



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	Castelán			
Departamento	Didácticas especiais			
Coordinador/a	García García, Óscar			
Profesorado	García García, Óscar			
Correo-e	oscargarcia@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
A12	Capacidade para seleccionar e saber utilizar o material e equipamento deportivo, adecuado para cada tipo de actividade de adestramento deportivo
B5	Coñecemento e comprensión dos efectos da práctica do exercicio físico sobre a estrutura e función do corpo humano
B10	Coñecemento e comprensión dos fundamentos do deporte
B13	Hábitos de excelencia e calidade no exercicio profesional
B14	Utilización da información científica básica aplicada á actividade física e ao deporte nas súas diferentes manifestacións
B24	Actuación dentro dos principios éticos necesarios para o correcto exercicio profesional
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
Capacidade para planificar, desenvolver e controlar o proceso de adestramento nos seus distintos niveis	A7	B5 B10 B13 B14 B26
Capacidade para aplicar os principios *fisiolóxicos, *biomecánicos, *comportamentais e sociais, durante o proceso do adestramento deportivo	A8	B5
Capacidade para *promover e *evaluar a formación de hábitos *perdurables e autónomos de práctica actividade físico-deportiva na poboación que realiza adestramento deportivo	A9	B5 B26

Capacidade para identificar os riscos, que se derivan para a saúde dos deportistas, da práctica de actividades físicas *inadecuadas no contexto do adestramento deportivo	A10	B5
Capacidade para seleccionar e saber utilizar o material e *equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividade de adestramento deportivo	A12	B13 B14
Capacidade para planificar, desenvolver e controlar a realización de programas de adestramento deportivo	A11	B5 B10 B13 B14
Actuación dentro dos principios éticos necesarios para o correcto exercicio profesional		B24

Contidos

Tema	
A adaptación no deporte	Concepto de adestramento deportivo Concepto de adaptación nel *deporte El proceso de adaptación deportiva Mecanismo xeral de adaptación *Síndrome xeneral 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 forzáa 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

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

Avaliación

	Descrición	Cualificación
Prácticas de laboratorio	*Sera necesario asistir polo menos ao 80% das prácticas para poder superar a materia. A asistencia implica a execución activa da mesma.	0
Probas de resposta longa, de desenvolvemento	*Consistirá no desenvolvemento de 5 preguntas *referentes aos contidos teóricos e prácticos desenvolvidos na *asignatura. *será necesario aprobalo para poder superar a *asignatura	80
Probas prácticas, de execución de tarefas reais e/ou simuladas.	A proba *consistirá na resolución e *execución práctica dun *suspuesto de adestramento vinculado aos contidos realizados nas prácticas da *asignatura. *será necesario aprobalo para poder superar a *asignatura	20

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
