
Laboratorio de Análisis y Medidas aplicadas a la Actividad Física y al Deporte.
Laboratorio de Técnicas Audiovisuales aplicadas a la Actividad Física
Otros recursos necesarios.

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

Al finalizar el proceso de aprendizaje los alumnos deben:

R1.-Ser capaces de adquirir los conocimientos necesarios para aplicar la metodología de enseñanza en diferentes aspectos técnicos.
a. Competencias: GE2.
b. Contenidos: Tema 1, 3. 7, 8, 9, y 10. en Natación. Temas. 3 y 10 en Atletismo
c. Actividades formativas: Clases magistrales con material audiovisual, clases prácticas en la piscina. Análisis audiovisual.
d. Sistemas de evaluación: Examen escrito, evaluación de trabajos, evaluación de la práctica realizada.
R2.- Conocer y aplicar la correcta terminológica especifica de Atletismo y Natación.
a. Competencias: GD9, GE1.
b. Contenidos: Temas 1, 2 y 3 en Natación. Temas 1-10 en Atletismo
c. Actividades formativas: Clases magistrales con material audiovisual, clases prácticas en

piscina. Análisis audiovisual.
d. Sistemas de evaluación: Examen escrito, evaluación de trabajos, evaluación de la práctica realizada.
R3.- Ser capaces de adquirir un nivel de ejecución suficiente para su conformación como modelo en su futura actuación como profesional de la enseñanza deportiva.
a. Competencia: GE2.
b. Contenidos: Temas 7, 8, 9 10, 13 y 14 en Natación, Temas 3-10 de Atletismo
c. Actividades formativas: Clases magistrales con material audiovisual, clases prácticas en piscina. Análisis audiovisual.
d. Sistemas de evaluación: Examen escrito, evaluación de trabajos, evaluación de la práctica realizada.
R4.- Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC)
a. Competencias: GE12.
b. Contenidos: Temas 11, 12, 13 y 14, en Natación. Temas 1-10 de Atletismo
c. Actividades formativas: Clases magistrales con material audiovisual, clases prácticas en piscina. Análisis audiovisual.
d. Sistemas de evaluación: Examen escrito, evaluación de trabajos.
R5.- Ser capaces de desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo.
a. Competencias: GE13, GP1.
b. Contenidos: Temas 11 al 18 en Natación. En Atletismo todas las tareas de contenido no presencial
c. Actividades formativas: Clases magistrales con material audiovisual, clases prácticas en piscina. Análisis audiovisual.
d. Sistemas de evaluación: Examen escrito, evaluación de trabajos.
R6.- Ser capaces de Conocer los antecedentes y la evolución del Atletismo y la Natación como deportes y como fenómenos sociales y culturales y científico.
a. Competencias: GD9
b. Contenidos: Temas 1, 2, 3, 4, 5 y 6 en Natación, En Atletismo la parte no presencial de cada tema
c. Actividades formativas: Clases magistrales con material audiovisual.
d. Sistemas de evaluación: Examen escrito, evaluación de trabajos.
R7.- Ser capaz de diseñar, elegir y describir las técnicas y situaciones motrices en Atletismo y Natación.
a. Competencias: GE10, GE9, GP1, G14
b. Contenidos: Temas 4 al 18 en Natación. Temas 3 10 en Atletismo.
c. Actividades formativas: Clases magistrales con material audiovisual. Análisis audiovisual.
d. Sistemas de evaluación: Examen escrito, evaluación de trabajos.
R8.- Ser capaces de saber dirigir grupos de personas que lleven a cabo prácticas motrices de cualquier nivel y condición.
a. Competencias: ED1, G13.
b. Contenidos: Temas 13 al 18 en Natación. Temas 3 10 en Atletismo y la parte no presencial de cada tema
c. Actividades formativas: Clases magistrales con material audiovisual, clases prácticas en piscina.
d. Sistemas de evaluación: Examen escrito, evaluación de trabajos, evaluación de la práctica realizada.
R9.- Ser capaces de conocer la estructura orgánica y funcional de la competición deportiva
a. Competencia: EE4.
b. Contenidos: Temas 4, 5 y 6 en Natación. En Atletismo, la participación en el Trofeo Rector
c. Actividades formativas: Clases magistrales con material audiovisual,
d. Sistemas de evaluación: Examen escrito, evaluación de trabajos.
R10.- Ser capaces de diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza – aprendizaje

relativo al Atletismo y la Natación, con atención a las características individuales y contextuales de las personas.

a. Competencia: ED1
b. Contenidos: Temas 11 a 18 en Natación. En Atletismo, lso temas 3 al 10 y sus respectivas tareas no presenciales
c. Actividades formativas: Clases magistrales con material audiovisual, clases prácticas en piscina.
d. Sistemas de evaluación: Examen escrito, evaluación de trabajos.

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 más adecuada para el seguimiento de la misma.

Se realizará una atención individualizada al estudiante en las sesiones presenciales, tanto teóricas como prácticas.
Los horarios de tutorías que se asignarán a esta asignatura, se indicarán a principios del curso académico en el Tablón de anuncios del despacho del Profesor, en el Departamento de Educación Física o bien en el campus virtual de la asignatura.

Con el fin de realizar una programación y atención más adecuada de las Tutorías Presenciales, prioritariamente se recomienda a los estudiantes solicitar la Tutoría a través de la cita previa, solicitándola ya sea a través del Campus Virtual de la Asignatura o enviando un correo electrónico a la dirección del Profesor, para confirmar día y horario asignado

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 45.88.71. Despacho 1.3
Para Natación:
Profesor Rafael Reyes Romero.
Teléfono 928.45.88.72. Despacho 1.4

Atención virtual (on-line)

A través del Campus Virtual de la ULPGC, el alumno podrá contactar con los profesores y se colocarán contenidos específicos de las clases presenciales y se establecerán canales de información sobre las prácticas que se propongan en la asignatura.

Datos identificativos del profesorado que la imparte.

Datos identificativos del profesorado que la imparte

Dr./Dra. Rafael Antonio Reyes Romero *(COORDINADOR)*

Departamento: *236 - EDUCACIÓN FÍSICA*

Ámbito: *245 - Educación Física Y Deportiva*

Área: *245 - Educación Física Y Deportiva*

Despacho: *EDUCACIÓN FÍSICA*

Teléfono: *928458872* **Correo Electrónico:** *rafael.reyes@ulpgc.es*

Dr./Dra. Covadonga Mateos Padorno

Departamento: *236 - EDUCACIÓN FÍSICA*

Ámbito: *245 - Educación Física Y Deportiva*

Área: *245 - Educación Física Y Deportiva*

Despacho: *EDUCACIÓN FÍSICA*

Teléfono: *928458871* **Correo Electrónico:** *covadonga.mateos@ulpgc.es*

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] Tratado del atletismo en el siglo XXI

M. J. Martínez-Patiño Y Covadonga Mateos Padorno
- (2005)
84 609 8920-8

[10 Básico] Fichero de actividades acuáticas básicas /

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

[11 Básico] Didáctica del atletismo /

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

[12 Básico] Atletismo: iniciación y perfeccionamiento.

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

[13 Básico] 1060 ejercicios y juegos de natación /

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

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

1986.
(1986)
8425507278

[15 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

[16 Recomendado] La carrera de velocidad :metodología de análisis biomecánico /

Amelia Ferro Sánchez.
Librerías Deportivas Esteban Sanz,, Madrid : (2001)
8485977807

[17 Recomendado] Natación y sus especialidades deportivas /

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

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

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

[19 Recomendado] Descripción y análisis de la carrera de impulso y de la batida en el salto de altura estilo fosbury-flop [: estudio de una muestra de saltadores/as españoles/as de máximo nivel /

Covadonga del Mar Mateos Padorno ; [dirigida por el Dr. Juan Manuel García Manso].
Universidad de Las Palmas de Gran Canaria,, Las Palmas de Gran Canaria : (2003)
978-84-691-7101-1

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

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

[21 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)

[22 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

[23 Recomendado] Educación infantil en el medio acuático /

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

[24 Recomendado] Curso de monitor elemental /

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

[25 Recomendado] Pedagogía de la natación /

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

[26 Recomendado] Hacia el dominio de la natación /

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

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

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

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

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

[29 Recomendado] Atletismo /

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

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

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

[31 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

[32 Recomendado] La iniciación deportiva :la natación /

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

[33 Recomendado] Iniciación deportiva

M. J. Martínez-Patiño Y Covadonga Mateos Padorno
- (2006)
84 611 055-8

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

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

[35 Recomendado] Los estilos de natación [

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

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

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

[37 Recomendado] Nadar: del descubrimiento al alto nivel

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

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

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

[39 Recomendado] La natación en Canarias: historia de un deporte vivido en primera persona /

Rafael Reyes Romero.
Mercurio,, Madrid : (2014)
978-84-942584-4-2