

PROYECTO DOCENTE

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO II

Curso: 2024/25

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

PROFESORADO

VÁZQUEZ DIZ, JUAN ANTONIO

juanantoniovd@euosuna.org

Tutoría: LUNES - 13:00 a 14:00

-

-

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.

RELACIÓN DETALLADA Y ORDENACIÓN TEMPORAL DE LOS CONTENIDOS

Unidad didáctica 1. Metodología del entrenamiento: fundamentos

Unidad didáctica 2. El calentamiento, la vuelta a la calma y metodología del entrenamiento de la flexibilidad

Unidad didáctica 3. Metodología del entrenamiento de la fuerza (I)

Unidad didáctica 4. Metodología del entrenamiento de la fuerza (II)

Unidad didáctica 5. Metodología del entrenamiento de la velocidad y agilidad.

Unidad didáctica 6. Metodología del entrenamiento de la resistencia

Unidad didáctica 7. Efectos del Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad (HIIT)

Unidad didáctica 8. Criterios para la selección de ejercicios

ACTIVIDADES FORMATIVAS

Actividad:

A Clases Teóricas: 30 HORAS

F Prácticas de Taller/Deportivas: 30 HORAS

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:

A continuación, se detallan los sistemas y criterios de evaluación y calificación. 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. Sin embargo, para poder cursarla, deben cumplirse una serie de requisitos mínimos durante la realización de la asignatura. Por defecto, los estudiantes cursarán la opción A en esta asignatura. Aquellos estudiantes que no cumplan el requisito de realización de actividades planteados para la evaluación continua, que presenten necesidades académicas especiales (situaciones personales de grave dificultad o discapacidad, los casos de embarazo, la compaginación de estudios con la actividad laboral y la actividad deportiva universitaria, federativa o profesional) o así lo elijan al inicio del curso, serán evaluados a través de la Opción B.

OPCIÓN A

Contenidos Teóricos:

70% del valor total de la nota, compuesto por:

- Examen teórico (50%). Será necesario obtener el 50% de la puntuación correspondiente al examen teórico para poder hacer media con el resto de las partes evaluables de los contenidos teóricos. El examen tendrá la siguiente estructura: 15 preguntas tipo test, donde cada error restará la parte proporcional que corresponde, y 3 preguntas de desarrollo, que tendrán que ver con la aplicación de contenidos teórico-prácticos de la asignatura.
- Trabajo de aplicación teórica-práctica realizadas en clase (20%).

Contenidos Prácticos: 30% del valor total de la nota.

Será necesario la asistencia, presencial, de al menos el 80% (incluido) del total de las sesiones prácticas realizadas. Si algún estudiante no supera este porcentaje durante el curso, podrá seguir viniendo a las sesiones prácticas, aunque automáticamente

pasará a ser evaluado por la opción B, en cualquiera de las convocatorias oficiales a las que se presente.

Las faltas justificadas computarán como falta de asistencia. Además, todo alumno que acuda a la práctica y no pueda desarrollarla por el motivo que fuese deberá realizar un trabajo complementario para complementar la no realización de la misma. La falta de entrega de alguno de los trabajos complementarios supondrá al alumno ser evaluado mediante la OPCIÓN B.

- Trabajo Práctico (30%)

Para aprobar la asignatura será necesario obtener el 50% de la puntuación correspondiente a cada parte (70% teoría y 30% práctica). Las partes superadas (teoría o práctica) serán guardadas de manera independiente hasta la tercera convocatoria.

OPCIÓN B

La opción B hace referencia a la evaluación íntegra de la asignatura (o parcial, en caso de haber superado anteriormente alguna de las partes obligatorias), en el examen de primera, segunda o tercera convocatoria.

Teoría: 70% del valor total de la nota.

- Examen teórico. Es necesario obtener un mínimo de un 5 sobre 10 puntos para superar esta parte y hacer media. El examen teórico se realizará en la hora y espacio publicados de forma oficial en la página web de la Facultad. El examen tendrá la siguiente estructura: 30 preguntas tipo test, donde cada error restará la parte proporcional que corresponde, y 5 preguntas de desarrollo, que tendrán que ver con la aplicación de contenidos teórico-prácticos de la asignatura.

Práctica: 30% del valor total de la nota.

- Examen práctico. Es necesario obtener un mínimo de un 5 sobre 10 puntos para superar esta parte y hacer media. El examen teórico-práctico tendrá relación con los contenidos de las clases prácticas y las fichas de evaluación práctica llevadas a cabo en el desarrollo de la asignatura, las cuales pueden ser encontradas en el espacio virtual de la asignatura.

Además el alumno que escoja o se vea obligado a realizar esta opción de evaluación deberá entregar los mismo trabajos que hayan hecho los alumnos de la opción A más un trabajo complementario que será explicado por el profesor cuando el alumno solicite la realización de esta opción de evaluación.

El alumno que se evalúe por esta opción en 1ª convocatoria realizará el mismo tipo de evaluación en las posteriores convocatorias.

En caso de no entrega o suspenso de algunos de los trabajos entregados, el alumno será suspendido automáticamente, sin que se le guarde ninguna calificación para las siguientes convocatorias.

Para todas las opciones de evaluación se indica lo siguiente:

- En caso de producirse plagios o uso de inteligencia artificial (IA) en la entrega de los trabajos, estos serán considerados no aptos.
- Las faltas de ortografía serán objeto de disminución de la nota, tanto en los exámenes
- Se considera apta la entrega de un trabajo cuando este es entregado en fecha y forma. Si el trabajo se entrega en las primeras 24 horas de retraso el trabajo sólo podrá optar al aprobado, pasadas esas 24 horas, el trabajo será automáticamente suspendido.
- Para las clases teóricas, una vez el profesor haya cerrado la puerta del aula, los alumnos no podrán entrar en clase.
- Para las clases prácticas, pasados 10 minutos desde que el profesor haya pasado lista no se quitará la falta a todo alumno que llegue pasado ese tiempo.

CONVOCATORIAS EXTRAORDINARIAS

Para las convocatorias extraordinarias el sistema de evaluación seguirá lo dispuesto en la opción B de las convocatorias ordinarias.

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.

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.

HORARIOS DEL GRUPO DEL PROYECTO DOCENTE

<https://euosuna.org/index.php/es/planificacion-de-la-ensenanza-552>

CALENDARIO DE EXÁMENES

<https://euosuna.org/index.php/es/planificacion-de-la-ensenanza-552>

TRIBUNALES ESPECÍFICOS DE EVALUACIÓN Y APELACIÓN

Pendiente de Aprobación

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

Alvarez,C. (1985) La preparacion fisica del futbol basada en el atletismo. Madrid: Gymnos

Bompa, T.O (2004) Entrenamiento de la potencia aplicado a los deportes: la pliometria para el desarrollo de la maxima potencia. Barcelona: Inde

Bompa, T.O. (2009) Entrenamiento de equipos deportivos. Barcelona: Paidotribo.

Bosco, C. (2000). La fuerza muscular. Barcelona: Inde

- Cometi,G. (1998) Los metodos modernos de musculacion. Barcelona: Paidotribo.
- Garcia Manso, J.M; NavarroF.; Legido, J.C. y, Vitoria M. (2006) La resistencia desde la optica de las ciencias aplicadas al entrenamiento deportivo. Madrid: Grada sport books.
- Garcia-Manso,J.; Navarro,M.; Ruiz,J.A. (Ed) (1996). Planificacion del entrenamiento deportivo. Madrid: Gymnos
- Garcia-Verdugo, M. (2008) Planificacion y control del entrenamiento de resistencia : software de entrenamiento. Barcelona: Paidotribo.
- George J D.; Fisher AG y Vehrs PR (1996). Tests y pruebas fisicas. ISBN 84-8019-269-0
- Glez. Badillo, J.J. y Gorostiaga, E. (1995). Fundamentos del entrenamiento de la Fuerza. Barcelona: Inde
- Glez. Badillo, J.J. y Ribas, J. (2002). Bases de la programacion del entrenamiento de la Fuerza. Barcelona: Inde
- Gomez-Piriz, PT (2011) El Entrenamiento Deportivo en el Siglo XXI. Alcala la Real: Fundacioꝯn Alcala.
- Grosser , M; Herman, H.; Tusker, F. y Zintl, F. (1991). El movimiento deportivo. Bases anatomicas y biomecanicas. Madrid: Martinez Roca
- Grosser, M. (1992) Entrenamiento de la velocidad. Madrid: Martinez Roca.
- Gutierrez, M. (1998). Biomecanica deportiva. Madrid: Sintesis
- Harre, D. (1987). Teoria del entrenamiento deportivo. Buenos Aires: Stadium
- Hegedus, J. (1988). Ciencia del Entrenamiento Deportivo. Buenos Aires: Stadium.
- Hohmann, A; Martin, L. y Letzelter, M. (2005) Introduccion a las ciencias del entrenamiento. Barcelona: Paidotribo.
- Horacio E. A. (2012) Cantidad de calidad. El arte de la preparacion fisica. ISBN: 978-987-33-1534-3.
- Jimeꝯnez, A. (2008) Nuevas dimensiones en el entrenamiento de la fuerza: aplicacion de nuevos metodos, recursos y tecnologia. ISBN: 978-84-87330-89-6. Barcelona: Inde
- Kraemer, W y Hakkinen K. (2006) Entrenamiento de la fuerza. Ed Hispano Europea.
- Lacaba,R. (1993) Tecnica, sistematica y metodologia de la musculacion. Madrid: Gymnos

- Lambert, G. (1993) El entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo
- Levesque, D.(1993) El entrenamiento de los deportes. Barcelona: Paidotribo
- MacDougall, H; Wenger, H. y Green, J (1995). Evaluacion fisiologica del deportista. ISBN 84-8019-236-4 Madrid: Medica Panamericana, D.L.
- Manno,R. (1991) Fundamentos del entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo
- Marcelo, C. (2006). Praçcticas de e-learning. Barcelona, Octaedro.
- Marcelo, C. y Vaillant, D. (2009). Desarrollo profesional docente. Madrid, Narcea.
- Martin et al. (2004) Metodologia general del entrenamiento infantil y juvenil. Barcelona
- Tous, J. (1999) Nuevas tendencias en Fuerza y musculacion. Stow: Ergo.
- Vasconcelos A. (2000) Planificacion y organizacion del entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo.
- Verjoshanski, I.V. (1990) Entrenamiento deportivo. Planificacion y programacion. Madrid: Martinez Roca.
- Vrijens, J. (2011) El entrenamiento razonado del deportista. ISBN: 978-84-95114-62-4. Barcelona: Inde
- Weineck J (1988). Entrenamiento optimo. Como lograr el maximo rendimiento. Barcelona: Hispano Europea.
- Weineck, J. (2005) Entrenamiento total. Barcelona: Paidotribo.
- Zatsiorsky, V.M. (2006) Science and practice of strength training. ISBN: 978-0-7360-5628-1. Ed. Human Kinetics
- Zintl, F. (1992) Entrenamiento de Resistencia. Madrid: Martinez Roca

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.