DATOS BÁSICOS DE LA GUÍA DOCENTE:

Materia:	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO		
Identificador:	33989		
Titulación:	GRADUADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE. PLAN 2020		
Módulo:	EJERCICIO FÍSICO, CONDICIÓN FÍSICA Y ENTRENAMIENTO FÍSICO-DEPORTIVO		
Tipo:	OBLIGATORIA		
Curso:	3	**Periodo lectivo:**	
Créditos:	3	**Horas totales:**	75
Actividades Presenciales:	0	**Trabajo Autónomo:**	0
Idioma Principal:		**Idioma Secundario:**	
Profesor:		**Correo electrónico:**	

PRESENTACIÓN:

1.- Introducción al entrenamiento y acondicionamiento físico-deportivo.

2.- Las variables de la carga entrenamiento.

3.- Adaptación al entrenamiento deportivo.

4.- Principios generales del entrenamiento.

5.- Componentes de la condición física: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.

6.- Bases generales de la metodología del entrenamiento físico-deportivo y rendimiento físico-deportivo.

COMPETENCIAS PROFESIONALES A DESARROLLAR EN LA MATERIA:

Competencias Generales de la titulación	G01	Capacidad para el análisis y la síntesis
	G02	Capacidad de organización y planificación
	G07	Capacidad para resolución de problemas y la toma de decisiones
	G11	Capacidad para el reconocimiento y el respecto de la diversidad y la multiculturalidad
Competencias Específicas de la titulación	E02	Diseñar y aplicar el proceso metodológico integrado por la observación, reflexión, análisis, diagnóstico, ejecución, evaluación técnico-científica y/ o difusión en diferentes contextos y en todos los sectores de intervención profesional de la actividad física y del deporte.
	E03	Comunicar e interactuar de forma adecuada y eficiente, en actividad física y deportiva, en contextos de intervención diversos,demostrando habilidades docentes de forma consciente, natural y continuada.
	E05	Saber orientar, diseñar, aplicar y evaluar técnico-científicamente ejercicio físico y condición física en un nivel avanzado,basado en la evidencia científica, en diferentes ámbitos, contextos y tipos de actividades para toda la población
	E06	Identificar, comunicar y aplicar criterios científicos anatómico-fisiológicos y biomecánicos a un nivel avanzado de destrezas en el diseño, desarrollo y evaluación técnico-científica enfocados a la prevención, minimizar y/ o evitar un riesgo para la salud en la práctica de actividad física y deporte en todo tipo de población
	E07	Diseñar y aplicar programas de ejercicio físico y condición física adecuada, basados en evidencias científicas, para el desarrollo de los procesos de adaptación y mejora o readaptación de determinadas capacidades de cada persona en relación con el movimiento humano y su optimización
	E26	Articular y desplegar con rigor y actitud científica las justificaciones sobre las que elaborar, sustentar, fundamentar y justificar de forma constante y profesional todos los actos, decisiones, procesos, procedimientos, actuaciones, actividades, tareas,conclusiones, informes y desempeño profesional
Resultados de Aprendizaje	R01	Aplicar el proceso metodológico integrado por la observación, reflexión, análisis, diagnóstico, ejecución, evaluación científico-técnica y/ o difusión en diferentes contextos.
	R02	Comunicar de forma adecuada y eficiente contenido relacionado con la actividad física y deportiva en contextos de intervención diversos, demostrando habilidades docentes de manera consciente, natural y continuada.
	R03	Diseñar, aplicar y evaluar científico-técnicamente ejercicio físico y condición física en un nivel avanzado, basado en la evidencia científica, en diferentes ámbitos, contextos y tipos de actividades para toda la población.
	R04	Aplicar criterios científicos anatómico-fisiológicos y biomecánicos en el diseño, desarrollo y evaluación

		científico-técnica, para prevenir, minimizar y/ o evitar un riesgo para la salud durante la práctica de actividad física y deporte en todo tipo de población.
	R05	Diseñar y aplicar ejercicio y condición física de manera adecuada, eficiente, sistemática, variada y basada en evidencias científicas, para el desarrollo de los procesos de adaptación y mejora de determinadas capacidades físicas en cada persona, con relación al movimiento humano y su optimización.
	R06	Articular y desplegar con rigor y actitud científica las justificaciones sobre las que elaborar, sustentar, fundamentar y demostrar, de forma constante y profesional, todos los actos, decisiones, procesos, procedimientos, actuaciones, actividades, tareas, conclusiones, informes y desempeño profesional.

PROGRAMACIÓN DE LA MATERIA:

Contenidos de la materia:

BIBLIOGRAFÍA Y DOCUMENTACIÓN:

Bibliografía recomendada:

Bibliografía básica:

Páginas web recomendadas:

* Guía Docente sujeta a modificaciones