



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	Castelán			
Departamento				
Coordinador/a	Zarzosa Alonso, Fernando			
Profesorado	Zarzosa Alonso, Fernando			
Correo-e	fzarzosa@uvigo.es			
Web				
Descrición xeral	*Análisis do proceso de ensino-aprendizaxe da *natación			

Resultados de Formación e Aprendizaxe

Código	
B3	Coñecemento e comprensión dos factores fisiolóxicos e biomecánicos que condicionan a práctica da actividade física e o deporte.
B4	Coñecemento e comprensión dos factores comportamentais e sociais que condicionan a práctica da actividade física e o deporte.
B5	Coñecemento e comprensión dos efectos da práctica do exercicio físico sobre a estrutura e función do corpo humano.
B6	Coñecemento e comprensión dos efectos da práctica do exercicio físico sobre os aspectos psicolóxicos e sociais do ser humano.
B24	Actuación dentro dos principios éticos necesarios para o correcto exercicio profesional.
B25	Habilidade de liderado, capacidade de relación interpersoal e traballo en equipo.
B26	Adaptación a novas situacións, a resolución de problemas e a aprendizaxe autónoma.
C7	Capacidade para planificar, desenvolver e controlar o proceso de adestramento nos seus distintos niveis
C8	Capacidade para aplicar os principios fisiolóxicos, biomecánicos, comportamentais e sociais, durante o proceso do adestramento deportivo
C9	Capacidade para promover e avaliar a formación de hábitos perdurables e autónomos de práctica actividade físico-deportiva na poboación que realiza adestramento deportivo
C11	Capacidade para planificar, desenvolver e controlar a realización de programas de adestramento deportivo

Resultados previstos na materia

Resultados previstos na materia	Resultados de Formación e Aprendizaxe	
Demostrar coñecemento e comprensión da especialización en deportes individuais.	B3	C7
Coñecer e comprender a literatura científica do ámbito da actividade física e o deporte.	B4	C8
Hábitos de calidade e excelencia no exercicio profesional.	B5	C9
	B6	C11
	B24	
	B25	
	B26	

Contidos

Tema

1. Optimización e control do rendemento técnico, táctico e estratéxico.	1.1.- Adestramento técnico do *crol 1.2.- Adestramento técnico das costas 1.3.- Adestramento técnico da braza 1.4.- Adestramento técnico da bolboreta 1.5.- Adestramento técnico de movemento *ondulatorio *subacuático 1.6.- Adestramento técnico de saídas e viraxes
2. Optimización e control da condición física.	2.1.- Análise cuantitativa nos diferentes estilos
3. Análise sistemática do deporte.	3.1.- Regulamento de *natación en piscina e augas abertas
4. Desenvolvemento e adestramento técnico e táctico das diferentes capacidades.	4.1.- Desenvolvemento e adestramento técnico/táctico da resistencia 4.2.- Desenvolvemento e adestramento técnico/táctico da velocidade 4.3.- Desenvolvemento e adestramento técnico/táctico da forza 4.4.- Adestramento da forza para a prevención de lesións
5. Dirección deportiva e xestión de grupos.	5.1. Dirección de equipos.

Planificación

	Horas na aula	Horas fóra da aula	Horas totais
Lección maxistral	27	0	27
Resolución de problemas	1	1	2
Seminario	2	4	6
Traballo tutelado	2	4	6
Prácticas de laboratorio	40	80	120
Exame de preguntas obxectivas	2	0	2
Informe de prácticas, prácticum e prácticas externas 1		1	2

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

Metodoloxía docente

	Descrición
Lección maxistral	Exposición oral con apoio audiovisual dos contidos da materia *objecto de estudo, bases teóricas e/ou directrices do traballo, exercicio ou proxecto a desenvolver polo estudante.
Resolución de problemas	O profesor exporá os aspectos básicos da materia
Seminario	Asistencia a actividades formativas, para analizar o funcionamento de programas acuáticos
Traballo tutelado	Desenvolvemento de traballo en grupo sobre a temática da materia e *tutorizados polo docente.
Prácticas de laboratorio	Desenvolveranse os conceptos prácticos sobre o deporte

Atención personalizada

Metodoloxías	Descrición
Traballo tutelado	O alumno recibirá atención individualizada no horario de titorías establecido a tal fin durante todo o curso académico. Para as consulta do horario de titorías e o lugar debese consultar a web da Facultade de Ciencias da Educación e do deporte. (http://fcced.uvigo.es/gl/)

Avaliación

	Descrición	Cualificación	Resultados de Formación e Aprendizaxe
Lección maxistral	En relación coa docencia impartida nas clases teóricas está previsto que se realice un control para valorar as aprendizaxes da materia. O valor desta proba representa o 35% da nota final.	35	B3 C7 B4 C8 B5 C9 B6 C11 B24 B25 B26
Traballo tutelado	Desenvolveranse traballos propostos polo docente nos cales o alumno mediante o traballo en grupo terá que analizar os puntos que se determinen no temario. Si a planificación permíteo estes traballos expóranse e defenderán en clase.	15	B3 C8 B4 C9 B5 B6 B24 B25 B26

Prácticas de laboratorio	A asistencia ás prácticas que se realizarán en clase será o 30% da nota final da materia. Nesta valoración terase en conta non soamente a participación do alumno senón tamén todas as preparacións e intervencións do alumno nos contidos expostos. Traballos dirixidos individuais e *grupales así como a actividade autónoma do alumno-a.	15	B3 B4 B5 B6 B24 B25 B26	C7 C8 C9 C11
	O alumno-a debe asistir a clase práctica coa roupa adecuada.		B24 B25 B26	
Exame de preguntas obxectivas	En relación coa docencia impartida nas clases prácticas está previsto que se realice un control para valorar as aprendizaxes da materia. O valor desta proba representa o 35% da nota final.	35	B3 B4 B5 B6 B24 B25 B26	C7 C8 C9 C11

Outros comentarios sobre a Avaliación

Será necesario superar o exame para aprobar a materia. A asistencia ás prácticas pode chegar a supor o 30% da nota da materia entre os traballos realizados nas mesmas e a asistencia. A non asistencia ao 80% das prácticas levará á realización dun exame final que será o 100% da nota da materia con parte práctica 50% e parte teórica 50%.

Bibliografía. Fontes de información

Bibliografía Básica

- Arellano, R., **Entrenamiento técnico de natación**, Cultivalibros, 2010
- Bompa, T.; Buzzichelli, C.A., **Periodización del entrenamiento deportiva**, Paidotribo, 2016
- Cancela Carral, José M^a; Lorenzo Blanco, Ricardo; Camiña Fernández, Francisco; Pariente Baglietto,, **Tratado de Natación. De la iniciación al perfeccionamiento (Vol1)**, 1^a, Paidotribo, 2008
- Cuartero, M.; Castillo, J.A.; Torrallardona, X.; Murio, J., **Entrenamiento de las especialidades en natación**, Cultivalibros, 2010
- Federación Española de Natación, **Reglamento de natación**, 1^a, Federación Española de Natación, 2005
- Hall, G.; Murphy, D., **Fundamentals of Fast Swimming: How to Improve Your Swim Technique**, The Race Club Inc., 2020
- Navarro, F.; Oca, A.; Rivas, A., **Planificación del entrenamiento y su control**, Cultivalibros, 2010

Bibliografía Complementaria

- American College of Sport Medicine., **Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio**, Paidotribo, 2005
- Arufe, V.; Martínez-Patiño, M.J. (eds), **Tratado de Atletismo en el Siglo XXI (Vol I-II-III)**, 1^a, ACUGA, 2005
- Badillo, J.; Serna, J.R., **Bases de la Programación del entrenamiento de fuerza**, Inde, 2002
- Cancela Carral, José M^a; Ramirez Farto, Emerson, **La iniciación deportiva: La natación**, 1^a, Wanceulen, 2003
- Cancela Carral, José M^a; Lorenzo Blanco, Ricardo; Camiña Fernández, Francisco; Pariente Baglietto,, **Tratado de Natación. De perfeccionamiento al Alto rendimiento (Vol2)**, 1^a, Paidotribo, 2008
- Campos Granell, J.; Gallach, J., **Técnicas de Atletismo. Manual práctico de enseñanza.**, 1^a, Ed. Paidotribo, 2004
- Delavier, F., **Guía de los movimientos de Musculación. Descripción anatómica**, Paidotribo, 2001
- Fleck, S.J.; Kraemer W.J., **Designing Resistance Training Programs**, Human Kinetics, 2004
- Franco, Pedro; Navarro, Fernando, **Natación. Habilidades acuáticas para todas las edades**. Ed. Hispano-Europea, 1^a, Hispano-Europea, 1980
- García Manso, J.M.; Navarro, M.; Ruiz, J.A., **Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones.**, Gymnos, 1996
- González-Badillo, J.J.; Gorostiaga, E., **Fundamentos del entrenamiento de la fuerza. Aplicación al alto rendimiento deportivo**, Inde, 2002
- González, J.J.; Villegas, J.A., **Valoración del deportista. Aspectos biomédicos y funcionales**, FEMEDE, 1999
- Haff, G.G.; Triplett, N.T., **Essentials of strength training and conditioning**, Human Kinetics, 2016
- Issurin, V., **Entrenamiento deportivo: periodización en bloques**, Paidotribo, 2012
- Izquierdo, M., **Biomecánica y bases neuromusculares de la actividad física y deporte**, Panamericana, 2008
- Matveev, L.P., **Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico**, Paidotribo, 2001
- McDougall, J.D.; Wenger, H.A.; Green, A.J., **Evaluación fisiológica del deportista**, Paidotribo, 2000
- Naclerio, F., **Entrenamiento deportivo. Fundamentos y aplicaciones en diferentes deportes**, Panamericana, 2011
- Navarro, F., **La velocidad**, Gymnos, 1998
- Navarro, F., **La resistencia**, Gymnos, 1998
- Ortiz Cervera, V., **Entrenamiento de fuerza y explosividad para la actividad física y el deporte de competición**, Inde, 1996
- Platonov, V.N., **Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico**, Paidotribo, 2001
- Tous, J., **Nuevas tendencias en fuerza y musculación**, Ergo, 1999
- Weineck, J., **Entrenamiento total**, Paidotribo, 2005
- Wasserman, K.; Hansen, J.E.; Sue, D.Y.; Casaburi, R.; Whipp, B.J., **Principles of exercise testing and interpretation**, Lippincott Williams & Wilkins, 1999

Recomendacións

Materias que continúan o temario

Especialización en deportes individuais II/P02G050V01916

Materias que se recomenda ter cursado previamente

Fundamentos dos deportes individuais/P02G050V01304

Metodoloxía e planificación do adestramento deportivo I/P02G050V01502

Metodoloxía e planificación do adestramento deportivo II/P02G050V01604

Outros comentarios

Ningún
