



## 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	Tourinho González, Carlos Francisco			
Profesorado	Tourinho González, Carlos Francisco			
Correo-e	tourinog@gmail.com			
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

### Competencias de materia

Resultados previstos na materia	Resultados de Formación e Aprendizaxe
- Ser capaz de analizar a estrutura técnica, táctica e condicional das disciplinas deportivas	A7
- Ser capaz de deseñar tarefas de adestramento aplicadas á mellora de factores craves do rendemento deportivo.	A8
- Ser capaz de deseñar e organizar programas de adestramento específicos atendendo ás prioridades de rendemento en competición.	A9
- Saber utilizar os medios tecnolóxicos básicos para o desenvolvemento do adestramento e a avaliación do rendemento.	A10
- Saber diagnosticar e controlar o rendemento deportivo, así como utilizar unha metodoloxía científica para o adecuado uso deses datos	A11
- Manexar operativamente as medidas de prevención de lesións relacionadas coa actividade física e ser capaz de deseñar programas preventivos específicos para cada deportista e modalidade	A17
	A22

### Contidos

Tema	
(*)TEMA 1. Fundamentos, estrutura e métodos do (*)- A análise da técnica deportiva- Desenvolvemento do mapa técnico das adestramento da técnica deportiva.	especialidades deportivas

(*)TEMA 2: Fundamentos, estrutura e métodos do adestramento da táctica deportiva	(*)- A táctica deportiva- Desenvolvemento do mapa táctico das especialidades deportivas.
(*)TEMA 3. Os medios do adestramento e as metodoloxías de adestramento.	(*)- Os exercicios de adestramento. Clasificacións. Os medios de adestramento básicos e específicos- As metodoloxías de adestramento.-
(*)TEMA 4. As estruturas temporais na periodización do adestramento	(*)- Microestructuras. Unidades de adestramento, sesións, microciclos. Tipos e deseño- Mesoestructuras. Ciclos e periodos. - Macroestructuras.Macro ciclo e tempada. - Megaestructuras. Ciclo plurianual
(*)TEMA 5. 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 6. □ 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 7: O Control do proceso de adestramento-competición	(*)- Control das cargas de adestramento - Control da programación - Control dos contidos do adestramento-competición
(*)TEMA 8: *Prevención de lesións	(*) -Prevención de lesións. -O ciclo da prevención - Factores e medidas de prevención de lesións.

### Planificación

	Horas na aula	Horas fóra da aula	Horas totais
Traballos tutelados	8	0	8
Prácticas de laboratorio	18	0	18
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	14	14
Probas de resposta curta	2	0	2

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

### Metodoloxía docente

	Descrición
Traballos tutelados	Seguemento dos traballos dos alumnos en grupos reducidos.
Prácticas de laboratorio	No horario de prácticas de laboratorios desenvolveranse tarefas e exercicios dirixidos polo profesor sobre aspectos presentados nas clases teóricas.
Sesión maxistral	Empregarase a exposición por parte do profesor como medio principal de ensino.

### Atención personalizada

Metodoloxías	Descrición
Traballos tutelados	Se atenderá as necesidades educativas dos alumnos no horario de tutoría.
Probas	Descrición
Informes/memorias de prácticas	Se atenderá as necesidades educativas dos alumnos no horario de tutoría.
Traballos e proxectos	Se atenderá as necesidades educativas dos alumnos no horario de tutoría.

### Avaliación

	Descrición	Cualificación
Traballos tutelados	Realización dun traballo de planificación dunha tempada do deporte elixido. Desenrolo de vida deportiva previa a dita planificación.	40
Prácticas de laboratorio	Participación activa dos alumnos nas prácticas realizadas o longo do curso.	10
Probas de resposta longa, de desenvolvemento	Resposta de dúas preguntas sobre a materia	20
Probas de resposta curta	Resposta de seis preguntas sobre a materia	30

### Outros comentarios sobre a Avaliación

As notas conquiridas na primeira convocatoria mantendránse para a segunda.

---

**Bibliografía. Fontes de información**

---

- Hai, J.G. (1994). *\*Biomechanics of sport \*tecniques*. New Xersei: Prentice Hall
- Campos, J, Cervera, \*VR (2001) *Teoría e planificación do adestramento deportivo*. Paidotribo. Barcelona.
- García, J. M., Navarro, M. E Ruiz, \*J. A. (1996\*b). *Planificación do adestramento deportivo*. Madrid: Gymnos.
- Gonzalez, JM, Navarro, F; Delgado, M (2010) *Fundamentos do Adestramento Deportivo. Sevilla. Wanceulen*
- Matveiev, L. (2001). *Teoría xeral do adestramento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Platonov, V. N. (2001). *Teoría xeral do adestramento deportivo olímpico*. Barcelona: Paidotribo
- Romeu, D. e Tous, J. (2001). *Prevención de lesións no deporte*. Barcelona: Médica-Panamerican

---

**Recomendacións**

---

**Materias que continúan o temario**

---

- Especialización en deportes colectivos/P02G050V01906
- Especialización en deportes individuais/P02G050V01907
- Psicoloxía do adestramento deportivo/P02G050V01911
- 

**Materias que se recomenda cursar simultaneamente**

---

- Biomecánica da técnica deportiva/P02G050V01903
- 

**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
-