Guía Docente

DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Titulación:	Diploma en Entrenador Personal (Título propio asociado a Ciencias de la Actividad Física y del Deporte)
Rama de Conocimiento:	Ciencias de la Salud
Facultad/Escuela:	Ciencias de la Salud
Asignatura:	Teoría General de Entrenamiento Deportivo
Tipo:	Propia Obligatoria
Créditos ECTS:	4,50
Curso:	1
Código:	40210
Periodo docente:	Primer-Segundo semestre
Tipo de enseñanza:	Presencial
Idioma:	Castellano
Total de horas de dedicación del alumno:	112,50

Equipo Docente	Correo Electrónico
Inmaculada Yustres Amores	inmaculada.yustres@ufv.es
Esther Morencos Martínez	esther.morencos@ufv.es
Julio Martín López	j.martinl@ufv.es

DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

La asignatura de Teoría general del entrenamiento deportivo abordará los conocimientos básicos tanto prácticos como teóricos del entrenamiento deportivo aportando al alumno una base sólida en la que poder construir todo el conocimiento del entrenamiento necesario para los cursos posteriores.

OBJETIVO

El objetivo final del la asignatura consistirá en adquirir los conocimientos teórico y prácticos básicos del entrenamiento deportivo, así como conocer y saber interpretar los componentes básicos del entrenamiento a través de la ciencia.

CONOCIMIENTOS PREVIOS

Para esta asignatura no se necesitarán conocimiento previos, aunque el estudio del bachillerato de ciencias de la salud así como el tecnológico ayudaran al entendimiento de algunos contenidos.

CONTENIDOS

TEMA 1. INTRODUCCIÓN AL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
TEMA 2. COMPONENTES DE LAS CARGAS DE ENTRENAMIENTO
TEMA 3. PRINCIPIOS BÁSICOS DE ENTRENAMIENTO

ACTIVIDADES FORMATIVAS

-Clases expositivas por parte del profesor
-Aprendizaje por descubrimiento: A través de búsqueda y análisis de artículos científicos que hará que el alumno interiorice conocimientos propios de la asignatura.
-Clases prácticas
-Se permitirá y premiará el desarrollo de actividades a partir de intereses comunes o particulares de los alumnos que aumenten el saber acerca de la asignatura.

DISTRIBUCIÓN DE LOS TIEMPOS DE TRABAJO

ACTIVIDAD PRESENCIAL	TRABAJO AUTÓNOMO/ACTIVIDAD NO PRESENCIAL
45 horas	67,50 horas

COMPETENCIAS

Conocer la teoría básica de los principios de entrenamiento deportivo

Conocer los diferentes componentes de la carga de entrenamiento y saber identificarlos

Identificar la teoría básica del entrenamiento deportivo dentro de los recursos científicos

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Identificar los componentes de la carga de entrenamiento dentro de la bibliografía científica

Aplicar de manera práctica los principios básicos de entrenamiento y los componentes de la carga

Distinguir los diferentes principios del entrenamiento deportivo dentro de un programa de ejercicio

SISTEMA DE EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

Según la normativa interna de la UFV, la asistencia a clase es obligatoria. No obstante, el simple hecho de asistir no garantiza la superación positiva de la asignatura. Se pide compromiso y participación proactiva.
Sistema de evaluación ordinario (según la normativa interna de la UFV, la asistencia a clase es obligatoria):
- Pruebas escritas y orales 50%
- Trabajos individuales y grupales: 20 %
- Actividades diarias y ejercicios: 20%
- Asistencia y participación: 10%

Asistencia y participación en las actividades presenciales en el aula (La asistencia a clase es obligatoria. No obstante, el simple hecho de asistir no garantiza la superación positiva de la asignatura. Se pide compromiso y participación proactiva.
Será necesario obtener una calificación de 5 en todos los apartados descritos anteriormente para poder aprobar la asignatura.
En el caso de suspender la asignatura en convocatoria ordinaria, para la convocatoria extraordinaria el alumno deberá someterse a las pruebas necesarias marcadas por el profesor para superar cada una de las partes suspensas, guardándose la nota de las partes aprobadas.
Sistema alternativo de evaluación (alumnos de 2º o más matrículas, aquellos con dispensa académica, y/o alumnos de intercambio):
- Pruebas escritas y orales 50%
- Trabajos individuales y grupales: 25%
- Actividades diarias y ejercicios: 25%

Para alumnos de 1º matrícula: Se acogerán al sistema de evaluación ordinario.
Será necesario obtener una calificación de 5 en todos los apartados descritos anteriormente para poder aprobar la asignatura. En el caso de suspender la asignatura en convocatoria ordinaria, para la convocatoria extraordinaria el alumno deberá someterse a las pruebas necesarias marcadas por el profesor para superar cada una de las partes suspensas, guardándose la nota de las partes aprobadas.
Para alumnos de 2º o más matrículas: Se podrán acoger al sistema de evaluación ordinario o al sistema de evaluación alternativo, previo acuerdo con el profesor al inicio de la asignatura, y siempre que se haya cursado la

asignatura de forma presencial previamente.
Será necesario obtener una calificación de 5 en todos los apartados descritos anteriormente para poder aprobar la asignatura. En el caso de suspender la asignatura en convocatoria ordinaria, para la convocatoria extraordinaria el alumno deberá someterse a las pruebas necesarias marcadas por el profesor para superar cada una de las partes suspensas, guardándose la nota de las partes aprobadas.
Para alumnos de Estancias de Intercambio que no tienen la asignatura convalidada: Se acogerán al sistema alternativo de evaluación, siendo su obligación el conocimiento del mismo.
Será necesario obtener una calificación de 5 en todos los apartados descritos anteriormente para poder aprobar la asignatura.
Para alumnos con Dispensa Académica: Según normativa de la UFV, la dispensa académica supone la autorización del director de la titulación para que un alumno en 1ª matrícula se someta al sistema alternativo de evaluación. Será concedida con carácter extraordinario en aquellos casos debidamente justificados, previa solicitud del alumno a la Dirección de la titulación. Será necesario obtener una calificación de 5 en todos los apartados descritos anteriormente para poder aprobar la asignatura. En el caso de suspender la asignatura en convocatoria ordinaria, para la convocatoria extraordinaria el alumno deberá someterse a las pruebas necesarias marcadas por el profesor para superar cada una de las partes suspensas, guardándose la nota de las partes aprobadas.
*Las conductas de plagio, así como el uso de medios ilegítimos en las pruebas de evaluación, serán sancionados conforme a los establecido en la Normativa de Evaluación y la Normativa de Convivencia de la universidad.
*Todas las tareas se deberán entregar dentro del plazo establecido a través del aula virtual, penalizándose las faltas de ortografía y la mala presentación.
*No se permitirá el acceso a clase transcurridos 10 minutos de su comienzo.

BIBLIOGRAFÍA Y OTROS RECURSOS

Básica

González Ravé, José María. Entrenamiento deportivo: teoría y prácticas / Madrid :Médica Panamericana,2014.

Weineck, Jürgen . Entrenamiento total / Barcelona :Paidotribo,2005.