



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				
Departamento	Didácticas especiais			
Coordinador/a	Tourinho González, Carlos Francisco			
Profesorado	Tourinho González, Carlos Francisco			
Correo-e	tourinog@gmail.com			
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.
B7	Coñecemento e comprensión dos fundamentos, estruturas e funcións das habilidades e patróns 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
C18	Capacidade para seleccionar e saber utilizar o material e equipamento deportivo adecuado, para cada tipo de actividade que practique a poboación de adultos, maiores e discapacitados

Resultados de aprendizaxe

Resultados previstos na materia	Resultados de Formación e Aprendizaxe
---------------------------------	---------------------------------------

- Conocer el obxeto de estudio	B1	C7
- Ser capaz de analizar a estrutura técnica, táctica e condicional das disciplinas deportivas	B2	C8
- Ser capaz de deseñar tarefas de adestramento aplicadas á mellora de factores craves do rendemento deportivo.	B5	C9
- Ser capaz de deseñar e organizar programas de adestramento específicos atendendo ás prioridades de rendemento en competición.	B7	C10
- Saber utilizar os medios tecnolóxicos básicos para o desenvolvemento do adestramento e a avaliación do rendemento.	B11	C11
- Saber diagnosticar e controlar o rendemento deportivo, así como utilizar unha metodoloxía científica para o adecuado uso deses datos	B13	C18
- 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.	B14	
- Comprender a literatura científica do ámbito da actividade física e o deporte.	B26	
- Coñecer e comprender os efectos da práctica do exercicio físico sobre a estrutura e función do corpo humano.		
- Comprender e coñecer os fundamentos, estruturas e funcións das habilidades e patróns da motricidade humana.		
- Coñecemento e comprensión os principios éticos necesarios para o correcto exercicio profesional.		
- Adquirir hábitos de excelencia e calidade no exercicio profesional.		
- Manexar información científica básica aplicada á actividade física e ao deporte nas súas diferentes manifestacións.		
- Adaptar a novas situacións, a resolución de problemas e a aprendizaxe autónoma.		

Contidos

Tema	
(*)TEMA 1. Fundamentos, estrutura e métodos do adestramento da técnica deportiva.	(*)- A análise da técnica deportiva- Desenvolvemento do mapa técnico das 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	Resultados de Formación e Aprendizaxe
Traballos tutelados	Realización dun traballo de planificación dunha tempada do deporte elexido. Desenrolo de vida deportiva previa a dita planificación.	40	B1 C7 B2 C8 B5 C9 B7 C10 B11 C11 B13 C18 B14 B26
Prácticas de laboratorio	Participación activa dos alumnos nas prácticas realizadas a longo do curso.	10	C7 C8 C9 C10 C11 C18
Probas de resposta longa, de desenvolvemento	Resposta de preguntas sobre a materia	20	B7 C7 B11 C8 C9 C10 C11 C18
Probas de resposta curta	Resposta de preguntas sobre a materia	30	B7 C7 B11 C8 C9 C10 C11 C18

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 *techniques*. 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
