

DATOS BÁSICOS DE LA GUÍA DOCENTE:

Materia:	TEORÍA Y METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO		
Identificador:	33994		
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:	6	Horas totales:	150
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
	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
Competencias Específicas de la titulación	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
Resultados de Aprendizaje	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:

* Guía Docente sujeta a modificaciones