

PLANIFICACIÓN Y DESARROLLO DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO (2015-16)

DATOS GENERALES

Código 16536

Créditos ECTS 6

Departamentos y áreas

Departamento	Área	Dpt. Resp.	Dpt. Acta
DIDACTICA GENERAL Y DIDÁCTICAS ESPECÍFICAS	EDUCACION FISICA Y DEPORTIVA	SÍ	SÍ

Estudios en que se imparte

GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

Contexto de la asignatura

Toda actividad científica, educativa, empresarial o de características similares, debe tener una organización o estructuración de los que se vaya a realizar en sus diferentes tareas. Para ello se elabora un programa de actividades o planificación de todos los aspectos que llevarían a cabo para cumplir con los objetivos programados. Esta planificación también sirve para realizar algunos ajustes o cambios de acuerdo a lo inconvenientes observados, en un momento determinado. El campo del entrenamiento deportivo no es una excepción, es necesario realizar procesos de estructuración de los programas a desarrollar.



OBJETIVOS

Objetivos específicos aportados por el profesorado (2015-16)

CONTENIDOS

Contenidos teóricos y prácticos (2015-16)

Tema 1: MODELOS DE PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

- 1.1. Evolución de la planificación deportiva
- 1.2. Modelo de planificación clásico
- 1.3. Modelos de planificación contemporáneos

Tema 2: UNIDADES DE PLANIFICACIÓN

- 2.1. Planificación plurianual
- 2.2. Planificación de la temporada
- 2.3. Planificación del macrociclo
- 2.4. Planificación del mesociclo
- 2.5. Planificación del microciclo
- 2.6. Planificación de la sesión

Tema 3. LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA.

3.1 El perfil de la estructura de rendimiento de la especialidad deportiva. 3.1.1 Factores “intervinientes” y factores “relevantes”. 3.1.2 Multilateralidad. Especialización. Multilateralidad orientada. 3.1.3 Preparación general y específica. 3.1.4 Las reservas de adaptación a largo plazo. 3.1.5 Expectativas temporales en la obtención de logros de rendimiento, dependiendo de la especialidad deportiva.

3.2 Análisis de las características individuales del deportista. 3.2.1 Edad “cronológica” y edad “biológica”. 3.2.2 Las fases sensibles y los periodos críticos. 3.2.3 Evaluación de las características de la motricidad del deportista: factores prominentes y factores limitantes.

3.3 Secuencia de aplicación en la iniciación deportiva, de los principios generales del entrenamiento deportivo.

3.4 El entrenamiento de las capacidades motrices en el proceso de iniciación deportiva. 3.4.1 El entrenamiento de las capacidades coordinativas. 3.4.2 El entrenamiento de las capacidades condicionales. 3.4.2.1 El entrenamiento de las capacidades neuromusculares: la fuerza. 3.4.2.2 El entrenamiento de las capacidades neuromusculares: la velocidad. 3.4.2.3. El entrenamiento de las capacidades neuromusculares: la movilidad. 3.4.2.4 El entrenamiento de las capacidades “bioenergéticas”.

3.5 La competición en la iniciación deportiva. 3.5.1 Características de la competición deportiva con fines pedagógicos y/o recreativos. 3.5.2 Características de la competición como parte de la iniciación al rendimiento deportivo.

3.6 Características del modelo general de organización del proceso de iniciación deportiva. 3.6.1 Etapas del entrenamiento en la organización del proceso a largo plazo. 3.6.2 Guía de los aspectos fundamentales de la organización del proceso de iniciación.

Tema 4: EL CONTROL DEL ENTRENAMIENTO

4.1. Indicadores de Carga de entrenamiento 4.1.1. Control de la intensidad por zonas fisiológicas 4.1.2. Control de la intensidad por potencia o velocidad 4.2. Escalas o índices de estrés de entrenamiento 4.2.1. Cuantificación por percepción de esfuerzo (RPE) 4.2.2. Impulso de entrenamiento (TRIMP) 4.2.3. Zonas de entrenamiento

EVALUACIÓN

Instrumentos y criterios de Evaluación 2015-16

La evaluación será continua y global, tendrá carácter orientador y formativo, y deberá analizar los procesos de aprendizaje individual y colectivo. La información para evidenciar el aprendizaje será recogida, principalmente, mediante: 1. Examen final (5 puntos): - El examen final es obligatorio para todos los estudiantes. Para poder aprobar la asignatura será requisito imprescindible obtener una puntuación en esta parte de, al menos, un 40% del total de esta prueba. - El examen final podrá incluir preguntas de varios tipos (test, verdadero/falso, rellenar huecos, desarrollo corto, desarrollo largo, problemas, interpretación de gráficas, etc.). 2. Examen parcial y trabajos prácticos (5 puntos): Examen Parcial con valor sobre 2,5 puntos. Trabajo/s prácticos solicitados por los profesores con valor sobre 2,5

Tipo	Criterio	Descripción	Ponderación
EXAMEN FINAL	El examen final es obligatorio para todos los estudiantes. Para poder aprobar la asignatura será requisito imprescindible obtener una puntuación en esta parte de, al menos, un 40% del total de esta prueba. - El examen final podrá incluir preguntas de varios tipos (test, verdadero/falso, rellenar huecos, desarrollo corto, desarrollo largo, problemas, interpretación de gráficas, etc.).	Examen final	50
ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN DURANTE EL SEMESTRE	Examen parcial, con valor sobre 2,5 puntos. Corresponderá a una parte de los contenidos de la asignatura, no eliminando materia de cara al examen final (podrá incluir preguntas tipo test, verdadero/falso, rellenar huecos, desarrollo corto, desarrollo largo, problemas, interpretación de gráficas, etc.). Trabajo/s prácticos solicitados por los profesores y/o los cuestionarios y/o memorias realizados por los alumnos sobre las sesiones prácticas (cuaderno de prácticas) con valor sobre 2,5	Examen parcial y trabajos	50