



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				
Coordinador/a	García García, Óscar			
Profesorado	García García, Óscar			
Correo-e	oscargarcia@uvigo.es			
Web				
Descrición xeral				

Resultados de Formación e Aprendizaxe

Código	
B1	Conceptualización e identificación do obxecto de estudo das Ciencias da Actividade Física e do Deporte.
B2	Coñecemento e comprensión da literatura científica do ámbito da actividade física e o deporte.
B5	Coñecemento e comprensión dos efectos da práctica do exercicio físico sobre a estrutura e función do corpo humano.
B8	Coñecemento e comprensión da estrutura, función e desenvolvemento das diferentes manifestacións da motricidade humana.
B11	Coñecemento e comprensión dos principios éticos necesarios para o correcto exercicio profesional.
B13	Hábitos de excelencia e calidade no exercicio profesional.
B14	Manexo da información científica básica aplicada á actividade física e ao deporte nas súas diferentes manifestacións.
B26	Adaptación a novas situacións, a resolución de problemas e a aprendizaxe autónoma.
C7	Capacidade para planificar, desenvolver e controlar o proceso de adestramento nos seus distintos niveis
C8	Capacidade para aplicar os principios fisiolóxicos, biomecánicos, comportamentais e sociais, durante o proceso do adestramento deportivo
C9	Capacidade para promover e avaliar a formación de hábitos perdurables e autónomos de práctica actividade físico-deportiva na poboación que realiza adestramento deportivo
C10	Capacidade para identificar os riscos, que se derivan para a saúde dos deportistas, da práctica de actividades físicas inadecuadas no contexto do adestramento deportivo
C11	Capacidade para planificar, desenvolver e controlar a realización de programas de adestramento deportivo
C12	Capacidade para seleccionar e saber utilizar o material e equipamento deportivo, adecuado para cada tipo de actividade de adestramento deportivo

Resultados previstos na materia

Resultados previstos na materia	Resultados de Formación e Aprendizaxe	
O estudante será capaz de propoñer o desenvolvemento de as diferentes capacidades condicionais adecuándoas a as necesidades de o deportista, e establecer o control de a carga dentro de o proceso de adestramento para conseguir un efecto concreto	B5 B8 B14	C7 C11
O estudante será capaz de aplicar os principios fisiolóxicos, biomecánicos, comportamentais e sociais, para xustificar o efecto que provoca o adestramento deportivo	B2 B5 B8 B14	C8

O estudante será capaz de identificar os riscos, que se derivan para a saúde dos deportistas, da práctica inadecuada de exercicios e métodos de adestramento deportivo	B5 B8 B14 B26	C7 C9 C10
O estudante será capaz de seleccionar e saber utilizar o material e equipamento deportivo adecuado para desenvolver cada capacidade condicional dentro de o proceso adestramento deportivo	B2 B5 B26	C12
O estudante será capaz de propor e executar exercicios ou tarefas cos seus indicadores de control da carga dentro de cada capacidade condicional para garantir nos deportistas un determinado efecto do adestramento	B5 B14 B26	C7 C11
O estudante será capaz de actuar dentro dos principios éticos necesarios para o correcto exercicio profesional	B1 B11 B13	

Contidos

Tema

FUNDAMENTOS DO ADESTRAMENTO DEPORTIVO	Tema 1. A forma deportiva Concepto de forma factores que determinan o rendemento deportivo características da forma deportiva Tipos de forma deportiva Fases do estado de forma *Sintomas do estado de forma Avaliación da forma deportiva Tema 2. A adaptación no deporte: O efecto do adestramento deportivo Concepto de adestramento deportivo Concepto de adaptación nel deporte El proceso de adaptación deportiva Mecanismo xeral de adaptación *Síndrome xeral de adaptación Dinámica do proceso de adestramento deportivo: estímulo, fatiga, recuperación, *supercompensación, adaptación Fases sensibles na adaptación Tema 3. A carga de adestramento Concepto de carga de adestramento Tipoloxía de cargas de adestramento Aspectos que determinan a carga de adestramento: contido, magnitude, organización de cárgaa Adestramento concorrente e interferencias no adestramento Tema 4. Os principios do Adestramento Deportivo Concepto e clasificación Principios biolóxicos principios pedagóxicos principios de planificación e organización
---------------------------------------	--

FUNDAMENTOS, ESTRUCTURA E MÉTODOS DO
ADESTRAMENTO DAS CAPACIDADES
CONDICIONAIS

Tema 5. Fundamentos, Estructura e Métodos do Adestramento de Fórzaa
Concepto
factores que determinan a produción de forza
procesos de adaptación no adestramento da forza: estruturais,
*neuromusculares, mecánicas, etc.
Manifestacións da forza: activa e reactiva.
Métodos de adestramento das manifestacións de fôrzaa
Fases sensibles para o desenvolvemento da forza

Tema 6. Fundamentos, Estructura e Métodos do Adestramento da
Velocidade
Conceptos
factores dos que depende a velocidade
manifestacións da velocidade: reacción, *aceleración e *deceleración,
velocidade dun movemento illado, velocidade dun movemento continuo
cíclico, velocidade dun movemento *contínuo *acíclico.
A resistencia á velocidade
A resistencia á máxima velocidade
Métodos de adestramento das manifestacións da velocidade
Desenvolvo do potencial de velocidade
A barreira de velocidade
a axilidade

Tema 7. Fundamentos, Estructura e Métodos do Adestramento da
Resistencia
Concepto
Factores que determinan a resistencia
Procesos de adaptación ao adestramento de resistencia *aeróbica
Procesos de adaptación ao adestramento de resistencia *anaeróbica
Manifestacións da resistencia
Métodos do adestramento da resistencia

Tema 8. Fundamentos, Estructura e Métodos do Adestramento da
Flexibilidade
Concepto
factores que determinan a mobilidade articular
Tipoloxía de mobilidade articular
Beneficios do adestramento da flexibilidade respecto doutras capacidades
condicionais
Métodos do adestramento da flexibilidade

Planificación

	Horas na aula	Horas fóra da aula	Horas totais
Estudo de casos	3	7	10
Prácticas de laboratorio	22.5	45	67.5
Aprendizaxe baseado en proxectos	3	3	6
Flipped Learning	2	8	10
Lección maxistral	22	33	55
Exame de preguntas de desenvolvemento	1	0	1
Práctica de laboratorio	0.25	0	0.25
Exame de preguntas obxectivas	0.25	0	0.25

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

Metodoloxía docente

	Descrición
Estudo de casos	Análise de casos relacionados co adestramento deportivo para coñecelos, 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)
Aprendizaxe baseado en proxectos	Formularanse problemas ou exercicios concretos relacionados con a selección de capacidades condicionais, os seus métodos para desenvolvealas así como o efecto previsto en cada caso. O alumno debe desenvolver as solución máis adecuada e xustificala
Flipped Learning	O estudante recibirá a través da plataforma de teledocencia MOOVI documentación para que poida traballar sobre ela e posteriormente poder expor ao profesor dúbidas ou problemas de aprendizaxe relacionada con estes contidos

Lección maxistral	Exposición por parte do profesor dos contidos sobre a materia obxecto de estudo, bases teóricas e coñecemento científico actualizado.
-------------------	---

Atención personalizada

Metodoloxías	Descrición
Lección maxistral	No horario de tutorías resolveranse dúbidas concretas sobre os exercicios, casos e explicacións realizadas durante as clases teóricas. As tutorías poderán resolverse mediante modalidade presencial ou mediante modalidade virtual, ben a través dos despachos virtuais dos profesores (1006, prof. Dr. Óscar García García), ou de correo electrónico ou mediante os foros da plataforma de teledocencia MOOVI.
Prácticas de laboratorio	No horario de tutorías resolveranse dúbidas concretas sobre os exercicios, casos e explicacións realizadas durante as clases prácticas. As tutorías poderán resolverse mediante modalidade presencial ou mediante modalidade virtual, ben a través dos despachos virtuais dos profesores (1006, prof. Dr. Óscar García García), ou de correo electrónico ou mediante os foros da plataforma de teledocencia MOOVI.
Aprendizaxe baseado en proxectos	En tutorías colectivas abordásen as solucións máis adecuadas aos problemas expostos para que os alumnos poidan contrastar e discutir as súas solucións coas propostas polo profesor. As tutorías poderán resolverse mediante modalidade presencial ou mediante modalidade virtual, ben a través dos despachos virtuais dos profesores (1006, prof. Dr. Óscar García García), ou de correo electrónico ou mediante os foros da plataforma de teledocencia MOOVI.

Avaliación

	Descrición	Cualificación	Resultados de Formación e Aprendizaxe	
Exame de preguntas de desenvolvemento	Consistira no desenvolvemento de 5 preguntas referentes aos contidos teóricos e prácticos desenvolvidos na materia. sera necesario aprobalo para poder superar a materia	40	B1 B2 B5 B8 B11 B14 B26	C7 C8 C9 C11
Práctica de laboratorio	A proba consistira na resolución e execución práctica de exercicios de adestramento vinculados aos contidos realizados nas prácticas da materia. Sera necesario aprobalo para poder superar a materia	40	B5 B8 B11 B13 B14 B26	C7 C10 C12
Exame de preguntas obxectivas	Consistirá nunha batería de 20 preguntas tipo test de resposta única sobre 5 posibles. Será necesario aprobalo para poder superar a materia	20	B1 B2 B5 B8 B14	C7 C9 C10 C11

Outros comentarios sobre a Avaliación

Se non se realiza a avaliación da práctica de laboratorio ou a parte dos exames, obterá unha nota final de non presentación (NP). No caso de non ter superada a materia na primeira convocatoria, as competencias serán avaliadas de novo na convocatoria de xullo do mesmo xeito. A avaliación en convocatorias sucesivas realizarase de novo do mesmo xeito que a proposta inicialmente con probas teóricas e proba práctica, sendo necesaria a superación de todas as partes. As datas oficiais dos exames pódense consultar na páxina web da Facultade de Ciencias da Educación e do Deporte <http://fcced.uvigo.es>

Bibliografía. Fontes de información

Bibliografía Básica

- García-García, O y Serrano-Gómez, V, **Entrenamiento personal: Guía para el desarrollo profesional**, 1, Medica panamericana, 2017
- Gonzalez Ravé, J.M., Pablos Abellá, C. y Navarro Valdivielso, F., **Entrenamiento Deportivo: Teoría y práctica**, 1, Medica panamericana, 2014
- Nacleiro, F., **Entrenamiento deportivo. Fundamentos y aplicaciones**, 1, Medica panamericana, 2011
- Legaz Arrese, A., **Manual de Entrenamiento Deportivo**, 1, Paidotribo, 2012
- Weineck, J., **Entrenamiento total**, 2, Paidotribo, 2016

Bibliografía Complementaria

García Manso, JM., **La Resistencia desde la óptica de las ciencias aplicadas al entrenamiento deportivo**, 1, GRADA Sport Books, 2006

Roozen, M y Dawes, J, **desarrollo de la agilidad y de la velocidad**, 1, Paidotribo, 2017

García Manso, JM., **Alto rendimiento: la adaptación y la excelencia deportiva**, 1, Gymnos, 1999

Verkhoshansky, Y., **Teoría y metodología del entrenamiento deportivo**, 2, Paidotribo, 2016

Cometti, Gilles., **El Entrenamiento de la velocidad**, 2, Paidotribo, 2016

Verkhosansky, Y., **Todo sobre el método pliométrico**, 2, Paidotribo, 2016

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

Fisioloxía: Fisioloxía do exercicio II/P02G050V01401