

GUIA DE APRENDIZAJE

Deportes II: individuales

1. FICHA DESCRIPTIVA

Titulación:	Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (CAFyD)
Créditos:	6.00
Materia:	Actividad Física y Ciencias del Deporte
Año académico:	2025-2026
Tipo:	Obligatoria
Semestre:	Segundo curso
Código - asignatura:	IND-Deportes II: individuales
Grupo:	
Idioma de impartición:	

2. BLOGS TEMÁTICOS Y CONTENIDOS

Técnica y táctica específica:

- Natación: técnica de los estilos básicos (crol, espalda y braza), virajes, salidas y llegadas.
- Yudo: ukemis, técnicas de proyección (nage-*waza), técnicas de control (osae-*komi-*waza) y estrategia de combate ne-*waza y tachi-*waza.
- Atletismo: Técnica de carrera. Estructura técnica de pruebas de velocidad como el 100m o lo 200m. Técnica y Táctica en pruebas de relevos.

Reglamentación y adaptaciones: reglamento básico de competición en natación, yudo y atletismo según federaciones oficiales. Interpretación y aplicación de normas básicas a contextos educativos o recreativos.

Diseño de tareas de aprendizaje y sesiones: identificación de objetivos y contenidos específicos para cada deporte. Elaboración de tareas técnicas y tácticas con progresión pedagógica. Planificación de sesiones didácticas para la iniciación y perfeccionamiento en natación, yudo y atletismo. Criterios para la selección y uso de la equipación específica según deporte y nivel.

Dirección y conducción de sesiones prácticas: técnicas de demostración y explicación según el deporte. Estrategias de comunicación, motivación y corrección de errores. Adaptación de las tareas según edades, niveles y características del grupo.

Evaluación de la práctica deportiva: criterios e indicadores de evaluación de la ejecución técnica y táctica. Observación sistemática y rúbricas específicas. Instrumentos para el seguimiento del aprendizaje (autoevaluación, coevaluación, fichas de seguimiento...).

Tecnología aplicada en el análisis técnico y táctica: uso de herramientas de vídeo análisis para la corrección técnica (SkillSpektor, Kinovea). Plataformas para el seguimiento del rendimiento y la mejora personal (wearables, sensores de natación, apps de running).



3. ENFOQUES METODOLÓGICOS

MD2. Estudio y resolución de casos prácticos

MD3. Aprendizaje basado en problemas

MD4. Aprendizaje cooperativo

MD5. Aprendizaje por proyectos

MD6. Trabajo de síntesis

4. COMPETENCIAS

Conocimientos:

7. Identificar los objetivos de desarrollo sostenible, incluyendo la responsabilidad social ante cuestiones relacionadas con la sostenibilidad y el cambio climático, en la práctica de la actividad física y el deporte.
10. Identificar los conceptos específicos del ámbito de las ciencias de la actividad física y el deporte, teniendo presente las principales fuentes documentales.
14. Identificar los principales elementos del marco jurídico regulador de la profesión y de la intervención en los ámbitos de la actividad física y el deporte, atendiendo a las particularidades del sistema educativo y deportivo.
21. Identificar nuevas tendencias en el ámbito de las ciencias de la actividad física y el deporte, incorporándolas en el propio proceso de aprendizaje con sentido crítico.

Habilidades:

1. Hacer un uso eficaz e integrador de las tecnologías de la información y la comunicación en el ámbito de la actividad física y el deporte.
2. Comunicarse eficazmente, de forma oral o escrita en catalán y castellano en el desarrollo de la actividad profesional y académica relacionada con la actividad física y el deporte, adaptando el discurso al público objetivo.
5. Participar en la generación de propuestas de emprendimiento, innovación y liderazgo en la actividad profesional y académica vinculada a la actividad física y el deporte.
6. Reconocer los principios éticos en coherencia con los principios deontológicos de la profesión vinculada a la actividad física y el deporte que serán expuestos de acuerdo con el ideario de la Universidad.
11. Aplicar criterios científicos anatómico-fisiológicos y biomecánicos avanzados en el diseño, desarrollo y evaluación técnico-científica de procedimientos, estrategias, acciones, actividades y orientaciones adecuadas para prevenir, minimizar y/o evitar un riesgo para la salud en la práctica de actividad física y deporte en todo tipo de población.
16. Planificar el proceso de entrenamiento aplicando los principios fisiológicos y estableciendo los principios básicos del entrenamiento en sus diferentes niveles.
17. Prescribir ejercicio físico orientado hacia la salud, atendiendo a las necesidades individuales de los practicantes y en condiciones de seguridad.
18. Elaborar planes de gestión y proyectos para la dirección de instituciones, organizaciones, entidades, instalaciones y acontecimientos deportivos, tanto individualmente como trabajando en equipo con otros profesionales.
19. Desarrollar actividades físico-deportivas de carácter recreativo y/o de entretenimiento, seleccionando y utilizando el espacio, material y equipación deportiva adecuados para cada tipo de actividad, en condiciones de seguridad y adaptándolos convenientemente a las circunstancias y a las características de los participantes.
22. Demostrar las habilidades físicas y deportivas básicas en diferentes situaciones prácticas del contexto deportivo.

Competencias:

4. Colaborar con equipos para lograr objetivos comunes en el marco de un proyecto académico o profesional del ámbito de la actividad física y el deporte, integrando criterios de eficacia y la diversidad de puntos de vista.
23. Actuar en los contextos académicos y profesionales con responsabilidad, proactividad y sensibilidad hacia las necesidades y expectativas de cada cual, así como las de los otros.
24. Aplicar los conocimientos adquiridos a la actividad profesional mediante la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de situaciones académicas y/o profesionales.
25. Desarrollar propuestas y proyectos profesionales relativos a las ciencias de la actividad física y el deporte en el ámbito de una empresa o institución, con autonomía y responsabilidad social.

5. RESULTADOS DE APRENDIZAJE

RA-M3. Diseñar tareas de aprendizaje técnico y táctico utilizando la equipación más adecuada y específico para su realización.

RA-M4. Determinar la complejidad de los reglamentos deportivos encontrando las limitaciones de estos y proponiendo modificaciones, nuevas propuestas o exclusión de alguna de sus normas.

RA-M6. Demostrar habilidades deportivas básicas de forma práctica en la ejecución técnica y táctica requerida en deportes individuales, colectivos y electrónicos.

RA-M7. Dirigir sesiones deportivas en un contexto real o simulado aplicando actividades y ejercicios de aprendizaje específicos del deporte.

6. EVALUACIÓN (como evaluaremos lo que han aprendido)

Evaluación continuada (1.ª convocatoria):

El alumnado para poder ser evaluado con estos sistemas y en esta ponderación correspondientes a la evaluación continua, tienen que haber asistido a un 80% de las clases de la asignatura.

Recuperación (2.ª convocatoria):

- Se recuperará el total de la asignatura con un examen final en el siguiente caso:

a) si no se ha llegado al 80% de asistencia

- Se recuperará parcialmente la asignatura realizando el ítem o ítems suspendidos en los siguientes casos:

a) si la media final no llega a 5, se tendrá que recuperar el ítem o ítems suspensos.

b) si la media final se superior a 5, pero un ítem es inferior a 4, este se tendrá que recuperar (este ítem no puede ser el de mayor porcentaje).

c) si el ítem con mayor porcentaje evaluativo no llega a un mínimo de 5.

d) solo se podrá suspender un ítem para poder hacer la media ponderada final de la asignatura, siempre y cuando este esté por encima del 4 y no sea lo de mayor porcentaje.

Notas: Las notas por todos los sistemas de evaluación son: 0-4,99 (suspendido); 5-6,99 (aprobado) 7-8,99 (notable), 9-10 (excelente).

Matrícula de honor:

El profesorado de cada asignatura asignará matrícula de honor a un alumno siempre que la nota final esté entre el 9-10 y considere que es de mérito.

El alumnado no se podrá presentar a la recuperación para subir nota.

7. REFERENCIAS GENERALES DE LA ASIGNATURA

- Hegedüs, J. D. (2015). Técnicas atléticas: (ed.). Editorial Stadium.

- Rius Sant, J. (2017). Metodología y técnicas de atletismo: (ed.). Editorial Paidotribo.

- Polischuk, V. (2018). Atletismo: iniciación y perfeccionamiento: (3 ed.). Editorial Paidotribo.

- Gallach Lazcorreta, J. E. & Campos Granell, J. (2017). Las técnicas de atletismo: manual práctico de enseñanza: (ed.). Editorial Paidotribo.
- Maglisco, E. W. (2003). Natación: técnica, entrenamiento y competición: (ed.). Editorial Paidotribo.
- Ramírez Farto, E. (2008). Bases metodológicas del entrenamiento en natación: teoría y práctica: (ed.). Wanceulen Editorial.
- Gómez Cadenas, J. (2012). Enseñanza de los estilos de natación: crol, espalda, mariposa y braza, manual para monitores, profesores y practicantes: (ed.). Wanceulen Editorial.
- Gómez Cadenas, J. (2011). Enseñanza de la natación: salidas, llegadas y virajes, biomecánica, barridos, acción de piernas, manual para monitores, profesores y practicantes: (ed.). Wanceulen Editorial.
- Álamo Mendoza, J. M. (2008). La iniciación al judo en la educación física escolar: (ed.). Wanceulen Editorial.
- Hernández García, R. (2018). Judo: perspectivas sobre metodología y entrenamiento: (ed.). Wanceulen Editorial.
- García García, J. M. Valle Díaz, S. D. & Díaz González, P. (2006). Judo: juegos para la mejora del aprendizaje de las técnicas: (ed.). Editorial Paidotribo.
- Tamayo Fajardo, J. A. (2003). Iniciación al judo: (ed.). Wanceulen Editorial.