

GUÍA DIDÁCTICA DE LA ASIGNATURA

Organización y planificación del entrenamiento deportivo

DATOS BÁSICOS DE LA ASIGNATURA

Denominación: Organización y planificación del entrenamiento deportivo/ Organization and planning of sports training		
Módulo: Entrenamiento deportivo		
Código: 202411220	Año del plan de estudio: 2011	
Carácter: Obligatorio	Curso académico: 2016-2017	
Créditos: 6	Curso: 4º	Semestre: 7º
Idioma de impartición: Español		

DATOS BÁSICOS DEL PROFESORADO

Coordinador/a: Javier Iranzo Llopis				
Centro/Departamento: Educación física, música y artes plásticas				
Área de conocimiento: Didáctica de la Expresión Corporal				
Nº Despacho: 6	E-mail: javier.iranzo@dempc.uhu.es	Telf.: 959.219274		
URL Web:				
Horario tutorías primer semestre:				
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	17:00	17:00		
	20:00	20:00		
Horario tutorías segundo semestre:				
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
11:00	17:00	17:00		
14:00	20:00	20:00		

DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

REQUISITOS Y/O RECOMENDACIONES:

Se recomienda tener conocimientos previos de Entrenamiento Deportivo
Se recomienda asistencia presencial activa y participativa. Entrega rigurosa de trabajos en las fechas previstas.

COMPETENCIAS:

a. Genéricas (G):

CG2. Aplicar conocimientos adquiridos a su trabajo de forma profesional y poseer las competencias necesarias para la elaboración y defensa de argumentos y de resolución de problemas dentro del área de las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

CG3 - Reunir e interpretar datos relevantes en el área de las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte que permitan emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética.

CG4. Transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.

CG5. Poseer habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.

b. Específicas (E):

CE1 - Identificar y prevenir los riesgos en la práctica de Actividad Física y deportiva.

CE2 - Adquirir la formación científica aplicada a la Actividad Física y el Deporte en sus diferentes manifestaciones, para apoyar y gestionar científicamente en el rendimiento deportivo.

CE5 - Conocer y comprender los efectos de la práctica de actividad física sobre los aspectos físicos, psicológicos y sociales del ser humano.

CE15 - Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles.

CE18 - Evaluar y mejorar los aspectos que influyen en el rendimiento deportivo.

CE21 - Conocer, desarrollar y actuar dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.

CE25 - Comprender y aplicar las herramientas básicas de análisis de datos a las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte en sus diferentes manifestaciones.

CE29 - Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de actividades físico-deportivas.

CE31 - 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.

CE32 - Diseñar, desarrollar, presentar y defender públicamente informes de elaboración propia, relacionados con el perfil profesional.

OBJETIVOS:

1. Adquirir conocimientos de planificación deportiva.
2. Ser capaz de planificar vida deportiva de un deportista.
3. Saber planificar distintas temporadas de un deportista.
4. Conocer y aplicar los distintos modelos de planificación deportiva.
5. Poder diseñar microestructuras de entrenamiento (sesiones, microciclos, etc).
6. Ser capaz de planificar en deportes de equipo.
7. Saber cómo planificar en categorías menores.
8. Conocer la realidad de la planificación deportiva.
9. Saber realizar la puesta a punto en diferentes modalidades deportivas.

RESULTADO DEL APRENDIZAJE:

- 1.- Que el alumnado conocerá adecuadamente las características de la planificación y organización del entrenamiento deportivo.
- 2.- El alumnado aprenderá los distintos modelos de la planificación y organización del entrenamiento.
- 3.- Los alumnos y alumnas tendrán las herramientas básicas necesarias para reflexionar sobre el proceso de planificación y organización deportiva.
- 4.- Los alumnos y alumnas aprenderán a planificar, organizar y controlar los entrenamientos de las diferentes modalidades deportivas.

METODOLOGÍA

Número de horas de trabajo del alumnado:

Nº de Horas en créditos ECTS (<i>Nº créd. x25</i>):	150
• Clases Grupos grandes:	36

- Clases Grupos reducidos: 9
- Trabajo autónomo o en tutoría (*Nº de créd. x 25 – horas de clase*).... 105

Actividades Formativas :

	HORAS	PRESENCIALIDAD
Actividades iniciales	15	0
Análisis de fuentes documentales	35	0
Realización de actividades de análisis, debate y reflexión colectiva sobre cuestiones propias de la materia	15	30
Realización y/o presentación de trabajos por parte de los estudiantes, y análisis, puesta en común, evaluación colectiva... de los resultados de dichos trabajos	5	30
Asistencia y participación en seminarios-tutorías en grupos pequeños o individuales	10	0
Prácticas en el medio natural e instalaciones específicas relativas al desarrollo y aplicación de los contenidos prácticos (y, en su caso, teóricos) por parte del profesor y de los estudiantes	25	30
Trabajos en grupo, exposiciones públicas y debates en torno a un contenido	25	0

Metodologías Docentes

Se propone un modelo activo, en el que el estudiante participe en la construcción de su propio conocimiento, y un modelo de aprendizaje significativo donde los nuevos conocimientos conecten con los intereses del alumnado y sus conocimientos previos. Esto implica utilizar fundamentalmente, métodos de enseñanza centrados en el alumno en los que la participación de éste en la toma de decisiones, o sus posibilidades de creación, sea cada vez mayor.

De esta manera el profesor polarizará su actuación hacia una docencia centrada en el estudiante, lo que exigirá previamente su capacitación para un aprendizaje autónomo y dotarle de las herramientas necesarias para ello, y la modificación del rol del profesor, que deberá gestionar el proceso de aprendizaje de los alumnos.

TEMARIO DESARROLLADO

- Tema 1. Introducción a la planificación deportiva
- Tema 2. Aspectos metodológicos de la planificación del entrenamiento deportivo
- Tema 3. Planificación en deportes individuales
- Tema 4. Planificación en deportes de oposición
- Tema 5. Planificación en deportes de cooperación-oposición
- Tema 6. La planificación a largo plazo
- Tema 7. Planificación del entrenamiento psicológico
- Tema 8. La puesta a punto del deportista (Tapering and Peaking)

BIBLIOGRAFÍA Y OTROS RECURSOS

• Básica:

- Añó V (1997). Planificación y organización del entrenamiento juvenil. Ed Gymnos. Madrid.
- Bompa T (2009). Periodization. IV edition. Human Kinetics. Illinois
- Campos J & cols (2003). Teoría y planificación del entrenamiento. Ed Paidotribo
- García Manso (1999). La adaptación y la exigencia deportiva. Ed Gymnos. Madrid.
- Navarro Valdivielso & cols (1996). Bases Teóricas del entrenamiento deportivo. Ed Gymnos. Madrid.
- Navarro Valdivielso F (1997). Planificación del entrenamiento deportivo. Ed Gymnos. Madrid.
- Mújica I. (2009). Tapering and peaking for optimal performance. Human Kinetics. Illinois

• Específica

• Otros recursos

SISTEMA DE EVALUACIÓN

	MÍNIMO	MÁXIMO
Asistencia y participación en clases y tutorías	20	30
Tareas de evaluación continua (tareas que, de acuerdo con la evolución del programa propondrá el profesor o profesora durante las clases con el objetivo principal de fomentar la reflexión y la capacidad de análisis y de consolidación de conocimientos)	10	20
Trabajos tutelados	10	20
Comentario de texto sobre obras especializadas y otras fuentes relativas a la actividad física y el deporte	5	15
Prueba de ensayo o desarrollo	40	60

El alumnado que supere el 10 % de faltas en las sesiones prácticas tendrá que realizar un examen teórico-práctico de la materia desarrollada.

La propuesta general de evaluación del alumnado se compondrá de tres partes fundamentales:

- Prueba de ensayo y desarrollo: 55 %.
- Trabajos tutelados: 10 %.
- Tareas individuales de evaluación: 10%
- Comentario de obras especializadas: 5%
- Asistencia y participación a clase: 20 %.

Para superar la asignatura el estudiante debe haber aprobado de forma independiente cada uno de los apartados nombrados anteriormente.

• **Criterios de evaluación y calificación:**

- Manejo significativo de los conocimientos más importantes recogidos en el programa.
- Claridad y orden en la exposición.
- Uso de elementos de síntesis en las producciones: índices, introducción, conclusiones, gráficos, tablas, ilustraciones, etc.
- Cuidado de los aspectos formales: ortografía, presentación, autores, citas...

MECANISMOS DE CONTROL Y SEGUIMIENTO

- Revisión durante el proceso de las producciones hasta su versión definitiva: tutorías personales y en equipo.
- Contactos periódicos a través del correo electrónico y materiales informáticos: tutorías virtuales.
- Guías de trabajo, documentos específicos y orientaciones precisas para facilitar el tratamiento de los contenidos (papel y virtual).
- Observaciones y diarios para sistematizar datos e información.
- Sesiones concretas de clase para revisar y reorientar la dinámica de trabajo.
- Fichas de seguimiento y reseñas de autoevaluación.

ORGANIZACIÓN DOCENTE SEMANAL PRIMER SEMESTRE

SEMANA	Nº horas			Contenidos teóricos/prácticos		Nº horas tutorías especializadas	Entrega/exposición prevista de trabajos y/o actividades	Nº de horas pruebas evaluación	Trabajo autónomo del alumnado	
	Gran Grupo	Grupo reducido			Gran Grupo					Grupo reducido
		A	B	C						
26-30 septiembre	3	1	1		Tema 1				5	
3-7 octubre	3				Tema 1				5	
10-14 octubre	3	1	1		Tema 2	Tema 2	1	2	5	
17-21 octubre	3				Tema 2		1	1	5	
24-28 octubre	3	1	1		Tema 2	Tema 2		2	5	
31 octubre-4 noviembre	2				Tema 3		1	1	5	
7-11 noviembre	2	1	1		Tema 3	Tema 3			5	
14-18 noviembre	2				Tema 4			2	5	
21-25 noviembre	2	1	1		Tema 4	Tema 4			5	
28 noviembre-2 diciembre	2				Tema 5		1	1	5	
5-9 diciembre	2	1	1		Tema 5	Tema 5		2	5	
12-16 diciembre	2				Tema 6		1	1	5	
19-22 diciembre	2	1	1		Tema 6	Tema 6		2	5	
23 diciembre-8 enero	Vacaciones Navidad									
9-13 enero	2	1	1		Tema 7	Tema 7	1	1	9	
16-23 enero	3	1	1		Tema 8	Tema 8		2	1	7
Total horas	36	9	9				6	12	6	81