

## Guía docente / *Course Syllabus*

2018-19

### 1. Descripción de la Asignatura / *Course Description*

|                                                            |                                                        |
|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| Asignatura<br><i>Course</i>                                | METODOLOGÍA Y PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO |
| Códigos<br><i>Code</i>                                     | 601024                                                 |
| Facultad<br><i>Faculty</i>                                 | Facultad de Ciencias del Deporte                       |
| Grados donde se imparte<br><i>Degrees it is part of</i>    | Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte |
| Módulo al que pertenece<br><i>Module it belongs to</i>     | Conocimientos aplicados                                |
| Materia a la que pertenece<br><i>Subject it belongs to</i> | Entrenamiento deportivo                                |
| Departamento responsable<br><i>Department</i>              | Deporte e Informática                                  |
| Curso<br><i>Year</i>                                       | 4º                                                     |
| Semestre<br><i>Term</i>                                    | 1º                                                     |
| Créditos totales<br><i>Total credits</i>                   | 6                                                      |
| Carácter<br><i>Type of course</i>                          | Obligatoria                                            |
| Idioma de impartición<br><i>Course language</i>            | Español                                                |
| Modelo de docencia<br><i>Teaching model</i>                | C1                                                     |

Clases presenciales del modelo de docencia C1 para cada estudiante: 23 horas de enseñanzas básicas (EB), 22 horas de enseñanzas prácticas y de desarrollo (EPD) y 0 horas de actividades dirigidas (AD). Hasta un 10% de la enseñanza presencial puede sustituirse por docencia a distancia (también presencial, pero posiblemente asincrónica), de acuerdo con la programación de la Asignatura publicada antes del comienzo del curso.

*Number of classroom teaching hours of C1 teaching model for each student: 23 hours of general teaching (background), 22 hours of theory-into-practice (practical group tutoring and skill development) and 0 hours of guided academic activities. Up to 10% of face-to-face sessions can be substituted by online teaching, in accordance with the course schedule published before it begins.*

## 2. Responsable de la Asignatura / *Course Coordinator*

|                                                   |                                 |
|---------------------------------------------------|---------------------------------|
| Nombre<br><i>Name</i>                             | Eduardo Sáez de Villarreal Sáez |
| Departamento<br><i>Department</i>                 | Deporte e Informática           |
| Área de conocimiento<br><i>Field of knowledge</i> | Educación Física y Deportiva    |
| Categoría<br><i>Category</i>                      | Profesor Contratado Doctor      |
| Número de despacho<br><i>Office number</i>        | 23 B 48                         |
| Teléfono<br><i>Phone</i>                          | 954977864                       |
| Página web<br><i>Webpage</i>                      |                                 |
| Correo electrónico<br><i>E-mail</i>               | esaesae@upo.es                  |

## 3. Ubicación en el plan formativo / *Academic Context*

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Breve descripción de la asignatura<br><i>Course description</i>                     | Esta asignatura supone una continuación de la Teoría del Entrenamiento Deportivo impartida en 3º de grado. En esta asignatura el contenido girará en un doble objetivo: 1) Adquirir el principal conocimiento científico existente sobre los métodos de entrenamiento idóneos para aumentar la capacidad del ser humano de rendir en acciones voluntarias de carácter máximo y corta duración como esprintar o saltar y 2) conocer y vivenciar cómo programar los distintos estímulos de entrenamiento para la consecución de adaptaciones positivas en el rendimiento físico.                                                                                                                                                                                                                   |
| Objetivos (en términos de resultados del aprendizaje)<br><i>Learning objectives</i> | El objetivo principal de la asignatura optativa “Metodología y Programación del Entrenamiento ” es mejorar el conocimiento científico y técnico del alumnado sobre el proceso del entrenamiento deportivo humano. Esta asignatura supone una continuación de la Teoría del Entrenamiento Deportivo impartida en 3º de grado. En esta asignatura el contenido girará en un doble objetivo: 1) Adquirir el principal conocimiento científico existente sobre los métodos de entrenamiento idóneos para aumentar la capacidad del ser humano de rendir en acciones voluntarias de carácter máximo y corta duración como esprintar o saltar y 2) conocer y vivenciar cómo programar los distintos estímulos de entrenamiento para la consecución de adaptaciones positivas en el rendimiento físico. |
| Prerrequisitos<br><i>Prerequisites</i>                                              | HABER APROBADO LA ASIGNATURA TEORIA Y PRACTICA DEL ENTRENAMIENTO, DEL 3º CURSO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Recomendaciones<br><i>Recommendations</i>                                           | Es importante que los alumnos hayan asimilado de manera suficiente los contenidos relacionados con las asignaturas de biomecánica de las técnicas deportivas, fisiología de la actividad física y teoría y práctica del entrenamiento deportivo.<br>-Se recomienda leer e ir asimilando la información que se proporciona y que se irá colgando semanalmente en la plataforma virtual habilitada (WebCT).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                | -Los documentos sobre los que se trabajará serán en su mayoría escritos en lengua inglesa por lo que se requiere un mínimo de conocimiento de la lengua para el estudio de la documentación.<br>.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Aportaciones al plan formativo<br><i>Contributions to the educational plan</i> | Aportaciones al plan formativo<br><br>La asignatura de Metodología de la Programación y el Entrenamiento es una continuación a la asignatura de Teoría del Entrenamiento que se imparte en 3º de grado. Ambas asignaturas conforman el conjunto de contenidos elementales en el proceso formativo del graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. El proceso de entrenar consiste en el diseño programado de acciones motrices por parte del entrenador para que el sujeto entrenado genere con su realización una serie de adaptaciones en su sistema que conlleven a la mejora del rendimiento en una prueba/situación en cuestión. Los conocimientos científicos existentes en la actualidad que subyacen a este proceso de entrenar aglutinan la base de estas dos asignaturas. Por tanto, de estas dos asignaturas depende la responsabilidad de otorgar al futuro graduado el conocimiento suficiente como para poder articular el proceso más característico de nuestra especialidad científica: el entrenamiento deportivo. El graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte se diferenciará respecto al resto de graduados en otros campos científicos por ser especialista en el proceso de entrenar/acondicionar a otros seres humanos. Conocer como adaptará un determinado sistema orgánico tras un proceso de entrenamiento determinado. Por tanto, esta asignatura en continuidad con la asignatura de 3º y sobre los conocimientos impartidos en otras asignaturas básicas como fisiología y biomecánica, tratará de proporcionar las herramientas científicas básicas para que el futuro graduado pueda realizar aquella actividad de la que sólo él es especialista en nuestra sociedad actual: entrenar. |

#### 4. Competencias / Skills

|                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competencias básicas de la Titulación que se desarrollan en la Asignatura<br><i>Basic skills of the Degree that are developed in this Course</i> | <p>CB1 - Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio</p> <p>CB2 - Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio</p> <p>CB3 - Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética</p> <p>CB4 - Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado</p> <p>CB5 - Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                         | de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p>Competencias generales de la Titulación que se desarrollan en la Asignatura</p> <p><i>General skills of the Degree that are developed in this Course</i></p>         | <p>CG1 - Poseer y comprender conocimientos básicos, generales y de vanguardia en el campo de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.</p> <p>CG2 - Adquirir la formación científica básica aplicada a la actividad física y al deporte en sus diferentes manifestaciones.</p> <p>CG3 - Conocer y comprender los factores fisiológicos y biomecánicos que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte.</p> <p>CG4 - Conocer y comprender los factores comportamentales y sociales que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte.</p> <p>CG5 - Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano.</p> <p>CG7 - Conocer y comprender los fundamentos, estructuras y funciones de las habilidades y patrones de la motricidad humana.</p> <p>CG8 - Conocer y comprender la estructura y función de las diferentes manifestaciones de la motricidad humana.</p> <p>CG9 - Conocer y comprender los fundamentos del deporte.</p> <p>CG10 - Conocer y aplicar la legislación vigente en relación con los postulados de los derechos fundamentales de igualdad entre hombres y mujeres, los principios de accesibilidad universal de las personas con discapacidad (deporte adaptado), así como los valores propios de una cultura de paz y de valores democráticos.</p> <p>CG11 - Fomentar una cultura emprendedora en relación con los diferentes perfiles profesionales</p> <p>CG12 - Desarrollar habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.</p> |
| <p>Competencias transversales de la Titulación que se desarrollan en la Asignatura</p> <p><i>Transversal skills of the Degree that are developed in this Course</i></p> | <p>CT1 - Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte en lengua inglesa y en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico.</p> <p>CT2 - Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.</p> <p>CT3 - Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo.</p> <p>CT4 - Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo.</p> <p>CT5 - Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional.</p> <p>CT6 - Conocer y actuar dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p>Competencias específicas de la Titulación que se desarrollan en la Asignatura</p> <p><i>Specific competences of the Degree that are developed in the Course</i></p>  | <p>CE1 - Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza, aprendizaje, relativos a la actividad física y del deporte, con atención a las características individuales y contextuales de las personas.</p> <p>CE2 - Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte.</p> <p>CE3 - Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles.</p> <p>CE4 - Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, a los diferentes campos de la actividad física y el deporte.</p> <p>CE5 - Evaluar la condición física y prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                           | <p>CE6 - Identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas.</p> <p>CE7 - Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de actividades físico-deportivas.</p> <p>CE9 - Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p>Competencias particulares de la asignatura, no incluidas en la memoria del título</p> <p><i>Specific skills of the Course, not included in the Degree's skills</i></p> | <p>4.1 Competencias de la Titulación que se desarrollan en la asignatura</p> <p>A. Poseer y comprender conocimientos básicos, generales y de vanguardia en el campo de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.</p> <p>B. Aplicar este conocimiento a su trabajo o vocación de una forma profesional.</p> <p>D. Transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.</p> <p>E. Desarrollar habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.</p> <p>G. Conocer y aplicar la legislación vigente en relación con los postulados de los derechos fundamentales, de igualdad entre hombres y mujeres, los principios de accesibilidad universal de las personas con discapacidad (deporte adaptado), así como los valores propios de una cultura de paz y de valores democráticos.</p> <p>Conocer y comprender el objeto de estudio de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte</p> <p>Adquirir la formación científica básica aplicada a la actividad física y al deporte en sus diferentes manifestaciones</p> <p>Conocer y comprender los factores fisiológicos y biomecánicos que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte</p> <p>Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano</p> <p>Conocer y comprender los fundamentos, estructuras y funciones de las habilidades y patrones de la motricidad humana</p> <p>Conocer y comprender los fundamentos del deporte</p> <p>4.2. Competencias del Módulo que se desarrollan en la asignatura</p> <p>En el Módulo III al que pertenece esta asignatura los estudiantes aplicarán los conocimientos adquiridos en el primer ciclo con el objetivo de alcanzar las competencias específicas de los diferentes ámbitos profesionales, entre las que se encuentra el campo del entrenamiento deportivo.</p> <p>Dentro de la materia de "Entrenamiento Deportivo" se proponen para la asignatura de "Metodología y Programación del Entrenamiento Deportivo" las siguientes competencias recogidas en la Memoria.</p> <p>2. Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte</p> <p>4. Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, a los diferentes campos de la actividad física y el deporte</p> |

9. Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad
10. Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte en lengua inglesa y en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico
11. Aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
12. Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo.
13. Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo
14. Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional
15. Conocer y actuar dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional

#### 4.3. Competencias particulares de la asignatura

##### Cognitivas (saber)

- Utilizar los conocimientos previos sobre biomecánica del aparato locomotor y neurofisiología del sistema humano para una mejor comprensión del resto de los temas del curso.
- Interpretar adecuadamente el concepto de entrenamiento deportivo
- Interpretar y aplicar adecuadamente el concepto de carga ante una situación de entrenamiento
- Relacionar los mecanismos de la adaptación con la evolución de la forma, los principios del entrenamiento y la fatiga
- Explicar los mecanismos elementales de la fatiga y su relación con el entrenamiento
- Interpretar adecuadamente y aplicar los principios del entrenamiento a situaciones concretas de entrenamiento
- Identificar los requisitos básicos que permiten que una carga sea eficaz
- Determinar las características de la carga de entrenamiento en función de la respuesta fisiológica que provoca el ejercicio de competición
- Relacionar las variables del entrenamiento con la carga que pueden proporcionar / ocasionar al sujeto
- Reconocer las características del entrenamiento para obtener distintos objetivos en relación con la manifestación de la fuerza, la velocidad y la agilidad.
- Discernir la terminología relevante de la programación del entrenamiento de la que no lo es.
- Relacionar los factores determinantes de la generación de fuerza, velocidad y agilidad con la metodología del entrenamiento y la evaluación de cada capacidad e interpretar su significado en la aplicación al entrenamiento deportivo.
- Interpretar los procedimientos para el desarrollo de la fuerza, la velocidad y agilidad aplicarlos a la mejora del rendimiento deportivo, ajustándolos a las necesidades de cada deporte y de cada deportista concreto, y haciéndolos compatibles con el desarrollo de las distintas capacidades físicas.
- Comprobar los efectos del entrenamiento de cada capacidad física y aplicarlos a la mejora del proceso de entrenamiento.

- Distinguir las ventajas e inconvenientes de entrenar y desarrollar simultáneamente la fuerza y la resistencia y su relación con el rendimiento deportivo.
- Identificar las vías por las que se puede tender un puente entre los hallazgos científicos y la programación del entrenamiento
- Procedimentales (saber hacer)
  - Realizar la cuantificación de la carga de sesiones de entrenamiento de distinta naturaleza.
  - Calcular, representar gráficamente, interpretar y dar la aplicación adecuada a la relación entre variables.
  - Medir, calcular, representar, interpretar y determinar las consecuencias del déficit de fuerza para el rendimiento
  - Manejar elementalmente instrumentos de medición de fuerza y velocidad/aceleración.
  - Medir, cuantificar, analizar e interpretar la evolución de la adaptación al entrenamiento y su repercusión sobre el rendimiento deportivo a través del tiempo.
  - Realizar tests elementales para medir la fuerza, la velocidad, la potencia y la agilidad. A través de ellos el alumno deberá medir, cuantificar, analizar e interpretar
    - o Tests de fuerza.
    - o Tests de velocidad.
    - o Tests de agilidad.
  - Elegir el tipo de carga adecuada en función de las características del esfuerzo que definen a una especialidad deportiva determinada
  - Interpretar y aplicar el concepto de varianza
  - Detectar el principio de sobrecarga en un entrenamiento programado sobre fuerza, velocidad y resistencia
  - Detectar el principio de individualización en un entrenamiento programado sobre fuerza, velocidad y agilidad.
  - Detectar la especificidad de un entrenamiento programado sobre fuerza, velocidad y agilidad.
  - Diseñar un modelo de análisis de las exigencias de condición física aplicado a un deporte determinado.
  - Programar entrenamientos para la mejora de la condición física de cualquier sujeto en relación con la fuerza, la resistencia y la velocidad.
  - Calcular la transferencia entre dos ejercicios o rendimientos.

#### Actitudinales (Ser):

- Ser capaz de trabajar de manera independiente.
- Desarrollar y mantener la motivación necesaria para superar las tareas de aprendizaje.
- Ser capaz de tomar decisiones por sí mismo basadas en el juicio crítico de cada situación.
- Hacer una valoración realista de sus posibilidades personales y actuar en consecuencia.
- Desarrollar el sentido de colaboración constructiva con otras personas y equipos personales.
- Ser capaz de aceptar responsabilidades y actuar en consecuencia.

#### COMPETENCIAS TRANSVERSALES/GENÉRICAS:

La formación del alumno se debe traducir en la adquisición de una serie de competencias que permitan una actuación eficaz en el futuro como profesional. Estas competencias pueden resumirse en las siguientes:

- Capacidad de percepción y valoración de la realidad.

- Capacidad para diseñar y desarrollar actuaciones profesionales.
- Capacidad para revisar críticamente las propias actuaciones.
- Capacidad para manejar información científica y tecnológica.
- Preparación para la capacitación y formación permanente.
- Capacidad para trabajar en equipo.
- Actuar en función de valores profesionales.

## 5. Contenidos de la Asignatura: temario / *Course Content: Topics*

|                  |                                                                                                 |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PARTE I</b>   | <b>RESPUESTAS FISIOLÓGICAS Y FACTORES DETERMINANTES DEL RENDIMIENTO EN FUERZA Y RESISTENCIA</b> |
| <b>PARTE II</b>  | <b>BASES DE LA PROGRAMACION DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO</b>                                     |
| <b>PARTE III</b> | <b>PROGRAMACION Y PERIODIZACION DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA Y DE RESISTENCIA</b>                |

## 6. Metodología y recursos / *Methodology and Resources*

|                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Metodología general<br/><i>Methodology</i></p> | <p>Clases magistrales y, especialmente, clases expositiva-participativas.<br/>Fundamentalmente, estas clases reunirán las características de una clase expositiva-participativa, la cual puede ser asimilada a una clase magistral pero con la participación activa del alumno. El desarrollo expositivo de la información reunirá estos requisitos: uso de organizadores previos o información general, uso de cuadros sinópticos, realización de preguntas temáticas previas a la exposición, hacer repasos y conexiones con temas anteriores, familiarización con los conceptos nuevos, presentación de los objetivos a conseguir con el tema. Se procurará que el alumno llegue a las definiciones y conceptos a través de la vía del “descubrimiento”, se establecerán debates o discusiones breves al hilo de la exposición y se harán aclaraciones de manera permanente volviendo a los contenidos ya expuestos con anterioridad para conseguir una mayor integración y globalización de los contenidos. En todos los casos los alumnos tendrán en su poder el material que se va a tratar en clase antes de que éste se exponga, lo cual consideramos un potente recurso didáctico para que el alumno se formule cuestiones previas y aumente su motivación y atención en clase. Entendemos que a través de las clases participativas se profundizan y consolidan las exposiciones teóricas, especialmente aquellas con un alto nivel de abstracción y, en consecuencia, se contribuye a obtener los objetivos del tema.</p> <p>El estudio independiente<br/>El alumno realizará un trabajo independiente que le será asignado por el profesor, ya sea oralmente o por escrito, para realizar en casa o en clase. Su esencia reside en reconocer que el alumno por sí mismo, y no a través del profesor, puede aprender contenidos sin que éstos estén especialmente estructurados. Este tipo de actividad se centrará en el estudio de un aspecto del tema o la solución a una serie de preguntas que han de resolver y exponer en clase y que serán debatidas por profesores y alumnos.</p> <p>Los debates<br/>Se utilizarán con resultados óptimos como complemento de la</p> |
|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



lección expositiva o de la demostración práctica, especialmente en el tratamiento de algunos temas que se prestan a cierta controversia y a muy diferentes valoraciones. Para el profesor esta técnica resulta importante, en la medida en que le permite un conocimiento del estado de comprensión y trabajo intelectual de los alumnos, así como de sus actitudes hacia la temática de la disciplina. Se plantea porque esta técnica incide en la claridad de los esquemas mentales, estimula el pensamiento crítico y científico y es una técnica provechosa de desarrollo cognitivo. Un aspecto importante de esta técnica es que puede generar hábitos útiles para la presentación de trabajos en talleres y seminarios especializados y otras actividades muy frecuentes en el intercambio de información entre profesionales.

#### Proyectos de investigación

Esta actividad es de las más fructíferas que pueda realizar un alumno en una enseñanza de tipo universitario. Este tipo de actividad permite, en muchos casos por primera vez en la vida escolar y profesional de los alumnos, comprobar que efectivamente, lo que se explica teóricamente y lo que dicen algunas publicaciones científicas es cierto o puede que haya que entenderlo con matices, porque según las circunstancias, por ejemplo, las características de los sujetos, los efectos son muy diferentes a los que se podría esperar. Este tipo de actividad da lugar a una rica relación profesor-alumno, cuando se entabla el debate sobre los resultados y las interpretaciones. El alumno se da cuenta de que la realidad no es exactamente igual a la teoría y que se hace necesario ser crítico y saber analizar los protocolos de investigación y las teorías vigentes. Esta actividad también cubre la función de lo que se denomina “seminarios”. Ante un tema ya trabajado, como es el caso del “proyecto de investigación”, es como es efectivo un “seminario”. En estas circunstancias es cuando se puede profundizar en el tema, porque todos lo han trabajado anteriormente. También es una buena oportunidad para que los alumnos “trabajen en equipo”. Este trabajo en grupo no sólo es inevitable, sino que se fomenta, aunque cada alumno “debe equivocarse” por su cuenta al redactar de manera autónoma el trabajo.

#### Las tutorías

Las tutorías permiten prolongar la formación no de una manera individual (ante un solo alumno), sino individualizada o personalizada (adaptada a las necesidades del alumno). La tutoría tiene un objetivo propio que es ayudar al alumno de manera personal a resolver las dudas propias del contenido del curso, pero también para orientar sobre otras cuestiones académicas más generales relacionadas con la elección de itinerarios en la carrera, la selección de bibliografía, la orientación en los trabajos personales de clase o de las actividades profesionales, y uno muy típico como es la revisión de exámenes, situación que se deberá aprovechar para orientar sobre la forma de estudiar y para dar una realimentación importante.

#### Las clases prácticas

La realización de prácticas constituye una parte esencial, debido a la orientación a habilidades y competencias profesionales que se asume en el Plan de Estudios. En las clases prácticas se aplicará la información presentada en las clases teóricas y en éstas se

reflexiona sobre los aprendizajes realizados en las prácticas, de manera que los criterios aportados por la fundamentación teórica orientan la acción en la práctica, y la experiencia adquirida en la práctica matiza, algunos de los criterios aprendidos en la teoría. Por tanto, en ambas situaciones de aprendizaje se obtiene, analiza, interpreta, sintetiza y contrasta información, completándose los conocimientos mutuamente tratando de establecer un puente entre la teoría y la práctica. En la mayoría de los casos, el tema objeto de práctica se habrá tratado previamente en las clases teóricas, pero también es posible que la práctica se adelante a la explicación teórica. Si se une la experiencia vivida en la práctica a las orientaciones que da el profesor sobre la aplicabilidad y las consecuencias de toda la casuística que se da en las distintas situaciones estudiadas, el alumno puede terminar con una orientación bastante completa sobre lo que podría hacer cuando se encuentre ante una situación real. Cada práctica tendrá sus objetivos propios, que estarán de acuerdo con el contenido concreto que se vaya a trabajar en la práctica. El profesor hará la presentación de la práctica y del material que se vaya a utilizar, describiendo sus características básicas y las aplicaciones que pueda tener. En algún caso se podrá entregar un material escrito que contenga la fundamentación teórica de la práctica, las actividades a realizar en clase y las actividades que deberá realizar el alumno con los datos que se deriven de la práctica, que en algunos casos se convierten en trabajos que deben entregar para evaluar.

#### Material didáctico y recursos

Los recursos didácticos son mediadores externos que permiten apoyar las actividades en orden al logro de los objetivos. Entendemos por recurso didáctico cualquier medio, persona, material, procedimiento... que se utilice en el proceso de enseñanza-aprendizaje con el fin de facilitar el aprendizaje del alumno.

Los recursos humanos se basan en la relación profesor-alumno de manera directa en actividades de grupo, tutorías, debates..., que deberán constituir un elemento fundamental del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Los recursos impresos hacen referencia a todo el material escrito en forma de libro, artículos, guías de trabajo y orientaciones para el estudio. Según los casos, se aportará material escrito y material visual sobre los contenidos que se impartirán en clase. Periódicamente se podrá proporcionar al alumno información adicional escrita en forma de artículo científico o cualquier otro texto que se considere apropiado en relación con el contenido del curso. Este material, que en algunos casos estará escrito en inglés, servirá para completar los conocimientos, para discutir el contenido del mismo y para analizar la metodología utilizada en la realización del trabajo presentado. Lo habitual es que se incorporen artículos que se publiquen durante el curso y que realmente sean significativos para los objetivos de cada asignatura.

Los recursos audiovisuales son esencialmente materiales de carácter informativo y tecnológico. El objetivo de la utilización de estos materiales será centrar la atención de los alumnos, posibilitar y establecer asociaciones y combinaciones de ideas, conocimientos

e imágenes y ayudar a mejorar la claridad del mensaje.

#### Aula virtual.

El desarrollo de Internet en los últimos años hace posible un nuevo planteamiento de la docencia y de la investigación ya que las universidades digitales o virtuales dan pie a la posibilidad de una enseñanza no presencial. A partir de ella se puede acceder a material multimedia, bibliotecas, correo electrónico, consulta de calificaciones o de expedientes... En este sentido, nuestro planteamiento es utilizar el aula virtual ya existente en la Universidad de forma que pongamos a disposición de los alumnos aplicaciones multimedia como recurso complementario a la tarea del profesor. De esta forma pueden coexistir la formación presencial y la formación a distancia. Aunque la presencia del profesor y el contacto profesor-alumno no puede ser sustituido por este recurso, será útil para lograr diversos objetivos, como personalizar la formación haciendo que sea el propio alumno quien imponga el ritmo, permitir utilizar estrategias de motivación, hacer posible la corrección automática de pruebas de autoevaluación con lo cual puede hacerse un seguimiento más frecuente de la evolución del alumno, posibilitar una disponibilidad rápida de los contenidos, utilizar el material docente de otras universidades, actualizar la documentación (libros, apuntes, direcciones interesantes de revistas de divulgación, artículos...) y como sistema de experimentación (laboratorio virtual). Debemos distinguir, no obstante, entre la utilización de la red como sistema de distribución de información y la web como sistema de formación. Cada uno de estos enfoques implicará que utilicemos el aula virtual con unas características diferentes, tanto en lo que respecta al diseño como a la estructuración del material. Las actividades a desarrollar por los estudiantes podrán ser de diversa índole, como por ejemplo: realizar proyectos de trabajo, visitar a sitios web, análisis y reflexión de la información presentada, realización de los ejemplos presentados, análisis de imágenes, estudio de casos, resolución de problemas, lecturas de documentos...

#### El material de laboratorio.

Se pondrá especial énfasis en que la utilización del material sirva para mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje, destacando la importancia que tenga en cada caso para el mejor desarrollo del conocimiento y poniendo de relieve los aspectos positivos y las deficiencias que puedan presentar en relación con la fiabilidad y validez de los mismos. La utilización de los mismos por parte de los alumnos será un objetivo permanente, que se tratará de lograr en la medida de lo posible, ya que en algunos casos habrá limitaciones según las características del material.

Enseñanzas básicas (EB)  
*General teaching*

Clases magistrales y, especialmente, clases expositiva-participativas.

Fundamentalmente, estas clases reunirán las características de una clase expositiva-participativa, la cual puede ser asimilada a una clase magistral pero con la participación activa del alumno. El desarrollo expositivo de la información reunirá estos requisitos: uso de organizadores previos o información general, uso de cuadros sinópticos, realización de preguntas temáticas previas a la exposición, hacer repastos y conexiones con temas anteriores, familiarización con los conceptos nuevos, presentación de los objetivos a conseguir con el tema. Se procurará que el alumno

llegue a las definiciones y conceptos a través de la vía del “descubrimiento”, se establecerán debates o discusiones breves al hilo de la exposición y se harán aclaraciones de manera permanente volviendo a los contenidos ya expuestos con anterioridad para conseguir una mayor integración y globalización de los contenidos. En todos los casos los alumnos tendrán en su poder el material que se va a tratar en clase antes de que éste se exponga, lo cual consideramos un potente recurso didáctico para que el alumno se formule cuestiones previas y aumente su motivación y atención en clase. Entendemos que a través de las clases participativas se profundizan y consolidan las exposiciones teóricas, especialmente aquellas con un alto nivel de abstracción y, en consecuencia, se contribuye a obtener los objetivos del tema.

#### El estudio independiente

El alumno realizará un trabajo independiente que le será asignado por el profesor, ya sea oralmente o por escrito, para realizar en casa o en clase. Su esencia reside en reconocer que el alumno por sí mismo, y no a través del profesor, puede aprender contenidos sin que éstos estén especialmente estructurados. Este tipo de actividad se centrará en el estudio de un aspecto del tema o la solución a una serie de preguntas que han de resolver y exponer en clase y que serán debatidas por profesores y alumnos.

#### Los debates

Se utilizarán con resultados óptimos como complemento de la lección expositiva o de la demostración práctica, especialmente en el tratamiento de algunos temas que se prestan a cierta controversia y a muy diferentes valoraciones. Para el profesor esta técnica resulta importante, en la medida en que le permite un conocimiento del estado de comprensión y trabajo intelectual de los alumnos, así como de sus actitudes hacia la temática de la disciplina. Se plantea porque esta técnica incide en la claridad de los esquemas mentales, estimula el pensamiento crítico y científico y es una técnica provechosa de desarrollo cognitivo. Un aspecto importante de esta técnica es que puede generar hábitos útiles para la presentación de trabajos en talleres y seminarios especializados y otras actividades muy frecuentes en el intercambio de información entre profesionales.

Enseñanzas prácticas y de desarrollo (EPD)  
*Theory-into-practice*

#### Proyectos de investigación

Esta actividad es de las más fructíferas que pueda realizar un alumno en una enseñanza de tipo universitario. Este tipo de actividad permite, en muchos casos por primera vez en la vida escolar y profesional de los alumnos, comprobar que efectivamente, lo que se explica teóricamente y lo que dicen algunas publicaciones científicas es cierto o puede que haya que entenderlo con matices, porque según las circunstancias, por ejemplo, las características de los sujetos, los efectos son muy diferentes a los que se podría esperar. Este tipo de actividad da lugar a una rica relación profesor-alumno, cuando se entabla el debate sobre los resultados y las interpretaciones. El alumno se da cuenta de que la realidad no es exactamente igual a la teoría y que se hace necesario ser crítico y saber analizar los protocolos de investigación y las teorías vigentes. Esta actividad también cubre la función de lo que se denomina “seminarios”. Ante un tema ya trabajado, como es el caso del “proyecto de investigación”, es como es efectivo un “seminario”. En estas circunstancias es

cuando se puede profundizar en el tema, porque todos lo han trabajado anteriormente. También es una buena oportunidad para que los alumnos “trabajen en equipo”. Este trabajo en grupo no sólo es inevitable, sino que se fomenta, aunque cada alumno “debe equivocarse” por su cuenta al redactar de manera autónoma el trabajo.

#### Las clases prácticas

La realización de prácticas constituye una parte esencial, debido a la orientación a habilidades y competencias profesionales que se asume en el Plan de Estudios. En las clases prácticas se aplicará la información presentada en las clases teóricas y en éstas se reflexiona sobre los aprendizajes realizados en las prácticas, de manera que los criterios aportados por la fundamentación teórica orientan la acción en la práctica, y la experiencia adquirida en la práctica matiza, algunos de los criterios aprendidos en la teoría. Por tanto, en ambas situaciones de aprendizaje se obtiene, analiza, interpreta, sintetiza y contrasta información, completándose los conocimientos mutuamente tratando de establecer un puente entre la teoría y la práctica. En la mayoría de los casos, el tema objeto de práctica se habrá tratado previamente en las clases teóricas, pero también es posible que la práctica se adelante a la explicación teórica. Si se une la experiencia vivida en la práctica a las orientaciones que da el profesor sobre la aplicabilidad y las consecuencias de toda la casuística que se da en las distintas situaciones estudiadas, el alumno puede terminar con una orientación bastante completa sobre lo que podría hacer cuando se encuentre ante una situación real. Cada práctica tendrá sus objetivos propios, que estarán de acuerdo con el contenido concreto que se vaya a trabajar en la práctica. El profesor hará la presentación de la práctica y del material que se vaya a utilizar, describiendo sus características básicas y las aplicaciones que pueda tener. En algún caso se podrá entregar un material escrito que contenga la fundamentación teórica de la práctica, las actividades a realizar en clase y las actividades que deberá realizar el alumno con los datos que se deriven de la práctica, que en algunos casos se convierten en trabajos que deben entregar para evaluar.

Actividades académicas  
dirigidas (AD)  
*Guided academic activities*

### 7. Criterios generales de evaluación / *Assessment*

Primera convocatoria ordinaria  
(convocatoria de curso)  
*First session*

El 50% de la calificación procede de la evaluación continua.  
El 50% de la calificación procede del examen o prueba final.  
El sistema de evaluación continua se desarrollará durante el periodo docente en que se imparta la asignatura. Podrá consistir en la realización de supuestos prácticos, trabajos, proyectos o prácticas de laboratorio o de campo, prácticas de informática, la realización de exámenes, la participación en seminarios o cualquier otro tipo de prueba apta para valorar el progreso y adquisición de conocimientos y competencias por parte del estudiante. La mera asistencia a clases no podrá ser un requisito exigible para la superación de la asignatura.  
La evaluación consta de dos partes, parte teórica (70% de la nota) y

|                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                     | <p>la parte práctica (30% de la nota). Para poder presentarse a la parte práctica, el alumno deberá tener más de un 80% de asistencia a las prácticas.</p> <p>El sistema de evaluación de prueba única tendrá lugar en el periodo fijado en el calendario académico y podrá consistir en un examen, la entrega de un trabajo y/o cualquier otra prueba que permita determinar con carácter objetivo el nivel de conocimientos y competencias adquiridos por el estudiante.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p>Segunda convocatoria ordinaria (convocatoria de recuperación)<br/><i>Second session (to re-sit the exam)</i></p> | <p>EN LA SEGUNDA CONVOCATORIA, LOS ALUMNOS QUE SIGUIERON LA EVALUACIÓN CONTINUA TENDRÁN LA MISMA EVALUACIÓN (70% de la nota, LA PARTE TEORICA) y la parte práctica (30% de la nota). MIENTRAS QUE LOS ALUMNOS QUE NO LA SIGUIERON TENDRÁN UN EXAMEN TEÓRICO CON EL 100% DE LA NOTA.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p>Convocatoria extraordinaria de noviembre<br/><i>Extraordinary November session</i></p>                           | <p>Se activa a petición del alumno siempre y cuando éste esté matriculado en todas las asignaturas que le resten para finalizar sus estudios de grado, tal y como establece la Normativa de Progreso y Permanencia de la Universidad.</p> <p>Se evaluará del total de los conocimientos y competencias que figuren en la guía docente del curso anterior, mediante el sistema de prueba única.</p> <p>EXAMEN TEORICO</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p>Criterios de evaluación de las enseñanzas básicas (EB)<br/><i>General teaching assessment criteria</i></p>       | <p>Durante la evaluación continua: El alumno conoce el CONCEPTO DE RESISTENCIA Y la METODOLOGIA DEL ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA</p> <p>El alumno conoce el CONCEPTO DE AMPLITUD DEL MOVIMIENTO, la FLEXIBILIDAD y la METODOLOGIA DEL ENTRENAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD Y ELASTICIDAD.</p> <p>El alumno conoce el concepto de REPEATED SPRINT ABILITY y sabe utilizarlo de manera práctica</p> <p>El alumno conoce el concepto de HIIT / INTERVAL TRAINING y sabe utilizarlo de manera práctica</p> <p>El alumno conoce las técnicas y formas de LA RECUPERACIÓN.</p> <p>El alumno conoce y sabe desarrollar las técnicas de TAPERING.</p> <p>El alumno conoce lo que es DESENTRENAMIENTO Y SOBREENTRENAMIENTO.</p> <p>El alumno domina las ADAPTACIONES AL ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA. ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA EN CALOR, FRIO Y ALTITUD.</p> <p>El alumno sabe PERIODIZAR DEL ENTRENAMIENTO Y CONOCE LOS MODELOS DE PERIODIZACION</p> <p>EL ALUMNO SABE LA ORGANIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO Y SU EVOLUCIÓN HISTORICA CONCEPTUAL.</p> <p>- CONCEPTOS Y PRINCIPIOS DE LA PLANIFICACIÓN<br/>- MODELOS DE PLANIFICACION CONTEMPORANEA</p> |

|                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                            | <p>EL ALUMNO CONOCE Y UTILIZA LAS TÉCNICAS DE EVALUACION DEL RENDIMIENTO.</p> <p>- EVALUACION DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA, RESISTENCIA, VELOCIDAD Y FLEXIBILIDAD-ADM<br/>Durante el examen o prueba final (1ª convocatoria): EXAMEN TIPO TEST DE 50 PREGUNTAS Y ALGUNAS PREGUNTAS A DESARROLLAR<br/>Durante el examen o prueba final (2ª convocatoria): EXAMEN TIPO TEST DE 50 PREGUNTAS Y ALGUNAS PREGUNTAS A DESARROLLAR</p>                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p>Crterios de evaluaci3n de las ensefanzas pr3cticas y de desarrollo (EPD)<br/><i>Theory-into-practice assessment criteria</i></p>        | <p>Durante la evaluaci3n continua: EL ALUMNO SER3 CAPAZ DE DESARROLLAR TODOS LAS T3CNICAS Y METODOLOGIAS DEL ENTRENAMIENTO DESARROLADAS EN LA TEORIA.</p> <p>- RESISTENCIA</p> <p>- FLEXIBILIDAD Y ELASTICIDAD.</p> <p>- REPEATED SPRINT ABILITY<br/>- HIIT / INTERVAL TRAINING</p> <p>-RECUPERACI3N.</p> <p>- TAPERING.</p> <p>-PERIODIZAR DEL ENTRENAMIENTO</p> <p>- EVALUACION DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA, RESISTENCIA, VELOCIDAD Y FLEXIBILIDAD-ADM<br/>Durante el examen o prueba final (1ª convocatoria): TRABAJO DE INVESTIGACI3N<br/>Durante el examen o prueba final (2ª convocatoria): NO HABR3 PRUEBA PR3CTICA. SOLO EXAMEN TEORICO (100%) DE LA NOTA</p> |
| <p>Crterios de evaluaci3n de las actividades acad3micas dirigidas (AD)<br/><i>Criteria of assessment of guided academic activities</i></p> | <p>Durante la evaluaci3n continua:<br/>Durante el examen o prueba final (1ª convocatoria):<br/>Durante el examen o prueba final (2ª convocatoria):</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p>Puntuaciones m3nimas necesarias para aprobar la Asignatura<br/><i>Minimum passing grade</i></p>                                         | <p>1ª convocatoria: 5<br/>2ª convocatoria: 5</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p>Material permitido<br/><i>Materials allowed</i></p>                                                                                     | <p>BOLIGRAFO NEGRO O AZUL</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p>Identificaci3n en los ex3menes<br/><i>Identification during exams</i></p>                                                               | <p>En cualquier momento de la realizaci3n de una prueba de evaluaci3n los profesores podr3n requerir la acreditaci3n de la identidad de cualquier estudiante, mediante la exhibici3n de su carnet de estudiante, documento nacional de identidad, pasaporte u otro documento v3lido a juicio del examinador. Si no lo hiciese, el estudiante podr3 continuar la prueba, que ser3 calificada solo si la documentaci3n es presentada en el plazo que el examinador establezca.</p>                                                                                                                                                                                      |
| <p>Observaciones adicionales</p>                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

Los estudiantes inmersos en un programa de movilidad o en un programa de deportistas de alto nivel, así como los afectados por razones laborales, de salud graves o por causas de fuerza mayor debidamente acreditadas, tendrán derecho a que en la convocatoria de curso se les evalúe mediante un sistema de evaluación de prueba única. Para ello, deberán comunicar la circunstancia al profesor responsable de la asignatura antes del fin del periodo docencia presencial.

*Students enrolled in a mobility program or a program for high-level athletes, as well as students affected by work or serious health problems or reasons of force majeure duly accredited, will have the right to be evaluated during the first session through a single test evaluation system. To do this, they must report changes in their circumstances to the program coordinator before the end of the teaching period.*

## 8. Bibliografía / Bibliography

| LIBRO |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BOMPA. TO (2016) “PERIODIZACION: TEORIA Y METODOLOGIA DEL ENTRENAMIENTO”, <i>HISPANO-EUROPEA</i></li> <li>• BOMPA TO, HAFF G. (2009) “Periodization-5th Edition: Theory and Methodology of Training”, <i>HUMAN KINETICS</i></li> <li>• MUJICA, I (2012) “ENDURANCE TRAINING-SCIENCE AND PRACTICE”, <i>IÑIGO MUJICA</i></li> <li>• ZINTL, F (1991) “ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA”, <i>ROCA</i></li> </ul> |