



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				
Coordinador/a	Silva Alonso, Telmo			
Profesorado	Silva Alonso, Telmo			
Correo-e	telmosilva@uvigo.es			
Web				
Descrición xeral				

Resultados de Formación e Aprendizaxe

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 previstos na materia

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	
1. Adestramento das capacidades coordinativas.	1.1 Conceptos clave. 1.2 Obxectivos. 1.3 Procedementos. 1.2 Sistemas de avaliación.
2. Adestramento da técnica deportiva.	2.1 Conceptos clave. 2.2 Obxectivos. 2.2 Métodos de adestramento. 2.3 Sistemas de avaliación.
3. Adestramento da táctica deportiva.	3.1 Conceptos clave. 3.2 Obxectivos. 3.3 Métodos de adestramento. 3.4 Sistemas de avaliación.
4. Planificación e organización do adestramento deportivo.	4.1 Modelos principais de planificación deportiva. 4.2 Unidades básicas de planificación. 4.3 Criterios e procedementos para o deseño de tarefas, sesións e ciclos de adestramento.
5. Avaliación da carga de competición.	5.1 Conceptos clave. 5.2 Carga física. 5.3 Carga fisiolóxica. 5.4 Perfís de rendemento para a competición deportiva.
6. Avaliación da carga de adestramento.	6.1 Conceptos clave. 6.2 Obxectivos. 6.3 Métodos de control.
7. Estrategias de recuperación para o control da fatiga.	7.1 Alimentación. 7.2 Sono e descanso. 7.3 Control do estrés. 7.4 Outras estratexias.
8. Seguridade do proceso de adestramento.	8.1 Sobreentrenamiento. 8.2 Conservación da saúde física. 8.3 Conservación da saúde mental.

Planificación

	Horas na aula	Horas fóra da aula	Horas totais
Lección maxistral	22	15	37
Resolución de problemas	10	10	20
Aprendizaxe baseado en proxectos	21	40	61
Exame de preguntas obxectivas	2	30	32

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

Metodoloxía docente

Descrición

Lección maxistral	Exposición na clase do coñecemento científico e empírico mais actual sobre os contidos da materia.
Resolución de problemas	Obter solucións baseadas no coñecemento e método científico de problemas comúns sobre planificación y organización do adestramento deportivo.
Aprendizaxe baseado en proxectos	Deseño de un proxecto de adestramento para un caso individual ou colectivo, real ou simulado.

Atención personalizada

Metodoloxías	Descrición
Lección maxistral	Resolución de dúbidas.
Resolución de problemas	Resolución de dúbidas.
Aprendizaxe baseado en proxectos	Titorización e resolución de dúbidas.
Probas	Descrición
Exame de preguntas obxectivas	Resolución de dúbidas.

Avaliación

	Descrición	Cualificación	Resultados de Formación e Aprendizaxe	
Lección maxistral	Participación activa e proactiva na realización das tarefas de aprendizaxe desenvoltas nas clases teóricas.	10	B1 B2 B5 B7 B11 B13 B14 B26	C7 C8 C9 C10 C11 C18
Resolución de problemas	Participación activa e proactiva das tarefas de resolución de problemas propostas nas clases prácticas.	20	B1 B2 B5 B7 B11 B13 B14 B26	C7 C8 C9 C10 C11 C18
Aprendizaxe baseado en proxectos	Elaboración e defensa dun proxecto de adestramento para un caso real ou simulado.	30	B1 B2 B5 B7 B11 B13 B14 B26	C7 C8 C9 C10 C11 C18
Exame de preguntas obxectivas	Proba escrita con respostas de opción múltiple e/ou verdadeiro/falso e/ou supostos prácticos.	40	B1 B2 B5 B7 B11 B13 B14 B26	C7 C8 C9 C10 C11 C18

Outros comentarios sobre a Avaliación

- Modalidad avaliación continua en convocatoria ordinaria e extraordinaria:
 - Proba escrita con resolución de supostos prácticos e/ou preguntas con opción de resposta múltiple e/ou verdadeiro/falso (40%)
 - Proxecto de adestramento (30 %): documento (50 % do 30 %) + video (50 % do 30 %).
 - Participación activa e proactiva nas tarefas desenvolta nas clases teóricas (10 %) e nas clases prácticas (20 %)

%). Este requisito aplicarase sempre e cando o alumnado asista a un mínimo de 10 clases teóricas e 10 clases prácticas.

- Modalidad avaliación global en convocatoria ordinaria e extraordinaria:
 - O alumno ou alumna fará unha proba de coñecementos e procedementos correspondentes a materia, coa resolución de supostos prácticos e/ou respostas a preguntas con opción múltiple e/ou clasificación de afirmacións ou respostas como verdadeiras/falsas (100 %).

Bibliografía. Fontes de información

Bibliografía Básica

Bompa, T & Buzzichelli, C, **Periodización del entrenamiento deportivo**, B073D3G1L2, 4, Editorial Paidotribo, 2017

Miller, T, **Guía de pruebas y evaluaciones de la NSCA (Entrenamiento Personal)**, B01N7NAPNJ, 1, Editorial Paidotribo, 2016

Silva, T, **Entrena remo apoyándote en la ciencia**, 978-84-19668-09-7, 1, Editorial Uno, 2023

Bibliografía Complementaria

Recomendacións

Materias que continúan o temario

Especialización en deportes colectivos/P02G050V01906

Especialización en deportes individuais/P02G050V01907

Psicología 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 II/P02G050V01401

Metodoloxía e planificación do adestramento deportivo I/P02G050V01502