

PROYECTO DOCENTE

PRÁCTICAS DE RENDIMIENTO DEPORTIVO

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:	Prácticas de Rendimiento Deportivo
Código:	5520048
Tipología:	OPTATIVA
Curso:	CUARTO
Periodo de Impartición:	SEGUNDO 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 - 11:00 a 12:00

-

-

OBJETIVOS Y COMPETENCIAS

OBJETIVOS:

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

1. El profesor guiará al alumnado para Adquirir y utilizar un vocabulario científico 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 práctico que constituyen el contenido de la disciplina.
4. 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.
5. 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.
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 de entrenamiento.

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. 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.
4. El profesorado guiará al alumnado para manejar y experimentar las aplicaciones informáticas utilizadas en el proceso enseñanza y aprendizaje on-line.

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 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.
4. Adquirir una actitud de apertura, valoración positiva y de aportación en el ámbito deportivo.
5. 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.

COMPETENCIAS:

Competencias específicas:

- B1. 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.

B2. Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza/aprendizaje relativos a la educación física y el deporte con atención a las características individuales y contextuales de las personas.

B6. Promover y desarrollar, a través de la educación física, la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de actividad física y deporte entre los diferentes sectores de la población.

B7. Evaluar la condición física saludable y prescribir programas y actuaciones adecuadas para su mejora, evitando prácticas desaconsejadas o nocivas para las personas participantes.

B8. Planificar, desarrollar y evaluar el proceso de entrenamiento deportivo en sus distintos niveles y ámbitos.

B9. Dirigir y/o gestionar organizaciones, entidades, instalaciones y eventos deportivos de forma individual o en conjunto con diferentes profesionales.

B10. Hacer un uso apropiado del espacio, material y equipamiento deportivo y adaptarlos convenientemente a cada actividad o circunstancia.

B11. Saber cuál es la organización y estructura del deporte en sus diferentes niveles y ámbitos, actuando según la legislación correspondiente.

B12. Emplear la educación física y el deporte como medios en la formación en valores, tanto en el contexto educativo como en cualquier otro en el que el/la profesional pueda ejercer su labor.

Competencias genéricas:

A.1. 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. 1. Organizar y planificar adecuadamente el trabajo personal, analizando y sintetizando de forma operativa todos los conocimientos necesarios para el ejercicio de la

profesión. 2. Saber comunicar de forma oral y escrita en la propia lengua y en una segunda

extranjera con orden y claridad. 3. Conocer y utilizar los recursos informáticos y las nuevas

tecnologías de la información y comunicación (TIC) de aplicación al cuerpo de conocimientos específico. 4. Identificar, investigar y solucionar problemas derivados del

ejercicio de la profesión desarrollando mecanismos óptimos de toma de decisión.

A.2. 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. 5.

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

interdisciplinar. 6. Promover y respaldar proyectos en un contexto internacional desde el

reconocimiento a la diversidad, la multiculturalidad y la igualdad. 7. Aplicar un razonamiento

crítico y asumir y reflexionar sobre las críticas efectuadas hacia el propio ejercicio de la

profesión. 8. Adoptar responsabilidades sobre los diversos compromisos y obligaciones

éticas consustanciales a la función profesional, considerando, especialmente, los principios

democráticos en la relación con las demás personas.

A.3. Sistémicas. Son capacidades que combinan componentes afectivos, procedimentales

y cognitivos. 9. Potenciar un aprendizaje autónomo que favorezca la adaptación a nuevas situaciones profesionales, personales y sociales. 10. Manifestar una actitud emprendedora desarrollando la creatividad y la iniciativa tanto profesional como personal. 11. Mostrar la capacidad de liderazgo en la realización de proyectos colectivos valorando las opiniones e intereses de los diferentes sectores que integran el grupo. 12. Perseguir estándares de calidad en la función profesional basados, principalmente, en un aprendizaje continuo e innovador. 13. Utilizar recursos del patrimonio cultural y natural respetando el medioambiente y valorar, al mismo tiempo, otras culturas y costumbres. 14. Fomentar y garantizar el respeto a los Derechos Humanos y a los principios de accesibilidad universal, igualdad y no discriminación y los valores democráticos y de la cultura de la paz.

CONTENIDOS O BLOQUES TEMÁTICOS

1. ORGANIZACIÓN DE PROYECTOS Y PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO.
2. LA EVALUACIÓN COMO HERRAMIENTA DE CONTROL DE PROYECTOS Y PROGRAMAS EN EL ÁMBITO DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.
3. EL PROYECTO/PLAN DE ENTRENAMIENTO EN DIVERSAS ESPECIALIDADES DEPORTIVAS.
4. GESTIÓN DE LA ORGANIZACIÓN EN EL PROCESO DE ENTRENAMIENTO

RELACIÓN DETALLADA Y ORDENACIÓN TEMPORAL DE LOS CONTENIDOS

1. ORGANIZACIÓN Y CONTROL DE PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO
 - 1.1. ORGANIZACIÓN Y CONTROL EN DIVERSAS ESPECIALIDADES DEPORTIVAS.
 - 1.1.1. Mapa de Capacidades.
 - 1.1.2. Evolución de dinámica de capacidades.

1.1.3. Gestión de Unidades de Cuantificación y Cualificación (UCCE.s) del entrenamiento

1.2. ORGANIZACIÓN Y CONTROL EN DISTINTOS SISTEMAS DE COMPETICIÓN.

2. ESTRUCTURACIÓN DE ENTIDADES DEPORTIVAS: ÁREA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

3. EVALUACIÓN DE PROGRAMAS RELATIVOS AL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

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 (20%). 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 final constará de entre 5 y 10 preguntas de desarrollo, respuesta corta-media.
- Trabajo de aplicación teórica-práctica (50%).

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.

100% 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: 10 preguntas de desarrollo, que tendrán que ver con la aplicación de contenidos teórico-prácticos 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 ordinaria

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

Metodología de enseñanza-aprendizaje

La asignatura tiene unas connotaciones específicas que le hace subdividir las decisiones

estratégicas marcadas siempre en dos ámbitos: 1, el teórico y, 2, el práctico fruto del máximo grado de experimentalidad de la misma.

La integración de diversas características metodológicas es la línea a seguir en esta asignatura: desde Aprendizajes basados en proyectos hasta la resolución de casos prácticos reales simulando las condiciones habituales con las que en un futuro el alumnado

se enfrentará. Así, el profesorado y alumnado deberán diseñar programas y actuaciones

que combinen programas específicos así como resoluciones concretas en materia de

entrenamiento deportivo. Organizados de tal manera para dar adecuada respuesta a las

necesidades de formación.

La asignatura girará en torno al ámbito de la Organización del entrenamiento, conocido

tradicionalmente como Planificación. Es, por tanto, importante que el alumnado oriente toda la formación previa en materia de entrenamiento hacia el campo de máximo nivel de

rendimiento deportivo.

Para ello cada unidad temática tendrá como objetivo fundamentar progresivamente el modelo de Organización del entrenamiento dirigido a una especialidad deportiva en un

calendario establecido. Se iniciará con la presentación del supuesto, describiendo sus

características y solicitando a los estudiantes que decidan y completen el proyecto, que

deberán entregar parcialmente y estableciendo las bases para la entrega del proyecto final.

La secuencia que se seguirá será:

- El profesor entrega a los/as estudiantes una situación correspondiente a cada tema a

resolver con los distintos conocimientos que simultáneamente se imparten. El profesor

aclara las dudas en relación con el alcance de la tarea a realizar.

- Una vez comprendido el problema planteado en la situación, se aportarán los conocimientos necesarios para dar respuesta a la tarea. Ello se realiza a lo largo de los

diferentes días de clases denominadas ?teóricas? mediante la explicación en el aula (virtual llegado el caso) con apoyo de los diversos materiales (diapositivas, videos, artículos, etc.). El profesor además realizará grabaciones en las que expone al alumnado

aspectos conceptuales del problema que deben resolver.

- En clase el alumnado formula preguntas e inicia el trabajo, individual y en equipo. El

profesor realiza seguimiento diario de los avances desarrollados.

- El alumnado realiza actividades de aprendizaje fuera del aula que incluyen: lectura de artículos, búsqueda de información y selección de la más pertinente para dar respuesta a las tareas.

- La tipología de tareas será extensa: redacción de ensayos en situaciones concretas relacionadas, confección de formularios, diseños de unidades de entrenamiento, diseño de contenidos formativos en línea, etc.

- El estudiantado entrega el trabajo parcial dando respuesta a los requerimientos de la situación presentada. Dicho trabajo es seguido y evaluado por el docente para dar retroalimentación.

- La situación que se presenta a los/as estudiantes en cada entrega será incremental, es decir, será conveniente interaccionar con la actividad anterior para progresivamente dar

una visión más completa. Al trabajo final le corresponde la integración y solución final para

la Organización de un ciclo de entrenamiento.

Las estrategias formativas que desarrollamos en nuestra asignatura podemos calificarlas

de la siguiente forma:

a) Aprendizaje autónomo. Como parte de la orientación basada en proyectos, los/as estudiantes han de buscar, ordenar y clasificar información, comprenderla, representarla y

exponerla de forma que demuestren una adecuada comprensión. El alumnado debe asimismo leer y comprender textos necesarios para el desarrollo de la tarea. Este aprendizaje autónomo se lleva a cabo en los momentos de trabajo individual y en grupo

para dar respuesta a la situación planteada en cada unidad.

b) Enseñanza directa: el docente presenta a los/as estudiantes de forma presencial, utilizando recursos como presentaciones y videos, los conceptos, teorías y principios que

se requiere adquirir. Mostrará distintos ejemplos de Organización del entrenamiento.

c) Resolución de problemas: cualquiera de los casos presentados son susceptibles de

enfocarse/solucionarse de formas distintas respetando los principios básicos de actuación y la lógica interna dentro del entrenamiento deportivo.

d) Descubrimiento guiado: existen protocolos de actuación que son claves en el procedimiento, por ejemplo: en los contextos de evaluación y aplicación de test de evaluación, en la evolución de las capacidades motrices, etc. que el alumnado irá aplicando

progresivamente.

e) Aprendizaje basado en proyectos: Como se ha descrito, esta metodología se organiza

en torno a un proyecto que los estudiantes deben de desarrollar a lo largo del desarrollo de

las unidades de la asignatura.

f) Aprendizaje colaborativo: Como consecuencia de la estrategia anteriormente descrita,

los/as estudiantes deben aprender a colaborar para la resolución de las situaciones prácticas que en cada momento se les presentan. Así, tienen autonomía para elegir la

temática sobre la cual desarrollar su plan de actuación. Han de mostrar avances de sus trabajos progresivamente.

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

Álvarez, C. (1985) La preparación física del fútbol basada en el atletismo. Madrid: Gymnos

Bompa, T.O (2004) Entrenamiento de la potencia aplicado a los deportes: la pliometría para el desarrollo de la máxima 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 métodos modernos de musculación. Barcelona: Paidotribo.

García Manso, J.M; Navarro F.; Legido, J.C. y, Vitoria M. (2006) La resistencia desde la óptica de las ciencias aplicadas al entrenamiento deportivo. Madrid: Grada sport books.

García-Manso, J.; Navarro, M.; Ruiz, J.A. (Ed) (1996). Planificación del entrenamiento deportivo. Madrid: Gymnos

García-Verdugo, M. (2008) Planificación y control del entrenamiento de resistencia : software de entrenamiento. Barcelona: Paidotribo.

- George J D.; Fisher AG y Vehrs PR (1996). Tests y pruebas físicas. 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 programación del entrenamiento de la Fuerza. Barcelona: Inde
- Gomez-Piriz, PT (2011) El Entrenamiento Deportivo en el Siglo XXI. Alcalá la Real: Fundación Alcalá.
- Grosser , M; Herman, H.; Tusker, F. y Zintl, F. (1991). El movimiento deportivo. Bases anatómicas y biomecánicas. Madrid: Martínez Roca
- Grosser, M. (1992) Entrenamiento de la velocidad. Madrid: Martínez Roca.
- Gutiérrez, M. (1998). Biomecánica deportiva. Madrid: Síntesis
- Harre, D. (1987). Teoría del entrenamiento deportivo. Buenos Aires: Stadium
- Hegedus, J. (1988). Ciencia del Entrenamiento Deportivo. Buenos Aires: Stadium.
- Hohmann, A; Martín, L. y Letzelter, M. (2005) Introducción a las ciencias del entrenamiento. Barcelona: Paidotribo.
- Horacio E. A. (2012) Cantidad de calidad. El arte de la preparación física. ISBN: 978-987-33-1534-3.
- Jiménez, A. (2008) Nuevas dimensiones en el entrenamiento de la fuerza: aplicación de nuevos métodos, recursos y tecnología. ISBN: 978-84-87330-89-6. Barcelona: Inde
- Kraemer, W y Häkkinen K. (2006) Entrenamiento de la fuerza. Ed Hispano Europea.
- Lacaba, R. (1993) Técnica, sistemática y metodología de la musculación. 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). Evaluación fisiológica del deportista. ISBN 84-8019-236-4 Madrid: Médica Panamericana, D.L.
- Manno, R. (1991) Fundamentos del entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo
- Marcelo, C. (2006). Prácticas de e-learning. Barcelona, Octaedro.
- Marcelo, C. y Vaillant, D. (2009). Desarrollo profesional docente. Madrid, Narcea.

- Martin et al. (2004) Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil. Barcelona: Paidotribo.
- Matveev, L. (1983). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Moscú: Raduga.
- 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: Martínez 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.