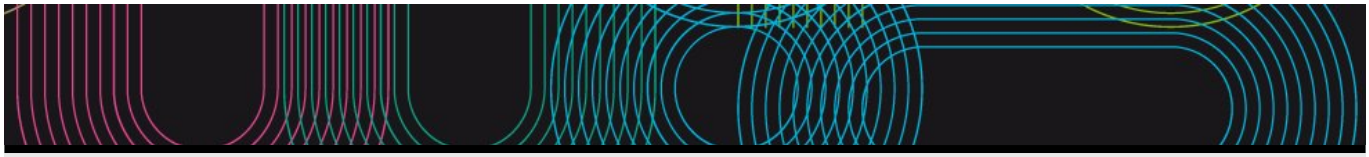

DATOS IDENTIFICATIVOS				
Especialización en deportes individuales				
Asignatura	Especialización en deportes individuales			
Código	P02G050V01907			
Titulacion	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte			
Descriptores	Creditos ECTS	Seleccione	Curso	Cuatrimestre
	6	OP	4	1c
Lengua Impartición				
Departamento	Didácticas especiales			
Coordinador/a	Martinez Patiño, Maria Jose			
Profesorado	Martinez Patiño, Maria Jose Ramirez Farto, Emerson			
Correo-e	mjpatino@uvigo.es			
Web				
Descripción general				

Competencias de titulación
Código

Competencias de materia	
Resultados previstos en la materia	Resultados de Formación y Aprendizaje
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 5. Capacitar al alumno-a en la efectividad en la mejora del rendimiento del deportista 6. Orientar y guiar a los alumno-as en el conocimiento teórico-práctico del entrenamiento en deportes individuales 7. Distinguir y aplicar los diferentes métodos de entrenamiento en relación con las capacidades físicas de forma adecuada en relación con los deportes individuales 8. Interpretar los fundamentos teóricos en los que se basan las distintas unidades básicas de planificación aplicadas en el deporte individual. 9. Emplear el conocimiento de la evolución de las capacidades físicas mediante la maduración biológica y el entrenamiento para planificar la carrera deportiva del deportista	

Contenidos
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 en clase	Horas fuera de clase	Horas totales
Prácticas de laboratorio	29	90	119
Sesión magistral	11	20	31

*Los datos que aparecen en la tabla de planificación son de carácter orientativo, considerando la heterogeneidad de alumnado

Metodologías

	Descripción
Prácticas de laboratorio	Trabajo práctico a desarrollar en la piscina, pista de atletismo, gimnasio y bosque.
Sesión magistral	Realización en el aula con clase magistral, intervención de grupo y debates sobre temática a desarrollar en clase.

Atención personalizada

Evaluación

	Descripción	Calificación
Prácticas de laboratorio		0
Sesión magistral		0

Otros comentarios sobre la Evaluación

Los procedimientos que se proponen para la evaluación son los siguientes:

1. La participación activa en las clases, tanto en las que tienen un carácter teórico, como en aquellas en las que se desarrollan planteamientos prácticos en relación con el entrenamiento en natación y el desarrollo de aspectos condicionales que se realizarán en la pista de atletismo, gimnasio y/o bosque-circuito exterior.

2. Los trabajos escritos de diferente índole, como ensayos, trabajos monográficos, supuestos prácticos realizados en talleres, comentario de articulos, etc. Todos ellos constituyen elementos importantes para valorar el trabajo del estudiante y su asimilación de los contenidos de la asignatura. En este tipo de trabajos se pretende conceder un papel importante a la

iniciativa de los estudiantes y un margen significativo de decisión en la elección de la temática concreta a desarrollar en los mencionados trabajos. La aplicación de los procedimientos pertinentes para la obtención de esta información se realizará a lo largo de todo el periodo de impartición de la asignatura en lo que concierne a los supuestos prácticos realizados en talleres, comentarios de articulos. En relación a la elaboración de los trabajos monográficos y ensayos que implica el desarrollo de los contenidos de tipo complementario y asociado a la temporalización se ajustará a lo previsto para el desarrollo de dichos contenidos.

3. Exámenes. Las características de los exámenes en el contexto evaluador son los siguientes:

- Coherencia con los objetivos planteados y los contenidos impartidos. Los exámenes deben suponer una constatación del conocimiento adquirido por el alumnado, además de un elemento más de formación y no un mero acto administrativo.
- Eludir la simple comprobación de la capacidad memorística, induciendo al razonamiento y la reflexión.
- Ofrecer la posibilidad al estudiante de análisis y justificación de la calificación.

La realización del exámen de la asignatura se realizará una vez finalizada la impartición de la materia y dentro del periodo reglamentariamente establecido por la normativa de la Universidad. Para la integración de los diversos tipos de valoración propuestos en este apartado, con el fin de obtener la calificación de los alumnos-as, las normas que se proponen son las siguientes:

- Realización de los trabajos escritos previstos, vinculados con el desarrollo de los contenidos.

- Obtener una calificación en el examen de al menos 5 puntos.

Proporción de incidencia en la calificación de los diferentes tipos de valoración.

- Calificación obtenida por la realización de trabajos escritos 30%

- Calificación obtenida en el examen 70%

- Asistencia a sesiones prácticas y teóricas se tendrá en cuenta en la nota final

Trabajos a realizar por el alumno:

- Trabajo en relación a la vivencia de una competición deportiva. 20% de la nota.

- Trabajo vinculado al desarrollo de un contenido de la asignatura. 10% de la nota.

PUBLICACIÓN DE LA NOTA

- Las calificaciones de cada convocatoria serán publicadas en el tablón del despacho de los profesores con la fecha de revisión del exámen y publicadas asimismo, bajo código de acceso, en la plataforma de los profesores responsables de la materia.

Fuentes de información

Navarro, F; Oca Gaia, A; Castañón, F.J.C. (2003). · Barcelona. Inde.

Costill, D.L; Maglischo, W.E; Richardson, A.B. (1998). Barcelona

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTARIA

Navarro, F; Feal, A.R. (2001). Planificación y control del entrenamiento en natación. Madrid. Gymnos.

· Benardot, D. (2001). Nutrición para deportistas de alto nivel. · Bosco, C. (2000) La fuerza muscular. Barcelona: Inde

· García Manso, J., Valdivielso, M., Caballero, J. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo princípios y aplicaciones*. Madrid. Gymnos.

La Habana. Científico técnica.

· Navarro, F.(1998). Navarro, F; Arsenio, O. (1999). Barcelona. Paidotribo.

la Asociación Española de Técnicos de Natación (AETN).

· Scherrer, J. (1999). Paidotribo.· Siff, M, y Verkhoshansky, I. (2000) Super Entrenamiento. Barcelona: Paidotribo.

· Terrados, N; Fernández, B. (1997). *La fatiga muscular en el rendimiento deportivo*. Villa, J.G; Córdova, A; Gonsález, J; Garrido, G; Villegas, J.A. (2000). Nutrición del deportista.

Recomendaciones