



GUÍA DOCENTE
Teoría y Práctica del Acondicionamiento
Físico y Deportivo
Universidad Católica de Valencia
“San Vicente Mártir”

Curso 2018/19



GUÍA DOCENTE DE LA MATERIA Y/O ASIGNATURA

		ECTS
ASIGNATURA: Teoría y Práctica del Acondicionamiento Físico y Deportivo		6
Materia: Entrenamiento deportivo		12
Módulo: Conocimiento disciplinar aplicado		24
Tipo de Formación: Obligatoria	CURSO: 3º Semestre: 6º	
Profesorado: Dr. Claudio Casal Sanjurjo Dr. Florentino Huertas Olmedo Dr. Julio Martin Ruiz	Departamento: Entrenamiento Deportivo	
	E-mail: ca.casal@ucv.es florentino.huertas@ucv.es julio.martin@ucv.es	



ORGANIZACIÓN DEL MÓDULO

CONOCIMIENTO DISCIPLINAR APLICADO		Nº ECTS		
		24		
Duración y ubicación temporal dentro del plan de estudios: La asignatura tiene una duración semestral, ubicándose en el 3º Curso de Grado (6º semestre). Esta organización facilita la adquisición de conocimientos que permiten entender y aplicar las cargas de entrenamiento siguiendo metodologías y habilidades desarrolladas en la asignatura				
Materias y Asignaturas				
Materia	ECTS	ASIGNATURA	ECTS	Curso/ semestre
ENSEÑANZA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE	24	DIDÁCTICA Y METODOLOGÍA DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS	6	3/5
ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA		ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD	6	3/5
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO		TEORÍA Y PRACTICA DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y DEPORTIVO	6	3/6
GESTIÓN Y RECREACIÓN DEPORTIVA		PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DEPORTIVA	6	3/6



GUÍA DOCENTE MATERIA/ASIGNATURA: Teoría y práctica del Acondicionamiento Físico y Deportivo

Requisitos previos: No tiene establecidos.

OBJETIVOS GENERALES

- a. Conocer y manejar de forma adecuada la terminología básica del acondicionamiento y entrenamiento físico y de las cualidades físicas básicas.
- b. Conocer los componentes principales del acondicionamiento físico en los diferentes ámbitos de participación, claves para aprender a observar, detectar y corregir elementos críticos sobre los que intervenir en el entrenamiento.
- c. Conocer la relevancia de los principios generales del acondicionamiento físico en diferentes contextos de práctica (salud, educación y rendimiento deportivo).
- d. Conocer los aspectos metodológicos y principales medios para el desarrollo de las cualidades físicas.
- e. Comprender las bases y los procesos de interacción entre cualidades físicas básicas.

COMPETENCIAS GENERALES

Ponderación de la competencia

	1	2	3	4
CG3. Desarrollar competencias para la resolución de problemas mediante la toma de decisiones.			X	
CG4. Transmitir cualquier información relacionada adecuadamente tanto por escrito como oralmente.		X		
CG6. Desarrollar habilidades de relación interpersonal y trabajo en equipo, tanto en contextos internacionales como nacionales y en equipos interdisciplinarios como no interdisciplinarios.	X			
CG7. Ser capaz de realizar razonamientos críticos utilizando los conocimientos adquiridos.				X
CG9. Conocer y actuar dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.		X		
CG10. Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y para el aprendizaje autónomo.		X		
CG13. Ser capaz de aplicar los conocimientos teóricos en la práctica.			X	
CG14. Utilizar internet adecuadamente como medio de comunicación y como fuente de información.	X			
CG19. Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional.		X		



COMPETENCIAS ESPECÍFICAS				
	1	2	3	4
CE1. Conocer y comprender el objeto de estudio de las CC de la Actividad Física y del Deporte: acondicionamiento y entrenamiento físico y deportivo.		X		
CE3. Conocer y comprender los factores fisiológicos y biomecánicos que condicionan el proceso de acondicionamiento físico y deportivo.				X
CE5. Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico y deportivo sobre la estructura y función del cuerpo humano.				X
CE12. Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento físico y deportivo en sus distintos niveles y ámbitos.				X
CE18. Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad.				X

RESULTADOS DE APRENDIZAJE	COMPETENCIAS
R-1- Conocer los principales conceptos, fundamentos y ámbitos de aplicación del proceso de acondicionamiento físico y deportivo.	CG3, CG7, CE1, CE3, CE5
R-2- Diferenciar y ser capaz de diseñar tareas de desarrollo de las distintas capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad) y complementarias (Coordinación, Equilibrio, Agilidad y Propiocepción) configuradoras del rendimiento físico y deportivo.	CG3,CG7, CG10, CG13, CE3, CE5, CE12, CE18
R-3- Diagnosticar, organizar y llevar a la práctica de forma razonada programas básicos de acondicionamiento físico y deportivo adaptados a distintos niveles y contextos profesionales.	CG3,CG7, CG9, CG13, CG19, CE12, CE18
R-4- Desarrollar y mostrar valores y actitudes de cooperación, respeto y crítica constructiva propios del trabajo en equipo interdisciplinar que se da en los procesos de preparación y entrenamiento deportivo.	CG3, CG4, CG6, CG7, CG9, CG19
R-5- Buscar información documental de distintas fuentes bibliográficas y analizarla de forma crítica para buscar soluciones específicas a problemas de intervención en el ámbito del entrenamiento físico y deportivo.	CG7, CG10, CG13, CG14, CE19
R-6- Ser capaz de preparar un informe organizado y comprensible sobre uno o varios componentes del acondicionamiento físico y deportivo, así como presentarlo de forma oral de forma ordenada.	CG4



ACTIVIDADES FORMATIVAS DE TRABAJO PRESENCIAL			
ACTIVIDAD	Metodología de Enseñanza-Aprendizaje	Relación con Resultados de Aprendizaje de la asignatura	ECTS
CLASES TEÓRICAS- PRESENCIALES	Exposición de contenidos por parte del profesor, análisis de competencias, explicación de capacidades, habilidades y conocimientos a nivel conceptual. Reflexión y análisis crítico sobre los contenidos expuestos.	R-1, R-2	1,1
CLASES PRÁCTICAS- PRESENCIALES	Sesiones de experimentación de situaciones prácticas en grupo dirigidas o supervisadas por el profesor en instalación deportiva, sala de informática, laboratorio, asistencia a análisis de clases-entrenamientos, resolución de problemas y casos reales o mediante audiovisuales,...	R-1, R-2, R-3, R-4	1,06
TUTORÍA	Atención personalizada o en pequeño grupo. Periodo de instrucción y/o orientación realizado por un tutor con el objetivo de revisar y discutir los materiales y temas presentados en las clases, lecturas, realización de trabajos, etc.	R-4	0,08
EVALUACIÓN	Conjunto de pruebas orales y/o escritas empleadas en la evaluación inicial, formativa o aditiva del alumno.	R-1 R-2 R-3	0,16
TOTAL			2,4



ACTIVIDADES FORMATIVAS DE TRABAJO AUTÓNOMO DEL ALUMNO			
ACTIVIDAD	Metodología de Enseñanza-Aprendizaje	Relación con Resultados de Aprendizaje de la asignatura	ECTS
TRABAJO EN GRUPO	Preparación en grupo de lecturas, ensayos, resolución de problemas, seminarios, trabajos, memorias, observación de intervención en contexto práctico,... y realización de trabajo para exponer o entregar en las clases teóricas, prácticas y/o tutorías de pequeño grupo.	R-2, R-3, R-4, R-5, R-6	0,8
TRABAJO AUTÓNOMO	<p>Preparación, diseño y resolución de programas y actividades mediante el trabajo autónomo a través de la plataforma de la universidad (www.plataforma.ucv.es) u otros formatos solicitados por el profesorado (dossier, portafolios, memoria,...).</p> <p>Lectura y análisis crítico de libros-artículos relacionado con la materia y discusión en foro de la plataforma, realización de informes escritos,... concretados por el profesor.</p> <p>Estudio del alumno: Preparación individual de lecturas, resolución de problemas, trabajos individuales, memorias, etc. para exponer o entregar, o superar los exámenes teóricos y/o prácticos.</p>	R-1 R-2 R-3 R-5 R-6	2,8
TOTAL			3,6



SISTEMA DE EVALUACIÓN DE LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS Y SISTEMA DE CALIFICACIONES		
Instrumento de evaluación	RESULTADOS DE APRENDIZAJE EVALUADOS Y CUMPLIMIENTO DE MÍNIMOS	Porcentaje otorgado
PRUEBAS TEÓRICO-PRÁCTICAS	R-1, R-2, R-3	40-60%
REGISTRO PARTICIPACIÓN-ACTITUD EN CLASES PRÁCTICAS	R-1, R-2, R-3, R-4	10-20 %
TRABAJOS AUTÓNOMOS (INDIVIDUALES Y GRUPALES)	R-2, R-3, R-4, R-5, R-6	40-60 %

Para superar la materia en la 1ª matrícula será indispensable:

- Superar con al menos un 5 (apto) la/s prueba/s teórico-práctica/s y los trabajos autónomos (individual/es y/o grupal/es).
- Sumar 5 pts. o más entre los distintos subapartados de la evaluación (excepto la participación activa).
- El alumno se evaluará de las competencias pendientes en la 2ª convocatoria, manteniéndose las calificaciones obtenidas en la 1ª convocatoria.
- Aquellos alumnos que no cumplan con los requisitos para superar la asignatura pero que la calificación global sea igual o superior a 5 pts. serán calificado con 4,5 pts.
- Se añadirán a la nota final (sólo alumnos aprobados) hasta 0,5 Pts. por la colaboración-participación en proyectos de investigación desarrollados por profesores de la FCCAFD de la UCV y/o la asistencia a eventos científico-formativos (Jornadas, Congresos, Simposios,...) relacionados con el área del entrenamiento físico-deportivo.

CRITERIOS PARA LA CONCESIÓN DE MATRÍCULA DE HONOR:

- *Sumatorio de calificaciones superior a 9 pts., en orden de mayor a menor función del nº de alumnos y según ratio indicado por normativa de la UCV.*
- *En caso de igualdad numérica, en función de la nota media del expediente académico.*
- *Sólo se puede dar una matrícula de honor por cada 20 alumnos no por fracción de 20, con la excepción del caso de grupos de menos de 20 alumnos en total, en los que se puede dar una matrícula.*



Para superar la materia en la 2ª matrícula será indispensable:

- Habrá un grupo / profesor específico para estos alumnos (puede o no coincidir con el profesor de convocatorias anteriores, aunque en todo caso estará en contacto con dicho profesorado).
- Este profesor/grupo tendrán 6 sesiones de seguimiento / tutorización de 2 horas cada una. En cada sesión se desarrollará la asignatura de modo que se reforzará el trabajo de las competencias que cada alumno necesite para poder superar la asignatura. El alumno vendrá con el tema estudiado y con las dudas que le hayan podido surgir.
- Para superar la asignatura será necesario sumar 5 pts o más en base a ...
 - Asistir a 80% de sesiones relacionadas con competencias pendientes (explicadas en 1ª clase).
 - Superar las competencias pendientes de convocatorias anteriores (se conservará la calificación de las competencias superadas).
 - Las competencias se evaluarán:
 - Pendientes teórico (Competencias conceptuales no superadas)= Examen teórico-práctico = 40-60%. Para superar este apartado habrá que obtener una puntuación >= al 50% de la calificación total.
 - Pendiente trabajo de grupo y/o trabajo alumno (Competencias actitudinales no superadas)= Elaboración de trabajos individuales y/o grupales= 40-60%. Para superar este apartado habrá que obtener en cada uno una puntuación >= al 50% de la calificación total. El planteamiento y seguimiento de los trabajos se realizarán en las clases de repaso.
 - Estas sesiones se encuentran disponibles en el cronograma específico, que se muestra a continuación:

ORGANIZACIÓN TEMPORAL DEL APRENDIZAJE (Alumnos de 2ª matrícula):		
	BLOQUE DE CONTENIDO/UNIDAD DIDÁCTICA	Nº DE SESIONES
1	Estado de forma y nivel de rendimiento. Conceptos básicos en el ámbito del acondicionamiento y entrenamiento deportivo. Principios y factores que intervienen en el acondicionamiento y entrenamiento deportivo.	1
2	Acondicionamiento y entrenamiento de las capacidades físicas La fuerza	1
3	Acondicionamiento y entrenamiento de las capacidades físicas La Resistencia	1
4	Acondicionamiento y entrenamiento de las capacidades físicas La flexibilidad	1
5	Acondicionamiento y entrenamiento de las capacidades físicas La velocidad	1
6	Capacidades complementarias Iniciación al desarrollo de las capacidades complementarias. Entrega de trabajos. Convocatoria de exámenes y repaso de requisitos para la superación de la asignatura	1



Para superar la materia en la 3ª matrícula y sucesivas será indispensable:

- En estas convocatorias no se guardan notas de convocatorias anteriores, por lo que el alumno ha de superar las competencias fundamentales de la asignatura, establecidas por consenso por el conjunto de profesores de la asignatura (examen de departamento en fecha oficial):
- La evaluación de contenidos se realizará en el examen fijado en el calendario oficial para esta asignatura.
- A partir de la 5ª convocatoria, para aprobar la asignatura será necesario obtener una nota igual o superior a 5 en el examen propuesto por el departamento. No se tendrán en cuenta las competencias ya evaluadas anteriormente. Esta nota constituirá el 100% de la nota de la asignatura.
- El seguimiento de la asignatura se deberá consensuar con el profesor asignado o responsable de la asignatura.



DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS	COMPETENCIAS
<ul style="list-style-type: none"> UD1. Conceptualización general en el ámbito del acondicionamiento y entrenamiento físico. Objetivos de la Teoría y Práctica del acondicionamiento Físico. Definiciones y conceptos: Actividad física, ejercicio físico y deporte. Estado de forma y nivel de rendimiento. Concepto de entrenamiento y preparación del deportista. Objetivos, contenidos, medios y métodos de entrenamiento. Factores condicionantes del rendimiento deportivo. Enfoque sistémico y multifactorial del entrenamiento. Interdisciplinariedad en el proceso de entrenamiento. Ámbitos y objetivos del entrenamiento. Conceptos de planificación y periodización del entrenamiento. Necesidad de la planificación del entrenamiento. Concepto de modelo de periodización. Fases del proceso de entrenamiento: Diagnóstico, planificación, Ejecución, Control y Valoración- Análisis. 	<p>CG3, CG7, CG13, CE1, CE3, CE5</p>
<ul style="list-style-type: none"> UD2. Factores que intervienen en el acondicionamiento-entrenamiento físico. Conceptos: Carga de entrenamiento, Homeostasis. Adaptación. Potencial de entrenamiento-rendimiento y factores de los que depende. Fases sensibles del entrenamiento. Tipos de Carga: Externa, Interna y Subjetiva. Componentes de la carga: Contenido (nivel de especificidad y potencial). Volumen, Intensidad y Densidad (magnitud, duración y frecuencia. Tiempos de recuperación por capacidades y parámetros de intensidad). Orientación (selectiva y compleja). Organización (Cargas diluidas y concentradas. Interconexión entre cargas de distinta orientación funcional). Ley del Umbral y efectos de las cargas: Ineficaz, recuperación, mantenimiento, desarrollo óptimo y excesivas. Efectos inmediatos, acumulativos, retardados-EARTL y residuales. Fases de la adaptación: Alarma, Resistencia, Agotamiento. Respuesta adaptativa aguda y crónica en diferentes sistemas funcionales. La supercompensación. Concepto y tipos: Positiva (rápida, lenta y positiva acumulada), negativa y nula. Supercompensación simple y compleja. El calentamiento y la vuelta a la calma. Concepto y características. La fatiga y el sobreentrenamiento. Concepto y tipos: Muscular, nerviosa y psicológica. Agudo y crónico. Local y general. Ecológica (adaptación) y patológica (sobreentrenamiento y tipos: Simpático y parasimpático). Prevención tratamiento del sobreentrenamiento. DOMS. Concepto, prevención y tratamiento. La recuperación. Tipos. Fundamentos y metodología de la recuperación activa. El sueño y el descanso. Doping. Concepto y métodos. 	<p>CG3, CG7, CG13, CE1, CE3, CE5.</p>
<ul style="list-style-type: none"> UD3. Principios básicos del entrenamiento. Principios Pedagógicos: Individualización. Participación Activa y consciente. Accesibilidad. Principios Biológicos: Para iniciar la adaptación: Unidad Funcional. Sobrecarga. Recuperación. Supercompensación u Optimización Carga-recuperación. Multilateralidad. Variabilidad. Progresión o Crecimiento paulatino del Esfuerzo. Para asegurar la adaptación: Repetición y Continuidad. Reversibilidad. Planificación. Periodización. Retornos en disminución. Para orientar la adaptación: Transferencia. Especificidad. Especialización. Modelación. Evaluación. 	<p>CG3, CG7, CG13, CE1, CE3, CE5</p>



<ul style="list-style-type: none">• UD4. Acondicionamiento y entrenamiento de las capacidades físicas.• 4.1.- Fundamentos del entrenamiento de la fuerza. Conceptos y definiciones. Repaso de fundamentos biológicos de la contracción muscular. Musculatura agonista, antagonista, sinergista y fijadora en el entrenamiento de la fuerza. Tipos de fuerza según régimen de contracción: Anisométrica (Concéntrica y excéntrica), isométrica y pliométrica. Tipos de fuerza según intensidad: Fza Dinámica máxima (1RM) y Dinámica máxima relativa (%). Isométrica máxima y relativa. Excéntrica máxima y relativa. Explosiva. Elástico- Explosiva y Elástico-Explosiva- Reactiva. Fuerza Resistencia. Fuerza-Velocidad. Factores que modulan la fuerza (estructurales, neurales, elásticos, hormonales, psicológicos y biomecánicos). Adaptaciones derivadas del entrenamiento de la fuerza: Hipertrofia y sus tipos. Adaptación neural y sus tipos. Métodos de desarrollo de la fuerza. Variables que definen los programas de entrenamiento de fuerza. Medios del entrenamiento de la fuerza-Ventajas e inconvenientes. Métodos de entrenamiento de la fuerza máxima: Máximos, repeticiones, piramidal, contrastes, isometría, entrenamiento negativo-excéntrico, 10 x 10, Búlgaro. Métodos de entrenamiento de la fuerza explosiva-potencia: Dinámico, excéntrico-concéntrico explosivo (CM), pliométrico (CEA). Métodos de entrenamiento de la fuerza resistencia: Extensivo, Intensivo, Intermitente, Bosco. Electroestimulación. Bases teóricas y aplicación. Fases sensibles de la fuerza. Bases elementales de la organización del entrenamiento de la fuerza. Condicionantes. Secuenciación del entrenamiento de la fuerza. (Navarro, 2003 y Bompa, 2000). Recomendaciones generales y dieta. Evaluación de la Fuerza. Protocolos y procedimientos. Métodos fundamentales. Diseño de test. Test de RM. Fórmulas indirectas. Test de Bosco (SJ, CMJ, DJ, ABK).• 4.2.- Fundamentos del entrenamiento de la resistencia. Conceptos y definiciones. Repaso de fundamentos biológicos de la resistencia. Factores que modulan la resistencia: Musculares, sistema cardiorrespiratorio, fuentes energéticas. VO₂ y VO₂máx. Umbrales (aeróbico, anaeróbico y zona de transición). Capacidad, Potencia y eficiencia Aeróbica y Anaeróbica. Tipos de resistencia. Según el metabolismo energético predominante. Según la masa muscular implicada. Según la similitud con el deporte. Según la duración de las cargas. Según la relación con otras capacidades condicionales. Métodos de desarrollo de la resistencia y adaptaciones derivadas. Métodos continuos de entrenamiento de la resistencia: Uniformes (extensivos e intensivos) y Variables (progresivos, fartlek, carreras polacas). Métodos fraccionados interválicos de entrenamiento de la resistencia. Variables que definen los ejercicios interválicos (DITRAN). Fraccionados Aeróbicos Extensivos e Intensivos; Fraccionados Anaeróbicos Extensivos e Intensivos; Interval Training; Intermitente; Iterativo. Métodos fraccionados de repeticiones para el entrenamiento de la resistencia: Repeticiones Largas, medias y cortas. Métodos de control y competición: series rotas y series simuladoras. Fundamentos del entrenamiento en altitud. Fases sensibles de la resistencia. Bases elementales de la organización del entrenamiento de la resistencia. Secuenciación del entrenamiento de la resistencia (Navarro, 2003). Evaluación de la Resistencia. Protocolos y procedimientos. La FC como indicador de la intensidad. Fórmulas indirectas. Principales Test de Campo y test de Laboratorio. Interpretación básica de datos de test incrementales con análisis de lactato.	<p>CG3, CG4, CG6, CG7, CG9, CG10, , CG13, CG19, CE3, CE5,CE12, CE18</p>
---	---



<ul style="list-style-type: none">• 4.3.- Fundamentos del entrenamiento de la amplitud de movimiento. Conceptos y definiciones. Amplitud absoluta, de trabajo y residual. Repaso de fundamentos biológicos de la amplitud de movimientos, flexibilidad, movilidad articular y elasticidad. Factores que modulan la amplitud de movimiento: Endógenos y exógenos. Factores neuromusculares: Reflejo miotático, inervación recíproca e inervación autógena. Tipos de flexibilidad. Según las fuerzas que participan (activa, pasiva, asistida y combinaciones). Según las articulaciones implicadas (local vs. general). Fases sensibles de la flexibilidad. Métodos de desarrollo de la flexibilidad y adaptaciones derivadas. Métodos activos libres de entrenamiento de la flexibilidad. Activos libres conducidos. Activos libres balísticos. Rebotes. Stretching de Bob Anderson. Stretching de Solvelborn. Métodos activos asistidos de entrenamiento de la flexibilidad. Métodos pasivos de entrenamiento de la flexibilidad. Pasivos relajados, pasivos asistidos y pasivos forzados. Métodos PNF de entrenamiento de la flexibilidad. Bases elementales de la utilización de los distintos métodos de entrenamiento de la flexibilidad según los objetivos. Evaluación de la amplitud de movimientos. Protocolos y procedimientos. Principales Test de Campo y test de Laboratorio.• 4.4.- Fundamentos del entrenamiento de la velocidad. Conceptos y definiciones. Tipos de velocidad: Reacción (simple y compleja), Desplazamiento (cíclica y acíclica) y Gestual- Frecuencial- Rapidez. Tipos de velocidad en función de la magnitud-resistencia de la carga: Velocidad Supramáxima, Fuerza-velocidad- Explosiva o Potencia, Resistencia a la Velocidad. Repaso de fundamentos biológicos de los diferentes tipos de velocidad. Factores endógenos y exógenos condicionantes de la velocidad: Musculares, Energéticos, Neurales, psíquicos, técnico-coordinativos- tácticos-cognitivos y ambientales. Métodos de desarrollo de la velocidad y adaptaciones derivadas. Métodos entrenamiento de la velocidad de reacción. Métodos entrenamiento de la velocidad de desplazamiento cíclica y acíclica. Métodos entrenamiento de la velocidad frecuencial-gestual-rapidez. Fases sensibles de la velocidad. Bases elementales de la organización del entrenamiento de la velocidad. Secuenciación del entrenamiento de la resistencia (Navarro, 2003). Evaluación de los diferentes tipos de velocidad. Protocolos y procedimientos. Principales Test de Campo y test de Laboratorio.	
<ul style="list-style-type: none">• UD5. Capacidades complementarias Capacidades coordinativas. Concepto. Relación entre técnica, estilo y capacidades coordinativas. Bases neurofisiológicas de las habilidades coordinativas. Condicionantes de la acción coordinativa. Capacidades coordinativas básicas. Fases sensibles. Métodos de desarrollo y evaluación. Capacidades perceptivo-motrices. Concepto. Relación entre táctica y capacidades perceptivo-motrices. Bases neurofisiológicas de las habilidades perceptivo motrices. El proceso perceptivo-motor. Capacidades perceptivo-motoras básicas. Fases sensibles. Métodos de desarrollo y evaluación. Propiocepción. Concepto. Bases neurofisiológicas de la propiocepción. Prevención y tratamiento de lesiones mediante el entrenamiento propioceptivo. Métodos de desarrollo y evaluación.	CG3, CG4, CG6, CG7, CG9, CG10, , CG13, CG19, CE3, CE5,CE12, CE18



ORGANIZACIÓN TEMPORAL DEL APRENDIZAJE (Alumnos de 1ª matrícula):		
	BLOQUE DE CONTENIDO/UNIDAD DIDÁCTICA	Nº DE SESIONES
0	PRESENTACIÓN DE LA ASIGNATURA Y ORGANIZACIÓN DE GRUPOS DE TRABAJO	1
UD 1	ASPECTOS GENERALES DEL ENTRENAMIENTO	1-2
UD 2	PRINCIPIOS BÁSICOS	2
UD 3	FACTORES DEL ENTRENAMIENTO	2-3
UD 4.1	LA FUERZA	4-5
UD 4.2	LA RESISTENCIA	4-5
UD 4.3	LA FLEXIBILIDAD	2-3
UD 4.4	LA VELOCIDAD	2
UD 5	CAPACIDADES COMPLEMENTARIAS. LA COORDINACIÓN, AGILIDAD, EQUILIBRIO Y PROPIOCEPCIÓN	2



BIBLIOGRAFÍA

- ACSM (2014). *Manual ACSM de entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico*. Barcelona: Paidotribo.
- Bosco, C. (2000). *La fuerza muscular*. Barcelona: Inde
- Baechle, T.R. (2013). *Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Brown, L E. (2007). *Entrenamiento de velocidad, agilidad y rapidez*. Barcelona: Paidotribo.
- Cometti, G. (1998). *Los métodos modernos de musculación*. Barcelona: Paidotribo.
- Cometti, G. (2007). *El entrenamiento de la velocidad*. Barcelona: Paidotribo
- García J.M., Navarro, M. & Ruiz, J.A. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo*. Madrid: Gymnos.
- García Manso, J.M. (2002). *La Fuerza*. Madrid: Gymnos.
- García, J.M., Navarro, M., & Ruiz, J.A. (1996). *Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte*. Madrid: Gymnos.
- García-Verdugo, M. (2007). *Entrenamiento de la resistencia*. Barcelona: Paidotribo
- González Badillo, J.J. & Gorostiaga, E. (1995). *Fundamentos del entrenamiento de la fuerza*. Barcelona: Inde.
- González Ravé, J.M., Pablos, C., & Navarro, F. (2014). *Entrenamiento deportivo. Teoría y Práctica*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Grosser, M. (1992). *Entrenamiento de la velocidad*. Barcelona: Martínez Roca.
- Grosser, M., Starischa, S., & Zimmermann, E. (1985). *Principios del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Martínez Roca.
- Häfelinger, V. (2010). *La coordinación y el entrenamiento propioceptivo*. Barcelona: Paidotribo
- Martin, D., Carl, K., & Lehnertz, K. (2001). *Manual de metodología del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo
- Matveiev, L. (1985). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Martínez Roca.
- Millet GP (2006) *L'Endurance*. Paris: Revue EPS
- Millet GY (2012) *Ultratrail, plaisir, performance et santé*. Outdoor editions
- Naclerio, A. (2010). *Entrenamiento deportivo. Fundamentos y aplicaciones en diferentes deportes*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- National Strength And Conditioning Association (NSCA) (2007) *Principios del Entrenamiento de la Fuerza y del Acondicionamiento Físico*. 2ªed. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Navarro, F. (1998). *La resistencia*. Madrid: Gymnos.
- Neiger, H. (2007). *Estiramientos analíticos manuales*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Norris, C. (1996). *La flexibilidad. Principios y práctica*. Barcelona: Paidotribo
- Platonov, V.N. (1991). *El entrenamiento deportivo. Teoría y metodología*. Barcelona: Paidotribo.
- Platonov, V.N. (1994). *La adaptación en el deporte*. Barcelona: Paidotribo
- Pol R (2015) *La preparación ¿física? en fútbol*. Moreno y Conde Sports, S.L.
- Romero, D. y Tous, J. (2011). *Prevención de lesiones en el deporte*. Barcelona: Paidotribo.
- Sölveborn, S.(1989). *Stretching*. Barcelona: Martínez Roca.
- Tous, J. (1999). *Nuevas tendencias en el entrenamiento de musculación*. Barcelona: Paidotribo.