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:	Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo II
Tipo:	Obligatoria
Créditos ECTS:	9
Curso:	3
Código:	5238
Periodo docente:	Quinto-Sexto 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:	225

Equipo Docente	Correo Electrónico
Esther Morencos Martínez	esther.morencos@ufv.es
Carlos Rivera Campesino	carlos.rivera@ufv.es

DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

El entrenamiento deportivo es un ámbito profesional que se nutre de diversas ciencias y técnicas. Es por ello que, tras cursar la primera asignatura en el curso académico anterior (Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo I), en esta segunda asignatura se complementarán las competencias adquiridas anteriormente con una visión más profunda e integral de los conocimientos necesarios para el desempeño del alumno en el futuro profesional desde el ámbito de la preparación física y el rendimiento.

OBJETIVO

Conocer y aplicar los fundamentos del entrenamiento deportivo de un modo crítico y creativo, desarrollando las diferentes competencias necesarias para el ejercicio de la profesión desde un perspectiva integrada.

CONOCIMIENTOS PREVIOS

Para cursar esta asignatura es necesario tener los conocimientos básicos sobre entrenamiento y fisiología que han debido ser adquiridos en cursos anteriores.

CONTENIDOS

BLOQUE 1: Entrenamiento de las cualidades físicas
- Fuerza: Valoración y entrenamiento (II)
- Resistencia: Valoración y entrenamiento (II)
- Velocidad: Valoración y entrenamiento (II)
- Flexibilidad: Valoración y entrenamiento (II)

Cualidades complementarias: Control motor, equilibrio y coordinación
- Entrenamiento concurrente

BLOQUE 2: Estructura y programación de las cualidades físicas
Estructuración y control de la carga. Microciclo, mesociclo y macrociclo.
Aplicaciones específicas a la práctica deportiva según calendario competitivo y objetivos.

ACTIVIDADES FORMATIVAS

La metodología pretende fomentar la capacidad de aprendizaje y crítica en los alumnos, basándose en el rigor científico y la aplicación práctica.
En todo el proceso la plataforma educativa CANVAS será el eje para los materiales, estructura y seguimiento de la asignatura.

Clases expositivas participativas: exposición de contenidos y actividades por parte del profesor con participación de los estudiantes, promoviendo el pensamiento crítico, la reflexión y un aprendizaje significativo.
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 : trabajo en grupos de aplicación práctica con el fin de profundizar en los contenidos fundamentales buscando el trabajo interdisciplinar y colaborativo, tanto en el proceso de ejecución como en la evaluación.

Evaluación: realización de las pruebas de evaluación a lo largo del curso, en las que será partícipe también en varios momentos el propio alumno de una coevaluación con los compañeros.

Estudio teórico y práctico: buscando el fin de incrementar y asentar el conocimiento mediante el marco téorico científico para asentar los objetivos de la asignatura junto con la práctica

Clases prácticas: en las que se desarrollarán diferentes vivencias de los componentes teóricos para incrementar el aprendizaje.

Trabajo virtual: mediante CANVAS para complementar el aprendizaje.

DISTRIBUCIÓN DE LOS TIEMPOS DE TRABAJO

ACTIVIDAD PRESENCIAL	TRABAJO AUTÓNOMO/ACTIVIDAD NO PRESENCIAL
90 horas	135 horas

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

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

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

Conocer los modelos y estructura básicos de la planificación deportiva

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

Comprender, analizar e intervenir sobre la incidencia e implicaciones de los factores que intervienen en el proceso del entrenamiento deportivo.

Demostrar con corrección técnica los elementos básicos del entrenamiento.

Diseñar estructuras de entrenamiento que respondan al conocimiento teórico y su constante actualización

Controlar de manera eficaz y científica los parámetros básicos del entrenamiento con la elección de las pruebas adecuadas y la gestión de la información

SISTEMA DE EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

Sistema de evaluación ordinario:

Según la normativa interna de la UFV, la asistencia a clase es obligatoria.

Ponderación de las distintas partes de la evaluación.

Pruebas teóricas: 30%
Pruebas prácticas: 30%
Trabajos individuales y grupales: 25%
Actividades diarias y ejercicios: 10%
Asistencia y participación del alumno en clase (teniendo en cuenta que la asistencia es obligatoria, sólo se evaluará la participación del alumno): 5%)

Sistema alternativo de evaluación (alumnos de 2º o más matrículas, aquellos con dispensa académica, alumnos de intercambio).

Ponderación de las distintas partes de la evaluación:
Pruebas teóricas: 30%
Pruebas prácticas: 30%
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.

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.

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.

*Para todos los sistemas de evaluación: 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.

*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

BIBLIOGRAFÍA Y OTROS RECURSOS

Básica

Bompa, Tudor O. Periodización del entrenamiento deportivo / 4a. edicin.

García Manso, Juan Manuel. Bases teóricas del entrenamiento deportivo:(principios y aplicaciones) / Madrid :Gymnos,1996.

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

González Ravé, José María. Fundamentos del entrenamiento deportivo /

Complementaria

Alfonso Jiménez Gutiérrez. Nuevas dimensiones en el entrenamiento de la fuerza :Aplicación de nuevos métodos, recursos y tecnologías /

Benito Peinado, Pedro J. Conceptos básicos del entrenamiento con cargas: de la musculación al wellness / Armenia (Colombia) :Kinesis,2008.

Fernando Gutiérrez...(et al.). Análisis, valoración y monitorización del entrenamiento de alto rendimiento deportivo / Madrid :Consejo Superior de Deportes,2010.

Dr. Roberto Cejuela, [y otros 3]. Nuevas tendencias en entrenamiento deportivo /