

## DATOS BÁSICOS DE LA GUÍA DOCENTE:

|                                  |  |                            |     |
|----------------------------------|--|----------------------------|-----|
| <b>Materia:</b>                  | TEORÍA Y METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO                     |                            |     |
| <b>Identificador:</b>            | 33994  |                            |     |
| <b>Titulación:</b>               | GRADUADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE. PLAN 2020 |                            |     |
| <b>Módulo:</b>                   | EJERCICIO FÍSICO, CONDICIÓN FÍSICA Y ENTRENAMIENTO FÍSICO-DEPORTIVO  |                            |     |
| <b>Tipo:</b>                     | OBLIGATORIA  |                            |     |
| <b>Curso:</b>                    | 3  | <b>Periodo lectivo:</b>    |     |
| <b>Créditos:</b>                 | 6  | <b>Horas totales:</b>      | 150 |
| <b>Actividades Presenciales:</b> | 0  | <b>Trabajo Autónomo:</b>   | 0   |
| <b>Idioma Principal:</b>         |  | <b>Idioma Secundario:</b>  |     |
| <b>Profesor:</b>                 |  | <b>Correo electrónico:</b> |     |

## 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:

|  |     |   |
|--|-----|---|
| <b>Competencias Generales de la titulación</b>   | 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  |
|  | G09 | Capacidad para trabajar en contextos internacionales  |
|  | G11 | Capacidad para el reconocimiento y el respeto de la diversidad y la multiculturalidad   |
|  | G15 | Capacidad de adaptación a las nuevas situaciones  |
|  | G16 | Capacidad de liderazgo, iniciativa y espíritu emprendedor   |
| <b>Competencias Específicas de la titulación</b> | 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   |
|  | E10 | Desplegar un nivel avanzado en la planificación, aplicación, control y evaluación de los procesos de entrenamiento físico y deportivo   |
|  | E20 | Identificar y organizar los diversos tipos de actividades físicas y deportivas adaptados al desarrollo, características y necesidades de los individuos y la tipología de la actividad, espacio y entidad, en todos los tipos de servicios de actividad física y deporte, incluidos eventos deportivos, y en cualquier tipo de organización, garantizando la seguridad, eficiencia y profesionalidad en la actividad desempeñada en el cumplimiento de la normativa vigente |
|  | E24 | Conocer y comprender las bases de la metodología del trabajo científico   |
|  | E25 | Analizar, revisar y seleccionar el efecto y la eficacia de la práctica de métodos, técnicas y recursos de investigación y metodología de trabajo científica, en la resolución de problemas que requieren el uso de ideas creativas e innovadoras  |
|  | E28 | Comprender el lenguaje científico de las ciencias de la actividad física y el deporte en lengua inglesa   |
|  | E30 | Conocer y saber aplicar los principios éticos y deontológicos y de justicia social en el  |

|                                  |     | desempeño e implicación profesional  |
|----------------------------------|-----|--|
| <b>Resultados de Aprendizaje</b> | R01 | Diseñar y aplicar científico-técnicamente ejercicio físico y condición física en un nivel avanzado, en base a la evidencia científica y a los diferentes ámbitos, contextos y tipos de actividades.  |
|                                  | R02 | 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.                                    |
|                                  | R03 | 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. |
|                                  | R04 | Desplegar un nivel avanzado en la planificación, aplicación, control y evaluación de los procesos de entrenamiento físico y deportivo.   |
|                                  | R05 | Identificar los diversos tipos de actividades físicas y deportivas adaptados al desarrollo, características y necesidades de los individuos, así como la tipología de la actividad, espacio y entidad en el ámbito del entrenamiento físico y deportivo, garantizando la profesionalidad.                  |
|                                  | R06 | Conocer y comprender las bases de la metodología del trabajo científico en el ámbito del entrenamiento y el rendimiento deportivo.   |
|                                  | R07 | Comprender y analizar el efecto y la eficacia de la práctica de métodos, técnicas y recursos de investigación en el ámbito del entrenamiento deportivo, especialmente en lengua inglesa.   |
|                                  | R08 | Conocer y saber aplicar los principios éticos y deontológicos en el desempeño profesional, así como tener hábitos de rigor científico y profesional en el ejercicio de su práctica profesional.  |

**PROGRAMACIÓN DE LA MATERIA:**

**Contenidos de la materia:**

**BIBLIOGRAFÍA Y DOCUMENTACIÓN:**

**Bibliografía recomendada:**

**Bibliografía básica:**

**Páginas web recomendadas:**