



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
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
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
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
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)

GENERALES		Ponderación			
		1	2	3	4
CG1	Comprender la literatura científica en lengua inglesa y en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico mediante una correcta gestión de la información.			X	
CG2	Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC).			X	
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		
CG5	Planificar y organizar cualquier actividad eficientemente.		X		
CG6	Desarrollar habilidades de relación interpersonal y trabajo en equipo, tanto en contextos internacionales como nacionales y en equipos interdisciplinares como no interdisciplinares.				X
CG7	Ser capaz de realizar razonamientos críticos utilizando los conocimientos adquiridos.				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		
ESPECÍFICAS		Ponderación			
		1	2	3	4



CE 1.2 Diseñar y aplicar el proceso metodológico integrado por la observación, reflexión, análisis, diagnóstico, ejecución, evaluación técnico-científica y/o difusión en diferentes contextos y en todos los sectores de intervención profesional de la actividad física y del deporte.	X		
CE 2.1 Saber orientar, diseñar, aplicar y evaluar técnico-científicamente ejercicio físico y condición física en un nivel avanzado, basado en la evidencia científica, en diferentes ámbitos, contextos y tipos de actividades para toda la población y con énfasis en las poblaciones de carácter especial como son: personas mayores (tercera edad), escolares, personas con discapacidad y personas con patologías, problemas de salud o asimilados (diagnosticadas y/o prescritas por un médico), atendiendo al género y a la diversidad.			X
CE 2.3 Diseñar y aplicar con fluidez, naturalidad, de forma consciente y continuada ejercicio físico y condición física adecuada, eficiente, sistemática, variada, basada en evidencias científicas, para el desarrollo de los procesos de adaptación y mejora o readaptación de determinadas capacidades de cada persona en relación con el movimiento humano y su optimización; con el fin de poder resolver problemas poco estructurados, de creciente complejidad e imprevisibles y con énfasis en las poblaciones de carácter especial.			X
CE 2.6 Desplegar un nivel avanzado en la planificación, aplicación, control y evaluación de los procesos de entrenamiento físico y deportivo.			X
CE 3.2 Saber promover, asesorar, diseñar, aplicar y evaluar técnico-científicamente programas de actividad física, ejercicio físico y deporte apropiados y variados, adaptados a las necesidades, demandas y características individuales y grupales de toda la población, y con énfasis en personas mayores (tercera edad), el género femenino y la diversidad, escolares, personas con discapacidad y personas con patologías, problemas de salud o asimilados (diagnosticadas y/o prescritas por un médico).		X	
CE 6.1 Conocer y comprender las bases de la metodología del trabajo científico.	X		
CE 6.3 Articular y desplegar con rigor y actitud científica las justificaciones sobre las que elaborar, sustentar, fundamentar y justificar de forma constante y profesional todos los actos, decisiones, procesos, procedimientos, actuaciones, actividades, tareas, conclusiones, informes y desempeño profesional.		X	



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	45,00%	Realización de un proyecto.
R1, R3	40,00%	Pruebas escritas/orales y/o prácticas.
R2, R4	15,00%	Participación activa.

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 para superar la asignatura. En caso de no cumplir este criterio se calificará al alumno con un máximo de 4,5 en dicha convocatoria.

Actividades formativas

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

- M2 Dinámicas y actividades en grupo.
- M3 Clase práctica.
- M4 Exposición de contenidos por parte del profesor.
- M5 Prácticas laboratorios.
- M7 Discusión en pequeños grupos.



M8 Resolución de problemas y casos.





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. M2, M4, 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, M7, M8	R2, R4	31,50	1,26
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. M7	R3, R4	2,00	0,08
EVALUACION: Conjunto de pruebas orales y/o escritas empleadas en la evaluación del alumno, incluyendo la presentación oral del trabajo fin de grado. M2, M8	R1, R2, R3, R4	4,00	0,16
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, M8	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. M8	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

REFERENCIAS BÁSICAS

- Bompa, T.O. (2019). *Periodización. Teoría y Metodología del Entrenamiento*. Paidotribo.
- 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 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.
- Martin, D. (2016). *Manual de metodología del entrenamiento deportivo*. Paidotribo.
- Matveev, L. (2005). *El proceso de entrenamiento deportivo*. Stadium.
- Navarro, F., Oca, A., Rivas, A. (2010). *Planificación del entrenamiento y su control*. Cultivalibros.
- Navarro, F. (1998). *La resistencia*. Gymnos.
- Stöggel, 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.