



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	Didácticas especiais			
Coordinador/a	Ramírez Farto, Emerson			
Profesorado	Ramírez Farto, Emerson			
Correo-e	emerson@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.
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 obxecto 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 das capacidades coordinativas.	- Adestramento deportivo como proceso sistémico. - Capacidades coordinativas xerais e especiais
TEMA 2. Fundamentos, estrutura e métodos do adestramento da técnica deportiva.	- A análise da técnica deportiva - Análise da táctica deportiva.
TEMA 3. Fundamentos e estrutura do adestramento integrado.	1. As demandas condicionais dos diferentes deportes (Diagnóstico da modalidade deportiva, diagnóstico do equipo/deportista e diagnóstico da estrutura deportiva). 2. Sistema empregados de adestramento. 3. Clasificacións das competicións deportivas.
TEMA 4. Planificación e organización do adestramento deportivo.	1. Historia da Planificación deportiva. 2. Compoñentes da preparación deportiva por idades e a súa planificación a longo prazo. 3. Principios do adestramento deportivo. 4. Estrutura da carga de adestramento e os seus efectos. 5. Modelos de planificación do adestramento deportivo (Tradicional e Contemporáneo). 6. Tipos de mesociclos e a súa distribución temporal. 7. Adestramento Polarizado. 8. Organización do adestramento na posta a punto. 9. Tipos de microciclos e a súa distribución temporal. 10. Clasificacións das sesións do adestramento e a súa distribución temporal. 11. Adestramento concorrente.
TEMA 5: Medios y métodos de control del entrenamiento deportivo y prevención de lesiones	1. Síntomas de fatiga y sobreentrenamiento. 2. Control y cuantificación del entrenamiento deportivo

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
Traballo	5	40	45
Exame de preguntas de desenvolvemento	2	0	2
Presentación	1	24	25
Exame de preguntas obxectivas	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	Aclarararnse as dúbidas no horario de docencia e de no ser suficiente no horario de tutoría
Probas	Descrición
Traballo	Aclarararnse 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	Traballo teórico/práctico (formato Excel) exposto polo profesor con entrega en data única determinada durante as clases teóricas e prácticas.	40	B1 B2 B5 B7 B11 B13 B14 B26	C7 C8 C9 C10 C11 C18
Prácticas de laboratorio	Traballo e implicación do alumnado durante a realización das clases prácticas.	0		C7 C8 C9 C10 C11 C18
Exame de preguntas de desenvolvemento	Realizarase unha proba teórico-práctica: test, resposta curta e/ou resolución de supostos prácticos.	50	B2 B14 B26	C7 C8 C9 C11 C18
Presentación	Exposición por parte do estudante ante o/a docente e/ou un grupo de estudantes dun tema sobre contidos da materia ou dos resultados dun traballo, exercicio, proxecto... Pódese levar a cabo de maneira individual ou en parella.	10	B1 B2 B11 B14	C9 C11 C18

Outros comentarios sobre a Avaliación

Requisitos básicos a cumprir para a superación da materia:

- Realizar o traballo plantexado polo profesor/a vinculados co desenvolvemento dos contidos.
- Realizar unha presentación oral do suposto práctico.
- Obter unha calificación de polo menos 5 puntos na nota global.

Traballos a realizar polos estudantes:

1. Traballo teórico-práctico seguindo o guión publicado na plataforma Faitic.
2. Realizar unha presentación de 20 minutos (máximo).

Proporción de incidencia na calificación dos diferentes tipos de valoración.

- Calificación obtida pola realización do traballo teórico-práctico: 40%
- Calificación obtida na presentación: 10%
- Calificación obtida no exame: 50%

A entrega dos mesmos será na data (publicada en Faitic) determinada polo profesor/a durante o curso. Na 2ª convocatoria, manteranse as notas dos traballos (Excel + presentación), é dicir, os criterios de puntuación serán os mesmos que na 1ª

convocatoria. Quenes non teñan realizado/presentado os traballos durante a 1ª convocatoria, NON PUNTUARÁN NESTE APARTADO.

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. Kompekt, 1999

García 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, teoría, metodología**, 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

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 I/P02G050V01104

Fisioloxía: Fisioloxía do exercicio II/P02G050V01401

Metodoloxía e planificación do adestramento deportivo I/P02G050V01502

Outros comentarios

Para as convocatorias extraordinarias manteranse os mesmos criterios e probas de valoración. Nos apartados ou probas superadas conservárase a cualificación obtida. Devanditos criterios serán mantidos durante as convocatorias extraordinarias de xullo e decembro-fin de carreira só dese ano.

Plan de Continxencias

Descrición

Metodoloxía docente que se modifica:

No caso de impartir docencia en modalidade non presencial, as guías docentes deberán reflectir que a actividade docente impartírase mediante Campus Remoto, e preverase así mesmo o uso da plataforma de teledocencia Fatic como reforzo e sen prexuízo doutras medidas que se poidan adoptar para garantir a accesibilidade do alumnado aos contidos docentes.

Metodoloxía NON presencial de atención ao alumnado (Titorías)

As guías docentes contemplarán para todas as modalidades que as sesións de titoría poderanse realizar por medios telemáticos (correo electrónico, videoconferencia, foros de FAITIC, ...) baixo a modalidade de cita previa.

Adaptación da avaliación:

Neste caso, NON HABERÁ PRESENTACIÓN, a porcentaxe da nota deste apartado (10%) pasará á nota do traballo teórico-práctico. A data límite de entrega do traballo teórico-práctico será determinada polo docente. A porcentaxe do exame será

idéntico (50%).

Na 2ª convocatoria, manteranse as notas do traballo (Excel), é dicir, os criterios de puntuación serán os mesmos que na 1ª convocatoria. Quen non realicen/presentado os traballos durante a 1ª convocatoria, NON PUNTUARÁN NESTE APARTADO.