

# Guía Docente

## DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Titulación: Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Rama de Conocimiento: Ciencias de la Salud

Facultad/Escuela: Ciencias de la Salud

Asignatura: Programación y Periodización del Entrenamiento Deportivo

Tipo: Optativa

Créditos ECTS: 6

Curso: 4

Código: 7561

Periodo docente: Séptimo 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: 150

Equipo Docente	Correo Electrónico
Pablo González Frutos	p.gfrutos.prof@ufv.es

## DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

La programación y periodización constituye un proceso del entrenamiento deportivo que debe ajustarse a las condiciones que en cada momento presente el deportista o el equipo. El diseño de la asignatura, permite integrar de forma progresiva, todos los factores que conforman el proceso de programación y periodización del entrenamiento deportivo, ofreciendo al alumno una visión global que se concretará en el estudio de las correspondientes especialidades deportivas.

Se estudian la secuencia en la aplicación de las cargas de entrenamiento para el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas, dentro de los modelos de planificación aplicados a las diferentes etapas del entrenamiento deportivo y ver la aplicación práctica hacia las diferentes especialidades deportivas.

La asignatura se encuentra enmarcada en el módulo de "El deporte y las practicas físico-deportivas" dentro de la materia de "Entrenamiento deportivo".

## **OBJETIVO**

Realizar una planificación para un deporte individual y un deporte colectivo con una adecuada programación y secuenciación en la aplicación del proceso de entrenamiento.

## **CONOCIMIENTOS PREVIOS**

La asignatura tiene como base la asignatura cursada en segundo "Fisiología del ejercicio" y es una continuación de las asignaturas de tercero "Teoría y practica del entrenamiento deportivo" y la "Especialización deportiva".

## **CONTENIDOS**

1. Fundamentos del entrenamiento deportivo
2. Estructuras de planificación
3. Modelos de planificación
4. Programación y periodización de las cualidades físicas

## **ACTIVIDADES FORMATIVAS**

Se combinará una metodología expositiva por parte del docente con actividades presenciales en la que se incluyen: clases expositivas, resolución de ejercicios, trabajos en grupos, seminarios y talleres, tutorías personalizadas, tutorías grupales y la evaluación. También indicaremos actividades no presenciales como: trabajo en grupos, estudio teórico-práctico y trabajo virtual en la 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
60 horas	90 horas
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Clases expositivas</li> <li>- Seminarios / Talleres / Lecturas / Mesas redondas / Tutorías</li> <li>- Presentación de trabajos en grupo e individuales</li> <li>- Evaluación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajo en grupo e individual</li> <li>- Estudio teórico</li> <li>- Estudio práctico</li> <li>- Actividades complementarias</li> <li>- Trabajo virtual en red</li> </ul>

## 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

Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles.

Evaluar la condición física y prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud.

Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de deporte escolar, de entrenamiento deportivo y actividades físico-deportivas orientadas a la salud.

### Competencias específicas

Conocer los medios o instrumentos que facilitan la consecución de los objetivos planteados por el entrenador/a.

Conocer los principios teóricos del entrenamiento y su aplicación práctica.

Manejar y mostrar actitud de apertura e interés hacia nuevos métodos, instrumentos y herramientas de ayuda al control y mejora del entrenamiento y la competición.

## RESULTADOS DE APRENDIZAJE

- Conocer los fundamentos teóricos en los que se basa la programación y periodización del entrenamiento deportivo.
- Ser capaz de programar las distintas fases del proceso de entrenamiento deportivo.
- Diferenciar las diferentes posibilidades de programación en función de la especialidad deportiva.

## 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: 25%
- Actividades diarias y ejercicios: 15%
- 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 pueden verse modificadas y adaptadas en función de los distintos escenarios establecidos siguiendo las indicaciones de las autoridades sanitarias. Los exámenes siempre serán presenciales. En caso de tener que realizar la evaluación en remoto se mantendrán los mismos pesos y apartados que en la evaluación ordinaria y alternativa.

## BIBLIOGRAFÍA Y OTROS RECURSOS

### Básica

- Bompá, T. (2003). Periodización. Teoría y metodología del entrenamiento. Barcelona. Hispano Europea.
- Issurin, V. (2012). Entrenamiento deportivo. Periodización en bloques. Barcelona. Paidotribo
- Navarro Valdivieso M., García Manso JM., Ruiz Caballero JA.(1996) Planificación del entrenamiento deportivo. Editorial Gymnos
- Vasconcelos, A. (2000). Planificación y organización del entrenamiento deportivo. Barcelona. Paidotribo.

## Complementaria

- Tous, J. (1999). Nuevas tendencias en fuerza y musculación. Ed. Julio Tous Fajardo. Barcelona.
- González Rave JM.(2010). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Editorial deportiva Wanceulen.