



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

Competencias

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.
B17	Capacidade para planificar, desenvolver e controlar o proceso de adestramento nos seus distintos niveis.
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 de aprendizaxe

Resultados previstos na materia	Resultados de Formación e Aprendizaxe	
O estudante será capaz de propor o desenvolvemento adecuado ás necesidades do deportista das diferentes capacidades condicionais, e o seu control dentro do proceso de adestramento para conseguir un efecto concreto	B5 B8 B14 B17	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 B17 B26	C9 C10
O estudante será capaz de seleccionar e saber utilizar o material e equipamento deportivo, adecuado para desenvolver cada capacidade condicional dentro do 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 B17 B26	C11
O estudante será capaz de actuar dentro dos principios éticos necesarios para o correcto exercicio profesional	B1 B11 B13	

Contidos

Tema	
A adaptación no deporte	Concepto de adestramento deportivo Concepto de adaptación nel *deponerte El proceso de adaptación deportiva Mecanismo xeral de adaptación *Síndrome xeral de adaptación Dinámica del proceso de adestramento deportivo: estímulo, fatiga, recuperación, *supercompensación, adaptación Fases sensibles na adaptación
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
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 *Síntomas do estado de forma Avaliación da forma deportiva
Os principios do adestramento	Concepto e clasificación Principios biolóxicos principios pedagóxicos principios de planificación e organización
Fundamentos, estrutura e métodos do adestramento da Forza	Concepto factores que determinan a produción de forza procesos de adaptación no adestramento da forza: estruturais, *neuromusculares mecánicas Manifestacións da forza: activa e reactiva. Métodos de adestramento das manifestacións de fórzaa Fases sensibles para o desenvolvemento da forza
Fundamentos, estrutura 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 *continuo *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

Fundamentos, estrutura 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
Fundamentos, estrutura 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
Detección e selección de talentos deportivos	Concepto Especificidade do proceso de adaptación do neno ao adestramento deportivo Indicadores para a detección e selección do talento deportivo Métodos e modelos de detección e selección do talento deportivo

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 materia
Prácticas de laboratorio	No horario destinado a *tutorías se *atenderá ás particularidades que cada alumno presente con respecto á materia

Avaliación

	Descrición	Cualificación	Resultados de Formación e Aprendizaxe
Prácticas de laboratorio	*Será necesario asistir polo menos ao 80% das prácticas para poder superar a materia. A asistencia implica a execución activa da mesma.	0	B5 C8 B13 C10 B26 C11 C12
Probas de resposta longa, de desenvolvemento	*Consistirá no desenvolvemento de 5 preguntas referentes aos contidos teóricos e prácticos desenvolvidos na materia. *será necesario aprobalo para poder superar a materia	80	B1 C7 B2 C9 B5 C11 B8 B17

Probas prácticas, de execución de tarefas reais e/ou simuladas.	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	20	B5 B8 B14 B26	C7 C10 C12
---	--	----	------------------------	------------------

Outros comentarios sobre a Avaliación

A avaliación en sucesivas convocatorias realizarase de igual forma que a exposta 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