

## FICHA TÉCNICA DE LA ASIGNATURA.

### DATOS IDENTIFICATIVOS DE LA ASIGNATURA:

<b>Asignatura:</b>	Metodología del entrenamiento deportivo y acondicionamiento físico				
<b>Subject:</b>	Physical Training and Fitness Methodology				
<b>Titulación:</b>	Grado en Ciencias del Deporte				
<b>Departamento:</b>	Deportes				
<b>Módulo:</b>	Entrenamiento Deportivo			<b>Código:</b>	115000029
<b>Itinerario/s:</b>	TODOS			<b>Carácter:</b>	OBLIGATORIA
<b>Créditos ECTS:</b>	6	<b>Semestre:</b>	Sexto	<b>Lengua:</b>	Español
<b>Contextualización en el grado:</b>	La asignatura pretende proporcionar al estudiante los conocimientos sobre el proceso de entrenamiento tanto en deportes individuales como de adversario y colectivos. Los principios metodológicos, así como los medios y métodos de entrenamiento en los diferentes deportes.				
<b>Relación con otras asignaturas del grado:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fisiología del Ejercicio.</li> <li>- Todas las asignaturas del módulo 9 relacionadas con la tecnificación deportiva.</li> <li>- Planificación y entrenamiento físico de alto nivel</li> </ul>				
<b>Recomendaciones y observaciones:</b>	Aplicaciones prácticas realizadas con indumentaria deportiva adecuada.				

### COMPETENCIAS Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

<b>Competencias Generales:</b>
CG 2.- Desarrollar habilidades y estrategias que incidan en la capacidad para trabajar en forma autónoma.
<b>Competencias Específicas:</b>
CE 7.- Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas y procesos de entrenamiento deportivo en sus distintos niveles.
CE 9.- Identificar y prevenir los riesgos que se derivan para la salud de los deportistas por la práctica de actividades físicas inadecuadas, en el contexto del entrenamiento deportivo
<b>Resultados de aprendizaje:</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Saber aplicar los principios del entrenamiento y así como los fundamentos fisiológicos, biomecánicos y de la técnica, táctica y estrategia a los programas de entrenamiento.</li> <li>2.- Saber adaptar métodos, cargas y procedimientos en función de la edad, género y especialidad deportiva para un entrenamiento correcto.</li> <li>3.- Interpretar los resultados de las pruebas de valoración tras diferentes tipos de esfuerzos.</li> <li>4.- Valorar e interpretar los esfuerzos físicos y mentales en situaciones de estímulos complejos (deportes de adversario y colectivos)</li> <li>5.- Ser capaz de diseñar programas de entrenamiento según ciclos adaptados a periodos competitivos.</li> <li>6.- Identificar los indicadores de rendimiento en situaciones de competición.</li> <li>7.- Identificar el rol del entrenador en la dirección de grupos deportivos.</li> </ol>

## PROGRAMA DE CONTENIDOS:

<b>Unidades temáticas:</b>	
Tema 1:	Concepto de rendimiento y entrenamiento deportivo. Fundamentos del rendimiento deportivo. Terminología.
Tema 2:	La figura del entrenador de grupos deportivos. La relación entrenador-deportista
Tema 3:	La carga de entrenamiento. La fatiga y la recuperación en el entrenamiento deportivo.
Tema 4:	Principios del entrenamiento deportivo.
Tema 5:	Entrenamiento, desarrollo y evaluación de la resistencia.
Tema 6:	Entrenamiento, desarrollo y evaluación de la fuerza.
Tema 7:	Entrenamiento, desarrollo y evaluación de la velocidad.
Tema 8:	Entrenamiento, desarrollo y evaluación de la flexibilidad.
Tema 9:	Capacidades Coordinativas.
Tema 10:	El entrenamiento de la técnica, táctica y estrategia.
Tema 11:	La periodización y planificación del entrenamiento deportivo.
<b>Bibliografía Básica:</b>	
<p>. CALLEJA, J., TERRADOS, N. (2008). Fisiología, entrenamiento y medicina del baloncesto. Paidotribo. Barcelona.</p> <p>. COMETTI, G. (1998) Los metodos modernos de musculacion. Paidotribo. Barcelona.</p> <p>. GARCIA MANSO, J. M., NAVARRO VALDIVIELSO, F., &amp; RUIZ CABALLERO, J. A. (1996). La planificación del entrenamiento deportivo. Madrid: Gymnos.</p> <p>. GONZALEZ BADILLO, J. J., &amp; GOROSTIAGA AYESTARÁN, E. (1995). Fundamentos del Entrenamiento de la Fuerza. Barcelona: INDE.</p> <p>. GROSSER, M., STARISCHKA, S., &amp; ZIMMERMANN, E. (1988). Principios del entrenamiento deportivo (Catalina Ginard, Trans.). Barcelona: Martinez Roca.</p> <p>. HARRE, D. (1987). Teoría del entrenamiento deportivo. Buenos Aires: Stadium,</p> <p>. LORENZO, J. (1996) El entrenamiento psicológico de los deportes. Biblioteca Nueva. Madrid.</p> <p>. MANNO, R. (1991). Fundamentos del Entrenamiento Deportivo. Barcelona: Paidotribo.</p> <p>. MATVEYEV, L. (1985). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Madrid: Rubiños-Raduga.</p> <p>. NAVARRO, F. (1998) La Resistencia. Gymnos, Madrid.</p> <p>. PLATONOV, V. N. (1991). La adaptación en el deporte. Barcelona: Paidotribo.</p> <p>. SAMPEDRO, J. (2001). Fundamentos de la Táctica deportiva. Análisis de la estrategia de los deportes. Gymnos. Madrid.</p> <p>. VERJOSHANSKIJ, I. V. (1990). Entrenamiento deportivo. Planificación y programación (Roser Coll Arañó, Trans.). Barcelona: Martinez Roca.</p> <p>. WEINECK, J. (1988). Entrenamiento óptimo. Barcelona: Hispano Europea</p> <p>. ZINTL, F. (1991). Entrenamiento de la Resistencia. Fundamentos, Métodos, Dirección del Entrenamiento. Martinez Roca, Barcelona, 32-87; 110-156.</p>	

## Bibliografía Recomendada:

- . BERGER, J., & MINOW, H. (1990). El macrociclo en la teoría del entrenamiento. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, IV(4), 25-32.
- . COMETTI, G. (1998) *La pliometría*. Paidotribo. Barcelona.
- . DICK, F. W. (1993). Principios de entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo.
- . DROBNIC, F.; PUIGDELLÍVOL, J.; BOVÉ, T. (2009) Bases científicas para la salud y un óptimo rendimiento de Baloncesto. Ergon. Barcelona.
- . EHLENZ, H., GROSSER, M., & ZIMMERMANN, E. (1990). Entrenamiento de la fuerza (Wolfgang Simon Isabel Lledó, Trans.). Barcelona: Martinez Roca.
- . FLECK, S. J. (1999). Periodized strength training: A critical review. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 13(1), 82-89.
- . GARCIA MANSO, J. M. (1997). Hacia un nuevo enfoque teórico del entrenamiento deportivo. *Infocoes*, II(2), 3-14.
- . GARCIA MANSO, J. M. (1997). Hacia un nuevo enfoque teórico del entrenamiento deportivo. *Infocoes*, II(2), 3-14.
- . GEORGE, J., GARTH, A., & VEHR, P. (1996). Tests y pruebas físicas. Barcelona: Paidotribo.
- . GEORGE, J., GARTH, A., & VEHR, P. (1996). Tests y pruebas físicas. Barcelona: Paidotribo.
- . GIMENO, F. (2007). Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: evaluación mediante el cuestionario características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. *Psicothema*, Vol. 19, N°. 4, pags. 667-672
- . GROSSER, M. BRUGGEMAN, P.; ZINTL, F. (1989) *Alto Rendimiento Deportivo. Planificación y Desarrollo*. Ediciones Martinez Roca S.A., Barcelona, 12-16; 31-32
- . HARMAN, E. (1993). Strength and power: a definition of terms. *N.Strength Cond. A.J.*, 16(6), 18-20.
- . HEGEDUS, J. (1984). *La Ciencia del Entrenamiento Deportivo*. Buenos Aires: Stadium.
- . MARTÍN ACERO, R. (1995). Entrenamiento y planificación de la velocidad. Madrid: UAM/COES.
- . MARTIN ACERO, R., & VITTORI, C. (1997). Metodología del Rendimiento Deportivo (I): Sentido, definición y objeto de estudio. *Revista de Entrenamiento Deportivo/RED*, XI(1), 5-10.
- . MARTIN ACERO, R., & VITTORI, C. (1997). Metodología del Rendimiento Deportivo (II): Reconceptualización sistémica. *Revista de Entrenamiento Deportivo/RED*, XI(2), 35-40.
- . MARTIN ACERO, R., & VITTORI, C. (1997). Metodología del Rendimiento Deportivo (y III): Formación y entrenamiento, Investigación-Acción. *Revista de Entrenamiento Deportivo/RED*, XI(4), 37-43
- . MARTIN, D. (1993). Entrenamiento multilateral y especialización precoz. *Stadium*, 27(166), 36-42.
- . MATVEYEV, L. P., & GILJATSOVA, V. B. (1992). Dinámica de la carga de entrenamiento. *Stadium*, 26(156), 30-33.
- . MEINEL, K., & SCHNABEL, G. (1987). Teoría del movimiento: Motricidad deportiva. Barcelona: Stadium.
- . NAVARRO, F. (1994). Principios del entrenamiento y estructuras de la planificación deportiva. Madrid: C.O.E./U.A.M.
- . NAVARRO, F. (1997, 17-19 Marzo 1997). Deporte y alto rendimiento. Ponencia presentada en "La investigación en el ámbito de la Actividad Física y el Deporte", Madrid.
- . NAVARRO, F. (1999). La estructura convencional de planificación del entrenamiento versus la estructura contemporánea. *RED/Revista de Entrenamiento Deportivo*, XIII(1), 5-13.
- . PADILLA, S., TERRADOS, N. (1995) Medios y métodos de recuperación en el entrenamiento y la competición. Master en Alto Rendimiento Deportivo. Universidad Autónoma de Madrid/Comité Olímpico Español. Madrid
- . PÉREZ RAMÍREZ, M.C. (2002). Caracterización del entrenador de alto rendimiento deportivo. *Cuadernos de Psicología del deporte*. Vol 2, 1
- . PLATONOV, V.N.(1988) *El Entrenamiento Deportivo. Teoría y Metodología*. Paidotribo, Barcelona.
- . REFOYO, I., LORENZO, A., SAMPEDRO, J. (2006). Especialista de preparación física en baloncesto. UPM. Madrid.
- . REFOYO, I., SAMPEDRO, J., SILLERO, M. (2009) The relationship between exercise intensity and performance in drills aimed at improving the proficiency, technical and tactical skills of basketball players. *RICYDE. International Journal of Sport Science*. V. n° 14, pag: 1- 10
- . SAMPEDRO, J. et al (2011). Preparación física en el baloncesto de formación y de alto nivel. *Gymnos*.
- . SÁNCHEZ, MS. (2007). El acondicionamiento físico en baloncesto. *Apunts. Medicina de l'Esport*. Volume 42, Issue 154, Pages 99-107
- . SANTOS ROSA, F. J.; GARCÍA, T; JIMÉNEZ, R. MOYA, M.; CERVELLÓ, E. (2007) Predicción de la satisfacción con el rendimiento deportivo en jugadores de tenis: Efecto de las claves situacionales. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 18, 41-60
- . SCHERRER, J. (1991) *La Fatiga*. Paidotribo. Barcelona.
- . SEIRULO, F. (1987). Opción de Planificación en los Deportes de Largo Periodo de Competiciones. *RED-Revista de Entrenamiento Deportivo*, I (3), 53-62.
- . SEIRULO, F. (1987). Opción de Planificación en los Deportes de Largo Periodo de Competiciones. *RED-Revista de Entrenamiento Deportivo*, I (3), 53-62
- . SHEPHARD, R.J., ÅSTRAND, P.O. (1996). La resistencia en el deporte. Paidotribo.Barcelona
- . SILLERO, M., REFOYO, I., LORENZO, A., SAMPEDRO, J.,(2007). Perceptual visual skills in young highly skilled basketball players. *Perceptual and Motor Skills*. Vol 104. pag 547 – 561.
- . SÓLVEBORN, S. (1984). Streching. Nuevo y revolucionario programa de ejercicios para mantener el cuerpo en forma. Barcelona: Martinez Roca.
- . STIRLING, J.R, ZAKYNTHIMAKI, M.S, REFOYO, I, SAMPEDRO, J. (2008). A model of heart rate kinetics in response to exercise.: *Journal of Nonlinear Mathematical Physics*. Vol 15, pag 426-436
- . TERRADOS, N. (1996, 4-6 de Octubre de 1996). Viejos errores y nuevos conceptos sobre entrenamiento en altitud. Ponencia presentada en el XVI Congreso Técnico Internacional, Avilés.
- . TSCHIENE, P. (1997). Teoría del Entrenamiento: clasificación de las cargas y modelos de los métodos de entrenamiento según el criterio de adaptación". *Infocoes*, II(2), 74-83.
- . TSCHIENE, P. (1997). Teoría del Entrenamiento: clasificación de las cargas y modelos de los métodos de entrenamiento según el criterio de adaptación". *Infocoes*, II(2), 74-83.
- . VIRU, A. (1996). Mecanismos de adaptación biológica y entrenamiento. *Revista de Entrenamiento Deportivo/RED*, IX(2), 5-11.
- . VIRU, A. (1997). Como entender el entrenamiento deportivo. *NSW*, XIX(1), 34-37.

### Recursos:

Para el desarrollo de la asignatura se precisa de:

- Aula de clase con posibilidades de modificar la disposición del mobiliario para trabajar por grupos.
- Espacio reducido para trabajos y tutorías grupales.
- Medios informáticos y de reproducción audiovisual en el aula.
- Grabador audiovisual.
- Bibliografía básica y recomendada disponible en biblioteca para la consulta del alumnado.
- Instalaciones deportivas para desarrollo de clases prácticas.

### METODOLOGÍA:

#### Metodología docente:

El desarrollo de la asignatura estará basado en metodologías activas que permitan un aprendizaje significativo del alumnado.

Se fomentará la implicación directa de los alumnos y alumnas siendo partícipes de la construcción de sus propios conocimientos. Se fomentará que el alumnado tenga una actitud reflexiva, crítica y creativa. Se aplicará una metodología basada en la resolución de problemas, fomentando el trabajo autónomo. Este trabajo será complementado con la orientación del profesorado a través de las sesiones de tutoría, y comunicación a través de b-learning.

Asimismo, se fomentará la coordinación del alumnado proponiendo trabajos cooperativos. Además, en situaciones puntuales se utilizará la lección magistral.

<b>Horas presenciales</b>	<b>40 %</b>	<b>Horas no presenciales</b>	<b>60 %</b>
-------------------------------	-------------	----------------------------------	-------------

### EVALUACIÓN:

#### Métodos Generales de Evaluación:

La evaluación podrá ser continua o final:

La EVALUACIÓN CONTÍNUA estará dirigida a aquellos alumnos y alumnas que desean realizar un trabajo constante a lo largo del curso. De este alumnado se evaluará:

- Asistencia y participación activa en clase. Será obligatorio asistir al menos a un 80 % de las clases.
- Trabajo continuo y tutorizado por el profesorado, relacionado con las tareas que se plantean durante las sesiones de clase.
- Examen teórico, estrechamente vinculado con los objetivos y contenidos desarrollados a lo largo del curso.

La EVALUACIÓN FINAL estará dirigida al alumnado que no cumple el requisito de asistencia al 80% de las clases o que, habiendo asistido al 80%, no ha sido participativo, ni ha elaborado ni entregado adecuadamente los trabajos solicitados. En este caso, la evaluación consistirá en:

- Examen teórico que manifieste que el alumno conoce y domina los diversos contenidos técnico-tácticos y reglamentarios desarrollados a lo largo del curso y que figuran en el programa de la asignatura.
- Trabajo final, de un tema concreto previamente acordado entre el alumno/a y el profesor/a correspondiente.
- Examen práctico situando al alumno o alumna en la posición de profesor o entrenador, en donde se le plantea que resuelva situaciones concretas relacionadas con la enseñanza y aprendizaje del baloncesto en las etapas de iniciación.

#### Sistema de Calificación:

La calificación final de la asignatura se conformará, en el caso de la evaluación continua, a partir de la nota obtenida en los trabajos solicitados y en el examen teórico. En el caso de la evaluación final, la calificación final se calculará en función de las notas obtenidas en los exámenes (teórico y práctico) y en el trabajo final. El peso específico de cada uno de estos elementos de evaluación sobre la calificación final, se determinará en la guía de la asignatura.

## GUÍA DE APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA.

<b>Asignatura:</b>	Metodología del entrenamiento deportivo y acondicionamiento físico	<b>Código:</b>	029	<b>Módulo:</b>	Entrenamiento Deportivo
--------------------	--	----------------	-----	----------------	-------------------------

### COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

<b>Asignatura:</b>	Metodología del entrenamiento deportivo y acondicionamiento físico	<b>Módulo:</b>	Entrenamiento Deportivo
<b>COMPETENCIA ESPECÍFICA:</b>	CE 7.- Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas y procesos de entrenamiento deportivo en sus distintos niveles.		
RESULTADO DE APRENDIZAJE (RA n°)	INDICADORES (Mínimos en Mayúsculas)	TEMAS RELACIONADOS	
1º Saber aplicar los principios del entrenamiento y así como los fundamentos fisiológicos, biomecánicos y de la técnica, táctica y estrategia a los programas de entrenamiento. (1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifica y categoriza los principios del entrenamiento.</li> <li>- APLICA CORRECTAMENTE LOS PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DENTRO DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO.</li> <li>- Sabe relacionar los principios de entrenamiento para cada especialidad deportiva, género y estado evolutivo de los deportistas.</li> </ul>	Temas 1, 4, y 11	



2º	Saber adaptar métodos, cargas y procedimientos en función de la edad, género y especialidad deportiva para un entrenamiento correcto. (2)	<ul style="list-style-type: none"><li>- CONOCE LOS METODOS Y MEDIOS DE ENTRENAMIENTO PARA CADA VARIABLE DE ENTRENAMIENTO.</li><li>- Sabe realizar una valoración de carga física y cognitiva del entrenamiento.</li><li>- Sabe adecuar métodos y medios de entrenamiento en función de cada deportista.</li><li>- CONOCE Y APLICA LOS MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO PARA EL DESARROLLO DE CAPACIDADES CONDICIONALES Y COORDINATIVAS.</li><li>- Determina las transferencias positivas y negativas interrelacionadas en el entrenamiento de diferentes capacidades.</li><li>- Conoce los procesos de adecuación de los diferentes métodos de entrenamiento condicional y técnico-táctico.</li></ul>	Temas 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 y 11.
3º	Valorar e interpretar los esfuerzos físicos y mentales en situaciones de estímulos complejos (deportes de adversario y colectivos). (4)	<ul style="list-style-type: none"><li>- Interpreta y conoce los diferentes modelos de cuantificación de carga física y mental en el deporte.</li><li>- CONOCE LOS METODOS DE CUANTIFICACIÓN DE ESFUERZOS EN EL DEPORTE.</li><li>- Identifica correctamente los indicadores de carga en entrenamiento y competición.</li></ul>	Temas 1 y 3.



4º	Ser capaz de diseñar programas de entrenamiento según ciclos adaptados a periodos competitivos. (5)	<ul style="list-style-type: none"><li>- CONOCE LOS DIFERENTES MODELOS DE PLANIFICACIÓN Y PROGRAMACIÓN DEPORTIVA.</li><li>- Sabe aplicar los modelos de planificación a diferentes especialidad deportivas.</li><li>- Diseña y realiza programaciones de entrenamiento de las diferentes especialidades.</li></ul>	Temas 10 y 11.
5º	Identificar el rol del entrenador en la dirección de grupos deportivos. (7)	<ul style="list-style-type: none"><li>- CONOCE LOS MEDIOS DE INTERVENCIÓN DE LA FIGURA DEL ENTRENADOR DENTRO DEL GRUPO DEPORTIVO.</li><li>- Identifica los diferentes modelos de comunicación.</li><li>- Identifica los criterios de liderazgo dentro del grupo deportivo.</li></ul>	Temas 2 y 10.
6º	Identificar los indicadores de rendimiento en situaciones de competición. (6)	<ul style="list-style-type: none"><li>- SABER RECABAR INFORMACIÓN BIBLIOGRÁFICA SOBRE LOS INDICADORES DE RENDIMIENTO EN DIFERENTES ESPECIALIDADES DEPORTIVAS.</li><li>- Sabe categorizar las variables determinantes en el rendimiento de los deportes individuales por especialidades.</li><li>- Sabe categorizar las variables determinantes en el rendimiento de los deportes de equipo y adversario.</li></ul>	Temas 1, 3, 10 y 11.



<b>Asignatura:</b> Metodología del entrenamiento deportivo y acondicionamiento físico		<b>Módulo:</b> Entrenamiento Deportivo	
<b>COMPETENCIA ESPECIFICA:</b>		CE 9.- Identificar y prevenir los riesgos que se derivan para la salud de los deportistas por la práctica de actividades físicas inadecuadas, en el contexto del entrenamiento deportivo	
RESULTADO DE APRENDIZAJE		INDICADORES (Mínimos en Mayúsculas)	TEMAS RELACIONADOS
1º	Saber adaptar métodos, cargas y procedimientos en función de la edad, género y especialidad deportiva para un entrenamiento correcto. (2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SABE LOS PRINCIPIOS BÁSICOS DE LA READAPTACIÓN AL ENTRENAMIENTO TRAS LESIONES.</li> <li>- Identifica los criterios de rendimiento individuales para evitar sobrecargas.</li> <li>- Identifica los métodos de entrenamiento de compensación.</li> </ul>	Temas 5, 6, 7, 8, 9 y 10.
2º	Valorar e interpretar los esfuerzos físicos y mentales en situaciones de estímulos complejos (deportes de adversario y colectivos). (4)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- IDENTIFICA LOS INDICADORES DE SOBREENTRENAMIENTO DE DEPORTISTAS.</li> <li>- Sabe valorar los indicadores de fatiga reversible de los deportistas de diferentes especialidades.</li> </ul>	Temas 1 y 3.
3º	Ser capaz de diseñar programas de entrenamiento según ciclos adaptados a periodos competitivos. (5)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CONOCE LOS PROGRAMAS ESPECÍFICOS PARA JOVENES DEPORTISTAS.</li> <li>- Determina criterios de programación deportiva para el tratamiento del talento deportivo.</li> <li>- Sabe establecer una carga óptima por deportista y especialidad deportiva.</li> </ul>	Temas 3 y 11.



4º	Interpretar los resultados de las pruebas de valoración tras diferentes tipos de esfuerzo. (3)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CONOCE LOS INDICADORES DE EVALUACIÓN DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES Y COORDINATIVAS EN TEST DE CAMPO Y LABORATORIO.</li> <li>- EVALÚA LAS ACCIONES DE JUEGO EN DEPORTES DE EQUIPO Y ADVERSARIO.</li> <li>-Sabe registrar y categorizar las diferentes acciones de los deportistas</li> </ul>	Temas 3, 5, 6, 7, 8, 9 y 10.
----	---	---	------------------------------

### DESARROLLO DE LOS TEMAS DE LA ASIGNATURA:

<b>Asignatura:</b>	Metodología del entrenamiento deportivo y acondicionamiento física	<b>Módulo:</b>	<b>Entrenamiento Deportivo</b>
<b>DESCRIPCIÓN GENERAL Y OBSERVACIONES:</b>		<p>La asignatura se planteará en base a metodologías activas que permitan un aprendizaje significativo del alumnado.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se fomentará la implicación directa de los estudiantes siendo partícipes de la construcción de sus propios conocimientos. Se fomentará que el estudiante tenga una actitud reflexiva, crítica y creativa. Se aplicará una metodología basada en la resolución de problemas, fomentando el trabajo autónomo. Este trabajo será complementado con la orientación del profesorado a través de las sesiones de tutoría, y comunicación a través de b-learning.</li> <li>- Asimismo, se fomentará la coordinación del estudiante proponiendo trabajos cooperativos. Además, en situaciones puntuales se utilizará la lección magistral.</li> </ul>	



METODOLOGÍA	ACTIVIDADES FORMATIVAS		TEMAS
	PRESENCIALES	NO PRESENCIALES	
DOCENCIA PRÁCTICA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reproducción de modelos.</li> <li>- Resolución de problemas.</li> <li>- Supuestos prácticos.</li> <li>-Prácticas de enseñanza.</li> <li>- Trabajos dirigidos grupales.</li> <li>-Prácticas de observación</li> </ul>	<p>Trabajo personal. Tutoría individual.</p>	Temas 3 al 11.
APRENDIZAJE COOPERATIVO	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajos dirigidos grupales</li> <li>- Debates dirigidos</li> <li>- Búsqueda bibliográfica</li> <li>- Prácticas de enseñanza</li> <li>- Supuestos prácticos</li> <li>- Role-playing</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prácticas de enseñanza</li> <li>Trabajos on-line.</li> <li>- Búsqueda bibliográfica.</li> <li>- Lecturas y análisis de documentación.</li> <li>- Tutorías colectivas.</li> <li>- Debates no dirigidos.</li> </ul>	Temas del 1 al 11.
APRENDIZAJE BASADO EN PROBLEMAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resolución de problemas.</li> <li>- Prácticas de observación.</li> <li>- Trabajos de reflexión.</li> <li>- Trabajos dirigidos individuales y grupales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Búsqueda bibliográfica.</li> <li>- Prácticas de enseñanza.</li> <li>- Tutorías individuales y grupales.</li> </ul>	Temas del 1 al 11.
MÉTODO EXPOSITIVO	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exposición del profesorado con participación activa de estudiantes.</li> </ul>	<p>Trabajo o estudio personal fuera del aula.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tutoría individual o grupal.</li> </ul>	Temas del 1 al 11.
SEMINARIO	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lecturas y análisis de documentos.</li> <li>- Trabajos dirigidos grupales.</li> <li>- Debates dirigidos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lecturas y análisis de documentos.</li> <li>- Trabajos dirigidos.</li> <li>- Debates no dirigidos.</li> <li>- Tutorías grupales.</li> </ul>	Temas del 5 al 8, 10 y 11.

**DISTRIBUCIÓN Y CUANTIFICACIÓN DEL TRABAJO:**

<b>Asignatura:</b>	Metodología del entrenamiento deportivo y acondicionamiento física			<b>Módulo:</b>	<b>Entrenamiento Deportivo</b>
<b>Horas presenciales:</b>	<b>Teóricas:</b>		<b>Prácticas:</b>		<b>Exámenes:</b>
	28		28		4
<b>Horas no presenciales:</b>	<b>Trabajo Autónomo</b>		<b>Trabajo Tutorizado</b>		<b>Exámenes (on-line)</b>
	25		40		10
<b>Total Volumen de Trabajo (horas)</b>		<b>150</b>		<b>Total créditos ECTS</b>	
				<b>6</b>	

**CALENDARIO DE TRABAJO (Distribución de los Temas por semanas dentro del semestre)**

<b>Asignatura:</b>	Metodología del entrenamiento deportivo y acondicionamiento física			<b>Módulo:</b>	<b>Entrenamiento Deportivo</b>
	<b>Semana 1</b>	<b>Semana 2</b>	<b>Semana 3</b>	<b>Semana 4</b>	<b>Semana 5</b>
<b>Temas</b>	Temas 1	Temas 2	Temas 3	Tema 4	Temas 4
<b>Act. Formativas</b>	- Exposición profesor/a - Reproducción de modelos. -Prácticas de enseñanza. - Trabajos dirigidos grupales.	- Exposición profesor/a - Reproducción de modelos. -Prácticas de enseñanza. - Trabajos dirigidos grupales. - Búsqueda bibliográfica.	- Exposición profesor/a - Reproducción de modelos. -Prácticas de enseñanza. - Trabajo de reflexión. - Debate dirigido.	- Exposición profesor/a - Reproducción de modelos. -Prácticas de enseñanza. - Debates dirigidos. - Búsqueda bibliográfica.	- Exposición profesor/a - Reproducción de modelos. -Prácticas de enseñanza. - Debates dirigidos. - Búsqueda bibliográfica.
<b>Act. Evaluación</b>			EV. Continua: Entrega de practicas. Exposición en clase.	EV. Continua: Entrega de practicas.	EV. Continua: Entrega de practicas.



	<b>Semana 6</b>	<b>Semana 7</b>	<b>Semana 8</b>	<b>Semana 9</b>	<b>Semana 10</b>
<b>Temas</b>	Tema 5	Tema 5 y 6	Tema 6	Temas 7	Tema 8
<b>Act. Formativas</b>	-Exposición profesor/a - Reproducción de modelos. -Prácticas de enseñanza. - Debates dirigidos. - Búsqueda bibliográfica.	- Exposición profesor/a - Reproducción de modelos. -Prácticas de enseñanza. - Debates dirigidos. - Búsqueda bibliográfica.	- Exposición profesor/a - Reproducción de modelos. -Prácticas de enseñanza. - Debates dirigidos. - Búsqueda bibliográfica.	- Exposición profesor/a - Reproducción de modelos. -Prácticas de enseñanza. - Debates dirigidos. - Búsqueda bibliográfica.	- Exposición profesor/a - Reproducción de modelos. -Prácticas de enseñanza. - Debates dirigidos. - Búsqueda bibliográfica.
<b>Act. Evaluación</b>	EV. Continua: Entrega de practicas. Exposición en clase.	EV. Continua: Entrega de practicas. Exposición en clase.	EV. Continua: Entrega de practicas. Exposición en clase. Examen (T1 a T6)	EV. Continua: Entrega de practicas. Exposición en clase.	EV. Continua: Entrega de practicas. Exposición en clase.
	<b>Semana 11</b>	<b>Semana 12</b>	<b>Semana 13</b>	<b>Semana 14</b>	<b>Semana 15</b>
<b>Temas</b>	Temas 9	Temas 10	Temas 10	Tema 11	Temas 11
<b>Act. Formativas</b>	- Exposición profesor/a - Reproducción de modelos. - Supuestos prácticos. - Lecturas y análisis de documentos. - Trabajos dirigidos grupales. - Debates dirigidos	- Exposición profesor/a - Reproducción de modelos. - Supuestos prácticos. - Lecturas y análisis de documentos. - Trabajos dirigidos grupales. - Debates dirigidos	- Exposición profesor/a - Reproducción de modelos. - Supuestos prácticos. - Lecturas y análisis de documentos. - Trabajos dirigidos grupales. - Debates dirigidos	- Exposición profesor/a - Reproducción de modelos. - Supuestos prácticos. - Lecturas y análisis de documentos. - Trabajos dirigidos grupales. - Debates dirigidos	- Exposición profesor/a - Reproducción de modelos. - Supuestos prácticos. - Lecturas y análisis de documentos. - Trabajos dirigidos grupales. - Debates dirigidos
<b>Act. Evaluación</b>	EV. Continua: Entrega de practicas. Exposición en clase.	EV. Continua: Entrega de practicas. Exposición en clase. Examen (T7 a T11)			

<b>OBSERVACIONES :</b>	El estudiante podrá elegir un desarrollo de la asignatura que implica un proceso de evaluación continua o evaluación final. El estudiante de evaluación continua cada semana es evaluado a través de la práctica realizada y de los trabajos presentados.
------------------------	---

### EVALUACIÓN Y SISTEMA DE CALIFICACIÓN:

<b>Asignatura:</b>	Metodología del entrenamiento deportivo y acondicionamiento física	<b>Módulo:</b>	Entrenamiento Deportivo
--------------------	--	----------------	-------------------------

#### Método de Evaluación: Descripción de las actividades de evaluación.

La evaluación podrá ser continua o final.

- La EVALUACIÓN CONTINUA estará dirigida a aquellos alumnos y alumnas que desean realizar un trabajo constante a lo largo del curso. De este alumnado se evaluará:

- Asistencia y participación activa en clase. Será obligatorio asistir al menos a un 80 % de las clases.
- Trabajo continuo y tutorizado por el profesorado, relacionado con las tareas que se plantean durante las sesiones de clase.
- Examen teórico, estrechamente vinculado con los objetivos y contenidos desarrollados a lo largo del curso.

La EVALUACIÓN FINAL estará dirigida al alumnado que no cumple el requisito de asistencia al 80% de las clases o que, habiendo asistido al 80%, no ha sido participativo, ni ha elaborado ni entregado adecuadamente los trabajos solicitados. En este caso, la evaluación consistirá en:

- Examen teórico que manifieste que el alumno conoce y domina los diversos contenidos técnico-tácticos y reglamentarios desarrollados a lo largo del curso y que figuran en el programa de la asignatura.
- Trabajo final, de un tema concreto previamente acordado entre el alumno/a y el profesor/a correspondiente.
- Examen práctico situando al alumno o alumna en la posición de profesor o entrenador, en donde se le plantea que resuelva situaciones concretas relacionadas con el entrenamiento y rendimiento deportivo

#### Sistema de Calificación: Distribución porcentual de los aspectos de calificación.

		Porcentaje
EVALUACION FORMATIVA (Continua) Ó MIXTA	Asistencia a clase con participación activa	30 %
	Realización de trabajos de clase solicitados por el profesorado	30 %
	Exámenes teóricos	40 %
	<b>TOTAL EVALUACION FORMATIVA – MIXTA (100%)</b>	

EVALUACIÓN SUMATIVA (Final)	Examen práctico	30 %
	Trabajo final	10 %
	Examen teórico	60 %
	<b>TOTAL EVALUACION SUMATIVA (100%)</b>	
<b>OBSERVACIONES :</b>	<p>- Cuando el alumnado que opta no cumple los requisitos de la evaluación continua será evaluado con evaluación final. Estos requisitos son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Participación activa a clase (al menos el 80%).</li> <li>- Elaboración y entrega semanal al profesorado de las prácticas de clase, así como elaboración del trabajos puntuales solicitados.</li> </ul>	

### RECURSOS DIDÁCTICOS A UTILIZAR:

<b>Asignatura:</b>	Metodología del entrenamiento deportivo y acondicionamiento física	<b>Módulo:</b>	Entrenamiento Deportivo
<b>MATERIAL DE ESTUDIO.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bibliografía básica y recomendada seleccionada en la ficha técnica.</li> <li>- Utilización de contenidos de páginas web especializadas en el entrenamiento deportivo.</li> <li>- Utilización de material audiovisual específico del entrenamiento de diferentes especialidades deportivas.</li> <li>- Uso de la plataforma Moodle, b-learning como medio de comunicación y exposición de textos y documentos audiovisuales, así como participación en foros de debate.</li> </ul>		



<b>EQUIPAMIENTO, AULAS E INSTALACIONES.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Instalación polideportiva adecuada para la práctica deportiva.</li><li>- Equipamiento deportivo de diferentes especialidades deportivas.</li><li>- Aulas de la Facultad con medios informáticos y audiovisuales .</li><li>- Equipación deportiva adecuada para realizar la práctica sin dificultad y sin lesiones.</li><li>- Laboratorios de fisiología del ejercicio, biomecánica y de la actividad física y del deporte.</li></ul>
<b>ESPACIOS DE TRABAJO NO PRESENCIAL</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Salas de Informática.</li><li>- Biblioteca.</li><li>- Aulas de trabajo en grupo.</li><li>- Despacho o sala pequeña para la tutoría en grupo.</li></ul>