



## 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                                                 | Sinale | Curso | Cuadrimestre |
|                       | 6                                                             | OB     | 3     | 2c           |
| Lingua de impartición | Castelán<br>Galego                                            |        |       |              |
| Departamento          | Didácticas especiais                                          |        |       |              |
| Coordinador/a         | Tourinho González, Carlos Francisco<br>Ramírez Farto, Emerson |        |       |              |
| Profesorado           | Ramírez Farto, Emerson<br>Tourinho González, Carlos Francisco |        |       |              |
| Correo-e              | emerson@uvigo.es<br>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 y métodos de las capacidades coordinativas. | - Entrenamiento deportivo como proceso sistémico.<br>- Capacidades coordinativas generales y especiales                                                       |
| TEMA 2. Fundamentos, estrutura e métodos do adestramento da técnica.      | - A análise da técnica deportiva<br><br>- Análise da táctica deportiva.                                                                                       |
| TEMA 3. Fundamentos e estrutura do entrenamiento integrado.               | - Definición de entrenamiento integrado.<br>- Microestructura como elemento básico da planificación.                                                          |
| TEMA 4. Planificación y organización del entrenamiento deportivo.         | - As estruturas temporais na periodización do adestramento.<br>- Modelos de planificación do adestramento.<br>- O deseño do plan de adestramento-competición. |
| TEMA 5: Medios y métodos de control do adestramento                       | - Prevención de lesións.<br>- O ciclo da prevención.<br>- Factores e medidas de prevención de lesions.                                                        |

## Planificación

|                                       | Horas na aula | Horas fóra da aula | Horas totais |
|---------------------------------------|---------------|--------------------|--------------|
| Traballo tutelado                     | 8             | 0                  | 8            |
| Prácticas de laboratorio              | 18            | 0                  | 18           |
| Lección maxistral                     | 22            | 28                 | 50           |
| Exame de preguntas de desenvolvemento | 2             | 0                  | 2            |
| Informe de prácticas                  | 0             | 18                 | 18           |
| Traballo                              | 0             | 38                 | 38           |
| Estudo de casos                       | 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                                                                                                                                           |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Traballo tutelado        | 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. |
| Lección maxistral        | Empregarase a exposición por parte do profesor como medio principal de ensino.                                                                       |

## Atención personalizada

| Metodoloxías         | Descrición                                                                                 |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Traballo tutelado    | Aclararanse as dúbidas no horario de docencia e de no ser suficiente no horario de tutoría |
| Probas               | Descrición                                                                                 |
| Informe de prácticas | Aclararanse as dúbidas no horario de docencia e de no ser suficiente no horario de tutoría |

| Avaliación                            |                                                                                                                                      |               |                                                  |                                     |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------|
|                                       | Descrición                                                                                                                           | Cualificación | Resultados de Formación e Aprendizaxe            |                                     |
| Traballo tutelado                     | Realización dun traballo de planificación dunha tempada do deporte elixido. Desenrolo de vida deportiva previa a dita planificación. | 40            | B1<br>B2<br>B5<br>B7<br>B11<br>B13<br>B14<br>B26 | C7<br>C8<br>C9<br>C10<br>C11<br>C18 |
| Prácticas de laboratorio              | Participación activa dos alumnos nas prácticas realizadas o longo do curso.                                                          | 10            |                                                  | C7<br>C8<br>C9<br>C10<br>C11<br>C18 |
| Exame de preguntas de desenvolvemento | Resposta de preguntas sobre a materia                                                                                                | 20            | B7<br>B11                                        | C7<br>C8<br>C9<br>C10<br>C11<br>C18 |
| Probas de resposta curta              | Resposta de preguntas sobre a materia                                                                                                | 30            | B7<br>B11                                        | C7<br>C8<br>C9<br>C10<br>C11<br>C18 |

#### Outros comentarios sobre a Avaliación

As notas conquistadas na primeira convocatoria mantendránse para a segunda.

Para superala materia será necesario ter al menos un 40% en cada unha das partes metodolóxicas da avaliación e un 50% del total de las suma das notas

#### Bibliografía. Fontes de información

##### Bibliografía Básica

- De la Rosa, A, F; Ramirez, E.F., **Teoría, metodología y planificación del entrenamiento deportivo (del ortodoxo al contemporáneo).**, 1, Editorial Wanceulen, 2005
- Ramirez, E.F, **Bases metodológicas del entrenamiento en natación: Teoría y práctica.**, 1, Editorial Wanceulen, 2008
- Forteza, Armando de la Rosa, **Entrenamiento deportivo Alta metodología**, 1, Ed. Komekt, 1999
- Garcia Manso, M, **Bases Teóricas del Entrenamiento deportivo**, 1, Ed. Gymnos, 1996
- Bompa, T, **Periodização: Teoria e Metodologia do Treinamento**, 1, Ed. Phorte, 2001
- Platonov, V., **El entrenamiento deportivo, teoria, metodologia**, 1, Paidotribo, 1988
- Siff, M, y Verkhoshansky, I., **Super Entrenamiento**, 1, Paidotribo, 2000
- Platonov, V.N., **Teoría General del entrenamiento deportivo olímpico**, 1, Paidotribo, 2001
- Grosser, M; P. Bruggemann; Zintl, F., **Alto Rendimiento deportivo. Planificación y desarrollo**, 1, Ed. Mtnz. Roca., 1990
- Antonio Carlos Gomes, **Carga de Treinamento nos Esportes**, 1, Sport Training, 2010
- Abdallah Achour Junior; Antonio Carlos Gomes, **ESPORTE: PREPARAÇÃO DE JOVENS ATLETAS**, 1, Sport Training, 2014
- Antonio Carlos Gomes, **La Carga de Entrenamiento en el Deporte**, 1, Sport Training, 2016

##### Bibliografía Complementaria

#### 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

---