

# Guía Docente

## DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Titulación:	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:	52110
Periodo docente:	Primer-Segundo semestre		
Tipo de enseñanza:	Presencial		
Idioma:	Castellano		
Total de horas de dedicación del alumno:	112,50		

Equipo Docente	Correo Electrónico
Iñaki Quintana García-Milla	i.quintana.prof@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 de 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 conocimientos 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.

Las actividades formativas, así como la distribución de los tiempos de trabajo, pueden verse modificadas y adaptadas en función de los distintos escenarios establecidos siguiendo las indicaciones de las autoridades sanitarias.

## 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

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%

Sistema de evaluación alternativo (alumnos de 2º o más matrículas, alumnos de intercambio y aquellos con Dispensa académica):

- 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.

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.

La evaluación de la asignatura tanto en distribución de pesos como tipos de pruebas se mantendrán igual en el caso de que las autoridades sanitarias consideren la enseñanza en remoto. Los exámenes siempre serán presenciales.

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 JM, PABLOS ABELLA C, NAVARRO VALDIVIESO F. Entrenamiento Deportivo: teoría y prácticas. Editorial Médica Panamericana, Madrid. 2014.

SOLÉ, J. Fundamentos del entrenamiento deportivo. Libro de Ejercicios. Ergo, Barcelona. 2002.

WEINECK, J. Entrenamiento Total. Paidotribo, Barcelona. 2005.