

# Guía Docente

## DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Titulación:	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte		
Rama de Conocimiento:	Ciencias de la Salud		
Facultad/Escuela:	Ciencias de la Salud		
Asignatura:	Especialización Deportiva: Deportes Individuales		
Tipo:	Obligatoria	Créditos ECTS:	4,50
Curso:	3	Código:	5234
Periodo docente:	Quinto semestre		
Materia:	Entrenamiento Deportivo		
Módulo:	El Deporte y las Prácticas Físico-Deportivas		
Tipo de enseñanza:	Presencial		
Idioma:	Castellano		
Total de horas de dedicación del alumno:	112,50		

Equipo Docente	Correo Electrónico
Berta Moreno Heredero	b.moreno@ufv.es
Luna Martincano García	luna.martincano@ufv.es
Iñaki Quintana García-Milla	i.quintana.prof@ufv.es
María Merino Fernández	m.merino.prof@ufv.es
Pablo González Frutos	p.gfrutos.prof@ufv.es
Luis Jorreto Pardo	l.jorreto.prof@ufv.es

## DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

Pretende desarrollar las competencias necesarias para intervenir en el ámbito profesional en los diferentes perfiles: preparador físico, entrenador, scouting etc., profundizando en metodologías de entrenamiento de alto nivel.  
Centrado en los deportes individuales.

## OBJETIVO

- 1.- Conocer y desarrollar los diferentes perfiles de un técnico especialista en deportes individuales, centrado en el alto rendimiento.
- 2.- Ampliar los conocimientos técnicos, tácticos y estratégicos del deporte específico al que se opta.
- 3.- Saber llegar a los diferentes campos de actuación.

## CONOCIMIENTOS PREVIOS

Esta asignatura debe entenderse como una continuidad a las asignaturas relacionadas con los deportes vistos en 1º y 2º, es por ello que se recomienda tener aprobada dicha asignatura.

## CONTENIDOS

Se divide en 3 bloques:

1º BLOQUE: Análisis del Deporte y Preparación física

2º BLOQUE: Análisis y entrenamiento técnico y táctico

3º BLOQUE: Metodologías de enseñanza entrenamiento en el deporte

## ACTIVIDADES FORMATIVAS

Las clases se basarán en una metodología activa centrada en los alumnos, de modo que el alumno es el protagonista de su propio aprendizaje y el docente actúa como facilitador de este proceso.  
Esta metodología obliga a que el alumno participe activamente en la asignatura tanto de manera individual como en grupo.

Las actividades de enseñanza-aprendizaje serán las siguientes:

- Clases expositivas y participativas

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

NOTA: Estas actividades varían en función de los deportes.

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
Clases expositivas Seminarios, Talleres, lecturas, mesas redondas, conferencias, tutorías individuales y grupales. Evaluación Clases expositivas 34h Seminarios, Talleres, lecturas, mesas redondas, conferencias, tutorías individuales y grupales. 7h Evaluación 4h	Trabajos y prácticas: individuales y grupales. Preparación y estudio teórico y práctico de la asignatura. Actividades complementarias. Trabajos y prácticas individuales y grupales. 30h Preparación y estudio teórico y práctico de la asignatura. 30h Actividades complementarias: 7,50h

## COMPETENCIAS

### Competencias básicas

Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio

Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio

Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética

Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado

Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía

### Competencias generales

Conocer y comprender el objeto de estudio y los fundamentos de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el desarrollo profesional.

Conocer y comprender los fundamentos, estructuras y funciones de las habilidades y patrones de la motricidad humana, así como de sus diferentes manifestaciones

Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y funcionalidad del cuerpo, así como sobre los aspectos psicológicos y sociales del ser humano.

Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte, en las diferentes poblaciones de influencia profesional.

### **Competencias específicas**

Fomentar el juego limpio, aplicando la legislación vigente, y la solidaridad, utilizando el ámbito deportivo como medio de transformación social

Conocer la técnica y táctica básica de los deportes individuales y colectivos, así como sus principios metodológicos para su enseñanza y entrenamiento en la iniciación deportiva

Conocer y aplicar las herramientas básicas de control del entrenamiento y la competición

Conocer los modelos y estructura básicos de la planificación deportiva

Conocer las diferentes funciones de un cuerpo técnico, identificando las competencias propias del preparador físico, así como de otros agentes implicados (entrenadores, médicos, fisioterapeutas, masajistas, medios de comunicación), interactuando en equipo, de un modo eficaz

Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, durante la dirección del entrenamiento deportivo, atendiendo a los principios del entrenamiento, desde una perspectiva integral e integradora

Conocer y aplicar eficazmente las diferentes respuestas adaptativas que se producen en el organismo fruto de la actividad física y el deporte

### **RESULTADOS DE APRENDIZAJE**

Ser capaces de llevar a cabo planes estratégicos en los deportes individuales.

Aplicar razonadamente el reglamento deportivo, para poder preparar táctica y entrenamientos.

Ser capaces de programar entrenamientos en función de los diferentes niveles y modalidades dentro de cada especialidad.

Demostrar como se lleva a cabo una búsqueda activa y profunda de la especialidad deportiva

Demostrar conocimientos técnicos, tácticos y estratégicos

Reconocer y describir de forma clara las conductas correctas e incorrectas de la práctica de la especialidad deportiva y en consecuencia programar ejercicios para su mejora.

Utilizar las herramientas y metodologías vistas en clase, así como las que se puedan encontrar o buscar por otros medios para facilitar el aprendizaje y entrenamiento de la especialidad deportiva para todos los ámbitos de actuación (niños, adultos, etc. como iniciación deportiva, ocio y recreación hasta alto rendimiento deportivo).

Ser capaces de crear un equipo para el trabajo conjunto y eficaz en el alto rendimiento.

### **SISTEMA DE EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE**

Es necesario aprobar TODOS LOS APARTADOS que se detallan a continuación.

### 1. EVALUACIÓN ORDINARIA (asistencia obligatoria)

- Prueba escrita teórica 20%
- Prueba práctica 35%
- Actividades diarias y ejercicios 15%
- Trabajos individuales y grupales 20%
- Asistencia y participación 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.

### 2.- EVALUACIÓN ALTERNATIVA 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):

- Prueba escrita 25%.
- Prueba práctica 35%
- Trabajos individuales y grupales: 25%
- Actividades diarias y ejercicios 15%

Para alumnos de 1º matrícula: Se acogerán al sistema de evaluación ordinario. 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.

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.

3.-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.

Las conductas de plagio, así como el uso de medios ilegítimos en las pruebas de evaluación, serán sancionados conforme a lo 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.

#### PARA TODOS LOS SISTEMAS:

- 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.
- En caso de suspender uno o varios apartados en ORDINARIA, se irá con dichos apartados a convocatoria EXTRAORDINARIA
- En caso de suspender un apartado en convocatoria EXTRAORDINARIA se repetirá la asignatura AL COMPLETO.
- En el caso de suspender algún apartado, la calificación será de 4, si la media fuera inferior, se pondría la resultante.
- 48h antes de cualquier examen no se responderán dudas.
- Serán motivo de suspenso los plagios.
- Las faltas de ortografía bajarán la nota y podrán hacer suspender la asignatura (cada profesor informará de ello)
- En los exámenes hay que cuidar los aspectos formales: los márgenes no respetados y la letra que no sea clara restarán puntuación.
- La puntualidad será requisito indispensable: dándose un margen de 15 minutos máximo, pasado este tiempo, se dejará entrar en la clase con falta de asistencia.
- Requisito indispensable: llevar la equipación correspondiente a la especialidad (informada por cada profesor)

## BIBLIOGRAFÍA Y OTROS RECURSOS

### Básica

- Araujo, C. (2004). Manuel de ayudas en Gimnasia. Barcelona: Paidotribo
- Ariza, J.C., Siscar, F. Y Gómez, F. (2007). Optimización del aprendizaje en gimnasia artística. El análisis estructural y la metodología de adaptación. Kronos, Vol VI (12), 62-74.
- Bangsbo, J. (2010). Entrenamiento de la condición física en el fútbol. Barcelona: Paidotribo.
- Bompa, T. (2003). Periodización, teoría y metodología del entrenamiento. Barcelona: Hispano Europea.
- Brea, N. (2014). Sentido Común. El más común de los sentidos aplicado al pádel. Buenos Aires: Punto Gráfico.
- Cano Moreno, O. (2008). Fútbol entrenamiento global basado en la interpretación del juego. Sevilla: Wanceulen.
- Castellote, M. (2005). Pádel un gran deporte. Madrid: 3D Diseño & Imagen.
- Castellote, M. (2012). Atlas ilustrativo pádel. Madrid: Susaeta.
  
- Castelo, J. F. (1998). Fútbol. Estructura y dinámica de juego. Barcelona: INDE
- Cruz, B. A. (2013). Cómo jugar al pádel. Jaén: Software DELSOL.
- Del Álamo, J. G., & Expósito, J. B. (2011). Preparación Física del Pádel basada en el trabajo en pista. Málaga: Bolgraf.
- Di Marino, S. y Ghetti, R. (2000). Lecciones de Karate. México: Editorial de Vecchi.
- Federación Internacional de Gimnasia (FIG). (2013). Código de Puntuación Gimnasia Acrobática Madrid: FEG.
  
- Federación Internacional de Gimnasia (FIG). (2013). Código de Puntuación Gimnasia Artística Femenina. Madrid: FEG.
  
- Federación Internacional de Gimnasia (FIG) (2013). Código de Puntuación Gimnasia Artística Masculina. Madrid: FEG.
- Ghetti, R. (2000). Lecciones de Judo. México. Editorial de Vecchi.
- Gómez, P. (2012). La preparación física del fútbol contextualizada en el fútbol. Pontevedra: MC Sport.
- Ibáñez, J. C., Cañas, J. C., Martínez, B. S.-A., & Guerrero, R. A. (2014). Investigación en Pádel. Volumen I. Murcia: Universidad de Murcia.
- Kano, J. (1989). Judo Kodokan. Madrid: Eyra S.A.
- Maglischo, E. W. (2003). Swimming fastest. Illinois: Human kinetics.
- Maglischo, E. W. (2009). Natación, técnica, entrenamiento y competición. Barcelona: Paidotribo.
- Navarro, F., Oca, A. y Castañón, J. (2003). El entrenamiento del nadador joven. Madrid: Gymnos.
- Navarro, F. y Rivas, A. (2001). Planificación y control del entrenamiento en natación. Madrid: Gymnos.
  
- Pol, R. (2011). La preparación ¿física? En el fútbol. El proceso de entrenamiento desde las ciencias de la complejidad. Pontevedra: MC Sport.
- Rodríguez Dabauza, P. (2008). Jiu-jitsu de hoy. Barcelona: Ed. Alas.
  
- Sáez, F. (2003). Gimnasia Artística. Los fundamentos de la técnica. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Saez, F. (2015). Habilidades Gimnástico-Acrobáticas. Metodo de enseñanza. Madrid: Esteban Sanz.
- Santos Nalda, J. (1999). Judo infantil. Educación integral. Barcelona: Ed. Alas.

- Smoleuskiy, V. y Gaverdouskiy, L. (1996). Tratado general de Gimnasia Artística. Barcelona: Paidotribo.
- Still, C. (1993). Manual de Gimnasia Artística Femenina. Barcelona: Paidotribo.
- Sweetenham, B. (2003). Championship swim training. Illinois: Human Kinetics.
- Taira, S., Herguedas, J. y Román, F.I. (1992). Judo I. Madrid: Comité Olímpico Español.
  
- Thomas, L., Fiard, J., Soulard, C. y Chautemps, G. (1997). Gimnasia Deportiva. De la escuela a las asociaciones deportivas. Granada: Editorial Deportiva Agonos.
- Ukran, M. L. (1978). Gimnasia deportiva. Zaragoza: Acriba.
- Ukran, M. L. (1979). Metodología del entrenamiento de los gimnastas. Zaragoza: Acriba.
- Vázquez, J. M. (2013). 1001 Juegos y Ejercicios de Pádel. Sevilla: Wanceulen.
- Vázquez, J. M. (2016). Pádel sus golpes, entrenamiento y más. Sevilla: Wanceulen.
- Velázquez Velázquez, R., Díaz González, P., Del Valle Díaz, S. y García García, J. M. (2005). Judo. Juegos para la mejora del aprendizaje de las técnicas. Barcelona: Paidotribo.
- Weineck, J. (2005). Entrenamiento total. Barcelona: Paidotribo.
- Araujo, C. (2004). Manuel de ayudas en Gimnasia. Barcelona: Paidotribo
  
- Ariza, J.C., Siscar, F. Y Gómez, F. (2007). Optimización del aprendizaje en gimnasia artística. El análisis estructural y la metodología de adaptación. Kronos, Vol VI (12), 62-74.
  
- Bompá, T. (2003). Periodización, teoría y metodología del entrenamiento. Barcelona: Hispano Europea.
  
- Crespo, M. (2009). Entrenamiento de tenistas iniciantes e intermedios: manual del programa de formación de entrenadores de la ITF. International Tennis Federation
  
- Daniels, J. (2013). Daniels' running formula. Human Kinetics.
  
- Di Marino, S. y Ghetti, R. (2000). Lecciones de Karate. México: Editorial de Vecchi.
  
- Federación Internacional de Gimnasia (FIG). (2013). Código de Puntuación Gimnasia Acrobática Madrid: FEG.
- Federación Internacional de Gimnasia (FIG). (2013). Código de Puntuación Gimnasia Acrobática Madrid: FEG.
  
- Ghetti, R. (2000). Lecciones de Judo. México. Editorial de Vecchi.
  
- Kano, J. (1989). Judo Kodokan. Madrid: Eyra S.A.
  
- Maglischo, E. W. (2003). Swimming fastest. Illinois: Human kinetics.
  
- Maglischo, E. W. (2009). Natación, técnica, entrenamiento y competición. Barcelona: Paidotribo.
  
- Navarro, F., Oca, A. y Castañón, J. (2003). El entrenamiento del nadador joven. Madrid: Gymnos.
  
- Navarro, F. y Rivas, A. (2001). Planificación y control del entrenamiento en natación. Madrid: Gymnos.
  
- Piasenta, J. (2000). Aprender a observar: formación para la observación del comportamiento del deportista.

Inde.

- Rodríguez Dabauza, P. (2008). Jiu-jitsu de hoy. Barcelona: Ed. Alas.
- Roeter, P. (2008). Preparación Física completa para el tenis. Tutor.
- Sáez, F. (2003). Gimnasia Artística. Los fundamentos de la técnica. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Saez, F. (2015). Habilidades Gimnástico-Acrobáticas. Método de enseñanza. Madrid: Esteban Sanz.
- Santos Nalda, J. (1999). Judo infantil. Educación integral. Barcelona: Ed. Alas.
- Smoleuskiy, V. y Gaverdouskiy, L. (1996). Tratado general de Gimnasia Artística. Barcelona: Paidotribo.
- Still, C. (1993). Manual de Gimnasia Artística Femenina. Barcelona: Paidotribo.
- Sweetenham, B. (2003). Championship swim training. Illinois: Human Kinetics.
- Taira, S., Herguedas, J. y Román, F.I. (1992). Judo I. Madrid: Comité Olímpico Español.
  
- Taira, S. (2014). La esencia del Judo. Satori.
  
- Ukran, M. L. (1978). Gimnasia deportiva. Zaragoza: Acriba.
  
- Velázquez Velázquez, R., Díaz González, P., Del Valle Díaz, S. y García García, J. M. (2005). Judo. Juegos para la mejora del aprendizaje de las técnicas. Barcelona: Paidotribo.
  
- Weineck, J. (2005). Entrenamiento total. Barcelona: Paidotribo