

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: 5520041 Entrenamiento Deportivo II	
Tipo: OBLIGATORIA	
Curso: CUARTO	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:

El profesorado guiará al estudiantado para:

- Entrenar, conociendo las características y la evolución de cada una de las cualidades físicas y motrices así como los métodos de entrenamiento generales para su desarrollo.
- Ampliar el bagaje de medios y herramientas para entrenar las capacidades de los/as deportistas atendiendo a las diferentes especialidades deportivas.
- Continuar la formación en la planificación, desarrollo y control del proceso de entrenamiento en sus distintos niveles.
- Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos y comportamentales a las diferentes situaciones profesionales en el ámbito del Entrenamiento Deportivo.
- Evaluar la condición física y prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud deportiva, aplicando criterios lógicos para cada especialidad deportiva y desarrollando un protocolo organizativo en virtud a todo ello.

COMPETENCIAS:

Competencias específicas:

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



Escuela Universitaria de Osuna
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.

E.7. Evaluar la condición física saludable y prescribir programas y actuaciones adecuadas para su mejora, evitando prácticas desaconsejadas o nocivas para los participantes.

E.8. Planificar, desarrollar y evaluar el proceso de entrenamiento deportivo en sus distintos niveles y ámbitos.

Competencias genéricas:

A.1. Conocer y utilizar los recursos informáticos y las nuevas tecnologías de la información y comunicación (TIC) de aplicación al cuerpo de conocimientos específico.

A.4. Identificar, investigar y solucionar problemas derivados del ejercicio de la profesión desarrollando mecanismos óptimos de toma de decisión.

B.1. Adquirir y desarrollar habilidades sociales que faciliten el trabajo en equipos de carácter interdisciplinar.

C.1. Potenciar un aprendizaje autónomo que favorezca la adaptación a nuevas situaciones profesionales, personales y sociales.

C.2. Manifestar una actitud emprendedora desarrollando la creatividad y la iniciativa tanto profesional como personal.

C.3. Mostrar la capacidad de liderazgo en la realización de proyectos colectivos valorando las opiniones e intereses de los diferentes sectores que integran el grupo.

C.4. Perseguir estándares de calidad en la función profesional basados, principalmente, en un aprendizaje continuo e innovador.

2. CONTENIDO DE LA ASIGNATURA

CONTENIDOS TEÓRICOS:

1. LA EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO COMO HERRAMIENTA ORGANIZATIVA. EL CONTROL DEL ENTRENAMIENTO.

2. ENTRENAMIENTO DE LAS CAPACIDADES DE RENDIMIENTO DEPORTIVO.

3. INICIACIÓN A LA ORGANIZACIÓN/PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO PARA LAS ADAPTACIONES EN LAS CUALIDADES MOTRICES.

4. PLANIFICACIÓN Y EJERCICIOS ESPECÍFICOS DE LAS CUALIDADES MOTRICES.

5. PLANIFICACIÓN EN BASE AL MODELO "Conceptualización, definición y propuesta del Modelo de Planificación Individualizador y Progresivo en Salud" Para Personas Mayores.

CONTENIDOS PRÁCTICOS:

SE DESARROLLARÁN UNA SERIE DE SESIONES PRÁCTICAS CUYOS CONTENIDOS ESTARÁN DIRECTAMENTE RELACIONADOS CON LOS OBJETIVOS DOCENTES, LAS COMPETENCIAS GENÉRICAS Y ESPECÍFICAS Y LOS PROPIOS CONTENIDOS TEÓRICOS.

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)

CONVOCATORIAS ORDINARIAS

Opción A

Sobre los contenidos teóricos

Al inicio del curso el profesor/a establecerá en el proyecto docente los criterios de calificación de la parte teórica de la asignatura. Para superar esta parte de la asignatura es preciso obtener al menos un 50% de su valor máximo.

Sobre los contenidos prácticos

Al inicio del curso el profesor/a establecerá en el proyecto docente los criterios de calificación de la parte práctica de la asignatura. Para superar esta parte de la asignatura es preciso que el alumnado participe en el mínimo de sesiones prácticas presenciales establecidas por el profesor/a a principio de curso y obtenga una puntuación de, al menos, un 50% de su valor máximo. La participación debe ser activa, de forma que si el alumno/a asiste a la sesión pero no interviene en las actividades propuestas, la asistencia no será contabilizada. Igualmente, la puntualidad, interés, cuidado del material e indumentaria deportiva serán tenidos en cuenta.

Opción B

Aquellos alumnos/as que no cumplan con el requisito de asistencia mínima a las sesiones prácticas estipulado en el proyecto docente deberán realizar una prueba específica, la cual será definida en dicho documento correspondiente al curso académico en cuestión. En esta

prueba se contemplará la figura del alumnado con necesidades académicas especiales (se realizarán, dentro de dicha prueba, las adaptaciones pertinentes), que incluye las situaciones personales de grave dificultad o discapacidad, los casos de embarazo y la compaginación de estudios con la actividad laboral. Para superar la asignatura es preciso obtener al menos un 50% de su valor máximo.

TRABAJO PRÁCTICO GRUPAL: 30% DE LA NOTA FINAL.

Se realizará un trabajo práctico grupal que constará de la elaboración de un macrociclo de entrenamiento de 3 meses de una de las cualidades motrices elegidas por el profesor y la elaboración de 12 sesiones de entrenamiento que se adecuen correctamente al momento de la temporada, al microciclo y al tipo de entrenamiento y ejercicio. Deberá superar el 50% de los contenidos para aprobar.

EXAMEN TEÓRICO: 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%.



Escuela Universitaria de Osuna



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 actual en base 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.