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	Jose Marti Marti **(Profesor responsable)**	jose.marti@ucv.es
283B	Jose Marti Marti **(Profesor responsable)**	jose.marti@ucv.es
283C	Helio Carratala Bellod **(Profesor responsable)**	helio.carratala@ucv.es
283D	Jose Marti Marti **(Profesor responsable)**	jose.marti@ucv.es
283X	Helio Carratala Bellod **(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

Esta asignatura NO es susceptible de solicitud de evaluación única a tenor de lo indicado en el artículo 10.3 de la NORMATIVA GENERAL DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN DE LAS ENSEÑANZAS OFICIALES Y TÍTULOS PROPIOS DE LA UCV
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.
Adicionalmente para esta asignatura, **la no asistencia al 80%** de las sesiones prácticas y exposiciones señaladas como tales en el cronograma **impedirá al estudiante ser evaluado** en ambas convocatorias del curso, debiendo recuperar la asignatura en la matrícula del siguiente año académico.
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:
·50% trabajo escrito
·50% defensa oral

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.

Uso de herramientas de Inteligencia Artificial en la titulación de CAFD

En el Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (CAFD), el uso de herramientas de Inteligencia Artificial (IA) se permite de forma complementaria y responsable, siempre que contribuya al aprendizaje activo, al desarrollo del pensamiento crítico y a la mejora de las competencias profesionales del estudiante. En ningún caso la IA debe sustituir el esfuerzo personal, la práctica directa ni la reflexión autónoma, pilares fundamentales de esta titulación.

Se permite el uso de la IA para:

·Obtener explicaciones alternativas sobre conceptos teóricos o metodológicos.

·Generar esquemas, mapas conceptuales o resúmenes como apoyo al estudio.

·Simular entrevistas, cuestionarios o sesiones de entrenamiento como parte de prácticas metodológicas o de investigación.

·Recibir retroalimentación sobre la redacción de informes, siempre que el contenido original sea del estudiante.

·Apoyar la búsqueda de bibliografía o referencias científicas, contrastando siempre con fuentes académicas fiables y reales, y respetando la normativa de presentación de trabajos universitarios CAFD.

No se permite el uso de la IA para:

·Redactar secciones completas de trabajos académicos, ejercicios y prácticas de aula, informes de prácticas, diarios o portafolios, así como del Trabajo Fin de Grado.

·Formular hipótesis, objetivos o conclusiones de trabajos académicos.

·Sustituir el análisis cualitativo o cuantitativo de datos por herramientas automáticas sin validación humana.

·Generar vídeos, presentaciones o avatares con IA como sustituto de la exposición oral o práctica del estudiante.

·Obtener respuestas automáticas a pruebas, rúbricas o actividades evaluables mediante el uso de IA.

Criterios de cita y atribución:

·Toda utilización de herramientas de IA deberá ser declarada explícitamente en el documento entregado (por ejemplo, en una nota al pie o en un anexo).

·Se indicará el nombre de la herramienta, el propósito de uso (ej. revisión gramatical, organización de ideas, simulación de entrevista) y en qué parte del trabajo se ha empleado.

·El uso responsable de la IA será considerado dentro de los criterios de originalidad, honestidad académica y competencia digital.

Recomendaciones adicionales:

Se anima al alumnado a alternar el uso de IA con métodos tradicionales (resolución manual de problemas, diseño de sesiones prácticas, observación directa, etc.) para garantizar el desarrollo integral de sus capacidades.

Ante cualquier duda sobre el uso permitido de IA en una actividad concreta, el estudiante deberá consultar al profesorado responsable de la asignatura.

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.