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:	Entrenamiento Personal
Tipo:	Propia Obligatoria
Créditos ECTS:	4,50
Curso:	2
Código:	52111
Periodo docente:	Tercer 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

DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

La asignatura de Entrenamiento Personal de segundo curso abordará los conocimientos avanzados tanto prácticos como teóricos sobre la realización de programas de entrenamientos personalizados en función del objetivo propuesto y las características del cliente.
Aportará conocimientos del entrenamiento deportivo creando en el alumno una base sólida en la que poder construir todo el conocimiento del entrenamiento necesario para los cursos posteriores.

OBJETIVO

Adquirir los conocimientos teórico y prácticos avanzados del entrenamiento deportivo, así como conocer y saber interpretar los componentes básicos del entrenamiento a través de la ciencia.

CONOCIMIENTOS PREVIOS

Asignatura del 1º curso: Teoría General de Entrenamiento Deportivo

CONTENIDOS

Bloque 1. Bioenergética y bases del entrenamiento
Bloque 2. Valoración inicial y figura del entrenador personal
Bloque 3. Planificación y diseño de programas de entrenamiento
Bloque 4. Poblaciones especiales y nutrición

ACTIVIDADES FORMATIVAS

La asignatura tiene un carácter eminentemente práctico donde la participación y la implicación del alumnado es la base metodológica. El contenido teórico cobra importancia en cuanto sirva para apoyar y mejorar la comprensión de los ejercicios prácticos, y siempre partiendo de la reflexión y el debate. Se pretende que exista una puesta en práctica inmediata a la teoría que se llevará a cabo fundamentalmente mediante el aprendizaje basado en proyectos colaborativos. La asignatura tendrá un marcado enfoque colaborativo, donde las responsabilidades y esfuerzos individuales serán puestos al servicio de todo el grupo.

-Clase expositiva participativa

-Seminarios teórico-prácticos, talleres, conferencias, mesas redondas: Trabajo en pequeños grupos con el fin de profundizar en contenidos didácticos específicos, tutorías individuales o grupales.

-Trabajos individuales o en grupo

-Evaluación

-Estudio teórico y práctico

-Trabajo virtual en red

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 avanzada y básica de los principios de entrenamiento deportivo

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

Identificar la teoría avanzada 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 ordinario de evaluación:

Pruebas escritas y orales: 50%
Trabajos individuales y grupales: 20%
Actividades diarias y ejercicios: 20%
Asistencia y participación del alumno en clase (teniendo en cuenta que la asistencia es obligatoria, sólo se evaluará la participación del alumno): 10%
"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 alternativo de evaluación (alumnos de 2º o más matrículas, aquellos con dispensa académica, alumnos de intercambio y/o posibles escenarios de exclusividad en remoto):
Pruebas escritas y orales: 60%
Trabajos individuales y grupales: 20%
Actividades diarias y ejercicios: 20%

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. 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 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.

Los exámenes serán presenciales siempre y cuando la situación lo permita.

BIBLIOGRAFÍA Y OTROS RECURSOS

Básica

Blazevich,A.J. (2010). Sports Biomechanics: The Basics: Optimising Human Performance. A & C Black Publishers Ltd.

Earle, R.W. and Baechle, T.R. (2012). NSCA's Essentials of Personal Training. Paidotribo.

Complementaria

Baechle, T., and Earle, R. (2000). Essentials of Strengh Training and Conditioning, 2ª ed. Champaign, IL: Human Kinetics.

Cornwell, A., Nelson, A.G., and Sideaway, B. (2002). Acute effects of stretching on the neuromuscular properties of the triceps surae muscle complex. European Journal of Applied Physiology 86 (5): 428-434.

Potach, D.H., and Borden, R. (2000). Rehabilitation and reconditioning. Essentials of Strength Training and Conditioning. 2ª ed. Champaign, IL: Human Kinetics.