



Información de la asignatura

Titulación: Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Facultad: Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Código: 280316 **Nombre:** Planificación y Metodología del Entrenamiento en la A.F.

Créditos: 6,00 **ECTS** **Curso:** 3 **Semestre:** 2

Módulo: 3) Módulo de Formación Obligatoria Específica.

Materia: Ejercicio físico, condición física y entrenamiento físico deportivo. **Carácter:** Obligatoria

Rama de conocimiento: Ciencias de la Salud

Departamento: Preparación y Acondicionamiento Físico

Tipo de enseñanza: Presencial

Lengua/-s en las que se imparte: Castellano

Profesorado:

283A	<u>Jose Marti Marti</u> (Profesor responsable)	jose.marti@ucv.es
283B	<u>Jose Marti Marti</u> (Profesor responsable)	jose.marti@ucv.es
283C	<u>Helio Carratala Bellod</u> (Profesor responsable)	helio.carratala@ucv.es
283D	<u>Jose Marti Marti</u> (Profesor responsable)	jose.marti@ucv.es
283X	<u>Helio Carratala Bellod</u> (Profesor responsable)	helio.carratala@ucv.es



Organización del módulo

3) Módulo de Formación Obligatoria Específica.

Materia	ECTS	Asignatura	ECTS	Curso/semestre
Actividad física y ejercicio físico para la salud y con poblaciones especiales	12,00	Actividad Física y Salud	6,00	3/1
		Prescripción y Programas de Estilos de Vida Saludables	6,00	4/1
Ejercicio físico, condición física y entrenamiento físico deportivo.	18,00	Planificación y Metodología del Entrenamiento en la A.F.	6,00	3/2
		Prevención y Readaptación de Lesiones en la A.F.	6,00	4/1
		Valoración de la Condición Biológica	6,00	3/1
Enseñanza de la Educación Física y Deporte.	18,00	Didáctica y Metodología de las Actividades Físicas y Deportivas	6,00	3/1
		Diseño, Evaluación e Intervención de Programas Educativos	6,00	4/1
		Moral Social y Deontología Profesional	6,00	4/1
Organización y dirección deportiva.	12,00	Marketing Deportivo	6,00	3/2
		Planificación y Organización Deportiva	6,00	3/1



Resultados de aprendizaje

Al finalizar la asignatura, el estudiante deberá demostrar haber adquirido los siguientes resultados de aprendizaje:

- R1 Diseñar programas y contenidos de actividad físico-deportiva para el desarrollo de las distintas capacidades y habilidades, desde una perspectiva multidisciplinar
- R2 Manejar correctamente diferentes tecnologías para diseñar el proceso de la preparación físico-deportiva y/o entrenamiento.
- R3 Seleccionar el método de entrenamiento adecuado para la prescripción de actividad física, atendiendo a las necesidades de cada población y contexto.
- R4 Argumentar y justificar adecuadamente (de forma escrita u oral) métodos y programas de actividad física en función del tipo de población y contexto de aplicación.

Competencias

En función de los resultados de aprendizaje de la asignatura las competencias a las que contribuye son: (valora de 1 a 4 siendo 4 la puntuación más alta)

Ponderación				
	1	2	3	4



Sistema de evaluación de la adquisición de las competencias y sistema de calificaciones

Resultados de aprendizaje evaluados	Porcentaje otorgado	Instrumento de evaluación
R1, R2, R3, R4	40,00%	Pruebas escritas y/o practicas.
R1, R3	45,00%	Trabajo / Proyecto Individual o Grupal.
R2, R4	15,00%	Ejercicios y Prácticas en el Aula.

Observaciones

El alumno podrá conservar los instrumentos de evaluación superados durante los 3 años siguientes a la primera matrícula.

Es necesario obtener un 50% en todos los instrumentos de evaluación para superar la asignatura. Según el artículo 4.2. de las Directrices para la Evaluación en la UCV, el límite de ausencias que pueden dar cabida a eventualidades (consulta médica, trámites burocráticos...) que no hay que justificar, es del 30%.

En caso de no cumplir con alguno de estos criterios se calificará al alumno con un máximo de 4,5.

ESPECIFICACIONES A LOS INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Pruebas escritas y/o practicas

Consiste en una única prueba final en las fechas de convocatoria oficial.

Prueba tipo test, 4 opciones: 1 mal resta el 33,3%

Pregunta práctica (pregunta de desarrollo sobre un caso práctico relacionado con el contenido de la asignatura)

Nota final: 70% tipo test, 30% pregunta práctica.

Se podrá obtener la nota final, siempre que se supere con una calificación mínima de 5 sobre 10 cada uno de los apartados del examen.

Ejercicios y Prácticas en el Aula

Entrega de tareas por la Plataforma realizadas durante la sesión práctica.

Trabajo / Proyecto Individual o Grupal

Planificación anual de un deporte a elegir. Se realizará por grupos. Se deberá ajustar a los contenidos descritos en la normativa del trabajo. No cumplir con las fechas de entregas establecidas, se considera que se renuncia a la primera convocatoria.

Argumentar y justificar la planificación anual (defensa oral).

Nota final:

·70% trabajo escrito (nota grupal)



·30% defensa oral (nota individual)

La explicación detallada (procedimiento para los trabajos) así como las herramientas de evaluación (planillas o rúbricas) de cada apartado estarán colgadas en plataforma de cada grupo a disposición del alumno.

Actividades formativas

Las metodologías que emplearemos para que los alumnos alcancen los resultados de aprendizaje de la asignatura serán:

- M1 Asistencia a prácticas.
- M2 Resolución de problemas y casos.
- M3 Discusión en pequeños grupos.
- M4 Prácticas laboratorios.
- M5 Exposición de contenidos por parte del profesor.
- M6 Clase práctica.
- M7 Dinámicas y actividades en grupo.



ACTIVIDADES FORMATIVAS DE TRABAJO PRESENCIAL

	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	HORAS	ECTS
CLASE TEÓRICA: Exposición de contenidos por parte del profesor. Análisis de competencias. Demostración de capacidades, habilidades y conocimientos en el aula. M3, M5, M7	R1, R3	22,50	0,90
CLASE PRÁCTICA / SEMINARIO: Dinámicas y actividades en grupo. Resolución de problemas y casos. Prácticas laboratorios. Búsqueda de datos, aula informática, biblioteca, etc. Construcción significativa del conocimiento a través de la interacción y actividad del estudiante. M2, M3, M6, M7	R2, R4	31,50	1,26
EVALUACION: Conjunto de pruebas orales y/o escritas empleadas en la evaluación del alumno, incluyendo la presentación oral del trabajo fin de grado. M2, M7	R1, R2, R3, R4	4,00	0,16
TUTORIA: Supervisión del aprendizaje, evolución. Discusión en pequeños grupos. Resolución de problemas y casos. Presentación de resultados ante el profesor. Presentación de esquemas e índices de los trabajos propuestos. M3	R3, R4	2,00	0,08
TOTAL		60,00	2,40



ACTIVIDADES FORMATIVAS DE TRABAJO AUTÓNOMO

	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	HORAS	ECTS
TRABAJO EN GRUPO: Resolución de problemas. Preparación de ejercicios, trabajos memorias, para exponer o entregar en clases y /o en tutoría. M2, M7	R1, R2, R3, R4	70,00	2,80
TRABAJO AUTÓNOMO: Estudio, Preparación individual de ejercicios, trabajos, memorias, para exponer o entregar en clases y /o en tutoría. Actividades en plataforma u otros espacios virtuales. M2	R2, R3	20,00	0,80
TOTAL		90,00	3,60



Descripción de los contenidos

Descripción de contenidos necesarios para la adquisición de los resultados de aprendizaje.

Contenidos teóricos:

Bloque de contenido	Contenidos
BLOQUE 1	Definiciones y conceptos básicos en el ámbito de la planificación y periodización del entrenamiento físico-deportivo.
BLOQUE 2	Fases de la planificación del entrenamiento y variables a considerar.
BLOQUE 3	Estructuras de la periodización del entrenamiento físico-deportivo.
BLOQUE 4	Modelos de periodización del entrenamiento
BLOQUE 5	La periodización de los contenidos de entrenamiento en función de los diferentes contextos y estructuras temporales.
BLOQUE 6	La realización de una planificación del entrenamiento.



Organización temporal del aprendizaje:

Bloque de contenido	Nº Sesiones	Horas
BLOQUE 1	2,00	4,00
BLOQUE 2	5,00	10,00
BLOQUE 3	5,00	10,00
BLOQUE 4	5,00	10,00
BLOQUE 5	3,00	6,00
BLOQUE 6	10,00	20,00



Referencias

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:

- Bompa, T.O. (2019). *Periodización. Teoría y Metodología del Entrenamiento*. Paidotribo.
- Cardona, C., Cejuela, R., & Esteve, J. (2019). *Manual para Entrenar Deportes de Resistencia*. Ed. ALL IN YOUR MIND.
- Cometti, G (1998). *Los métodos modernos de musculación*. Paidotribo.
- García-Manso J.M., Navarro, M. & Ruiz, J.A. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo*. Gymnos.
- García-Manso J.M., Navarro, M. & Ruiz, J.A. (1996). *Planificación del Entrenamiento Deportivo*. Gymnos
- García-Manso, J. M., y Santana, N. (2021). *Planificación y programación deportiva. ¿Por qué algunos aún seguimos entrenando como neandertales?* Kinesis.
- García-Verdugo, M. (2021). *Las cualidades físicas y su evolución. Aplicación a niños y adolescentes*. Wan Ceulen SL.
- García-Verdugo Dimas, M. (2007). *Resistencia y entrenamiento*. Barcelona: Paidotribo.
- González Badillo, J. J. (2023). *Cómo programar el entrenamiento de fuerza*. Librería deportiva Esteban Sanz.
- González Badillo, J. J., y Ribas Sema, J. (2020). *Fuerza, velocidad y rendimiento físico deportivo* (2.a ed.). Librería deportiva Esteban Sanz
- González Badillo, J. J.; Sánchez Medina, L.; Pareja Blanco, F.; Rodríguez Rosell, D. (2017). *La velocidad de ejecución como referencia para la programación, control y evaluación del entrenamiento de fuerza*. Ergotech.
- González Ravé, J. M., Pablos Abella, C. P., & Navarro Valdivielso, F. (2014). *Entrenamiento Deportivo: teoría y práctica*. Panamericana.
- Grosser, M. (1989). *Alto rendimiento deportivo*. Ediciones Martínez Roca, S.A. Issurin, V. (2012). *Entrenamiento deportivo: periodización en bloques*. Paidotribo.
- López Chicharro, J. L., & Vicente Campos, D. (2018). *HiiT: Entrenamiento interválico de alta intensidad (1st ed.)*. José Luis López Chicharro.
- López Chicharro, J., & Fernández Vaquero, A. (2024). *Fisiología del ejercicio*. Ed. Panamericana.
- Martin, D. (2016). *Manual de metodología del entrenamiento deportivo*. Paidotribo. Matveev, L. (2005). *El proceso de entrenamiento deportivo*. Stadium.
- Mujika, I. (2023). *Endurance training: Science and Practice* (2.a ed.). Iñigo Mujika.
- Navarro, F., Oca, A., Rivas, A. (2010). *Planificación del entrenamiento y su control*. Cultivalibros.
- Navarro, F. (1998). *La resistencia*. Gymnos.
- Stöggl, T. L., & Sperlich, B. (2015). *The training intensity distribution among well-trained and elite endurance athletes*. *Frontiers in Physiology*, 6, 295.
- Verkhoshansky, Y. (2002). *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo*. Paidotribo.
- Weineck, J. (2019). *Entrenamiento total*. Paidotribo.