

<b>Materia:</b>	<b>Deportes Individuales II</b>
-----------------	---------------------------------

Universidad de Sonora  
 Unidad Regional Centro  
 División de Ciencias Biológicas y de la Salud  
 Imparte la materia: Licenciatura en Cultura Física y Deporte

<b>Eje de Formación:</b>	<b>Especializante</b>
--------------------------	-----------------------

<b>Carácter:</b>	<b>Obligatoria</b>	<b>Prerrequisito: Deportes Individuales I</b>
------------------	--------------------	---

<b>Créditos:</b> 6
<b>Horas Semana:</b> 5 <b>Teoría:</b> 1 <b>Práctica:</b> 4

<b>Modalidad:</b>	<b>Taller</b>
-------------------	---------------

- Competencias:**
- Enseñanza
  - Intervención
  - Planificación

**Objetivo General:**  
 Aplicar los contenidos de la natación y la gimnasia como deportes, en la planificación e impartición de clases en diferentes niveles para el desarrollo de capacidades físicas, habilidades motrices y deportivas, teniendo en cuenta las características de los participantes y condiciones donde se desarrolla la actividad.

- Objetivos específicos:**
- Conocer los procesos de enseñanza y aprendizaje de los diferentes estilos de la natación.
  - Diagnosticar y evaluar el desarrollo de las habilidades necesarias para los diferentes estilos de nado.
  - Conocer los procesos de enseñanza y aprendizaje de las diferentes disciplinas de la gimnasia.
  - Diagnosticar y evaluar el desarrollo de las habilidades necesarias para las distintas disciplinas de la gimnasia.

- Conocimientos y experiencias previas:**
- Habilidades comunicativas de expresión oral básica
  - Habilidades motrices necesarias para desempeñar los elementos técnicos de la natación y la gimnasia.

- Contenidos disciplinares específicos:**
- Unidad I:**
- Métodos de enseñanza que se utilizan en los estilos de nado
  - Principios del entrenamiento de la natación
  - Preparación del deportista para los distintos estilos de nado
  - Planificación
  - Control y evaluación de las disciplinas del atletismo

**Unidad II:**

- Métodos de enseñanza que se utilizan en la gimnasia
- Principios del entrenamiento de la gimnasia
- Preparación del deportista para las disciplinas de la gimnasia
- Planificación
- Control y evaluación de las disciplinas de la gimnasia

**Espacios de Enseñanza-Aprendizaje:**

Ejemplo:

- Aula
- Alberca
- Biblioteca
- Aula de medios
- Gimnasio

**Estrategias metodológicas:**

Alumno	Docente
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposiciones</li> <li>• Trabajos en equipo</li> <li>• Investigaciones</li> <li>• Demostraciones prácticas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Propiciar situaciones de enseñanza-aprendizaje acordes a la actividad a desarrollar.</li> <li>• Creación de ambientes propicios</li> <li>• Elaborar material didáctico para las actividades.</li> <li>• Evaluar el desempeño de los estudiantes sistemáticamente.</li> <li>• Asesorías grupales e individuales.</li> </ul>

**Bibliografía, documentación y material de apoyo:**

- COUNSILMAN, JAMES E - La Natación: ciencia y técnica
- CHOLLET, DIDIER - Natación deportiva: enfoque científico
- MAGLISCHO, ERNEST W - Natación: técnica, entrenamiento y competición
- FREDERICK, A .BRUCE - Gimnasia para mujeres
- SMOLEVSKIY, VLADIMIR - Tratado general de gimnasia artística deportiva
- MIRELLA, RICCARDO - Las Nuevas metodologías del entrenamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad
- MESTRE SANCHO, JUAN ANTONIO - Planificación deportiva: teoría y práctica; bases metodológicas para una planificación de la educación física y el deporte
- FERNÁNDEZ GARCÍA, EMILIA - Evaluación de las habilidades motrices básicas : determinación de escalas para la evaluación de desplazamientos, giros y manejo de móviles
- CANALDA LLOBET, ANNA - Gimnasia rítmica deportiva : teoría y práctica
- KUMLIEN, N - Gimnasia sueca
- WEINECK, JÜRGEN - Entrenamiento total

<b>Evaluación:</b>	Elaboración de trabajos	15%
	Demostraciones prácticas	15%
	Examen Escrito	20%
	Examen Práctico	50%

**Perfil docente:**

- Licenciado en Educación Física, o Licenciado en Entrenamiento Deportivo
- Mínimo cinco años de experiencia como entrenador de estas especialidades en nivel superior.
- Mínimo dos años de experiencia en docencia de estas especialidades a nivel superior.