

PROGRAMA DOCENTE ESCUELA UNIVERSITARIA DE OSUNA

TITULACIÓN: GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

CURSO ACADÉMICO: 2022/23

DATOS DE ASIGNATURA

Código y Nombre: 5520026 Entrenamiento Deportivo I	
Tipo: OBLIGATORIA	
Curso: TERCERO	Periodo de Impartición: PRIMER CUATRIMESTRE
Créditos: 6	Horas: 150
Área: EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTIVA	
Departamento: MOTRICIDAD HUMANA Y RENDIMIENTO DEPORTIVO	

PROFESOR/ES Y TUTORÍA/S

JOSÉ DANIEL JIMÉNEZ GARCÍA	JOSEDJG@EUOSUNA.ORG
VIERNES	13:00 A 14:00

1. OBJETIVOS Y COMPETENCIAS

OBJETIVOS:

OBJETIVOS DE LOS CONTENIDOS TEÓRICOS; CENTRADOS EN EL APRENDIZAJE DE ORIENTACIÓN TEÓRICA (CONCEPTUAL):

OBJETIVOS:

OBJETIVOS DE LOS CONTENIDOS TEÓRICOS; CENTRADOS EN EL APRENDIZAJE DE ORIENTACIÓN TEÓRICA (CONCEPTUAL):

1. El profesorado guiará al alumnado para adquirir y utilizar un vocabulario científico e inclusivo que permita expresar con rigor las ideas propias del campo del Entrenamiento Deportivo.
2. Conocer conceptos, fundamentos y aplicaciones sobre las que ha ido formulándose la disciplina del Entrenamiento Deportivo.
3. Conocer y analizar el cuerpo teórico de conocimientos que constituyen el contenido de la disciplina atendiendo a una perspectiva de género.
4. Desarrollar las características y la evolución de cada una de las cualidades físicas y motrices así como los métodos de entrenamiento generales para su desarrollo.
5. El profesorado guiará al alumnado para conocer y utilizar diferentes medios de análisis y evaluación del proceso implicado en la Entrenamiento Deportivo para su continua revisión y rediseño.
6. Plantear y resolver problemas extraídos de la teoría y de la práctica, llegando a usarse esquemas de resolución no conocidos basados en los fundamentos conocidos.

7. Adquirir el conocimiento de los medios y elementos con los que se cuenta en el entrenamiento deportivo, estudiando los principios de actuación así como los medios de los que se dispone.

8. Justificar actuaciones sobre la base de las aportaciones científicas dentro de la Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo en distintos núcleos de población prestando especial atención a la especificidad de las mujeres.

9. Crear, elaborar y diseñar métodos y estrategias de actuación generales sin ceñirse a cánones o tópicos en un intento de adaptarlas cumpliendo las leyes y principios propios de este ámbito de estudio.

10. Conocer las distintas aplicaciones informáticas necesarias para actuar de manera eficaz en el proceso enseñanza y aprendizaje on-line.

OBJETIVOS DE LOS CONTENIDOS PRÁCTICOS; CENTRADOS EN EL APRENDIZAJE DE ORIENTACIÓN PRÁCTICA (PROCEDIMENTAL):

1. El profesorado guiará al alumnado para vivenciar las tareas y las técnicas generales de intervención en el complejo proceso del Entrenamiento Deportivo.

2. Experimentar los procesos llevados a cabo para la organización de las distintas estructuras de entrenamiento.

3. Participar en el diseño de actividades y tareas que se programan en el desarrollo de actividades físicas y deportivas teniendo en cuenta las particularidades diferenciadoras entre mujeres y hombres.

4. Lograr la vivencia motora generalizada de los medios y elementos que se dispone para llevar a cabo el desarrollo de las distintas cualidades motrices.

5. Relacionar los aspectos fisiológicos con las características del movimiento humano y la mejora con la prestación deportiva desde una perspectiva de género 6. El/la estudiante debe familiarizarse de forma teórico/práctica con las nuevas tecnologías de la información y comunicación (TIC.) para su aplicación en el desarrollo de la asignatura.

8. El profesorado guiará al alumnado para manejar y experimentar las aplicaciones informáticas utilizadas en el proceso enseñanza y aprendizaje on-line (Plataforma digital BlackBoard).

OBJETIVOS CENTRADOS EN EL APRENDIZAJE DE ORIENTACIÓN ACTITUDINAL:

1. Valorar y analizar los fundamentos esenciales de la evaluación para el control del proceso de entrenamiento.

2. El profesorado guiará al alumnado para adquirir actitudes favorables hacia la participación igualitaria e implicación en el desarrollo de la preparación deportiva y hacia la colaboración como pauta de relación profesional.

3. Utilizar estrategias de comunicación, interacción y de trabajo con deportistas y con equipo interprofesional relativas a los campos específicos de actuación deportiva.

6. Adquirir una actitud de apertura, valoración positiva y de aportación en el ámbito deportivo.

7. Ser conscientes de las creencias, sentimientos y valores existentes en el campo específico de la actividad física y el deporte para abordarlos desde perspectivas científicas y educativas.

8. Adquirir hábitos adecuados hacia las aplicaciones informáticas a utilizar en el proceso enseñanza y aprendizaje.

COMPETENCIAS:

Competencias específicas:

A continuación se presentan las competencias profesionales específicas, siendo un requisito fundamental que los graduados y graduadas alcancen todas y cada una de ellas de forma integral al final del periodo formativo:

E1. Abordar la actividad física y el deporte desde una perspectiva científica y educativa,

aplicando medios y métodos innovadores en los diferentes contextos en los que el/la profesional pueda ejercer su labor.

E2. Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza y aprendizaje relativos a la educación física y el deporte con atención a las características individuales y contextuales de las personas.

E3. Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales, didácticos y sociales en la educación física y en el diseño de programas de actividad física, deporte y recreación.

E4. Identificar los beneficios bio-psico-sociales de la práctica de actividad física, deportiva y recreativa.

E5. Conocer los fundamentos teórico y prácticos de las actividades físicas, deportivas y recreativas para aplicarlos al contexto educativo o a cualquier otro ámbito profesional.

E7. Evaluar la condición física saludable y prescribir programas y actuaciones adecuadas para su mejora, evitando prácticas desaconsejadas o nocivas para los participantes.

E8. Planificar, desarrollar y evaluar el proceso de entrenamiento deportivo en sus distintos niveles y ámbitos.

E10. Hacer un uso apropiado del espacio, material y equipamiento deportivo y adaptarlos convenientemente a cada actividad o circunstancia.

Competencias genéricas:

Instrumentales.

Se entienden por tales las capacidades intelectuales y prácticas que, con un marcado componente metodológico, son necesarias para la adquisición y el uso estratégico de los saberes y técnicas propias de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

A1. Organizar y planificar adecuadamente el trabajo personal, analizando y sintetizando de forma operativa todos los conocimientos necesarios para el ejercicio de la profesión.

A2. Saber comunicar de forma oral y escrita en la propia lengua y en una segunda extranjera con orden y claridad.

A3. Conocer y utilizar los recursos informáticos y las nuevas tecnologías de la información y comunicación (TIC) de aplicación al cuerpo de conocimientos específico.

A4. Identificar, investigar y solucionar problemas derivados del ejercicio de la profesión desarrollando mecanismos óptimos de toma de decisión.

Interpersonales.

Son las habilidades sociales imprescindibles para establecer vínculos de colaboración con los distintos colectivos con los que el/la profesional de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte se relaciona en el desempeño de sus funciones.

B1. Adquirir y desarrollar habilidades sociales que faciliten el trabajo en equipos de carácter interdisciplinar.

B2. Promover y respaldar proyectos en un contexto internacional desde el reconocimiento a la diversidad, la multiculturalidad y la igualdad.

B3. Aplicar un razonamiento crítico y asumir y reflexionar sobre las críticas efectuadas hacia el propio ejercicio de la profesión.

B4. Adoptar responsabilidades sobre los diversos compromisos y obligaciones éticas consustanciales a la función profesional, considerando, especialmente, los principios democráticos en la relación con los demás.

Sistémicas.

Son capacidades que combinan componentes afectivos, procedimentales y cognitivos.

C1. Potenciar un aprendizaje autónomo que favorezca la adaptación a nuevas situaciones profesionales, personales y sociales.

C2. Manifestar una actitud emprendedora desarrollando la creatividad y la iniciativa tanto profesional como personal.

C3. Mostrar la capacidad de liderazgo en la realización de proyectos colectivos valorando

las opiniones e intereses de los diferentes sectores que integran el grupo.

C4. Perseguir estándares de calidad en la función profesional basados, principalmente, en un aprendizaje continuo e innovador.

C5. Utilizar recursos del patrimonio cultural y natural respetando el medioambiente y valorar, al mismo tiempo, otras culturas y costumbres.

2. CONTENIDO DE LA ASIGNATURA

Bloque temático I. Introducción general al Entrenamiento Deportivo:

Bloque temático II. Las Capacidades Motrices. Cualidades Físicas y su implicación en el rendimiento deportivo.

Bloque temático III. Transferencia de las Cualidades Físicas e iniciación en el control y organización del Entrenamiento Deportivo con wereable.

3. ACTIVIDADES FORMATIVAS

4. METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA - APRENDIZAJE

5. SISTEMA Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

- a. **Normativa reguladora de la evaluación y calificación de las asignaturas:**

<http://www.us.es/downloads/acerca/normativa/normativa-examenes.pdf>

- b. **Criterios de Evaluación Generales:**

(Especificar el % de la nota final de cada una de las partes que compongan la evaluación. Explicar tipo de examen final, penalizaciones en los exámenes, etc... No dejar nada por entendido)

TRABAJO PRÁCTICO: 30% DE LA NOTA FINAL

INTRODUCCIÓN: En este apartado se justificará la tecnología elegida sobre la que se va a realizar el trabajo, que mejoras provoca en la población elegida, su justificación y sobre todo su validación de que sea una herramienta fiable y válida.

METODOLOGIA: Se realizará un modelo metodológico, y un supuesto de resultados sobre el uso de esta herramienta, que variables controla y un análisis pre y post con un supuesto programa de ejercicio físico en la población elegida.

RESULTADOS: Un supuesto de resultados, con tablas y figuras sobre los datos pre y post de las variables que controla la herramienta elegida.

DISCUSIÓN: Encontrar y discutir sobre otros autores que utilicen la misma herramienta en poblaciones similares sobre la herramienta elegida.

BIBLIOGRAFÍA: Justificación bibliográfica de todos los artículos en los que se han basado para redactar el informe.

EXAMENES: 70% DE LA NOTA FINAL

EXAMEN PARCIAL 1: Examen Teórico Práctico. 2 preguntas de desarrollo largas enfocadas a casos prácticos vistos ya en clase y debiéndoselas contestar con su justificación en base a la teoría de la asignatura.

EXAMEN FINAL: Examen Teórico práctico. 3 preguntas de desarrollo largas enfocadas a casos prácticos vistos ya en clase y debiéndoselas contestar con su justificación en base a

la teoría de la asignatura. 1 pregunta es obligatoria y de las 3 restantes se podrán elegir 2. Todo el alumnado que haya aprobado el examen parcial 1 sólo elegirá 1 pregunta optativa de los 3 supuestos. En este caso el examen parcial 1 corresponderá a un 30% del porcentaje de "EXAMENES" y el restante 70% corresponderá a las 2 preguntas desarrolladas. Si en esta opción el alumno no ha aprobado el examen parcial, deberá responder 3 preguntas sobre 4 y se le evaluará sobre el 100%. Es necesario tanto en el examen final como en el trabajo práctico sobrepasar el 50% de la nota para poder hacer media y tener aprobada la asignatura.

- c. Criterios de Evaluación para alumnos con necesidades académicas especiales: (Art. 26 del Reglamento General de Estudiantes de la Universidad de Sevilla <https://estudiantes.us.es/descargas/becas/a15.pdf>)**

En función de las necesidades académicas el examen se adaptará de la forma más precisa hacia el alumnado con dichas necesidades especiales.

6. BIBLIOGRAFÍA DEL CONTENIDO

Búsqueda actualizada de información en bases de datos.

7. INFORMACIÓN ADICIONAL

NOTA: Cuando proceda retransmitir contenidos, debe tenerse en cuenta que el personal docente implicado en la impartición de esta asignatura no da el consentimiento para que los estudiantes (o terceros) graben, publiquen, retransmitan o reproduzcan posteriormente el discurso, imagen, voz y explicaciones de cátedra por medio alguno, ni se consiente la difusión a terceros, ni de este recurso, ni de ningún otro que se ponga a disposición de los estudiantes.

El uso de los recursos proporcionados por los profesores de la asignatura está reservado únicamente a los estudiantes matriculados en la misma.