



DATOS IDENTIFICATIVOS

Metodoloxía e planificación do adestramento deportivo II

Materia	Metodoloxía e planificación do adestramento deportivo II			
Código	P02G050V01604			
Titulación	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte			
Descritores	Creditos ECTS 6	Sinale OB	Curso 3	Cuadrimestre 2c
Lingua de impartición	Castelán Galego			
Departamento	Didácticas especiais			
Coordinador/a	Rey Eiras, Ezequiel Casais Martinez, Luis			
Profesorado	Casais Martinez, Luis Rey Eiras, Ezequiel			
Correo-e	zequirey@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
A17	Capacidade para planificar, desenvolver e controlar a realización de programas de actividades físico-deportivas orientada á saúde
A22	Capacidade para coñecer e aplicar o marco xurídico do ámbito profesional
B2	Coñecemento e comprensión da literatura científica do ámbito da actividade física e o deporte
B3	Coñecemento e comprensión dos factores fisiolóxicos e biomecánicos que condicionan a práctica da actividade física e o deporte
B4	Coñecemento e comprensión dos factores comportamentais e sociais que condicionan a práctica 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
B7	Coñecemento e comprensión dos fundamentos, estruturas e funcións das habilidades e patróns da motricidade humana
B12	Aplicación das tecnoloxías da información e comunicación (TIC) ao ámbito das Ciencias da Actividade Física e do Deporte
B13	Hábitos de excelencia e calidade no exercicio profesional
B17	Capacidade para planificar, desenvolver e controlar o proceso de adestramento nos seus distintos niveis
B18	Capacidade para aplicar os principios fisiolóxicos, biomecánicos, comportamentais e sociais, aos diferentes campos da actividade física e o deporte
B20	Capacidade para identificar os riscos que se derivan para a saúde da práctica de actividades físicas inadecuadas
B23	Capacidade para seleccionar e saber utilizar o material e equipamento deportivo adecuado para cada tipo de actividade

B24 Actuación dentro dos principios éticos necesarios para o correcto exercicio profesional

B25 Habilidade de liderado, capacidade de relación interpersoal e traballo en equipo

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
(*)	A7 A8 A9 A10 A11 A17 A22
(*)	B2 B3 B4 B5 B7 B12 B13 B17 B18 B20
(*)	B23 B24 B25 B26

- Ser capaz de analizar la estructura técnica de las disciplinas deportivas
- Ser capaz de diseñar tareas de entrenamiento aplicadas a la mejora de factores claves del rendimiento deportivo.
- Ser capaz de diseñar y organizar programas de entrenamiento específicos atendiendo a las prioridades de rendimiento en competición.
- Saber utilizar los medios tecnológicos básicos para el desarrollo del entrenamiento y la evaluación del rendimiento.
- Saber diagnosticar y controlar el rendimiento deportivo, así como utilizar una metodología científica para el adecuado uso de esos datos
- Manejar operativamente las medidas de prevención de lesiones relacionadas con la actividad física y ser capaz de diseñar programas preventivos específicos para cada deportista y modalidad

Contidos

Tema	
(*)TEMA 1: O adestramento deportivo como un proceso *sistémico.	(*)- Estrutura e Factores de rendemento- Modelos de análises da *prestación deportiva- O *calendario de preparación e as fases da forma como *condicionantes o proceso de adestramento-competición - O adestramento-competición como realidade *sistémica
(*)TEMA 2. Fundamentos, estrutura e métodos do adestramento das capacidades Técnico-*coordinativas	(*)- A análise da técnica deportiva- Desenvolvemento do mapa técnico-*coordinativo das especialidades deportivas
(*)TEMA 3: Fundamentos, estrutura e métodos do adestramento das capacidades *Táctico-*decisionales	(*)- A táctica deportiva- Desenvolvemento do mapa *táctico-*decisional das especialidades deportivas
(*)TEMA 4. Os medios do adestramento e as metodoloxías de adestramento.	(*)- Os exercicios de adestramento. Clasificacións. Niveis de *aproximación- Os medios de adestramento básicos e específicos- A metodoloxías de adestramento.- O adestramento integrado
(*)TEMA 5. As estruturas temporais na *periodización do adestramento	(*)- *Microestructuras. Unidades de adestramento, sesións, *microciclos. Tipos e deseño- *Mesoestructuras. Ciclos e *periodos. Tipos e deseño- *Macroestructuras. *Macrociclo e tempada. Tipos e deseño- *Megaestructuras. Ciclo *plurianual
(*)TEMA 6. Modelos de *planificación do adestramento.	(*)- Evolución histórica dos modelos de *planificación.- *Planificación tradicional. Deseños con cargas *lineales e regulares- *Planificación contemporánea. Deseños con cargas concentradas. *Microestructuración- Modelos especiais de *planificación. Organización do adestramento en función do deporte.
(*)TEMA 7. □ O deseño do plan de adestramento-competición.	(*)- Fundamentos xerais da *programación do adestramento deportivo.- *Planificación da competición. Tipos e características.- Preparación da competición: *Taper.

(*)TEMA 8: O Control do proceso de adestramento-competición

(*)TEMA 9: *Prevención de lesións

(*)- O *subsistema control- Control das cargas de adestramento- Control da *programación- Control dos contidos do adestramento-competición

(*)- Modelo de avaliación e *prevención de lesións.- O modelo *multifactorial de lesións. Factores *intrínsecos e *extrínsecos- O ciclo da *prevención- Factores e medidas de *prevención de lesións- *Implementación dos programas de *prevención

Planificación

	Horas na aula	Horas fóra da aula	Horas totais
Traballos tutelados	2	0	2
Prácticas de laboratorio	22	0	22
Prácticas autónomas a través de TIC	2	0	2
Sesión maxistral	22	28	50
Probas de resposta longa, de desenvolvemento	2	0	2
Informes/memorias de prácticas	0	18	18
Traballos e proxectos	0	38	38
Estudo de casos/análise de situacións	0	16	16

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

Metodoloxía docente

	Descrición
Traballos tutelados	(*)Trabajo por parejas consistente en el análisis de una modalidad deportiva y la propuesta de planificación del proceso de entrenamiento- competición
Prácticas de laboratorio	(*)El alumno podrá entregar una memoria de prácticas o una propuesta alternativa adaptada a una modalidad deportiva
Prácticas autónomas a través de TIC	(*)Se propondrán actividades optativas sobre aspectos concretos de la maetria a desarrollar por los alumnos (consulta en bases de datos, análisis de artículos, etc...)
Sesión maxistral	(*)En las clases presenciales se desarrollarán los aspectos conceptuales de la materia, que deberán er complementados por el alumno con estudio autónomo

Atención personalizada

Metodoloxías	Descrición
Traballos tutelados	
Prácticas autónomas a través de TIC	
Probas	Descrición
Informes/memorias de prácticas	
Traballos e proxectos	

Avaliación

	Descrición	Cualificación
Traballos tutelados	(*)Trabajo por parejas	30
Prácticas de laboratorio	(*)Memoria o proposta de prácticas	10
Prácticas autónomas a través de TIC	(*)Actividad optativa	10
Sesión maxistral	(*)Examen de respuesta corta y preguntas de aplicación	50

Outros comentarios sobre a Avaliación

Bibliografía. Fontes de información

Recomendacións

Materias que se recomenda ter cursado previamente

Fisioloxía: Fisioloxía do exercicio I/P02G050V01104

Fisioloxía: Fisioloxía do exercicio II/P02G050V01401

Metodoloxía e planificación do adestramento deportivo I/P02G050V01502