

Fecha de aprobación: 28/06/2023

Guía docente de la asignatura

## Fundamentos de los Deportes IV: Esquí o Vela/Ciclismo (2881128)

<b>Grado</b>	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte	<b>Rama</b>	Ciencias Sociales y Jurídicas
--------------	--	-------------	-------------------------------

<b>Módulo</b>	Fundamentos y Manifestaciones Básicas de la Motricidad	<b>Materia</b>	Fundamentos de los Deportes
---------------	--	----------------	-----------------------------

<b>Curso</b>	2º	<b>Semestre</b>	1 y 2º	<b>Créditos</b>	6	<b>Tipo</b>	Obligatoria
--------------	----	-----------------	--------	-----------------	---	-------------	-------------

### PRERREQUISITOS Y/O RECOMENDACIONES

Vela: Saber nadar o en su caso, flotar.

### BREVE DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS (Según memoria de verificación del Grado)

Fundamentos e iniciación de las habilidades en Vela, Esquí y Ciclismo.

### COMPETENCIAS ASOCIADAS A MATERIA/ASIGNATURA

#### COMPETENCIAS GENERALES

- CG01 - Capacidad de análisis y síntesis
- CG03 - Comunicación oral y escrita
- CG06 - Capacidad de acceso y gestión de la información
- CG09 - Capacidad de trabajo en equipo
- CG13 - Capacidad crítica y autocrítica
- CG17 - Autonomía en el aprendizaje

#### COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

- CE01 - Diseñar y dirigir tareas progresivas para el aprendizaje de las habilidades específicas deportivas en el ámbito recreativo, educativo y de iniciación deportiva.
- CE02 - Ejecutar suficientemente las técnicas básicas de los diferentes deportes
- CE03 - Analizar gestos técnicos detectando los errores básicos de las habilidades específicas deportivas descubriendo las posibles causas que los provocan.
- CE05 - Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica



- de la actividad física y del deporte entre las diferentes poblaciones
- CE07 - Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad
  - CE08 - Identificar los riesgos que se derivan para la salud de la práctica de act. Físicas inadecuadas
  - CE11 - Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza/aprendizaje relativos a la actividad física y el deporte con atención a las características individuales y contextuales de las personas
  - CE12 - Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y el deporte entre la población escolar
  - CE25 - Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones de resolución de problemas y para el aprendizaje autónomo
  - CE27 - Conocer y actual dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional

## RESULTADOS DE APRENDIZAJE (Objetivos)

- Conocer los orígenes de los deportes y sus diferentes modalidades.
- Aprender los fundamentos técnicos básicos de las distintas modalidades que componen los deportes en general y concretamente de sus diferentes disciplinas.
- Conocer las progresiones metodológicas de cada habilidad estudiada y practicada. Saber explicarlas.
- Conocer y saber elegir el material necesario para la práctica de los deportes, así como conocer sus características para poder aconsejar en un futuro a posibles alumnos y amigos en su elección.
- Aprender las bases de la enseñanza de los deportes.
- Conocer y practicar las bases para una práctica segura de los deportes en su medio natural y aprender a desenvolverse en dicho medio con soltura y conocimiento.

## PROGRAMA DE CONTENIDOS TEÓRICOS Y PRÁCTICOS

### TEÓRICO

#### Esquí alpino

- Bloque Temático I. Los deportes de invierno: historia, conceptualización y clasificación.
- Bloque Temático II. Material de esquí I: equipación y vestimenta.
- Bloque Temático III. Fundamentos técnicos básicos del esquí alpino I.
  - Principios de la técnica y acciones del esquiador.
  - Habilidades técnicas específicas y ejercicios principales en la iniciación.
  - Remontes mecánicos
- Bloque Temático IV. Metodología de la enseñanza del esquí alpino I.
  - Proceso de aprendizaje.
  - Metodología en la iniciación y Competencias básicas del técnico.
  - Niveles de Iniciación.
  - La sesión en la iniciación del esquí alpino.
  - Correcciones técnicas en la iniciación.
- Bloque Temático V. Medio ambiente y seguridad en los deportes de invierno.
  - Estaciones de esquí y montaña españolas. Ecosistemas, climatología y meteorología
  - Gestión del riesgo en la iniciación del esquí alpino.



- Actuación ante accidentes en la iniciación del esquí alpino.

#### Vela

- Bloque Temático I. Evolución histórica de la navegación a vela.
- Bloque Temático II. La embarcación (tipos y partes)
- Bloque Temático III. Conceptos básicos de la navegación.
- Bloque Temático IV. Desgaste y conservación del material.
- Bloque Temático V. Nociones básicas de meteorología.
- Bloque Temático VI. Iniciación a las regatas.

#### Ciclismo

- Bloque Temático I. Introducción histórica de la práctica ciclista.
- Bloque Temático II. Seguridad: aspectos previos a la salida en bici, durante la práctica y tras la práctica.
- Bloque Temático III. Enseñanza del ciclismo, aspectos pedagógicos específicos básicos.
- Bloque Temático IV. Cicloturismo y ciclismo recreativo.

### PRÁCTICO

#### Esquí alpino

- 2 días prácticos en el simulador de esquí (iniciación hasta el giro en cuña)
  - Obligatorio que cada participante lleve botas y esquís para las prácticas.
- 2 días prácticos en la estación de esquí y montaña de Sierra Nevada (Granada). Iniciación al esquí alpino. Del nivel A hasta el Nivel C (Paralelo Elemental)
  - Obligatorio que cada participantes lleve botas, esquís, bastones y casco.

#### Ciclismo

- 2 días/semana en la Facultad de Ciencias del Deporte según horario oficial, a establecer práctica o teoría según necesidades. Es necesaria la utilización de una bicicleta de montaña en condiciones de uso, con cambio de marchas.
- Además el uso del casco será OBLIGATORIO.

#### Vela

- Un día práctico a la semana en el club marítimo de Melilla y alrededores. Es muy recomendable que el alumnado sepa nadar o mantenerse a flote en el agua ya que es una actividad donde el medio principal es el mar.

### BIBLIOGRAFÍA

#### BIBLIOGRAFÍA FUNDAMENTAL

#### Esquí alpino

- ASIN, G. (1967): Esquí Infantil. Ed. C.O.E. Madrid.
- BENÍTEZ, J., NAVARRO, D. (2014): Conceptos, medios y tareas para la enseñanza del esquí alpino: manual de enseñanza. DIA Cash. Granada.
- BROCH, M. y otros (1990): Montaña con esquís. Ed. Pleniluni, S.A. Barcelona.
- BUENO PORCEL, P. (1991): Guía de Sierra Nevada. Granada, Alpujarra. Ed. Cetursa. Granada.
- CHICHARRO, J. (2010): Propuesta curricular para la educación física: iniciación al esquí alpino en una semana. Dauro. Granada.
- CONDE, J., ALCONCHEL, B., Fernández, M., y Ortega, F. Z. (2020). Propuesta metodológica de iniciación al esquí alpino escolar mediante esquís cortos. Revista interuniversitaria de formación del profesorado, (95), 133-144
- D'ALESSIO, F. y SERAFÍN, R. (1992): "Curso de Esquí. Las técnicas más actuales en descenso y fuera de pista". Edt. DE VECCHI. Barcelona.



- Federación Alemana de Esquí -FAE- (1981): "El esquí I,II,III,IV,V". Escuela de Campeones. Ed. Gymnos. Barcelona.
- GAMMA, K. (1982): Manual del esquí. Ed. H. Blume. Madrid.
- GÓMEZ, M., GILABERT J.L. (1980): El gran circo blanco: historia del esquí alpino. Miñón. Valladolid.
- GUERRERO, C., RODRÍGUEZ, E. (2013): Aprender a esquiar: una puerta abierta al mundo de la nieve: guía para la formación de los Técnicos Deportivos de Esquí de Primer Nivel. Safe Formación. Orense.
- KEMMLER, J. (1981): El gran libro del esquí. Ed. Planeta, S.A. Barcelona.
- LEIGH, H. & LEIGH, J. (1979): Deportes de Invierno. Ed. Plaza & Janes, S.A. Barcelona.
- MARTIN RUIZ REQUENA, J. (1971): Iniciación al esquí. Ed. S.P.Universidad de Granada. Granada.
- MÜLLER, E.; SCHWAMEDER, H. (2003): Biomechanical aspects of new techniques in alpine skiing and ski-jumping. J. Sports Sci. 21, 679–692.
- MÜLLER, S., SEMADENI, R. (2010): Enseignement des sport de neige. Swiss Snowsports. Belp.
- PUENTE, R. (2008): El esquí. Madrid.
- PUENTE, R. (2009): Iniciarse al esquí: guía rápida y sencilla. Robert Puente. Huesca.
- PUENTE, R. (2008): Técnica y pedagogía del esquí alpino: manual del profesor. Robert Puente. Madrid.
- ROLDÁN, E. (1993): El esquí I. Comité Olímpico Español. Madrid.

#### Ciclismo

- BERNAL RUIZ, J.A. (2002) Juegos y actividades con bicicleta. Wanceulen.
- INVERNÓ I CURÓS, J. (1998). Unidades didácticas para primaria VIII: circulemos en bicicleta. INDE.
- ZABALA, M. y cols. Modelo de unidad didáctica para educación física: un ejemplo integrado de juegos y deportes y actividades en el medio natural como vehículo de iniciación deportiva. <http://www.efdeportes.com/efd64/ud.htm>
- ZABALA, M., SOM, A., SÁNCHEZ, C., GUERRERO, D. J. & CABEZA DE VACA, S. (2007) La escuela de ciclismo. Pautas básicas y propuestas para su funcionamiento. Federación Andaluza de Ciclismo.
- LOPES, B. & MCCORMACK, L. (2006) Técnicas maestras de la mountain bike: para dominar y sobresalir en todos los estilos. Madrid: Tutor.
- CHARMICHAEL, C. BURKE, E.R. (2006) Bicicleta. Salud y ejercicio. Barcelona: Paidotribo.
- WALLACK, R.M. & KATOVSKY, B. (2007) Ciclismo de por vida. Montar en bicicleta hasta los cien años. Barcelona: Paidotribo.
- TEOLIS, G. & LEONI, F. (2000) Mountain bike: aprende a pedalear en el medio de la naturaleza con cien ejercicios progresivos. Barcelona: Grijalbo Mondadori.
- PIEDNOIR, F. MEUNIER, G. & PAUGET, P. (2000) La bicicleta. Descubre y practica el cicloturismo. Barcelona: Inde.

#### Vela

- MARTIN RUIZ REQUENA, J. (1971): Iniciación al esquí. Ed. S.P.Universidad de Granada. Granada.
- MORALES, L., CUENCA, J.G., GONZÁLEZ, M. (2009). Iníciate a la vela ligera. Consejería de Comercio, Turismo y Deporte, Junta de Andalucía: Sevilla.
- ROLDÁN, E. (1993): El esquí I. Comité Olímpico Español. Madrid.
- ROMERO, M., SEGADO, F., SÁNCHEZ, P. (2010). Manual para la iniciación a la vela y el piragüismo. UCAM Publicaciones: Murcia.

### BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA



## ENLACES RECOMENDADOS

### Esquí alpino

- [Mémento](#)
- [Ski Canada](#)
- [Swiss Ski](#)
- [Snowworks](#)
- [Snow Skool](#)
- [Youtube. Learning to Ski: Parallel Skiing lesson](#)
- [Spain Snow](#)

### Ciclismo

- [Real Federación Española de Ciclismo](#)
- [UCI](#)
- [Journal of Science and Cycling](#)

## METODOLOGÍA DOCENTE

- MD01 - Lección magistral/expositiva
- MD02 - Sesiones de discusión y debate
- MD03 - Resolución de problemas y estudio de casos prácticos
- MD05 - Prácticas de campo
- MD07 - Seminarios
- MD08 - Ejercicios de simulación
- MD09 - Análisis de fuentes y documentos

## EVALUACIÓN (instrumentos de evaluación, criterios de evaluación y porcentaje sobre la calificación final)

### EVALUACIÓN ORDINARIA

Esta es una asignatura troncal de carácter teórico y práctico, que constará de dos evaluaciones diferenciadas, cuya superación por separado dará lugar a una nota promediada, con un 6,66% correspondiente a la parte de Esquí o Vela y un 3,33% correspondiente a la parte de Ciclismo. Será condición indispensable para los alumnos, la asistencia al menos del 80% de las sesiones de clase prácticas para poder aprobar la asignatura.

En la parte de Esquí y Vela, inicialmente se evaluará sobre 10 puntos y de este valor se obtendrá su 6,66% correspondiente; en la parte de Ciclismo se realizará de la misma manera pero ponderándose sobre un 3,33% de la nota final. En ambos casos cada nota sobre 10 previa a la ponderación final se realizará de la siguiente manera:

Instrumentos de evaluación y criterios de calificación

#### INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

**Trabajos grupales e individuales, asistencia, exposiciones y hojas de registro y cuestionarios de clase:** Sobre los contenidos de la teoría y la práctica, según cada modelo de Educación Deportiva: esquí y ciclismo.

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	CRITERIOS DE CALIFICACIÓN
Trabajos grupales e individuales, asistencia, exposiciones y hojas de registro y cuestionarios de clase: Sobre los contenidos de la teoría y la práctica, según cada modelo de Educación Deportiva: esquí y ciclismo.	* 2 puntos (esquí)
	* 4,5 puntos (vela)
	* 3,5 puntos (ciclismo)
Pruebas Teóricas: Se preguntará por los contenidos teórico-prácticos vistos en las sesiones (teóricas)	* 3 puntos (esquí)
	* 5 puntos (vela)
	* 3 puntos (ciclismo)

y



prácticas), y en los trabajos evaluados mediante examen tipo test, pruebas escritas varias o de exposición...

**Pruebas Prácticas:** Sobre cualquiera de los contenidos de la técnica práctica adquiridos. \* 5 puntos (esquí)  
\* 3,5 puntos (ciclismo)

Participación en semana de práctica deportiva \* 0,5 puntos (vela y ciclismo)

PUNTUACIÓN MÁXIMA 10 PUNTOS

### Criterios de evaluación

- Conoce y comprende los fundamentos, principios y finalidades de los fundamentos básicos del esquí, vela y el ciclismo.
- Conoce y analiza los modelos de técnica y condicionantes de estos en el esquí, vela y el ciclismo.
- Diseña y aplica herramientas e instrumentos adecuados para demostrar los conocimientos teórico-prácticos adquiridos.
- Comprende y es capaz de desarrollar diferentes tareas y actividades de los deportes de esquí, vela y ciclismo.
- Conoce y utiliza la normativa específica para realizar con seguridad actividades relacionadas con la enseñanza del esquí, vela y el ciclismo.
- Toma conciencia de la importancia de efectuar actividades encaminadas a respetar la diversidad y adaptación a los diferentes niveles de progreso del esquí, vela y el ciclismo.

Nota: según la Normativa aprobada por Consejo de Gobierno de "Evaluación y de calificación de los estudiantes de la universidad de granada" en su sesión extraordinaria de 20 de mayo de 2013, se tendrá en cuenta además, el artículo 8 referente entre otros que el alumno puede acceder a una Prueba Única Final, donde además deberá realizar las prácticas de la asignatura correspondiente. Es obligatoria la asistencia de al menos el 80% y realización de las sesiones y experiencias prácticas, perdiéndose la evaluación continua y no superando la asignatura en convocatoria ordinaria en el caso de no que no se cumpla este requisito.

### EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA

Las pruebas de la asignatura de esquí consisten en recuperar lo no realizado. En el caso de la parte práctica en nieve, se tendrá que realizar en el siguiente curso (salvo que en el simulador puedan realizarse dichas pruebas). Las otras pruebas de evaluación, igual que la parte ordinaria. Las pruebas de la asignatura de vela consisten en:

#### Instrumentos de evaluación

- Prueba escrita: de respuesta breve y tipo test, casos o supuestos prácticos sobre la vela, resolución de problemas, portafolio, diseño de una tarea motriz, comprensión lectora de libros/artículos/textos, etc.

#### Criterios de calificación

- Prueba escrita/desarrollo práctico: 40%
- Prueba tipo test: 60%

Las pruebas de la asignatura de ciclismo igual que la convocatoria ordinaria



## EVALUACIÓN ÚNICA FINAL

### Esquí alpino

Las pruebas de la asignatura de Esquí, consisten en dos partes las cuales es obligatorio superar cada una de ellas para aprobar la asignatura:

1. Examen escrito con dos partes: tipo test con una única respuesta por pregunta y, preguntas cortas.
2. Examen en el Simulador de Esquí. El alumno debe realizar diferentes ejercicios a media y a máxima velocidad, en una pendiente de 12º, según la técnica desarrollada en la asignatura. Además debe completar dos hojas de observación de técnica, en el visionado del primer vídeo la técnica es en el Simulador de Esquí y, el segundo en la nieve.

### Ciclismo

- Prueba escrita/desarrollo práctico: 40%
- Prueba tipo test contenido teórico: 60%

### Vela

- Igual que en evaluación extraordinaria

## INFORMACIÓN ADICIONAL

"Se realizan unas consideraciones especiales para el Campus de Melilla teniendo en cuenta las diferencias que se establecen entre campus respecto a instalaciones, metodología y evaluación. Estos dos últimos elementos curriculares en función de los proyectos de innovación docente para 2020-2022 con nº 20-93 (avanzado) y nº 20-133 (institucional). Las especificaciones en cuanto a metodologías y evaluación se verán reflejadas en la guía didáctica propia de la asignatura en este campus"

