

GUÍA DOCENTE 2019/2020



UNIVERSIDAD PONTIFICIA DE SALAMANCA

Especialización Deportiva I

Grado en CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL
DEPORTE – 3º curso

Modalidad Presencial

Sumario

Datos básicos	3
Breve descripción de la asignatura	4
Objetivos	4
Competencias	4
Contenidos	5
Metodología	5
Criterios de evaluación	5
Recursos de aprendizaje y apoyo tutorial	6
Breve CV del profesor responsable	8

Especialización Deportiva I

Datos básicos

Carácter: Obligatoria.

Nº de créditos: 6 ECTS.

Unidad Temporal: 3^{er} Curso – 2º Semestre

Calendario: Del día 27 de enero al día 15 de mayo de 2020

Horario:

Teoría: lunes de 10:00 a 11:00 horas.

Prácticas:

- Atletismo, lunes: G1: 11:00 a 12:30, G2: 12:30 a 14:00.; martes G3: de 11:00 a 12:30, G4: 12:30 a 14:00 horas
- Natación: miércoles: G1: 11:30 a 13:00, G2: 13:00 a 14:30.; jueves: de 11:00 a 12:30, G4: 12:30 a 14:00 horas

Profesores responsables de la asignatura:

- Dr. Antonio Sánchez Muñoz
 - **E-mail:** asanchezmu01@upsa.es
 - **Horario de tutorías:** martes de 9:00 a 12:00 horas y miércoles de 12:00 a 14:00 horas. Despacho 116 del edificio Luis Vives.
- Dra. Esther Sánchez Moro
 - **E-mail:** esanchezmo@upsa.es
 - **Horario de tutorías:** lunes 11:30-13:00; jueves 9:30-10:30 y viernes 9:30-10:00. Despacho 112 del edificio Luis Vives.

Breve descripción de la asignatura

La asignatura de Especialización Deportiva I articula dos disciplinas deportivas individuales, el atletismo y la natación, en las que se pretende ampliar el campo de conocimiento técnico de las especialidades y los estilos, así como del entrenamiento en ambos deportes.

Objetivos

- Profundizar en el conocimiento práctico y experimental de diferentes deportes mediante sesiones de observación y práctica.
- Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en distintos niveles para distintos deportes.
- Desarrollar actividades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo individual y en equipo.

Competencias

Competencias generales	CG8 - Comprender la función, las posibilidades y los límites de la educación en la sociedad actual y las competencias fundamentales que afectan a los centros educativos y a sus profesionales. Conocer modelos de mejora de la calidad con aplicación a los centros educativos.
Competencias transversales	CT10 - Motivación por la calidad. CT11 - Toma de decisiones. CT12 - Resolución de problemas. CT2 - Capacidad de organización y planificación. CT9 - Creatividad.
Competencias específicas	CE010 - Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza aprendizaje relativos a la actividad física y del deporte, con atención a las características individuales y contextuales de las personas. CE012 - Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles. CE021 - Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo.

Contenidos

CONTENIDOS DE LA ENSEÑANZA TEÓRICA - PRÁCTICA

BLOQUE TEMÁTICO I- ENTRENAMIENTO DE ATLETISMO

- Carreras lisas. Marcha Atlética. Vallas y obstáculos. Pruebas Combinadas.
- Salto de longitud, triple, altura y pértiga.
- Lanzamiento de jabalina, peso, disco y martillo.
- Competición y evaluación del rendimiento en Atletismo.

BLOQUE TEMÁTICO II- ENTRENAMIENTO DE NATACIÓN

- Estilos: libre, braza, espalda, mariposa. Pruebas de relevos.
- Competición y evaluación del rendimiento en Natación.

Metodología

METODOLOGÍA	HORAS	PRESENCIALIDAD
Clases teóricas	55	40
Clases prácticas	25	40
Seminarios	37,5	40
Tutorías. Evaluación Final	32,5	40

Criterios de evaluación

SISTEMA DE EVALUACIÓN CONVOCATORIA ORDINARIA	PONDERACIÓN MÍNIMA	PONDERACIÓN MÁXIMA
Examen teórico escrito	20	70
Evaluación de los trabajos escritos elaborados por los alumnos	10	60
Exposición y defensa de trabajos y sesiones prácticas	10	60
Examen práctico	10	60

SISTEMA DE EVALUACIÓN CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA	PONDERACIÓN MÍNIMA	PONDERACIÓN MÁXIMA
Examen teórico escrito	20	70
Examen práctico	10	60

Recursos de aprendizaje y apoyo tutorial

BIBLIOGRAFÍA

- Arellano, R. (2010). Entrenamiento técnico de natación. CultivaLibros. Real Federación Española de Natación.
- Bompa, T. (1999). Periorization. Theory and Methodology of Training. Human Kinetics.
- Bravo, J., Campos, J., Durán, J y Martínez JL. (2000). Atletismo 3: Lanzamientos. RFEA. Madrid.
- Bravo, J., Ruf, H. y Vélez, M. (2003). Atletismo 2: Saltos Verticales. RFEA. Madrid.
- CNICE. Educación y atletismo. (2005).Guía para el aprendizaje del atletismo. En http://concurso.cnice.mec.es/cnice2005/50_educcion_atletismo/curso/archivos/descripcion_marcha.htm.
- Cuarteto, M. et cols. (2010). Entrenamiento de las especialidades de Natación. CultivaLibros. Real Federación Española de Natación.
- Durán, JP. (2007). Tomo II: lanzamientos. RFEA. Madrid.
- Federación Natación Castilla y León. www.fenacyl.es
- García-Manso, JM., Navarro, M., Ruiz JA. (1996). Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones. Gymnos. Madrid.
- García-Manso, JM., Navarro, M., Ruiz JA. (1996). Planificación del entrenamiento deportivo. Gymnos. Madrid.
- García-Verdugo, M. y Landa, LM. (2005). Atletismo 4: Medio fondo y fondo. RFEA. Madrid.
- Gil, F., Marín, J., Pascua, M. (2005). Atletismo 1: Velocidad, Vallas y Marcha. RFEA. Madrid.
- Gil, F., Pascua, M., Álvarez, J. y Marín, J. (2006). Manual básico de atletismo: carreras. RFEA. Madrid.
- Hannula, D. y Thornton, N. (2007). Entrenamiento óptimo en natación. Hispano Europea. Barcelona.
- Hibiche, J.L. y Pradet, M. (1999). Comprender el atletismo. Su práctica y su enseñanza. INDE. Barcelona.
- Hubiche, JL., Padret, M. (2001). Comprender el atletismo. Ed: INDE. Barcelona.
- International Association of Athletics Federations (IAAF). www.iaaf.org.
- Jaramillo, C. (2004). Atletismo básico. Fundamentos de pista y campo. Kinesis. Madrid.

- Jaramillo, C. (2006). Atletismo: Selección, entrenamiento y planificación. Kinesis. Colombia.
- Jaramillo, C. (2010). Saltos atléticos. Kinesis. Colombia.
- Kelvin Juba. (2003). Manual de entrenamiento de natación. Ed: Tutor. Madrid.
- Kelvin, J. (2003). Manual de entrenamiento de natación. Tutor. Madrid.
- Maglisco, EW. (2002). Nadar más rápido: tratado completo de natación. Hispano Europea. Barcelona.
- Maglisco, EW. (2003). Natación: Técnica, entrenamiento y competición. Paidotribo. Barcelona.
- Matveev, LP. (2001). Teoría general del entrenamiento deportivo. Paidotribo. Barcelona.
- Navarro, F. y Oca, A. (2011). El entrenamiento físico de natación. CultivaLibros. Real Federación Española de Natación.
- Navarro, F. y Rivas, A. (2001). Planificación y control del entrenamiento en natación. Gymnos. Madrid.
- Pascua, M. (2000). Las carreras lisas. En AAVV. Manual Básico de Atletismo. Real Federación Española de Atletismo. Madrid.
- Polischuk, V. (2003). Atletismo iniciación y perfeccionamiento. Paidotribo. Barcelona
- Real Federación Española de Natación. www.rfen.com
- Reischle, K. (1993). Biomecánica de la natación. Gymnos. Madrid.
- Rius, J. (2005). Metodología y técnicas del atletismo. Paidotribo. Barcelona.
- Rogers, J.L. (2000) USA Track and Field Coaching Manual. Champaign IL: Human Kinetics.
- Seners, P. (2001). Didáctica del atletismo. INDE. Barcelona.
- Zafeiridis, A. et al. (2005) The effects of resisted sled-pulling sprint training on acceleration and maximum speed performance. J Sports Med Phys Fitness, 45(3), p. 284- 290.

Breve CV del profesor responsable

ESTHER SÁNCHEZ MORO

Doctora en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Universidad Pontificia de Salamanca, Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Universidad de A Coruña, Diplomada en Magisterio por Educación Física por la Universidad Pontificia de Salamanca. Máster Universitario en Investigación en Ciencias Humanas y Sociales. Máster en Deporte en Edad Escolar. Especialista en gestión deportiva. Profesora del Máster en Formación del Profesorado en Educación Secundaria. Experiencia profesional fuera de la Universidad en el ámbito de la iniciación deportiva acuática en todo tipo de edades y/o patologías; y en la gestión deportiva siendo Directora Técnica de diferentes instalaciones deportivas. Actividad científica: publicaciones de capítulos de libros en obras del ámbito de la Actividad Físico-Deportiva; contribuciones a Congresos nacionales e internacionales; ponencias en Jornadas de difusión del ámbito deportivo.

ANTONIO SÁNCHEZ MUÑOZ

Dr. por la Universidad Pontificia de Salamanca, Maestro en Educación Física y Grado en CAFYD. Master en Dirección de Organizaciones e Instalaciones de la Actividad Física y del Deporte. Técnico deportivo superior en atletismo (grado superior). Profesor del Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, donde imparte diversas materias relacionadas con la Gestión Deportiva, la Planificación y Organización del Entrenamiento Deportivo y los Fundamentos del Deporte. Tiene amplia experiencia en ambos campos al haber trabajado más de 15 años como gestor deportivo municipal en el Ayuntamiento de Salamanca, además de estar más de 35 años relacionado con el deporte de alto nivel y rendimiento. Atleta Olímpico, Recordman de España, internacional en 50 ocasiones, campeón de España, etc. Entrenador de atletismo y Director Deportivo de la RFEA. Participante en múltiples conferencias sobre atletismo. Coautor de varios artículos científicos indexados en JCR.