

## GUÍA DOCENTE

2015/16

### Centro

135 - Facultad de Educación y Deporte. Sección Ciencias de la Actividad Física

### Ciclo

Indiferente

### Plan

GDEPOR10 - Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

### Curso

2º curso

## ASIGNATURA

25774 - Fundamentos de Atletismo y Natación

**Créditos ECTS :** 9

## DESCRIPCIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN DE LA ASIGNATURA

Las competiciones atléticas y acuáticas, tan antiguas como la humanidad, conforman dos de los deportes más carismáticos y trascendentes del fenómeno deportivo. La comprensión de sus técnicas, fundamentada en aspectos biomecánicos y fisiológicos, y su preparación, unida a su carácter utilitario, aportarán al alumno un bagaje y perspectiva esenciales en su formación.

Teniendo en cuenta que la asignatura se denomina Fundamentos del atletismo y la natación, el propósito de esta materia es proporcionar al alumno una visión general y elemental, con referencia y aplicación, sobre todo, a la iniciación en esos deportes.

## COMPETENCIAS / RESULTADOS DE APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA

### COMPETENCIA TRANSVERSALES

G020 Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo. (2.2; 2.3)

RESULTADOS APRENDIZAJE COMPETENCIA TRANSVERSAL G020- Identifica el origen del problema y recopila la información y las herramientas y/o recursos necesarios para resolver el problema.

### COMPETENCIAS PROPIAS

1.- Conocer y comprender las estructuras básicas del ATLETISMO y de la NATACIÓN e identificar las exigencias que determinan la acción competitiva para diseñar tareas de aprendizaje, perfeccionamiento/mejora.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE 1. - Conoce y comprende las técnicas de ejecución básica y es capaz de detectar los principales errores en su ejecución.

2.- Adquirir los principios de acción y modelos de ejecución a partir de situaciones vivenciadas por el alumno.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE 2.- Es capaz de ejecutar las diferentes técnicas de un modo básico, así como los ejercicios de asimilación para su aprendizaje.

3.- Diseñar e intervenir en el proceso de enseñanza aprendizaje, analizando los modelos de ejecución y principios metodológicos propios, para su aplicación en las diferentes etapas o ámbitos.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE 3. Es capaz de diseñar procesos de enseñanza-aprendizaje aplicando los principios metodológicos específicos para el aprendizaje de las técnicas básicas, en el ámbito del atletismo y de la natación.

## CONTENIDOS TEORICO-PRACTICOS

1. Aproximación general a la estructura del atletismo y la natación.
2. Enseñanza-aprendizaje del atletismo y la natación.
3. Análisis de las exigencias del atletismo y de la natación: el diseño de tareas para su desarrollo perfeccionamiento y mejora

### FUNDAMENTOS DEL ATLETISMO

#### 1. Las carreras atléticas

- 1.1. Aproximación general a la estructura de las carreras atléticas y su reglamento.
- 1.2. Enseñanza-aprendizaje de las carreras atléticas.
- 1.3. Análisis de las exigencias de las carreras atléticas: el diseño de tareas para su desarrollo perfeccionamiento y mejora
  - 1.3.1. Entrenamiento de las carreras atléticas.

#### 2. Los saltos atléticos

- 1.1. Aproximación general a la estructura de los saltos atléticos y su reglamento.
- 1.2. Enseñanza-aprendizaje de los saltos atléticos.
- 1.3. Análisis de las exigencias de los saltos atléticos: el diseño de tareas para su desarrollo perfeccionamiento y mejora
- 2.3.1. Entrenamiento de los saltos atléticos.

### 3. Los lanzamientos atléticos

- 3.1. Aproximación general a la estructura de las carreras atléticas y su reglamento.
- 3.2. Enseñanza-aprendizaje de los lanzamientos atléticos.
- 3.3. Análisis de las exigencias de los lanzamientos atléticos: el diseño de tareas para su desarrollo perfeccionamiento y mejora
- 3.3.1. Entrenamiento de los lanzamientos atléticos.

## FUNDAMENTOS DE LA NATACIÓN

### 1. Aproximación general a la estructura de la natación

- 1.1. Objetivos de las actividades acuáticas y diferentes ámbitos de aplicación
- 1.2. Análisis de las diferencias entre el medio acuático y terrestre: fundamentos de la hidrodinámica

### 2. Enseñanza-aprendizaje de la natación

- 2.1. Descubrimiento y adaptación al medio acuático
- 2.2. Dominio del medio acuático
- 2.3. Iniciación a los estilos de nado (\*\*\*)

### 3. Análisis de los estilos de nado y diseño de tareas para su perfeccionamiento

- 3.1. Análisis del nado en los diferentes estilos de natación y el diseño de tareas para su perfeccionamiento (\*\*\*)
- 3.2. Análisis de las salidas, virajes y llegadas en los diferentes estilos de natación y el diseño de tareas para su perfeccionamiento (\*\*\*)
- 3.3. Análisis cinemático de la competición

\*\*\*Se desarrollará a través de un proyecto.

## METODOLOGÍA

En el proceso de enseñanza-aprendizaje, se impulsarán metodologías activas. La impartición de la asignatura se basará en el trabajo colaborativo informal y en el Aprendizaje colaborativo Basado en Proyectos (PBL), complementado con la enseñanza transmisiva.

Los alumnos, en equipos de cuatro, realizarán un proyecto en torno una unidad didáctica, en el que aplicarán los contenidos de esta asignatura así como de asignaturas del grado relativas a la enseñanza.

Para el sistema evaluativo mixto, la asistencia a clase es obligatoria. Las ausencias (siempre justificadas atendiendo a la normativa UPV) serán admitidas en un máximo del 20%.

Atendiendo a la particularidad de la asignatura, la participación activa en las prácticas tanto de aula como de campo son imprescindibles con una correcta actitud, interés y respeto.

## TIPOS DE DOCENCIA

Tipo de Docencia	M	S	GA	GL	GO	GCL	TA	TI	GCA
Horas de Docencia Presencial	30		40						20
Horas de Actividad No Presencial del Alumno	45		60						30

**Legenda:**

M: Magistral      S: Seminario      GA: P. de Aula      GL: P. Laboratorio      GO: P. Ordenador  
GCL: P. Clínicas      TA: Taller      TI: Taller Ind.      GCA: P. de Campo

## SISTEMAS DE EVALUACIÓN

- Sistema de evaluación mixta
- Sistema de evaluación final

## HERRAMIENTAS Y PORCENTAJES DE CALIFICACIÓN

- Prueba escrita a desarrollar 40%
- Realización de prácticas (ejercicios, casos o problemas) 30%
- Trabajos en equipo (resolución de problemas, diseño de proyectos) 30%

## CONVOCATORIA ORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

### SISTEMA DE EVALUACIÓN MIXTO

- Realización del proyecto colaborativo (PBL) grupal (evaluación continua mediante ejercicios, y evaluación del informe y su defensa): 30 % de la nota. Parte de esta nota podrá obtenerse de la coevaluación por pares.
- Entregables individuales o grupales y nivel de ejecución de las técnicas. 30% de la nota.
- Prueba de examen de conocimiento y comprensión de los contenidos, pudiendo incluir preguntas tipo test, preguntas breves y preguntas de carácter expositivo y/o argumentativo. Individual: 40 % de la nota.
- La evaluación de la competencias transversal G020 se realizará a través del proyecto colaborativo.

La asistencia a clase es obligatoria. Las ausencias (siempre justificadas atendiendo a la normativa UPV) serán admitidas en un máximo del 20%.

Atendiendo a la particularidad de la asignatura, la participación activa en las prácticas tanto de aula como de campo son imprescindibles con una correcta actitud, interés y respeto.

Para obtener la nota final, se realizará la media entre los fundamentos de atletismo y los fundamentos de natación, siempre y cuando se haya obtenido un 5/10 en la prueba escrita de cada una de las modalidades docentes y una nota mínima de un 4/10 en cada deporte. El aprobado se obtendrá a partir de un 5/10 en la nota final.

Los y las estudiantes podrán presentar la renuncia a la convocatoria de evaluación mediante un correo electrónico dirigido al profesor-a, en un plazo no inferior a 10 días antes de la fecha de inicio del periodo oficial de exámenes.

### EVALUACIÓN MEDIANTE PRUEBA FINAL

Los alumnos que por causas justificadas (Art. 43 Normativa de gestión para las enseñanzas de grado para el curso 2015/16) no puedan participar en el sistema mixto de evaluación podrán presentarse a una prueba final alternativa mediante la que podrán evaluarse del 100% de la asignatura.

La prueba consistirá en:

- Un examen ESCRITO de conocimiento y comprensión de los contenidos, así como de adquisición de las competencias, pudiendo incluir tanto preguntas tipo test, preguntas breves y preguntas de carácter expositivo y argumentativo como preguntas o ejercicios sobre los contenidos prácticos de la asignatura. Parte de esta prueba podrá, realizarse como ejercicio práctico en el aula de ordenadores y /o ser requerida su EXPOSICIÓN ORAL para su defensa. La prueba escrita es 40% de la nota final.
- Entrega de un trabajo individual, descrito en la guía del estudiante y consensuado con el profesor-a: 30% de la nota final.
- Una PRÁCTICA DEPORTIVA, referente a todos los contenidos-competencias de la asignatura: 30% de la nota final.

Esta prueba FINAL no constituye una segunda oportunidad respecto al sistema mixto de evaluación señalado anteriormente.

La semana previa a la fecha de examen, el profesor establecerá el día-hora para la realización de la práctica deportiva correspondiente a una de las partes de la prueba final. Realizar esta prueba práctica es necesaria para la realización de la prueba final.

Para obtener la nota final, se realizará la media entre los fundamentos de atletismo y los fundamentos de natación, siempre y cuando se haya obtenido un 5/10 en la prueba escrita y práctica de cada una de las modalidades docentes y una nota mínima de un 4/10 en cada deporte. El aprobado se obtendrá a partir de un 5/10 en la nota final.

Los y las estudiantes podrán presentar la renuncia a la convocatoria de evaluación mediante un correo electrónico dirigido al profesor-a, en un plazo no inferior a 10 días antes de la fecha de inicio del periodo oficial de exámenes.

## CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

### SISTEMA DE EVALUACIÓN MIXTO

- Los alumnos serán evaluados de aquellos apartados no superados en la convocatoria ordinaria.

Para obtener la nota final, se realizará la media entre los fundamentos de atletismo y los fundamentos de natación, siempre y cuando se haya obtenido un 5/10 en la prueba escrita de cada una de las modalidades docentes y una nota mínima de un 4/10 en cada deporte. El aprobado se obtendrá a partir de un 5/10 en la nota final y apto en la prueba práctica.

Los y las estudiantes podrán presentar la renuncia a la convocatoria de evaluación mediante un correo electrónico dirigido al profesor-a, en un plazo no inferior a 10 días antes de la fecha de inicio del periodo oficial de exámenes.

#### EVALUACIÓN MEDIANTE PRUEBA FINAL

Los alumnos que por causas justificadas (Art. 43 Normativa de gestión para las enseñanzas de grado para el curso 2015/16) no puedan participar en el sistema mixto de evaluación podrán presentarse a una prueba final alternativa mediante la que podrán evaluarse del 100% de la asignatura.

La prueba consistirá en:

- Un examen ESCRITO de conocimiento y comprensión de los contenidos, así como de adquisición de las competencias, pudiendo incluir tanto preguntas tipo test, preguntas breves y preguntas de carácter expositivo y argumentativo como preguntas o ejercicios sobre los contenidos prácticos de la asignatura. Parte de esta prueba podrá, realizarse como ejercicio práctico en el aula de ordenadores y /o ser requerida su EXPOSICIÓN ORAL para su defensa. La prueba escrita es 40% de la nota final.

-Entrega de un trabajo individual, descrito en la guía del estudiante y consensuado con el profesor-a: 30% de la nota final.

Una PRÁCTICA DEPORTIVA, referente a todos los contenidos-competencias de la asignatura: 30% de la nota final.

Esta prueba FINAL no constituye una segunda oportunidad respecto al sistema mixto de evaluación señalado anteriormente.

La semana previa a la fecha de examen, el profesor-a establecerá el día-hora para la realización de la práctica deportiva correspondiente a una de las partes de la prueba final. Realizar esta prueba práctica es necesaria para la realización de la prueba final.

Para obtener la nota final, se realizará la media entre los fundamentos de atletismo y los fundamentos de natación, siempre y cuando se haya obtenido un 5/10 en la prueba escrita y práctica de cada una de las modalidades docentes y una nota mínima de un 4/10 en cada deporte. El aprobado se obtendrá a partir de un 5/10 en la nota final.

Los y las estudiantes podrán presentar la renuncia a la convocatoria de evaluación mediante un correo electrónico dirigido al profesor-a, en un plazo no inferior a 10 días antes de la fecha de inicio del periodo oficial de exámenes.

#### MATERIALES DE USO OBLIGATORIO

E-gela de la asignatura y bibliografía básica referida en la guía del estudiante.

#### BIBLIOGRAFIA

##### Bibliografía básica

- Álvarez del Villar C. (1994). Atletismo Básico. Una orientación pedagógica. Madrid: Gymnos.
- Cancela, J. M. y otros (2008). Tratado de la natación. De la iniciación al perfeccionamiento. Barcelona: Paidotribo.
- Cholet, D. (2003). Natación deportiva. Barcelona: Inde.
- Claret, A. (2004). Atletismo Básico. Fundamentos de pista y campo. Kinesis.
- Conde, E., Mateo, M. L., Medina, A. y Peral, F. (1996). Educación en la primera infancia a través del medio acuático. Madrid: RFEN ENE.
- Conde, E.; Pérez, A.; Peral, F.L. (2003). Hacia una natación educativa. Madrid: Gymnos.
- CSD (1997). Natación y sus especialidades deportivas. Madrid: Ministerio de Educación y Cultura.
- De Lanuza, F. y Torres, A. (2001). 1.060 Ejercicios y juegos de natación. Barcelona: Paidotribo.
- Gil Sanchez, F. y Oliver. A. (2000). Fundamentos del Atletismo. Madrid: RFEA.
- Guerrero Luque, R. (1995). Guía de las actividades acuáticas. Barcelona: Paidotribo Argit.
- Hubiche, J. L. y Pradet, M. (1993). Comprendre L athlétisme. París: INSEP.
- Izquierdo, M. (2008). Biomecánica y bases neuromusculares de la actividad física y el deporte. Madrid: Panamericana.
- Jardi, C. (2.001). Jugar en el agua. Barcelona: Paidotribo.
- Jardi, C. (2.002). Movernos en el agua. Barcelona: Paidotribo.
- Llana, S.; Pedro, P. (2007). Natación y actividades acuáticas. Valencia: Marfil.

- Maglisco, E. (2009). Natación. Técnica, entrenamiento y competición. Barcelona: Paidotribo.  
Moreno, J. A. (2001). Juegos acuáticos educativos. Barcelona. Inde.  
Moreno, J. A.; Gutiérrez, M. (2001). Actividades acuáticas educativas. Barcelona: Inde.  
Navarro, F. (1978). Pedagogía de la natación. Valladolid: Miñón y Argit.  
Navarro, F. (1990). Hacia el dominio de la natación. Madrid: Gymnos y Argit.  
Navarro, F.; Díaz, G. y González, M. J. (2012). Cómo nadar bien. Editec.  
Pansu, C. (2002). El agua y el niño. Un espacio de libertad. INDE.  
Ramírez, E. y Gimeno, J. (2009). Natación educativa. Enseñanza práctica. Madrid: Síntesis.  
Varios. Colección Cuadernos de Atletismo. 52 Números publicados. R.F.E.A., E.N.E. y Gymnos. Madrid  
Zumbrunnen, R. y Fouace, J. (2001). Cómo vencer el miedo al agua y aprender a nadar. Barcelona: Paidotribo.  
Wilke, K.; Madsen, O. (1990). El entrenamiento del Nadador Juvenil. Buenos Aires: Stadium.

### **Bibliografía de profundización**

- Andreas, P. (1970). Natación para todos. León: Everest.  
Arellano, R. (2010). El entrenamiento técnico en natación. Madrid: Culturalibros.  
Arellano, R., Barbero, A. y Cuevas, P. (1984). Las escuelas municipales de natación. Madrid: IMD.  
Arellano, R.; Ferro, A. (2001). Análisis Biomecánico de la Técnica de Natación. Madrid: MEC-CSD.  
Bravo, J. y otros (1990). ATLETISMO I. Carreras y marcha. Madrid: C.O.E.  
Bravo, J. y otros (1992). ATLETISMO II. Saltos. Madrid: C.O.E.  
Bravo, J. y otros (1993). ATLETISMO III. Lanzamientos. Madrid: C.O.E.  
Bucher, W. (1977). 1000 Exercices el jeux de natation. Paris: Vigot.  
Camarero, S. y Tella, V. (1997). Natación; Aplicaciones teóricas y prácticas. Valencia: Promolibro.  
Cancela, J.M.; Pariente, S.; Camiña, F.; Lorenzo, R. (2008). Tratado de natación. Del perfeccionamiento al rendimiento. Barcelona: Paidotribo.  
Costill, D.; Maglisco, E., Richardson, A. (1998). Natación. Paris: Vigot.  
Counsilman, J. (1978). La natación. Ciencia y Técnica para la Preparación de Campeones. Barcelona: Hispano Europea.  
Counsilman, J. (1980). Natación Competitiva. Entrenamiento Técnico y Táctico. Barcelona: Hispano Europea.  
De Aymerich, J., Lagrange, P., Mate, I. y Yerobi, A. (2006). Texto de Entrenador de Natación de Nivel 1. Bilbao: Federación Vasca de Natación.  
Maglisco, E. (1986). Nadar más rápido. Barcelona: Hispano Europea.  
Morera, J.A., Tella, V. y Camarero, S. (1995). Actividades acuáticas. Valencia: IVEF.  
Navarro, F. (1993). Iniciación a la natación. Madrid: Esteban Sanz.  
Navarro, F.; Arellano, R.; Carnero, C.; Gosálvez, M. (1990). Natación. Madrid: COE.  
Navarro, F.; Villanueva, L. (2010). La evaluación del rendimiento del nadador. Madrid: Cultiva libros. Paris: Vigot.  
Schmitt, P. (1989). Nager; de la découverte a la performance  
Schmitt, P. (1989). Nager, de la découverte a la performance. Paris: Vigot.  
Vaca, M.; Prieto, M. (2003). Aprender a nadar en la escuela. Barcelona: Paidotribo.

### **Revistas**

- Atletismo Español. Madrid  
Revue de L'AEFA. Amicale des Entreneurs Français.  
New Studies in Athletics  
Track Technique  
Atletica Studi  
COMUNICACIONES TÉCNICAS. RFEN ¿ ENE. MADRID  
NSW. Boletín de la AETN. MADRID  
Revista SEAE. (Actividades acuáticas). BARCELONA

### **Direcciones de internet de interés**

- Federación Internacional de Atletismo: <http://www.iaaf.org>  
Federación Europea de Atletismo: <http://www.european-athletics.org>  
Real Federación Española de Atletismo: <http://www.rfea.es>  
Federación Vasca de Atletismo: <http://www.fvaeaf.org>  
Centro regional de Desarrollo IAAF: <http://www.crdiaafsantafe.org>  
Federation Française d'athletisme: <http://www.athle.com>  
Track and Field: <http://www.advantageathletics.com>  
Lanzamientos: <http://www.throwfarther.org>  
Velocidad y vallas: <http://www.noivelocisti.net>  
[www.feadef.org](http://www.feadef.org)  
REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE NATACIÓN: <http://www.rfen.es/publicacion/principal.asp>  
ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE TÉCNICOS DE NATACIÓN: <http://www.aetn.es/>  
FEDERACIÓN VASCA DE NATACIÓN: <http://www.eif-fvn.org/inicio.php>  
FINA: <http://www.fina.org/>

<http://cdeporte.rediris.es/revista/revista3/natacion.html>  
<http://www.i-natacion.com/contenidos/enlaces/escuelas.html>

## OBSERVACIONES