

NOMBRE DE LA ASIGNATURA: Pentatlón Moderno I. Fundamentos teórico-prácticos.

CRÉDITOS: 4

CURSO EN EL QUE SE IMPARTE: 2º

CARÁCTER DE LA ASIGNATURA (TR., OBL., OP., L.E.): Libre elección.

PRESENTACIÓN DE LA ASIGNATURA:

La complejidad y particulares características de un deporte combinado como es el Pentatlón Moderno precisa sobre todo su práctica específica, pues se dan una serie de condicionantes propios diferentes de los que tienen cada una de las 5 disciplinas por separado.

Con el desarrollo de esta asignatura se pretende que los alumnos asimilen los fundamentos de este deporte, partiendo de un enfoque fundamentalmente práctico.

OBJETIVOS GENERALES DE LA ASIGNATURA:

- Conocer los orígenes del pentatlón moderno.
- Adquirir conocimientos teóricos y prácticos del pentatlón moderno.
- Comprender las particularidades del pentatlón a través de su práctica.
- Adquirir unos conocimientos básicos sobre el entrenamiento del pentatlón moderno y su planificación.
- Conocer la competición y el reglamento del pentatlón moderno.

DISTRIBUCIÓN DE LOS CONTENIDOS EN BLOQUES DIDÁCTICOS SEÑALANDO (usar solo los apartados necesarios del formulario):

- OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 1^{ER} BLOQUE:

- Introducir a los alumnos en el conocimiento del pentatlón moderno tomando como punto de partida sus orígenes, evolución e historia, tanto a nivel internacional como en España.
- Conocer y comprender las particularidades del deporte partiendo por un lado, desde el análisis de cada una de las pruebas que componen el pentatlón, y por otro lado, de la consideración de este deporte como uno sólo.

- **DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE):**

Tema 1. Historia del Pentatlón Moderno.

- 1.1 El pentatlón moderno. Introducción. Orígenes. Evolución.
- 1.2 El pentatlón moderno en España.

Tema 2. Características y análisis de las pruebas.

- 2.1. Tiro.
- 2.2. Esgrima.
- 2.3. Natación.
- 2.4. Hípica.
- 2.5. Carrera.
- 2.6. El pentatlón como conjunto.

- **BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

- Benedek F. History of modern pentathlon 1912 – 1989. Hungary. Budapest: UIPMB: 1989.
UIMP. Pagina Web oficial de la International Union Modern Pentathlon.
www.pentathlon.org.
- Maglischo EV. Nadar más rápido. Barcelona: Ed. Hispano Europea; 1990.
- Manno R. Fundamentos del entrenamiento deportivo. Barcelona: Ed. Paidotribo; 1991.
- VVAA. Modern pentathlon competition rules. Lausana: UIPM; 2004.
- Zintl F. Entrenamiento de la resistencia. Barcelona: Ediciones Martínez Roca; 1991.

- **OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 2º BLOQUE:**

- Conocer y aprender los fundamentos teóricos básicos de la técnica, y en su caso de la táctica, aplicándolos de forma sistemática en las sesiones prácticas que se desarrollarán durante el curso.
- Adquirir un dominio práctico elevado de los fundamentos técnicos básicos tratados durante el curso.

- **DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE):**

Tema 3. Las pruebas físicas.

3.1. Natación

3.1.1. La prueba de 200 m. Libres.

3.1.2. La técnica del crol.

3.1.2.1. Metodología de enseñanza de la técnica.

3.1.2.2. La técnica dentro de la planificación.

3.1.3. El entrenamiento de la natación del pentatlón. Medios y métodos del entrenamiento.

3.2. Carrera

3.2.1. La prueba de 3000 m.

3.2.2. Técnica de carrera.

3.2.3. El entrenamiento de la carrera del pentatlón. Medios y métodos del entrenamiento.

Tema 4. Las pruebas técnicas.

4.1. Tiro

4.1.1. La prueba de tiro del pentatlón.

4.1.2. La técnica del tiro de precisión.

4.1.2.1. Posición.

4.1.2.2. Fases del disparo.

4.1.3. El entrenamiento del tiro del pentatlón. Medios y métodos del entrenamiento.

4.2. Esgrima

4.2.1. La prueba de esgrima del pentatlón.

4.2.2. Técnica de la espada.

4.2.2.1.La guardia.

4.2.2.2.Los desplazamientos.

4.2.2.3.Ejercicios fundamentales de la lección de esgrima.

4.2.3. Táctica básica de esgrima

4.2.4. Medios y métodos del entrenamiento de la esgrima.

4.3. Hípica

4.3.1. La prueba de hípica del pentatlón.

4.3.2. Hipología.

4.3.3. Manejo y cuidado del caballo y equipo.

4.3.4. La técnica básica de la hípica.

4.3.4.1.Ejercicios fundamentales de doma.

4.3.4.2.Recorridos de obstáculos.

- **BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

- Churchill B y Davies G. Modern airweapon shooting. London: David & Charles Publishers; 1981.
- Hartley E y Thomas S. Fundamentos de la equitación. Madrid: Ed. Tutor; 2000.
- Hinchliffe KB. Target pistol shooting. London: Ed. David & Charles; 1981.
- Lukovich I. Fencing. The modern international style. New York: SKA Swordplay Books; 1998.
- Maglisco EV. Nadar más rápido. Barcelona: Ed. Hispano Europea; 1990.
- Navarro F y Arsenio O. La natación y su entrenamiento. Madrid: Ed. Gymnos; 1999.
- Pläge C. Como llegar a ser un buen jinete. Barcelona: Ed. Omega; 2000.

- Szabó L. Fencing and the master. Budapest: Ed. Corvina; 1977.
- Vass I. Epée Fencing: a complete system. New York: SKA Swordplay Books; 1998.
- VVAA. Apuntes V curso entrenador de tiro categoría C. Madrid: Real Federación Española de Tiro Olímpico; 1997.
- Zintl, F. Entrenamiento de la resistencia. Barcelona: Ed. Martínez Roca; 1991.

- **OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 3^{ER} BLOQUE:**

- Adquirir conocimientos teóricos del reglamento y amoldarse a este durante la realización de una competición individual.
- Experimentar las sensaciones derivadas de la competición, y por otro lado, valorar el nivel de adquisición de las habilidades específicas del pentatlón moderno desarrolladas en las clases prácticas.

- **DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE):**

Tema 5. La competición de pentatlón moderno.

4.4. Consideraciones generales de la competición de pentatlón.

4.5. La competición individual.

4.6. La competición de equipos – relevos.

Tema 6. Reglamento.

- **BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

- Muresanu I. Pentathlon moderne. Organisation des concours. Bucarest: Ed. UIPMB; 1993.
- VVAA. Modern pentathlon competition rules. Lausana: UIPM; 2004.

EVALUACIÓN, ESPECIFICANDO:

- **TIPO DE EVALUACIÓN:** Final, sumativa.

- **Nº y TIPO DE EXÁMENES PARCIALES, SI SE REALIZAN, INDICANDO CONTENIDOS Y CONDICIONES DE REALIZACIÓN y CONDICIONES PARA LIBERAR CONTENIDOS, ASÍ COMO FECHAS APROXIMADAS (NORMATIVA RECIENTEMENTE APROBADA POR LA UNIVERSIDAD):**

No hay.

- **EXÁMENES FINALES, INDICANDO CONTENIDOS Y CONDICIONES DE REALIZACIÓN (LA FECHA LA MARCARÁ JEFATURA DE ESTUDIOS):**

Número: 2.

Tipo: 1 teórico – práctico y 1 práctico.

Contenidos:

- Teórico - Práctico 1:
 - Teoría de todos los bloques de contenido.
 - Habilidades específicas de carrera y natación.
 - Habilidades técnico – tácticas de esgrima y tiro.
- Práctico 2:
 - Competición individual/ equipos y reglamento.

Condiciones de realización:

Para la admisión de los alumnos a examen, dado el carácter práctico de la asignatura, éstos deberán haber realizado y superado las prácticas. Éstas se considerarán superadas con un 80% de la asistencia a la asignatura.

- **SISTEMA DE CALIFICACIÓN:**

La evaluación será de tipo sumativo, teniendo que obtener como mínimo 5 puntos sobre un máximo de 10 para aprobar la asignatura. La nota estará conformada por la media aritmética de 3 calificaciones correspondientes a las siguientes pruebas, siempre y cuando la nota de cada una sea como mínimo un 5. En caso contrario, el alumno no superará el examen:

- Prueba teórica de todos los bloques de contenido.
- Prueba práctica, que consistirá en:
 - realizar una serie de habilidades específicas de carrera y/o natación.
 - realizar una serie de tareas de esgrima y tiro.
- Prueba práctica de competición y reglamento. Consistente en la realización práctica de una competición individual y/o de equipos- relevos.

Los criterios de evaluación que se utilizarán para las pruebas teórico - prácticas y de competición son los siguientes:

- Ejecutar la técnica de forma correcta.
- Obtener resultados cuantificables derivados del aprovechamiento de las sesiones prácticas (tiempo empleado o puntuación realizada).
- Aplicar correctamente los conceptos teóricos a la práctica.
- Aplicar correctamente los conceptos tácticos.
- Asimilar y dominar correctamente los conceptos teóricos de la técnica y la táctica.
- Conocer el reglamento de competición.

BIBLIOGRAFÍA GENERAL:

- Alarcia L, Alonso C, Saucedo F. Esgrima con sables de espuma. Madrid: Ed. Esteban Sanz; 2000.
- Arkayev VA. La esgrima. Ciudad de la Habana: Editorial Orbe; 1980.
- Buceta JM. Psicología del entrenamiento deportivo. Madrid: Ed. Dykinson; 1998.
- Hahn E. Entrenamiento con niños. Barcelona: Ed. Martínez Roca; 1988.
- Kronlund M. Esgrima de florete. Madrid: Ed. Gymnos; 1984.
- Mc Ardle W, Katch FI y Katch VL. Fisiología del ejercicio. Energía, nutrición y rendimiento humano. Madrid: Ed. Alianza Deporte; 1990.
- Mortimer M. The Riding Instructor's Handbook. London: David & Charles Publishers; 1984.
- Navarro F. Teoría del entrenamiento II. Apuntes de la asignatura. Madrid: INEF, trabajo no publicado; 1995.
- Reynolds E y Fulton R. Target rifle shooting. London: Ed. Barrie & Jenkins LTD; 1979.

