



Guía docente / *Course Syllabus*

2018-19

1. Descripción de la Asignatura / *Course Description*

Asignatura <i>Course</i>	TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
Códigos <i>Code</i>	601021
Facultad <i>Faculty</i>	Facultad de Ciencias del Deporte
Grados donde se imparte <i>Degrees it is part of</i>	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Módulo al que pertenece <i>Module it belongs to</i>	Conocimientos aplicados
Materia a la que pertenece <i>Subject it belongs to</i>	Entrenamiento deportivo
Departamento responsable <i>Department</i>	Deporte e Informática
Curso <i>Year</i>	3º
Semestre <i>Term</i>	2º
Créditos totales <i>Total credits</i>	6
Carácter <i>Type of course</i>	Obligatoria
Idioma de impartición <i>Course language</i>	Español
Modelo de docencia <i>Teaching model</i>	C1

Clases presenciales del modelo de docencia C1 para cada estudiante: 23 horas de enseñanzas básicas (EB), 22 horas de enseñanzas prácticas y de desarrollo (EPD) y 0 horas de actividades dirigidas (AD). Hasta un 10% de la enseñanza presencial puede sustituirse por docencia a distancia (también presencial, pero posiblemente asincrónica), de acuerdo con la programación de la Asignatura publicada antes del comienzo del curso.

Number of classroom teaching hours of C1 teaching model for each student: 23 hours of general teaching (background), 22 hours of theory-into-practice (practical group tutoring and skill development) and 0 hours of guided academic activities. Up to 10% of face-to-face sessions can be substituted by online teaching, in accordance with the course schedule published before it begins.

2. Responsable de la Asignatura / *Course Coordinator*

Nombre <i>Name</i>	Eduardo Sáez de Villarreal Sáez
Departamento <i>Department</i>	Deporte e Informática
Área de conocimiento <i>Field of knowledge</i>	Educación Física y Deportiva
Categoría <i>Category</i>	Profesor Contratado Doctor
Número de despacho <i>Office number</i>	23 B 48
Teléfono <i>Phone</i>	954977864
Página web <i>Webpage</i>	
Correo electrónico <i>E-mail</i>	esaesae@upo.es

3. Ubicación en el plan formativo / *Academic Context*

Breve descripción de la asignatura <i>Course description</i>	<p>Los objetivos de la asignatura se plantean teniendo en cuenta tanto la futura actividad profesional del estudiante como preparador físico o entrenador, como la dimensión científica que debe presidir su actuación como tal.</p> <p>El objetivo general de la asignatura junto con la que se imparte en 4º es lograr que los estudiantes alcancen los conocimientos (saber) y las habilidades (saber cómo hacer y saber hacer) necesarias sobre las bases del entrenamiento deportivo y desarrollo de las cualidades físicas que le permitan poder programar con garantías en un futuro y mejorar el rendimiento físico y deportivo de las personas a las que entrenen.</p>
Objetivos (en términos de resultados del aprendizaje) <i>Learning objectives</i>	<p>El objetivo general de la asignatura junto con la que se imparte en 4º es lograr que los estudiantes alcancen los conocimientos (saber) y las habilidades (saber cómo hacer y saber hacer) necesarias sobre las bases del entrenamiento deportivo y desarrollo de las cualidades físicas que le permitan poder programar con garantías en un futuro y mejorar el rendimiento físico y deportivo de las personas a las que entrenen. Este objetivo se habrá conseguido si al final del curso el alumno es capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Evaluar la necesidad e influencia de cada cualidad física en el entrenamiento y el rendimiento en un deporte o especialidad (Este objetivo se complementará con los contenidos que se impartirán en la asignatura de 4º de Valoración Funcional).<input type="checkbox"/> Interpretar los fundamentos teóricos que presiden el entrenamiento de las cualidades físicas.<input type="checkbox"/> Identificar, interpretar y aplicar los procedimientos de control, análisis y valoración de las cualidades físicas.<input type="checkbox"/> Suscitar, organizar y adquirir, de manera autónoma, conocimientos relacionados con los hechos, conceptos, principios y procedimientos propios de la materia.

	<p><input type="checkbox"/> Actuar de manera crítica ante la información presentada en la literatura, científica o no, llegando a formular ideas, juicios y valoraciones libres de errores de concepto o de opiniones generalizadas sin respaldo científico</p>
<p>Prerrequisitos <i>Prerequisites</i></p>	<p>No existe ningún requisito formal previo para cursar la Asignatura.</p>
<p>Recomendaciones <i>Recommendations</i></p>	<p>Es importante que los alumnos hayan asimilado de una manera suficiente los contenidos relacionados, especialmente, con las asignaturas de Anatomía y Fisiología de la Actividad Física</p>
<p>Aportaciones al plan formativo <i>Contributions to the educational plan</i></p>	<p>El primer motivo que justifica una materia de este tipo es la gran implantación social que hoy día tiene el entrenamiento deportivo. Y esto hace referencia, por una parte, a la gran popularidad que ha adquirido la actividad física como medio de mejorar y mantener la salud en la población en general. Pero sobre todo por el desarrollo de la práctica deportiva orientada hacia la competición que existe actualmente en nuestro país.</p> <p>La asignatura de “Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo” tiene importancia, por otra parte, porque es la base del entrenamiento de todas las especialidades deportivas. Esta materia proporciona los fundamentos del entrenamiento en el deporte, porque las bases del entrenamiento para cualquier deporte son las mismas. Sobre esta base se harán las adaptaciones específicas a cada especialidad en función de las necesidades y exigencias propias de cada una. Pero esta adaptación también es objeto de estudio de la materia “entrenamiento”. No se pueden hacer adaptaciones si no se conoce el fundamento científico que justifica una decisión de este tipo. Bien es verdad que el aspecto del entrenamiento de cualquier deporte sobre el que más influye la materia “entrenamiento” es sobre el acondicionamiento físico de los deportistas, pero también lo hace sobre la preparación técnica y táctica, porque aunque no sea objeto de estudio de esta materia el análisis de la técnica y la táctica de cada especialidad, su entrenamiento sigue estando presidido por los principios de la adaptación. La carga de entrenamiento no sólo se mide por el entrenamiento extra orientado al acondicionamiento físico, sino por el conjunto de actividades realizadas, en el que la preparación técnico-táctica ocupa un lugar importante.</p> <p>En relación con el plan de estudios de cualquier facultad del deporte, esta materia es la base y el punto de partida de todas las asignaturas que tratan de manera más específica algunos aspectos del entrenamiento, como son las dedicadas a la “planificación” y “evaluación” del entrenamiento o del rendimiento deportivo.</p> <p>La justificación de la pertinencia de esta materia se basa también en que sus contenidos son una fuente muy amplia de problemas científicos. Esto hace que una gran mayoría de las investigaciones relacionadas con la actividad física y deportiva tengan como objeto de estudio problemas relacionados con la descripción de los factores determinantes del rendimiento y de los efectos de determinadas cargas sobre la mejora de la condición física y el rendimiento deportivo. No se podrían abordar estudios de este tipo sin un conocimiento bien fundamentado de los mecanismos responsables de las modificaciones provocadas por los estímulos de entrenamiento, y esto es objeto específico de estudio de la materia “entrenamiento deportivo”.</p>

Por último, la relevancia de esta materia está también en las oportunidades profesionales que puede proporcionar a los estudiantes que acaban la carrera. Actualmente, las actividades profesionales relacionadas con el entrenamiento deportivo son muy amplias. Los licenciados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte ocupan numerosos puestos de trabajo como preparadores físicos en muchos deportes, actúan como entrenadores con mayor o menor dedicación en todas las especialidades deportivas, son asesores personales del acondicionamiento físico de deportistas de distintos deportes, son “entrenadores personales”, ocupan cargos de responsabilidad relacionados con el rendimiento en las federaciones deportivas nacionales y autonómicas, trabajan en centros de evaluación del rendimiento... La confirmación de la utilidad de la materia debería venir, precisamente, de la opinión de estos profesionales una vez que se han enfrentado a la necesidad de poner en práctica los conocimientos que se le han ofrecido en sus respectivas facultades.

4. Competencias / Skills

<p>Competencias básicas de la Titulación que se desarrollan en la Asignatura <i>Basic skills of the Degree that are developed in this Course</i></p>	<p>CB1 - Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio</p> <p>CB2 - Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio</p> <p>CB3 - Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética</p> <p>CB4 - Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado</p> <p>CB5 - Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía</p>
<p>Competencias generales de la Titulación que se desarrollan en la Asignatura <i>General skills of the Degree that are developed in this Course</i></p>	<p>CG1 - Poseer y comprender conocimientos básicos, generales y de vanguardia en el campo de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.</p> <p>CG2 - Adquirir la formación científica básica aplicada a la actividad física y al deporte en sus diferentes manifestaciones.</p> <p>CG3 - Conocer y comprender los factores fisiológicos y biomecánicos que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte.</p> <p>CG4 - Conocer y comprender los factores comportamentales y sociales que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte.</p> <p>CG5 - Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano.</p> <p>CG7 - Conocer y comprender los fundamentos, estructuras y</p>

	<p>funciones de las habilidades y patrones de la motricidad humana. CG8 - Conocer y comprender la estructura y función de las diferentes manifestaciones de la motricidad humana. CG9 - Conocer y comprender los fundamentos del deporte. CG10 - Conocer y aplicar la legislación vigente en relación con los postulados de los derechos fundamentales de igualdad entre hombres y mujeres, los principios de accesibilidad universal de las personas con discapacidad (deporte adaptado), así como los valores propios de una cultura de paz y de valores democráticos. CG12 - Desarrollar habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.</p>
<p>Competencias transversales de la Titulación que se desarrollan en la Asignatura <i>Transversal skills of the Degree that are developed in this Course</i></p>	<p>CT1 - Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte en lengua inglesa y en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico. CT2 - Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. CT3 - Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo. CT4 - Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo. CT5 - Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional. CT6 - Conocer y actuar dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.</p>
<p>Competencias específicas de la Titulación que se desarrollan en la Asignatura <i>Specific competences of the Degree that are developed in the Course</i></p>	<p>CE1 - Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza, aprendizaje, relativos a la actividad física y del deporte, con atención a las características individuales y contextuales de las personas. CE2 - Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte. CE3 - Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles. CE4 - Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, a los diferentes campos de la actividad física y el deporte. CE5 - Evaluar la condición física y prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud. CE6 - Identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas. CE7 - Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de actividades físico-deportivas. CE8 - Elaborar programas para la dirección de organizaciones, entidades e instalaciones deportivas. CE9 - Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad.</p>
<p>Competencias particulares de la asignatura, no incluidas en la memoria del título <i>Specific skills of the Course, not included in the Degree's skills</i></p>	<p>Competencias de la Titulación que se desarrollan en la asignatura A. Poseer y comprender conocimientos básicos, generales y de vanguardia en el campo de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. B. Aplicar este conocimiento a su trabajo o vocación de una forma profesional. D. Transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado. E. Desarrollar habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.</p>

G. Conocer y aplicar la legislación vigente en relación con los postulados de los derechos fundamentales, de igualdad entre hombres y mujeres, los principios de accesibilidad universal de las personas con discapacidad (deporte adaptado), así como los valores propios de una cultura de paz y de valores democráticos.

Conocer y comprender el objeto de estudio de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Adquirir la formación científica básica aplicada a la actividad física y al deporte en sus diferentes manifestaciones

Conocer y comprender los factores fisiológicos y biomecánicos que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte

Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano

Conocer y comprender los fundamentos, estructuras y funciones de las habilidades y patrones de la motricidad humana

Conocer y comprender los fundamentos del deporte

Competencias del Módulo que se desarrollan en la asignatura
En el Módulo III al que pertenece esta asignatura los estudiantes aplicarán los conocimientos adquiridos en el primer ciclo con el objetivo de alcanzar las competencias específicas de los diferentes ámbitos profesionales, entre las que se encuentra el campo del entrenamiento deportivo.

Dentro de la materia de "Entrenamiento Deportivo" se proponen para la asignatura de "Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo" las siguientes competencias recogidas en la Memoria.

2. Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte

4. Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, a los diferentes campos de la actividad física y el deporte

9. Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad

10. Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte en lengua inglesa y en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico

11. Aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

12. Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo.

13. Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo

14. Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional

15. Conocer y actuar dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional

Competencias particulares de la asignatura
Competencias cognitivas específicas (saber)

- Diferenciar las expresiones de fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad e interpretar su significado en la aplicación al entrenamiento físico y deportivo.
- Interpretar adecuadamente el concepto de entrenamiento.
- Interpretar y aplicar adecuadamente el concepto de carga y los principios del entrenamiento ante una situación de entrenamiento.
- Relacionar los mecanismos de la adaptación con la evolución de la forma física y deportiva, los principios del entrenamiento y la fatiga.
- Identificar los requisitos básicos que permiten que una carga sea eficaz (se completa en 4º).
- Discernir la terminología relevante relacionada con el entrenamiento de la que no lo es.
- Alcanzar los conocimientos necesarios para posteriormente (en 4º curso) capaces de relacionar los factores determinantes de la generación de fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad con la metodología del entrenamiento (4º curso) y la evaluación de cada capacidad e interpretar su significado en la aplicación al entrenamiento físico y deportivo.
- Identificar las vías por las que se puede tender un puente entre los hallazgos científicos y la programación del entrenamiento.
- Explicar el significado de la predicción de los resultados de las variables.
- Interpretar críticamente las aportaciones de la literatura científica relacionada con el entrenamiento deportivo en todas sus vertientes, llegando a analizar y a hacer valoraciones libres de errores de concepto, contrarrestando el efecto de los conceptos y terminología ajenos al respaldo científico y al uso adecuado del lenguaje.
- Planificar y llevar a cabo estrategias eficaces de identificación, análisis, valoración e intervención en el ámbito del entrenamiento ante sujetos con necesidades de mejorar la condición física y el rendimiento deportivo.
- Conocer y comprender el objeto de estudio de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- Adquirir la formación científica básica aplicada a la actividad física y al deporte en sus diferentes manifestaciones.
- Interpretar los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano

Competencias específicas Instrumentales (saber hacer)

- Realizar la cuantificación de la carga de sesiones de entrenamiento de distinta naturaleza.
- Calcular, representar gráficamente, interpretar y dar la aplicación adecuada a la relación entre variables.
- Manejar instrumentos de medición de frecuencia cardiaca, fuerza, velocidad, potencia y resistencia.
- Colaborar en la realización de tests y prácticas relacionadas con el entrenamiento que se lleven a cabo a lo largo del curso en la asignatura..

5. Contenidos de la Asignatura: temario / *Course Content: Topics*

PARTE I	BLOQUE 1. INTRODUCCION AL CONCEPTO DE ENTRENAMIENTO Y CAPACIDADES MOTORAS
TEMA 1	CONCEPTO DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, LA CARGA DE ENTRENAMIENTO
TEMA 2	LA ADAPTACION 1
TEMA 3	LA ADAPTACION 2
TEMA 4	PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
TEMA 5	CONCEPTO DE FUERZA
TEMA 6	METODOLOGIA DEL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA
TEMA 7	CONCEPTO DE VELOCIDAD
TEMA 8	METODOLOGIA DEL ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD
TEMA 9	CONCEPTO DE POTENCIA
TEMA 10	METODOLOGIA DEL ENTRENAMIENTO DE LA POTENCIA
TEMA 11	CUANTIFICACION DE CARGAS DE ENTRENAMIENTO-TRAINING LOAD
PARTE II	ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA, POTENCIA Y VELOCIDAD
TEMA 12	TIPOS DE ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA I. EJERCICIOS TRADICIONALES, BALISTICOS Y OLIMPICOS
TEMA 13	TIPOS DE ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA II. EJERCICIOS PLIOMETRICOS Y EXCENTRICOS
TEMA 14	TIPOS DE ENTRENAMIENTOS DE LA VELOCIDAD

6. Metodología y recursos / *Methodology and Resources*

Metodología general <i>Methodology</i>	<p>Clases magistrales y, especialmente, clases expositiva-participativas.</p> <p>Fundamentalmente, estas clases reunirán las características de una clase expositiva-participativa, la cual puede ser asimilada a una clase magistral pero con la participación activa del alumno. El desarrollo expositivo de la información reunirá estos requisitos: uso de organizadores previos o información general, uso de cuadros sinópticos, realización de preguntas temáticas previas a la exposición, hacer repastos y conexiones con temas anteriores, familiarización con los conceptos nuevos, presentación de los objetivos a conseguir con el tema. Se procurará que el alumno llegue a las definiciones y conceptos a través de la vía del “descubrimiento”, se establecerán debates o discusiones breves al hilo de la exposición y se harán aclaraciones de manera permanente volviendo a los contenidos ya expuestos con anterioridad para conseguir una mayor integración y globalización de los contenidos. En todos los casos los alumnos tendrán en su poder el material que se va a tratar en clase antes de que éste se exponga, lo cual consideramos un potente recurso didáctico para que el alumno se formule cuestiones previas y aumente su motivación y atención en clase. Entendemos que a través de las clases participativas se profundizan y consolidan las exposiciones teóricas, especialmente aquellas con un alto nivel de abstracción y, en consecuencia, se contribuye a obtener los objetivos del tema.</p>
---	--

El estudio independiente

El alumno realizará un trabajo independiente que le será asignado por el profesor, ya sea oralmente o por escrito, para realizar en casa o en clase. Su esencia reside en reconocer que el alumno por sí mismo, y no a través del profesor, puede aprender contenidos sin que éstos estén especialmente estructurados. Este tipo de actividad se centrará en el estudio de un aspecto del tema o la solución a una serie de preguntas que han de resolver y exponer en clase y que serán debatidas por profesores y alumnos.

Los debates

Se utilizarán con resultados óptimos como complemento de la lección expositiva o de la demostración práctica, especialmente en el tratamiento de algunos temas que se prestan a cierta controversia y a muy diferentes valoraciones. Para el profesor esta técnica resulta importante, en la medida en que le permite un conocimiento del estado de comprensión y trabajo intelectual de los alumnos, así como de sus actitudes hacia la temática de la disciplina. Se plantea porque esta técnica incide en la claridad de los esquemas mentales, estimula el pensamiento crítico y científico y es una técnica provechosa de desarrollo cognitivo. Un aspecto importante de esta técnica es que puede generar hábitos útiles para la presentación de trabajos en talleres y seminarios especializados y otras actividades muy frecuentes en el intercambio de información entre profesionales.

Proyectos de investigación

Esta actividad es de las más fructíferas que pueda realizar un alumno en una enseñanza de tipo universitario. Este tipo de actividad permite, en muchos casos por primera vez en la vida escolar y profesional de los alumnos, comprobar que efectivamente, lo que se explica teóricamente y lo que dicen algunas publicaciones científicas es cierto o puede que haya que entenderlo con matices, porque según las circunstancias, por ejemplo, las características de los sujetos, los efectos son muy diferentes a los que se podría esperar. Este tipo de actividad da lugar a una rica relación profesor-alumno, cuando se entabla el debate sobre los resultados y las interpretaciones. El alumno se da cuenta de que la realidad no es exactamente igual a la teoría y que se hace necesario ser crítico y saber analizar los protocolos de investigación y las teorías vigentes. Esta actividad también cubre la función de lo que se denomina “seminarios”. Ante un tema ya trabajado, como es el caso del “proyecto de investigación”, es como es efectivo un “seminario”. En estas circunstancias es cuando se puede profundizar en el tema, porque todos lo han trabajado anteriormente. También es una buena oportunidad para que los alumnos “trabajen en equipo”. Este trabajo en grupo no sólo es inevitable, sino que se fomenta, aunque cada alumno “debe equivocarse” por su cuenta al redactar de manera autónoma el trabajo.

Las tutorías

Las tutorías permiten prolongar la formación no de una manera individual (ante un solo alumno), sino individualizada o personalizada (adaptada a las necesidades del alumno). La tutoría tiene un objetivo propio que es ayudar al alumno de manera personal a resolver las dudas propias del contenido del curso, pero también para orientar sobre otras cuestiones académicas más

generales relacionadas con la elección de itinerarios en la carrera, la selección de bibliografía, la orientación en los trabajos personales de clase o de las actividades profesionales, y uno muy típico como es la revisión de exámenes, situación que se deberá aprovechar para orientar sobre la forma de estudiar y para dar una realimentación importante.

Las clases prácticas

La realización de prácticas constituye una parte esencial, debido a la orientación a habilidades y competencias profesionales que se asume en el Plan de Estudios. En las clases prácticas se aplicará la información presentada en las clases teóricas y en éstas se reflexiona sobre los aprendizajes realizados en las prácticas, de manera que los criterios aportados por la fundamentación teórica orientan la acción en la práctica, y la experiencia adquirida en la práctica matiza, algunos de los criterios aprendidos en la teoría. Por tanto, en ambas situaciones de aprendizaje se obtiene, analiza, interpreta, sintetiza y contrasta información, completándose los conocimientos mutuamente tratando de establecer un puente entre la teoría y la práctica. En la mayoría de los casos, el tema objeto de práctica se habrá tratado previamente en las clases teóricas, pero también es posible que la práctica se adelante a la explicación teórica. Si se une la experiencia vivida en la práctica a las orientaciones que da el profesor sobre la aplicabilidad y las consecuencias de toda la casuística que se da en las distintas situaciones estudiadas, el alumno puede terminar con una orientación bastante completa sobre lo que podría hacer cuando se encuentre ante una situación real. Cada práctica tendrá sus objetivos propios, que estarán de acuerdo con el contenido concreto que se vaya a trabajar en la práctica. El profesor hará la presentación de la práctica y del material que se vaya a utilizar, describiendo sus características básicas y las aplicaciones que pueda tener. En algún caso se podrá entregar un material escrito que contenga la fundamentación teórica de la práctica, las actividades a realizar en clase y las actividades que deberá realizar el alumno con los datos que se deriven de la práctica, que en algunos casos se convierten en trabajos que deben entregar para evaluar.

Material didáctico y recursos

Los recursos didácticos son mediadores externos que permiten apoyar las actividades en orden al logro de los objetivos. Entendemos por recurso didáctico cualquier medio, persona, material, procedimiento... que se utilice en el proceso de enseñanza-aprendizaje con el fin de facilitar el aprendizaje del alumno.

Los recursos humanos se basan en la relación profesor-alumno de manera directa en actividades de grupo, tutorías, debates..., que deberán constituir un elemento fundamental del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Los recursos impresos hacen referencia a todo el material escrito en forma de libro, artículos, guías de trabajo y orientaciones para el estudio. Según los casos, se aportará material escrito y material visual sobre los contenidos que se impartirán en clase. Periódicamente se podrá proporcionar al alumno información adicional escrita en forma de artículo científico o cualquier otro

texto que se considere apropiado en relación con el contenido del curso. Este material, que en algunos casos estará escrito en inglés, servirá para completar los conocimientos, para discutir el contenido del mismo y para analizar la metodología utilizada en la realización del trabajo presentado. Lo habitual es que se incorporen artículos que se publiquen durante el curso y que realmente sean significativos para los objetivos de cada asignatura.

Los recursos audiovisuales son esencialmente materiales de carácter informativo y tecnológico. El objetivo de la utilización de estos materiales será centrar la atención de los alumnos, posibilitar y establecer asociaciones y combinaciones de ideas, conocimientos e imágenes y ayudar a mejorar la claridad del mensaje.

Aula virtual.

El desarrollo de Internet en los últimos años hace posible un nuevo planteamiento de la docencia y de la investigación ya que las universidades digitales o virtuales dan pie a la posibilidad de una enseñanza no presencial. A partir de ella se puede acceder a material multimedia, bibliotecas, correo electrónico, consulta de calificaciones o de expedientes... En este sentido, nuestro planteamiento es utilizar el aula virtual ya existente en la Universidad de forma que pongamos a disposición de los alumnos aplicaciones multimedia como recurso complementario a la tarea del profesor. De esta forma pueden coexistir la formación presencial y la formación a distancia. Aunque la presencia del profesor y el contacto profesor-alumno no puede ser sustituido por este recurso, será útil para lograr diversos objetivos, como personalizar la formación haciendo que sea el propio alumno quien imponga el ritmo, permitir utilizar estrategias de motivación, hacer posible la corrección automática de pruebas de autoevaluación con lo cual puede hacerse un seguimiento más frecuente de la evolución del alumno, posibilitar una disponibilidad rápida de los contenidos, utilizar el material docente de otras universidades, actualizar la documentación (libros, apuntes, direcciones interesantes de revistas de divulgación, artículos...) y como sistema de experimentación (laboratorio virtual). Debemos distinguir, no obstante, entre la utilización de la red como sistema de distribución de información y la web como sistema de formación. Cada uno de estos enfoques implicará que utilicemos el aula virtual con unas características diferentes, tanto en lo que respecta al diseño como a la estructuración del material. Las actividades a desarrollar por los estudiantes podrán ser de diversa índole, como por ejemplo: realizar proyectos de trabajo, visitar a sitios web, análisis y reflexión de la información presentada, realización de los ejemplos presentados, análisis de imágenes, estudio de casos, resolución de problemas, lecturas de documentos...

El material de laboratorio.

Se pondrá especial énfasis en que la utilización del material sirva para mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje, destacando la importancia que tenga en cada caso para el mejor desarrollo del conocimiento y poniendo de relieve los aspectos positivos y las deficiencias que puedan presentar en relación con la fiabilidad y validez de los mismos. La utilización de los mismos por parte de los alumnos será un objetivo permanente, que se tratará de lograr en la medida de lo posible, ya que en algunos casos habrá limitaciones según las características del material.

Enseñanzas básicas (EB)
General teaching

Clases magistrales y, especialmente, clases expositiva-participativas.

Fundamentalmente, estas clases reunirán las características de una clase expositiva-participativa, la cual puede ser asimilada a una clase magistral pero con la participación activa del alumno. El desarrollo expositivo de la información reunirá estos requisitos: uso de organizadores previos o información general, uso de cuadros sinópticos, realización de preguntas temáticas previas a la exposición, hacer repasos y conexiones con temas anteriores, familiarización con los conceptos nuevos, presentación de los objetivos a conseguir con el tema. Se procurará que el alumno llegue a las definiciones y conceptos a través de la vía del “descubrimiento”, se establecerán debates o discusiones breves al hilo de la exposición y se harán aclaraciones de manera permanente volviendo a los contenidos ya expuestos con anterioridad para conseguir una mayor integración y globalización de los contenidos. En todos los casos los alumnos tendrán en su poder el material que se va a tratar en clase antes de que éste se exponga, lo cual consideramos un potente recurso didáctico para que el alumno se formule cuestiones previas y aumente su motivación y atención en clase. Entendemos que a través de las clases participativas se profundizan y consolidan las exposiciones teóricas, especialmente aquellas con un alto nivel de abstracción y, en consecuencia, se contribuye a obtener los objetivos del tema.

El estudio independiente

El alumno realizará un trabajo independiente que le será asignado por el profesor, ya sea oralmente o por escrito, para realizar en casa o en clase. Su esencia reside en reconocer que el alumno por sí mismo, y no a través del profesor, puede aprender contenidos sin que éstos estén especialmente estructurados. Este tipo de actividad se centrará en el estudio de un aspecto del tema o la solución a una serie de preguntas que han de resolver y exponer en clase y que serán debatidas por profesores y alumnos.

Los debates

Se utilizarán con resultados óptimos como complemento de la lección expositiva o de la demostración práctica, especialmente en el tratamiento de algunos temas que se prestan a cierta controversia y a muy diferentes valoraciones. Para el profesor esta técnica resulta importante, en la medida en que le permite un conocimiento del estado de comprensión y trabajo intelectual de los alumnos, así como de sus actitudes hacia la temática de la disciplina. Se plantea porque esta técnica incide en la claridad de los esquemas mentales, estimula el pensamiento crítico y científico y es una técnica provechosa de desarrollo cognitivo. Un aspecto importante de esta técnica es que puede generar hábitos útiles para la presentación de trabajos en talleres y seminarios especializados y otras actividades muy frecuentes en el intercambio de información entre profesionales.

Enseñanzas prácticas y de desarrollo (EPD)
Theory-into-practice

Proyectos de investigación

Esta actividad es de las más fructíferas que pueda realizar un alumno en una enseñanza de tipo universitario. Este tipo de actividad permite, en muchos casos por primera vez en la vida escolar y profesional de los alumnos, comprobar que efectivamente, lo que se explica teóricamente y lo que dicen algunas publicaciones científicas es cierto o puede que haya que

	<p>entenderlo con matices, porque según las circunstancias, por ejemplo, las características de los sujetos, los efectos son muy diferentes a los que se podría esperar. Este tipo de actividad da lugar a una rica relación profesor-alumno, cuando se entabla el debate sobre los resultados y las interpretaciones. El alumno se da cuenta de que la realidad no es exactamente igual a la teoría y que se hace necesario ser crítico y saber analizar los protocolos de investigación y las teorías vigentes. Esta actividad también cubre la función de lo que se denomina “seminarios”. Ante un tema ya trabajado, como es el caso del “proyecto de investigación”, es como es efectivo un “seminario”. En estas circunstancias es cuando se puede profundizar en el tema, porque todos lo han trabajado anteriormente. También es una buena oportunidad para que los alumnos “trabajen en equipo”. Este trabajo en grupo no sólo es inevitable, sino que se fomenta, aunque cada alumno “debe equivocarse” por su cuenta al redactar de manera autónoma el trabajo.</p> <p>Las tutorías Las tutorías permiten prolongar la formación no de una manera individual (ante un solo alumno), sino individualizada o personalizada (adaptada a las necesidades del alumno). La tutoría tiene un objetivo propio que es ayudar al alumno de manera personal a resolver las dudas propias del contenido del curso, pero también para orientar sobre otras cuestiones académicas más generales relacionadas con la elección de itinerarios en la carrera, la selección de bibliografía, la orientación en los trabajos personales de clase o de las actividades profesionales, y uno muy típico como es la revisión de exámenes, situación que se deberá aprovechar para orientar sobre la forma de estudiar y para dar una realimentación importante.</p>
<p>Actividades académicas dirigidas (AD) <i>Guided academic activities</i></p>	

7. Criterios generales de evaluación / *Assessment*

<p>Primera convocatoria ordinaria (convocatoria de curso) <i>First session</i></p>	<p>El 50% de la calificación procede de la evaluación continua. El 50% de la calificación procede del examen o prueba final. El sistema de evaluación continua se desarrollará durante el periodo docente en que se imparta la asignatura. Podrá consistir en la realización de supuestos prácticos, trabajos, proyectos o prácticas de laboratorio o de campo, prácticas de informática, la realización de exámenes, la participación en seminarios o cualquier otro tipo de prueba apta para valorar el progreso y adquisición de conocimientos y competencias por parte del estudiante. La mera asistencia a clases no podrá ser un requisito exigible para la superación de la asignatura.</p> <p>El sistema de evaluación de prueba única tendrá lugar en el periodo fijado en el calendario académico y podrá consistir en un examen, la entrega de un trabajo y/o cualquier otra prueba que permita determinar con carácter objetivo el nivel de conocimientos y competencias adquiridos por el estudiante.</p> <p>Artículo 18. Las incidencias en la celebración de las pruebas de evaluación De acuerdo con la normativa de evaluación de 03/06/2014 publicada en el Boletín Oficial de la Universidad.</p>
--	--

1. Durante la celebración de un examen, la utilización por parte de un estudiante de material no autorizado expresamente por el profesorado, así como cualquier acción no autorizada dirigida a la obtención o intercambio de información con otras personas, será considerada causa de calificación de suspenso de la asignatura, sin perjuicio de que pueda derivar en sanción académica.

2. En la realización de trabajos, el plagio y la utilización de material no original, incluido aquel obtenido a través de internet, sin indicación expresa de su procedencia será considerada causa de calificación de suspenso de la asignatura, y si procede, de sanción académica.

3. Corresponderá a la Dirección del Departamento responsable de la asignatura, a propuesta de la Comisión de Docencia y Ordenación Académica, solicitar la apertura del correspondiente expediente sancionador, una vez oídos el profesorado responsable de la misma, los estudiantes afectados y cualquier otra instancia académica.

La evaluación será continua, valorándose todas las actividades formativas realizadas. Pero el objetivo es que la “evaluación continua” no sea un “examen continuo”, sino que incorpore el carácter “formativo” de la misma.

El objetivo de la evaluación continua es detectar el primer síntoma de deficiencia en el aprendizaje para subsanarlo antes de que sea tarde e interrumpa el proceso de aprendizaje. Si esto se consiguiera en una clase universitaria, sería muy beneficioso para los alumnos y para todo el proceso. Pero esto, indudablemente, no es posible hacerlo de una manera sistemática, permanente, completa (problemas de aprendizaje del contenido y los problemas colaterales que puedan interferir), personalizada, científica (no es evitable que el “ojo clínico” del profesor sea un elemento determinante en estas circunstancias) con todos los alumnos. Y dado que el objetivo no es seleccionar a los alumnos a través de la evaluación “continua”, sino ayudarles en su formación (evaluación formativa), en nuestro caso se les invita constantemente a que planteen sus dudas y se abre el horario de tutorías a cualquier momento que el alumno lo necesite, previo acuerdo en el horario, lógicamente. Cualquier contacto del profesor con los alumnos será una ocasión de evaluar con una vocación de formación (evaluación formativa): preguntas en clase, consultas fuera de horario, tutorías regladas... Este tipo de actividad puede favorecer al alumno en su calificación final porque aprende más, y sería el efecto neto de este tipo de evaluación.

En la asignatura de “Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportiva”, se valorará la capacidad de reconocimiento de conceptos y contenidos generales que muestre el alumno a través de preguntas en relación con conceptos y procedimientos, por la solución de pequeños problemas sobre situaciones reales de entrenamiento y por la capacidad de interpretación de datos relacionados con conceptos elementales tratados en clases teóricas y prácticas. Estas pruebas estarán orientadas a poner de manifiesto la capacidad de interpretar los fundamentos teóricos que presiden el entrenamiento de las cualidades físicas, así como el control, análisis y valoración de las cualidades físicas. La evaluación, por tanto, estará centrada en la comprobación de la adquisición de conceptos y de procedimientos que garanticen en cuarto curso el

	<p>adecuado diseño, aplicación y valoración de los efectos de un programa de entrenamiento.</p> <p>La evaluación consta de dos partes, parte teórica (50 % de la nota) y la parte práctica (50% de la nota). Para poder presentarse a la parte práctica, el alumno deberá tener más de un 80% de asistencia a las prácticas.</p> <p>El examen teórico versará sobre los temas que se den durante el curso en la parte teórica. El examen práctico constará en presentar un trabajo de investigación que se irá realizando a lo largo del curso en los talleres. Dentro del examen práctico se evaluará el trabajo escrito presentado (16,6%), una presentación oral del trabajo (16,6%) y unas preguntas relativas al trabajo realizado durante las prácticas (16,6%).</p> <p>Si no se aprueba el examen o el trabajo de investigación, el alumno no podrá aprobar la asignatura.</p> <p>La evaluación consta de dos partes, parte teórica (50 % de la nota) y la parte práctica (50% de la nota). Para poder presentarse a la parte práctica, el alumno deberá tener más de un 80% de asistencia a las prácticas.</p> <p>El examen teórico versará sobre los temas que se den durante el curso en la parte teórica. El examen práctico constará en presentar un trabajo de investigación que se irá realizando a lo largo del curso en los talleres. Dentro del examen práctico se evaluará el trabajo escrito presentado (16,6%), una presentación oral del trabajo (16,6%) y unas preguntas relativas al trabajo realizado durante las prácticas (16,6%).</p>
<p>Segunda convocatoria ordinaria (convocatoria de recuperación) <i>Second session (to re-sit the exam)</i></p>	<p>La evaluación consta de una parte, parte teórica (100 % de la nota), solo se realiza el examen teórico, relativo al temario dado durante el curso.</p>
<p>Convocatoria extraordinaria de noviembre <i>Extraordinary November session</i></p>	<p>Se activa a petición del alumno siempre y cuando éste esté matriculado en todas las asignaturas que le resten para finalizar sus estudios de grado, tal y como establece la Normativa de Progreso y Permanencia de la Universidad.</p> <p>Se evaluará del total de los conocimientos y competencias que figuren en la guía docente del curso anterior, mediante el sistema de prueba única.</p> <p>La evaluación consta de una parte, parte teórica (100 % de la nota), solo se realiza el examen teórico, relativo al temario dado durante el curso.</p>
<p>Criterios de evaluación de las enseñanzas básicas (EB) <i>General teaching assessment criteria</i></p>	<p>Durante la evaluación continua: El alumno sabe lo que es el Concepto de entrenamiento deportivo y la carga de entrenamiento. Conoce el concepto y la acepciones de La adaptación al entrenamiento.</p> <p>Utiliza y comprende los Principios del entrenamiento deportivo</p> <p>Conoce el Concepto de Fuerza y la Metodología del entrenamiento de la fuerza</p> <p>Conoce el Concepto de Velocidad y la Metodología del entrenamiento de la velocidad</p> <p>Conoce el Concepto de Potencia y la Metodología del entrenamiento de la Potencia</p> <p>Sabe Cuantificar las de cargas de entrenamiento - competición y distribución de la intensidad. Training Load</p>

	<p>Conoce y sabe utilizar los Tipos de entrenamiento de la fuerza I. Ejercicios Tradicionales, Balísticos y Olímpicos.</p> <p>Conoce y sabe utilizar los Tipos de entrenamiento de la fuerza II y de potencia. Ejercicios Pliométricos y Excéntricos.</p> <p>Sabe utilizar y conoce los Tipos de entrenamientos de velocidad.</p> <p>Durante el examen o prueba final (1ª convocatoria): Examen tipo test de 50 preguntas y algunas preguntas a desarrollar</p> <p>Durante el examen o prueba final (2ª convocatoria): Examen tipo test de 50 preguntas y algunas preguntas a desarrollar</p>
<p>Criterios de evaluación de las enseñanzas prácticas y de desarrollo (EPD)</p> <p><i>Theory-into-practice assessment criteria</i></p>	<p>Durante la evaluación continua: El alumno sabe realizar una investigación y sabe escribir los resultados, así como una búsqueda de literatura y una discusión de los resultados obtenidos.</p> <p>Durante el examen o prueba final (1ª convocatoria): Dentro del examen práctico se evaluará el trabajo escrito presentado (16,6%), una presentación oral del trabajo (16,6%) y unas preguntas relativas al trabajo realizado durante las prácticas (16,6%).</p> <p>Durante el examen o prueba final (2ª convocatoria): No se hará examen práctico. el 100% de la asignatura se evalúa con el examen teórico de los temas dados.</p>
<p>Criterios de evaluación de las actividades académicas dirigidas (AD)</p> <p><i>Criteria of assessment of guided academic activities</i></p>	<p>Durante la evaluación continua:</p> <p>Durante el examen o prueba final (1ª convocatoria):</p> <p>Durante el examen o prueba final (2ª convocatoria):</p>
<p>Puntuaciones mínimas necesarias para aprobar la Asignatura</p> <p><i>Minimum passing grade</i></p>	<p>1ª convocatoria: 5</p> <p>2ª convocatoria: 5</p>
<p>Material permitido</p> <p><i>Materials allowed</i></p>	<p>Bolígrafo azul o negro.</p>
<p>Identificación en los exámenes</p> <p><i>Identification during exams</i></p>	<p>En cualquier momento de la realización de una prueba de evaluación los profesores podrán requerir la acreditación de la identidad de cualquier estudiante, mediante la exhibición de su carnet de estudiante, documento nacional de identidad, pasaporte u otro documento válido a juicio del examinador. Si no lo hiciese, el estudiante podrá continuar la prueba, que será calificada solo si la documentación es presentada en el plazo que el examinador establezca.</p>
<p>Observaciones adicionales</p> <p><i>Additional remarks</i></p>	

Los estudiantes inmersos en un programa de movilidad o en un programa de deportistas de alto nivel, así como los afectados por razones laborales, de salud graves o por causas de fuerza mayor debidamente acreditadas, tendrán derecho a que en la convocatoria de curso se les evalúe mediante un sistema de evaluación de prueba única. Para ello, deberán comunicar la circunstancia al profesor responsable de la asignatura antes del fin del periodo docencia presencial.

Students enrolled in a mobility program or a program for high-level athletes, as well as students affected by work or serious health problems or reasons of force majeure duly accredited, will have the right to be evaluated during the first session through a single test evaluation system. To do this, they must report changes in their circumstances to the program coordinator before the end of the teaching period.

8. Bibliografía / Bibliography

LIBRO	
-------	--

- BILLAT, V (2002) “FISIOLOGIA Y METODOLOGIA DEL ENTRENAMIENTO”, *PAIDOTRIBO*
- DINTINMAN, G, WARD, B, TELLEZ T. (1998) “SPORTS SPEED.”, *HUMAN KINETICS*
- ENOKA, RM (2002) “NEUROMECHANICS OF HUMAN MOVEMENT”, *HUMAN KINETICS*
- GONZALEZ BADILLO JJ, RIBAS, J. (2002) “BASES DE LA PROGRAMACION DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA”, *INDE*
- GROSSER, M (1992) “ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD”, *ROCA*
- KOMI PV (2003) “STRENGTH AND POWER IN SPORT”, *BLACKWELL*
- MATVEEV, LP (2001) “TEORIA GENERAL DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO”, *PAIDOTRIBO*
- MUJICA I (2012) “ENDURANCE TRAINING -SCIENCE AND PRACTICE”, *IÑIGO MUJICA*