ANX-PR/CL/001-01
GUÍA DE APRENDIZAJE

ASIGNATURA

115100097 - Deportes De Puntería

PLAN DE ESTUDIOS

11AF - Grado En Ciencias De La Actividad Física Y Del Deporte

CURSO ACADÉMICO Y SEMESTRE

2023/24 - Primer semestre

Índice

Guía de Aprendizaje

1. Datos descriptivos....1
2. Profesorado....1
3. Competencias y resultados de aprendizaje....2
4. Descripción de la asignatura y temario....4
5. Cronograma....9
6. Actividades y criterios de evaluación....13
7. Recursos didácticos....15
8. Otra información....15

1. Datos descriptivos

1.1. Datos de la asignatura

Nombre de la asignatura	115100097 - Deportes de Puntería
No de créditos	6 ECTS
Carácter	Optativa
Curso	Cuarto curso
Semestre	Séptimo semestre
Período de impartición	Septiembre-Enero
Idioma de impartición	Castellano
Titulación	11AF - Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Centro responsable de la titulación	11 - Facultad De Ciencias De La Actividad Fisica Y Del Deporte - Inef
Curso académico	2023-24

2. Profesorado

2.1. Profesorado implicado en la docencia

Nombre	Despacho	Correo electrónico	Horario de tutorías *
Daniel Mon Lopez (Coordinador/a)	106	daniel.mon@upm.es	Sin horario.
Joaquin Sarrautte Torres	109	joaquin.sarrautte@upm.es	M - 10:00 - 13:00 J - 10:00 - 13:00

* Las horas de tutoría son orientativas y pueden sufrir modificaciones. Se deberá confirmar los horarios de tutorías con el profesorado.

3. Competencias y resultados de aprendizaje

3.1. Competencias

CE01 - 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. Nivel 3.

CE07 - Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas y procesos de entrenamiento deportivo en sus distintos niveles. Nivel 3.

CE08 - Aplicar de manera fundamentada y argumentada los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, durante la dirección del entrenamiento deportivo. Nivel 3.

CE09 - Identificar y prevenir los riesgos que se derivan para la salud de los deportistas por la práctica de actividades físicas inadecuadas, en el contexto del entrenamiento deportivo. Nivel 2.

CE11 - Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica actividad física y del deporte, entre la población que realiza entrenamiento deportivo. Nivel 3.

CE21 - Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte, en el ámbito del ¿deporte para todos¿. Nivel 3.

CE22 - Aplicar, de manera fundamentada y argumentada, los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, en la planificación, dirección y puesta en práctica de actividades físico-deportivas recreativas. Nivel 3.

CG02 - Desarrollar habilidades y estrategias que incidan en la capacidad para trabajar en forma autónoma.

CG03 - Organizar y planificar propuestas de acción, programas y actividades propias de su campo profesional en sus diferentes ámbitos de aplicación y desarrollo.

CG05 - Gestionar con eficacia y eficiencia la información procedente de diferentes fuentes integrando sus aspectos relevantes para el cumplimiento de los objetivos propuestos.

CG07 - Ajustar las propias capacidades, los recursos y condiciones del entorno para adaptarse a nuevas situaciones en las que debe aplicar conocimientos y habilidades profesionales.

CG08 - Aplicar los conocimientos adquiridos en los procesos de formación en la práctica profesional, en diferentes contextos y situaciones.

CG09 - Resolver con eficacia, creatividad y eficiencia problemas inherentes a su campo de conocimiento y profesional utilizando estrategias y técnicas adecuadas y, si procede, innovadoras.

CG10 - Mostrar capacidad de aprender nuevos conocimientos y habilidades a lo largo de su vida profesional y personal.

CG11 - Adoptar y mostrar una actitud favorable a la búsqueda de la calidad en el desempeño de sus funciones profesionales, sea cual sea su ámbito de acción e intervención, incluyendo un alto nivel sistemático de reflexión crítica sobre su propia práctica profesional.

CG14 - Utilizar y aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, usando las principales fuentes de información científica disponibles.

3.2. Resultados del aprendizaje

RA268 - Conocer la competición y el reglamento del Tiro de Precisión.

RA264 - Conocer el funcionamiento de las Armas, de uno y cinco disparos.

RA263 - Dominio de habilidades y técnicas para dirigir y organizar grupos en contextos de salud, recreación, gestión, ocio, rendimiento y educación en función del itinerario elegido.

RA8 - Actuar con conciencia y respeto ante todas las personas sin distinción de género, cultura o religión

RA266 - Conocer los Métodos de enseñanza y entrenamiento aplicados al Tiro.

RA267 - Dominar correctamente la técnica básica del tiro de precisión a 10 m.

RA5 - Dominio de habilidades y técnicas para dirigir y organizar grupos en contextos de salud, recreación, gestión, ocio, rendimiento y educación en función del itinerario elegido

RA269 - Manejo de las Armas con seguridad.

RA265 - Permanecer y moverse correctamente en una sala de Tiro.

4. Descripción de la asignatura y temario

4.1. Descripción de la asignatura

La asignatura tiene un carácter fundamentalmente práctico, incluyéndose constantemente los conceptos teóricos en la práctica. se pretende que los alumnos obtengan unos conocimientos teóricos y prácticos básicos en la modalidad de Tiro de Precisión que les permita un cierto nivel de autonomía, para de esta forma, enfocar los conocimientos adquiridos hacia el itinerario profesional elegido por ellos.

1. Introducción, Breve Historia. Normas de seguridad en una galería de Tiro.
2. Conocimiento y manejo del Arma.
2.1. Los elementos de puntería
2.2. Enfoque, Convergencia y Dominancia
2.3. Tipos de errores. Paralelos y angulares
2.4. Proporciones y configuración de los elementos de puntería, alza, punto y blanco. Forma correcta de apuntar
2.5. Reglaje de los elementos de puntería

3. La empuñadura y el empuñamiento
3.1. Empuñamiento del arma
3.2. Regulación de la empuñadura y elección de la talla
3.3. El mecanismo de disparo
3.4. El peso del disparador
3.5. Longitud y peso del primer tiempo
3.6. Peso del segundo tiempo
3.7. La cola del disparador. Posición y regulación
3.8. Situación del dedo sobre la cola del disparador
4. Pistola Aire Comprimido
4.1. Características de las armas y munición empleadas
4.2. Posición de tiro
4.3. Postura de tiro
4.3.1. Colocación de los pies
4.3.2. Colocación de las rodillas, la cadera y los hombros
4.3.3. Colocación de la cabeza
4.3.4. Colocación del brazo que sostiene el arma
4.3.5. Colocación del brazo que NO sostiene el arma
4.4. Ejecución de un disparo

4.4.1. Llegada al blanco
4.4.2. Donde mirar
4.4.3. Respiración
4.4.4. Tono muscular
4.4.5. Presión sobre el disparador

4.5. Modelo de circulación y ritmo de tiro
4.5.1. Fases del disparo
4.5.2. Ritmo de tiro
4.5.3. Pausas
5. Distintos tipos de entrenamientos / ejercicios
5.1. En seco
5.2. Disparo contra blanco vuelto.
5.3. Trabajo de líneas.
5.4. Salida de disparo
5.5. Resistencia
5.6. Primera decisión
5.7. Reloj
5.8. Propiocepción
5.9. Mental /visualización
5.10. Dispositivos optoelectrónicos
5.11. Juegos
6. Competición
6.1. Reglamentación
6.2. Calentamiento competitivo
6.3. Táctica
6.3.1. Estudio de los impactos en la diana, aciertos o errores
6.3.2. Utilización del tiempo de competición
7. Diferentes modalidades de tiro
7.1. Pistola Deportiva
7.2. Pistola velocidad

7.3. Características de las armas y munición empleadas
7.4. Posición de tiro
7.5. Postura de tiro
7.6. Colocación de los pies
7.7. Ejecución de un disparo
7.7.1. Fase de Tiro Rápido. Llegada al blanco

7.7.2. Donde mirar
7.7.3. Respiración
7.7.4. Tono muscular
7.7.5. Presión sobre el disparador
7.7.6. Ejecución del primer disparo
7.7.7. Ejecución de los disparos del segundo al quinto
7.7.8. Ritmo
8. El equipo técnico del tirador de pistola
8.1. Los protectores auditivos
8.2. Las gafas de tiro
8.3. El ?tapaojo?
8.4. Los ?tapaojos? Laterales
8.5. Las lentes correctoras
8.6. El diafragma
8.7. Filtros de colores
8.8. Gorras o viseras

4.2. Temario de la asignatura

1. Introducción, Breve Historia. Normas de seguridad en una galería de Tiro.

2. Conocimiento y manejo del arma.

   2.1. Los elementos de puntería

   2.2. Enfoque, Convergencia y Dominancia

   2.3. Tipos de errores. Paralelos y angulares

   2.4. Proporciones y configuración de los elementos de puntería, alza, punto y blanco. Forma correcta de apuntar

   2.5. Reglaje de los elementos de puntería

3. La empuñadura y el empuñamiento

   3.1. Empuñamiento del arma

   3.2. Regulación de la empuñadura y elección de la talla

   3.3. El mecanismo de disparo

   3.4. El peso del disparador

   3.5. Longitud y peso del primer tiempo

3.6. Peso del segundo tiempo

3.7. La cola del disparador. Posición y regulación

3.8. Situación del dedo sobre la cola del disparador

4. Pistola Aire Comprimido

4.1. Características de las armas y munición empleadas

4.2. Posición de tiro

4.3. Postura de tiro

4.3.1. Colocación de los pies

4.3.2. Colocación de las rodillas, la cadera y los hombros

4.3.3. Colocación de la cabeza

4.3.4. Colocación del brazo que sostiene el arma

4.3.5. Colocación del brazo que NO sostiene el arma

4.4. Ejecución de un disparo

4.4.1. Llegada al blanco

4.4.2. Donde mirar

4.4.3. Respiración

4.4.4. Tono muscular

4.4.5. Presión sobre el disparador

4.5. Modelo de circulación y ritmo de tiro

4.5.1. Fases del disparo

4.5.2. Ritmo de tiro

4.5.3. Pausas

5. Distintos tipos de entrenamientos / ejercicios

5.1. En seco

5.2. Disparo contra blanco vuelto

5.3. Trabajo de líneas

5.4. Salida de disparo

5.5. Resistencia

5.6. Primera decisión

5.7. Reloj

5.8. Propiocepción

5.9. Mental /visualización

5.10. Dispositivos optoelectrónicos

5.11. Juegos

6. Competición

6.1. Reglamentación

6.2. Calentamiento competitivo

6.3. Táctica

6.3.1. Estudio de los impactos en la diana, aciertos o errores

6.3.2. Utilización del tiempo de competición

7. Diferentes modalidades de tiro

7.1. Pistola Deportiva

7.2. Pistola velocidad

7.3. Características de las armas y munición empleadas

7.4. Posición de tiro

7.5. Postura de tiro

7.6. Colocación de los pies

7.7. Ejecución de un disparo

8. El equipo técnico del tirador de pistola

8.1. Los protectores auditivos. Las gafas de tiro. El ?tapaojo?. Los ?tapaojos? Laterales. Las lentes correctoras. El diafragma. Filtros de colores. Gorras o viseras

5. Cronograma

5.1. Cronograma de la asignatura *

Sem	Actividad en aula	Actividad en laboratorio	Tele-enseñanza	Actividades de evaluación
1		**Tema 1** Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral **Tema 2 y 3** Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio		
2		**Tema 3 y 4** Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio **Tema 3 y 4** Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio		
3		**Tema 4 y 5** Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio **Tema 5 y 6** Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio		
4		**Tema 5 y 6** Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio **Tema 5 y 6** Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio		
5		**Tema 5 y 6** Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio **Tema 5 y 6** Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio		

6		**Tema 5 y 6** Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio **Tema 5 y 6** Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio		
7		**Tema 5 y 6** Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio **Tema 5 y 6** Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio		
8		**Tema 5 y 6** Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio **Tema 5 y 6** Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio		
9		**Tema 5 y 6** Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio **Tema 5 y 6** Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio		
10		**Tema 6 y 8** Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio **Tema 6 y 8** Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio		
11		**Tema 6 y 8** Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio **Tema 6 y 8** Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio		

12		**Tema 6 y 8** Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio **Tema 6 y 8** Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio		
13		**Tema 6 y 8** Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio **Tema 6 y 8** Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio		
14		**Tema 6 y 8** Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio **Tema 6 y 8** Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio		
15		**Tema 6 y 8** Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio **Tema 6 y 8** Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio		
16		**Tema 6, 7 y 8** Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio **Tema 6, 7 y 8** Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio		
17				**Examen práctico** EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas Evaluación continua y sólo prueba final Presencial Duración: 02:00 **Resolución de aspectos teóricos durante las prácticas de clase o examen teórico** OT: Otras técnicas evaluativas Evaluación continua y sólo prueba final Presencial Duración: 02:00 **Trabajo teórico o prácticas externas** OT: Otras técnicas evaluativas Evaluación continua y sólo prueba final Presencial

				Duración: 05:00

Para el cálculo de los valores totales, se estima que por cada crédito ECTS el alumno dedicará dependiendo del plan de estudios, entre 26 y 27 horas de trabajo presencial y no presencial.

6. Actividades y criterios de evaluación

6.1. Actividades de evaluación de la asignatura

6.1.1. Evaluación (progresiva)

Sem.	Descripción	Modalidad	Tipo	Duración	Peso en la nota	Nota mínima	Competencias evaluadas
17	Examen práctico	EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas	Presencial	02:00	60%	5 / 10	CE21 CE22
17	Resolución de aspectos teóricos durante las prácticas de clase o examen teórico	OT: Otras técnicas evaluativas	Presencial	02:00	20%	5 / 10	CG03 CG07 CE08 CE09 CE22 CE07
17	Trabajo teórico o prácticas externas	OT: Otras técnicas evaluativas	Presencial	05:00	20%	5 / 10	CG09 CG14 CG02 CG05 CG08 CE22

6.1.2. Prueba evaluación global

Sem	Descripción	Modalidad	Tipo	Duración	Peso en la nota	Nota mínima	Competencias evaluadas
17	Examen práctico	EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas	Presencial	02:00	60%	5 / 10	CE21 CE22
17	Resolución de aspectos teóricos durante las prácticas de clase o examen teórico	OT: Otras técnicas evaluativas	Presencial	02:00	20%	5 / 10	CG03 CG07 CE08 CE09 CE22 CE07
17	Trabajo teórico o prácticas externas	OT: Otras técnicas evaluativas	Presencial	05:00	20%	5 / 10	CG09 CG14 CG02 CG05 CG08 CE22

6.1.3. Evaluación convocatoria extraordinaria

Descripción	Modalidad	Tipo	Duración	Peso en la nota	Nota mínima	Competencias evaluadas
Examen Práctico	EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas	Presencial	01:00	60%	5 / 10	CG11 CE21 CE22
Examen téorico o trabajo teórico	EX: Técnica del tipo Examen Escrito	Presencial	01:00	40%	5 / 10	CG09 CG14 CG03 CG05 CG07 CG08 CE08 CE09 CE07

6.2. Criterios de evaluación

Dado que la asignatura implica el manejo de armas, durante la asistencia a clase se realizarán actividades de evaluación continua relacionadas con la resolución de aspectos teóricos y el uso práctico las armas. Por tanto, será responsabilidad de los alumnos asistir asiduamente a lo largo del semestre con el fin de poder ser evaluados por el citado método.

Al estar manejando armas, de aire comprimido, y existir riesgos por el uso inadecuado de las pistolas, el profesor podrá obligar a uno o varios alumnos a que cesen en la actividad cuando se prevea una situación potencialmente peligrosa, incluso en la realización de exámenes.

7. Recursos didácticos

7.1. Recursos didácticos de la asignatura

Nombre	Tipo	Observaciones
Libro 1	Bibliografía	FEITO (2011). Reglamento para aire comprimido
Libro 2	Bibliografía	VELASCO, I. Técnica de pistola.
Libro 3	Bibliografía	Apuntes curso nacional de entrenadores clase C.
Libro 4	Bibliografía	Apuntes curso nacional de entrenadores clase B.
Libro 5	Bibliografía	Tiro Olímpico con Pistola TRADUCIDO y REVISADO por la FEDERACION ARGENTINA de TIRO
Apuntes Pistola	Bibliografía	Estos apuntes están colgados en Moodle

8. Otra información

8.1. Otra información sobre la asignatura

Al estar manejando armas, de aire comprimido, y existir riesgos por el uso inadecuado de las pistolas, el profesor podrá obligar a uno o varios alumnos a que cesen en la actividad cuando se prevea una situacion potencialmente peligrosa, incluso en la realización de exámenes.

La asignatura se relaciona con el ODS3, ODS4 y ODS5