



DATOS IDENTIFICATIVOS

Metodoloxía e planificación do adestramento deportivo I

Materia	Metodoloxía e planificación do adestramento deportivo I			
Código	P02G050V01502			
Titulación	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte			
Descritores	Creditos ECTS 6	Sinale OB	Curso 3	Cuadrimestre 1c
Lingua de impartición	Castelán Galego			
Departamento	Didácticas especiais			
Coordinador/a	García García, Óscar Casais Martínez, Luís			
Profesorado	Casais Martínez, Luís García García, Óscar			
Correo-e	oscargarcia@uvigo.es luisca@uvigo.es			
Web				
Descrición xeral				

Competencias de titulación

Código	
A7	Capacidade para planificar, desenvolver e controlar o proceso de adestramento nos seus distintos niveis
A8	Capacidade para aplicar os principios fisiolóxicos, biomecánicos, comportamentais e sociais, durante o proceso do adestramento deportivo
A9	Capacidade para promover e avaliar a formación de hábitos perdurables e autónomos de práctica actividade físico-deportiva na poboación que realiza adestramento deportivo
A10	Capacidade para identificar os riscos, que se derivan para a saúde dos deportistas, da práctica de actividades físicas inadecuadas no contexto do adestramento deportivo
A11	Capacidade para planificar, desenvolver e controlar a realización de programas de adestramento deportivo
A12	Capacidade para seleccionar e saber utilizar o material e equipamento deportivo, adecuado para cada tipo de actividade de adestramento deportivo
B5	Coñecemento e comprensión dos efectos da práctica do exercicio físico sobre a estrutura e función do corpo humano
B10	Coñecemento e comprensión dos fundamentos do deporte
B13	Hábitos de excelencia e calidade no exercicio profesional
B14	Utilización da información científica básica aplicada á actividade física e ao deporte nas súas diferentes manifestacións
B24	Actuación dentro dos principios éticos necesarios para o correcto exercicio profesional
B26	Adaptación a novas situacións, á resolución de problemas e á aprendizaxe autónoma

Competencias de materia

Resultados previstos na materia	Resultados de Formación e Aprendizaxe	
Capacidade para planificar, desenvolver e controlar o proceso de adestramento nos seus distintos niveis	A7	B5 B10 B13 B14 B26
Capacidade para aplicar os principios *fisiolóxicos, *biomecánicos, *comportamentais e sociais, durante o proceso do adestramento deportivo	A8	B5

Capacidade para *promover e *evaluar a formación de hábitos *perdurables e autónomos de práctica actividade físico-deportiva na poboación que realiza adestramento deportivo	A9	B5 B26
Capacidade para identificar os riscos, que se derivan para a saúde dos deportistas, da práctica de actividades físicas *inadecuadas no contexto do adestramento deportivo	A10	B5
Capacidade para seleccionar e saber utilizar o material e *equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividade de adestramento deportivo	A12	B13 B14
Capacidade para planificar, desenvolver e controlar a realización de programas de adestramento deportivo	A11	B5 B10 B13 B14
Actuación dentro dos principios éticos necesarios para o correcto exercicio profesional		B24

Contidos

Tema	
La adaptación en el deporte	*Concepto de entrenamiento deportivo * Concepto de adaptación en el deporte *El proceso de adaptación deportiva *Mecanismo general de adaptación *Síndrome general de adaptación *Dinámica del proceso de entrenamiento deportivo: estímulo, fatiga, recuperación, supercompensación, adaptación *Fases sensibles en la adaptación
La carga de entrenamiento	- Concepto de carga de entrenamiento - Tipología de cargas de entrenamiento - Aspectos que determinan la carga de entrenamiento: contenido, magnitud, organización de la carga
La forma deportiva	- Concepto de forma - factores que determinan el rendimiento deportivo - características de la forma deportiva - Tipos de forma deportiva - Fases del estado de forma - Síntomas del estado de forma - Evaluación de la forma deportiva
Los principios del entrenamiento	- Concepto y clasificación - Principios biológicos - principios pedagógicos - principios de planificación y organización
Fundamentos, estructura y métodos del entrenamiento de la Fuerza	- Concepto - factores que determinan la producción de fuerza - procesos de adaptación en el entrenamiento de la fuerza: estructurales, neuromusculares mecánicas - Manifestaciones de la fuerza: activa y reactiva. - Métodos de entrenamiento de las manifestaciones de la fuerza - Fases sensibles para el desarrollo de la fuerza
Fundamentos, estructura y métodos del entrenamiento de la velocidad	- Conceptos - factores de los que depende la velocidad - manifestaciones de la velocidad: reacción, aceleración y deceleración, velocidad de un movimiento aislado, velocidad de un movimiento continuo cíclico, velocidad de un movimiento continuo acíclico. - La resistencia a la velocidad - La resistencia a la máxima velocidad - Métodos de entrenamiento de las manifestaciones de la velocidad - Desarrollo del potencial de velocidad - La barrera de velocidad - la agilidad
Fundamentos, estructura y métodos del entrenamiento de la resistencia	- Concepto - Factores que determinan la resistencia - Procesos de adaptación al entrenamiento de resistencia aeróbica - Procesos de adaptación al entrenamiento de resistencia anaeróbica - Manifestaciones de la resistencia - Métodos del entrenamiento de la resistencia
Fundamentos, estructura y métodos del entrenamiento de la flexibilidad	- Concepto - factores que determinan la movilidad articular - Tipología de movilidad articular - Beneficios del entrenamiento de la flexibilidad respecto a otras capacidades condicionales - Métodos del entrenamiento de la flexibilidad

Planificación

	Horas na aula	Horas fóra da aula	Horas totais
Resolución de problemas e/ou exercicios	4	8.8	12.8
Estudo de casos/análises de situacións	4	8.7	12.7
Prácticas de laboratorio	22.5	45	67.5
Sesión maxistral	22	33	55
Probas de resposta longa, de desenvolvemento	1	0	1
Probas prácticas, de execución de tarefas reais e/ou simuladas.	0.5	0	0.5
Resolución de problemas e/ou exercicios	0.5	0	0.5

*Os datos que aparecen na táboa de planificación son de carácter orientador, considerando a heteroxeneidade do alumnado.

Metodoloxía docente

	Descrición
Resolución de problemas e/ou exercicios	Formularanse problemas ou exercicios relacionados co adestramento deportivo. O alumno debe desenvolver a solución máis adecuada e xustificala
Estudo de casos/análises de situacións	Análise de casos relacionados co adestramento deportivo para coñecerlos, interpretalos, reflexionar sobre eles e propoñer solucións alternativa.
Prácticas de laboratorio	*Adquisición de habilidades básicas e de procedementos relacionados co adestramento deportivo. desenvólvense en espazos con *equipamento especializado (pista de *atletismo. *pabellón deportivo, recta de velocidade, sala de *fitness)
Sesión maxistral	Exposición por parte do profesor dos contidos sobre a materia obxecto de estudo, bases teóricas e coñecemento científico *actualizado.

Atención personalizada

Metodoloxías	Descrición
Resolución de problemas e/ou exercicios	No horario destinado a *tutorías se *atenderá ás particularidades que cada alumno presente con respecto á *asignatura
Prácticas de laboratorio	No horario destinado a *tutorías se *atenderá ás particularidades que cada alumno presente con respecto á *asignatura

Avaliación

	Descrición	Cualificación
Prácticas de laboratorio	Sera necesario asistir al menos al 80% de las prácticas para poder superar la asignatura. La asistencia implica la ejecución activa de la misma.	0
Probas de resposta longa, de desenvolvemento	*Consistirá no desenvolvemento de 5 preguntas *referentes aos contidos teóricos e prácticos desenvolvidos na *asignatura. *será necesario aprobalo para poder superar a *asignatura	80
Probas prácticas, de execución de tarefas reais e/ou simuladas.	A proba *consistirá na resolución e *execución práctica dun *suspuesto de adestramento vinculado aos contidos realizados nas prácticas da *asignatura. *será necesario aprobalo para poder superar a *asignatura	20

Outros comentarios sobre a Avaliación

A avaliación en sucesivas convocatorias realizarase de igual forma que a suscitada *inicialmente

Bibliografía. Fontes de información

Nacleiro, F. (2011). Entrenamiento deportivo. Fundamentos y aplicaciones. Barcelona: Editorial médica-panamericana.

Jiménez Gutiérrez, A. (coord) (2008). Nuevas dimensiones en el entrenamiento de la fuerza: aplicación de nuevos métodos, recursos y tecnologías. Barcelona: INDE.

Matveev, L. P. (2001). Teoría general del entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo.

Verkhoshansky, Y. (2002) Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo.

Weineck, J. (2005). Entrenamiento total. Barcelona: Paidotribo

Recomendacións

Materias que continúan o temario

Metodoloxía e planificación do adestramento deportivo II/P02G050V01604

Especialización en deportes colectivos/P02G050V01906

Especialización en deportes individuais/P02G050V01907

Materias que se recomenda cursar simultaneamente

Valoración e prescripción do exercicio físico para a saúde/P02G050V01503

Materias que se recomenda ter cursado previamente

Anatomía: Anatomía humana para o movemento/P02G050V01101

Anatomía: Anatomía e kinesiología humana/P02G050V01201

Fisiología: Fisiología do exercicio I/P02G050V01104

Fisiología: Fisiología do exercicio II/P02G050V01401
