

PROGRAMA DE LA ASIGNATURA **ENTRENAMIENTO DEPORTIVO II**

Curso: 2025/26

DATOS BÁSICOS DE LA ASIGNATURA

Titulación:	GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE
Año Plan de Estudios:	2010
Curso de Implantación:	2019/20
Centro Responsable:	Facultad de Ciencias de la Educación
Nombre Asignatura:	Entrenamiento Deportivo II
Código:	5520041
Tipología:	OBLIGATORIA
Curso:	CUARTO
Periodo de Impartición:	PRIMER CUATRIMESTRE
Créditos ECTS:	6
Horas Totales:	150
Área/s:	EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTIVA
Departamento/s:	MOTRICIDAD HUMANA Y RENDIMIENTO DEPORTIVO

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

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.

CONTENIDOS O BLOQUES TEMÁTICOS

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.

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.

ACTIVIDADES FORMATIVAS

Actividad:

A Clases Teóricas: 30 HORAS

F Prácticas de Taller/Deportivas: 30 HORAS

METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA – APRENDIZAJE

Clases Teóricas:

Mediante la adaptación y aplicación de técnicas, centradas en la interacción y el debate,

ampliará su amalgama de posibilidades para la comunicación con el grupo en materia de

entrenamiento, adquiriendo conceptos y procedimientos que le ayudará como futuro

especialista en la preparación deportiva.

Prácticas de campo:

Bajo una metodología participativa el alumnado, mediante la adaptación y aplicación de

técnicas específicas centradas en la tarea, ampliará su amalgama de posibilidades como

futuro especialista en la preparación deportiva.

SISTEMAS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN

a) Normativa reguladora de la evaluación y calificación de las asignaturas

https://euosuna.org/images/archivos/estudios/NORMATIVA_REGULADORA_EVALUACION.pdf

b) Criterios de Evaluación Generales:

Criterio de calificación

La metodología de enseñanza se basa directamente en estilos de enseñanza activos.

Desde

primera hora, se insta al estudiantado a cambiar de un paradigma tradicional y clásico, donde escuchen al profesorado, por el trabajo autónomo y desarrollo del pensamiento crítico con puntos de vista prácticos, en todo momento. Se aconseja, por tanto, desde primera hora, cambiar el *¿chip?* de pensamiento y forma de estudiar ya que, en esta asignatura, la mayoría de los criterios de calificación están más relacionados con la comprensión y la aplicación práctica, y no tanto con los procesos memorísticos.

La distribución del profesorado se realizará según diferentes apartados teóricos. Al inicio del curso el profesorado especificará qué apartado teórico y práctico impartirá cada docente.

En líneas generales, las metodologías de enseñanza activa que se utilizaran en esta asignatura son:

Flipped classroom o aula invertida: este proceso de enseñanza se basa en el trabajo autónomo, por parte del estudiante, previo a la clase teórica relacionada con unos contenidos en cuestión. En este caso, los estudiantes recibirán por medio del aula virtual el material

relacionado con los contenidos a tratar, al menos una semana antes de la clase teórica. Así, los estudiantes deben estudiar el material por su cuenta. En clase teórica, dedicaremos el tiempo a resolución de dudas y resolución de problemas, así como desarrollo del trabajo teórico-práctico de la asignatura.

Resolución de problemas: los contenidos teóricos y prácticos tendrán su máxima expresión docente en el planteamiento de problemas reales, a resolver por el estudiantado. De esta forma,

se busca una conexión directa entre los contenidos teórico-prácticos y la realidad empírica del entrenamiento deportivo.

Los contenidos de la asignatura serán impartidos indistintamente en las sesiones de aula

teórica y las sesiones teórico-prácticas en diversas instalaciones deportivas. El eje principal de

enseñanza de la asignatura se basa en el debate y la reflexión. Aunque se utilizará el modelo

de enseñanza tradicional en algunas clases (profesor imparte el contenido y posteriormente el alumnado lo estudia), la mayoría de las sesiones están relacionadas con metodologías activas.

A continuación, se desarrolla de forma más concreta la metodología que se seguirá en la

evaluación continua (Opción A):

Clases teóricas: deberás estudiar el temario que corresponde a cada clase teórica antes de

dicha clase. Generalmente, encontrarás esta información en formato de lectura. En el inicio de

la clase, se resolverán las dudas principales generadas del estudio autónomo del temario.

Seguidamente, el profesorado propondrá la resolución de uno o varios problemas de aplicación

práctica, los cuales serán resueltos en grupos de trabajo en la propia clase teórica.

Finalmente,

se podrá dedicar algún tiempo al desarrollo de las tareas de clase.

Clases prácticas: las prácticas de la asignatura consistirán en la ejecución de forma procedimental de los contenidos de la teoría. Esto significa que los estudiantes deben realizar

actividad física en todas o la mayoría de las clases prácticas. En relación al desarrollo de las

prácticas, los estudiantes encontrarán información específica de cada práctica en el aula virtual,

la cual deben leer antes de la asistencia a la práctica. Las clases prácticas solo serán tenidas en consideración si se participa de forma activa en ellas (>80%). De lo contrario, serán contadas como pasivas o ausencia.

EVALUACION:

A continuación, se detallan los sistemas y criterios de evaluación y calificación. En cada uno de los mismos, se detalla una opción A (también denominada aprobado por curso) o una opción B (correspondiente a las convocatorias oficiales). La opción A permite al estudiante superar la asignatura antes de la primera convocatoria oficial del curso académico correspondiente. Por defecto, los estudiantes cursarán la opción A en esta asignatura. Si algún estudiante desea cursar la opción B desde un inicio, o decide cambiar a opción B durante el cuatrimestre, debe ponerse en contacto con el profesorado de la asignatura para organizar su evaluación. Se advierte al estudiantado que cursar la opción B no significa no estar involucrado en la asignatura a lo largo del cuatrimestre.

Opción A

Esta evaluación está centrada en el alumnado que opta al aprendizaje continuo y a la entrega de tareas en tiempo y forma. Consiste en dos bloques, los cuales deben ser aprobados con un 50% de forma independiente para poder aprobar la asignatura. Los bloques aprobados se guardan para el examen de 1ª convocatoria de ese curso académico, exclusivamente. En concreto:

Bloque de exámenes parciales: 70% de la nota final. Se compone de dos exámenes parciales

(35% cada uno), de carácter sumativo. Serán superados siempre que, entre ambos, se obtenga

un 50% de la nota del bloque (3,5 puntos entre ambos).

Bloque trabajo asignatura: 30% de la nota final. Se compone de un trabajo de aplicación

práctica. Al inicio del curso el profesorado establecerá las características de este trabajo. Será

superado siempre que se obtenga un 50% de la nota del bloque (1,5 puntos).

La asistencia a las prácticas según la opción A (>80%) determinará si el/la estudiante es apto/a

o no para superar la asignatura según esta opción. En caso de que un/a estudiante sea NO

apto/a, automáticamente deberá realizar el examen práctico en primera convocatoria. El

examen práctico en esta asignatura se realiza en campo, y versa sobre los contenidos vistos en

cada una de las prácticas realizadas a lo largo del cuatrimestre.

Aquellos estudiantes que no hayan superado alguno de los bloques en la opción A, podrán

optar a superarlos en la primera convocatoria. También podrán optar por la opción B.

Opción B

Convocatorias oficiales: la evaluación se compone de un examen teórico global (100% de la

nota) y un examen práctico (apto/a) para aquellas personas que no hayan superado el apartado

práctico en la opción A.

Se recuerda al estudiantado que, según las Normas de Convivencia de la Universidad de

Sevilla, así como el régimen disciplinario de los estudiantes de la Universidad de Sevilla,

publicado en BOUS nº 10 a fecha 16 de noviembre de 2022, según su Artículo 6.

Faltas

disciplinarias, se considera una falta grave "Impedir la celebración de actividades de docencia, investigación, o transferencia del conocimiento en la Universidad de Sevilla". Así mismo, según el Artículo 7. Sanciones disciplinarias, se recoge que ante una falta grave se procederá a: 1) Expulsión de hasta un mes de la Universidad de Sevilla, 2) Pérdida del derecho a la convocatoria ordinaria vinculada al semestre académico en el que se comete la falta y respecto de la asignatura en la que se hubiera cometido, constando así como agotada de cara a las normas de progreso y permanencia. El profesorado de esta asignatura podrá proponer a la comisión correspondiente para sanción como falta grave cualquier conducta indisciplinaria o de falta de educación, como las que se recogen a continuación, entre otras: 1) hablar en clase por cualquier canal de forma que dificulte la impartición de docencia, ya sea teórica o práctica, 2) tener una actitud poco respetuosa para con el grupo, como ingerir alimentos o bebidas en clase, 3) no respetar la decisión del profesorado en la pérdida de la opción A de evaluación, según lo recogido en el proyecto de la asignatura, o 4) Distraer por cualquier forma o medio al profesorado o compañeros de sus actividades docentes presenciales de forma repetitiva.

.....

Actividades de investigación: El alumnado puede ser solicitado para participar en actividades de investigación. La participación en estos proyectos es siempre voluntaria y en ningún caso tendrá compensación alguna. El alumnado que no quiera participar o que habiendo comenzado decida

retirarse, no tendrá ninguna repercusión negativa. Si las actividades de investigación fueran en horario lectivo, el alumnado no participante realizará actividades alternativas.

c) Criterios de Evaluación para alumnos con necesidades académicas especiales

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