



DATOS IDENTIFICATIVOS

Especialización en deportes individuais

Materia	Especialización en deportes individuais			
Código	P02G050V01907			
Titulación	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte			
Descritores	Creditos ECTS	Sinale	Curso	Cuadrimestre
	6	OP	4	1c
Lingua de impartición				
Departamento	Didácticas especiais			
Coordinador/a	Martínez Patiño, María José Ramírez Farto, Emerson			
Profesorado	Martínez Patiño, María José Ramírez Farto, Emerson			
Correo-e	emerson@uvigo.es mjpatino@uvigo.es			
Web				
Descrición xeral				

Competencias de titulación

Código

Competencias de materia

Resultados previstos na materia	Resultados de Formación e Aprendizaxe
---------------------------------	---------------------------------------

- (*)1. Distinguir las bases de las diferentes metodologías de aprendizaje en el ámbito del deporte individual
2. Capacitar al alumno-a en la aplicación correcta de fichas de observación para detectar errores.
3. Extraer información cualitativa de la observación de la acción deportiva.
4. Aplicar adecuadamente tareas motrices para la mejora del gesto técnico

Contidos

Tema

(*)1. Análisis de las características de los deportes. Los procesos de socialización en el deporte.
 2. Talento deportivo. Fases de la formación del deportista. La iniciación deportiva. Entrenamiento en etapas inferiores
 3. El entrenador en el deporte individual de alto nivel
 4. La resistencia. Fisiología de la resistencia del deportista. El entrenamiento del sistema aeróbico. El entrenamiento del sistema anaeróbico láctico. Tipos de resistencia. Métodos de entrenamiento.
 5. La velocidad. Manifestaciones de la velocidad. Metodología del entrenamiento de velocidad.
 6. La flexibilidad. Estructuración y manifestación de la flexibilidad. Métodos, evaluación y planificación de la flexibilidad.
 7. El entrenamiento de la fuerza.
 8. Planificación del entrenamiento en deportes individuales. Planificación de la temporada. Planificación del macrociclo, mesociclo, microciclo y sesión de entrenamiento.

(*)SEMINARIOS:

1. Organización y planificación de un club competitivo: Como se organiza un club competitivo. Planificación del club a largo plazo. Evolución de las distintas capacidades físicas según la edad de los deportistas.
 2. Análisis y control del entrenamiento en los deportes individuales: Criterios para la selección de los test. Análisis de la técnica. Protocolo de evaluación de la composición corporal y somatotipo de los deportistas. Protocolo de los tests aeróbicos y anaerobicos.

Planificación

	Horas na aula	Horas fóra da aula	Horas totais
Prácticas de laboratorio	29	90	119
Sesión maxistral	11	20	31

*Os datos que aparecen na táboa de planificación son de carácter orientador, considerando a heteroxeneidade do alumnado.

Metodoloxía docente

	Descrición
Prácticas de laboratorio	(*) Trabajo práctico a desenvolver na piscina, pista de atletismo, gimnasio y bosque.
Sesión maxistral	(*) Realización en el aula con clase magistral, intervención de grupo y debates sobre temática a desenvolver en clase.

Atención personalizada

Avaliación

	Descrición	Cualificación
Prácticas de laboratorio		0
Sesión maxistral		0

Outros comentarios sobre a Avaliación

Bibliografía. Fontes de información

AITKEN, R., Teaching Tenses, Walton-on-Thames: Nelson, 1992.

BESTARD MONROIG, J. & PEREZ MARTIN, C., La didáctica de la lengua inglesa. Fundamentos lingüísticos y metodológicos, Madrid: Síntesis, 1992.

BRUMFIT, C. et al. eds. Teaching English to Children. From Practice to Principle. London: Nelson, 1994.

DAKIN, J., Songs and Rhymes for the Teaching of English, Harlow: Longman, 1968 (+ cass. & teacher's book).

FINOCCHIARO, M. & BRUMFIT, C., The Functional-Notional Approach. From Theory to Practice, Oxford: O.U.P.,1983.

HANCOCK, M. Singing Grammar. Teaching grammar through songs. Cambridge: C.U.P., 1998 (+ 2 cass.).

SCOTT, W.A. & YTREBERG, L.H., Teaching English to Children, Harlow: Longman, 1990.

WILLIS, J., Teaching English through English, Harlow: Longman, 1981.

XUNTA DE GALICIA, Deseño Curricular Base. Educación Primaria, Santiago: Consellería. de Educación., 1991

2.MANUAIS DE AULA

English in mind : [English for Spanish speakers]. [Level] 1 / Herbert Puchta and Jeff Stranks

English in mind : [English for Spanish speakers]. [Level] 2 / Herbert Puchta and Jeff Stranks

Face2face. Pre-intermediate / Chris Redston... [et al.]

Recomendacións
