DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

ASIGNATURA: Planificación y Control del Entrenamiento
PLAN DE ESTUDIOS: Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (PGR-CAFD)
GRUPO: 2627-S1
CENTRO: Facultad de Ciencias de la Salud
CARÁCTER DE LA ASIGNATURA: Obligatoria (OB)
ECTS: 6,0
CURSO: 3º
TEMPORALIDAD: 2º Semestre
IDIOMA EN QUE SE IMPARTE:
Castellano, excepto las asignaturas de idiomas que se impartirán en el idioma correspondiente

DATOS DEL DOCENTE

NOMBRE Y APELLIDOS: IGNACIO GONZÁLEZ DÍEZ
EMAIL: igonzalezd@uemc.es
TELÉFONO: 983 00 10 00
HORARIO DE TUTORÍAS: Lunes a las 13:00 horas

INFORMACIÓN SOBRE TITULACIONES :

- Licenciado Ciencias de la actividad física y deporte (Universidad *Universidad Europea Miguel de Cervantes*)

EXPERIENCIA DOCENTE :

- Cuenta con experiencia de 9 años en docencia universitaria en el nivel del Grado (Planificación del entrenamiento)
- Cuenta con experiencia de 4 años en docencia universitaria en el nivel del Grado (Entrenamiento personal)
- Cuenta con experiencia de 9 años en docencia universitaria en el nivel del Grado (Metodología del entrenamiento)
- Cuenta con experiencia de 2 años en docencia universitaria en el nivel del Grado (Fundamentos de los deportes: balonmano)

EXPERIENCIA PROFESIONAL :

- Tiene experiencia en el ámbito profesional de Más de 10 años en el sector Privado (Entrenador nacional de balonmano con experiencia en las 3 primeras categorías del balonmano español)
- Tiene experiencia en el ámbito profesional de Más de 10 años en el sector Privado (Fundador y director del área de gestión en Proporción A)

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

DESCRIPTOR DE LA ASIGNATURA:

Esta asignatura se ocupa de los aspectos básicos y generales relacionados con la distribución y organización de las cargas de entrenamiento a lo largo de un período de tiempo determinado, así como de los fundamentos de la evaluación y control del rendimiento deportivo. Por lo tanto, esta asignatura complementa los conocimientos adquiridos en la asignatura Metodología del Entrenamiento. El alumno debe contar con conocimientos acerca de la teoría general del entrenamiento deportivo (adquiridos en la asignatura Metodología del entrenamiento). Esta base, complementada con conocimientos de Fisiología del ejercicio, permitirá al alumno afrontar con garantías esta asignatura.

La asignatura Planificación y control del entrenamiento es una asignatura de carácter obligatorio, ubicada en el segundo semestre del tercer curso de grado. Cuenta con una carga crediticia de 6 créditos ECTS, lo que supone aproximadamente un 4% de la carga total asignada a las asignaturas de carácter obligatorio. La asignatura pretende que los alumnos conozcan los principios de la planificación y control del entrenamiento, que abarca desde la selección de objetivos (competitivos y de forma física) hasta la distribución temporal de las cargas de entrenamiento, pasando por la elección, diseño, aplicación e interpretación de tests, pruebas de valoración de la condición física y métodos para el control de la carga del entrenamiento. De esta manera, el alumno que supere la asignatura tendrá una visión global y práctica de los pasos a seguir de cara al diseño y ensamblaje de las distintas fases de entrenamiento por las que un deportista debe pasar de cara a asegurar un rendimiento óptimo en un momento determinado. Por lo tanto, los conceptos, procedimientos, habilidades y capacidades que el alumno adquirirá en la presente asignatura serán de utilidad para el desempeño de toda labor profesional relacionada con la mejora del rendimiento deportivo.

CONTENIDOS DE LA ASIGNATURA:

1. **Planificación y periodización del entrenamiento** : Contenidos básicos y tipos de periodización
    1. Conceptos básicos : Conceptos básicos y discriminación de los factores del rendimiento
    2. Modelos clásicos de planificación y periodización del entrenamiento : Descripción de los modelos clásicos
    3. Modelos contemporáneos de planificación y periodización del entrenamiento : Descripción de los modelos contemporáneos
    4. Estrategias de tapering : Puesta a punto para la competición
2. **Control, cuantificación y valoración del estado de forma** : Descripción de medios y métodos de control, cuantificación y valoración del estado de forma
    1. Control y cuantificación de la carga de entrenamiento : Descripción, herramientas y métodos
    2. Valoración del deportista : Bases conceptuales y tipos de valoraciones

RECURSOS DE APRENDIZAJE:

Para el desarrollo de las clases teóricas que se desarrollaran principalmente en el aula, el profesor utilizara material ofimático y audiovisual elaborado por el docente. Las clases prácticas se desarrollarán en el aula, gimnasio, pista polideportiva y, si fuese oportuno, se acudirá a la instalación que permita llevarlas a cabo con una mayor calidad. El alumno tendrá acceso al material necesario para la realización de las actividades presenciales programadas como por ejemplo: ergómetros, pulsómetros, medios gravitacionales de entrenamiento de fuerza, encoder, polea cónica y otros materiales.

COMPETENCIAS Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE A ADQUIRIR POR EL ALUMNO

COMPETENCIAS GENERALES:

- CG02. Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
- CG03. Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo
- CG04. Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo
- CG05. Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional
- CG06. Conocer y actuar dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

- CE03. Conocer y comprender los factores fisiológicos y biomecánicos que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte
- CE05. Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano
- CE11. Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte
- CE12. Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles

- CE13. Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales a los diferentes campos de la actividad física y del deporte

RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

El alumno será capaz de:

- Profundizar en los fundamentos necesarios para poder diseñar y aplicar una planificación del entrenamiento a corto, medio y largo plazo

BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS DE REFERENCIA GENERALES

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:

- O. Bompa, Tudor (2019): Periodización teoría y metodología del entrenamiento.. Tutor. ISBN: 9788416676682

WEBS DE REFERENCIA:

Web / Descripcion

Buscador científico(http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed)
Buscador científico

PLANIFICACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA

METODOLOGÍAS:

MÉTODO DIDÁCTICO:

Se utilizara en las clases teóricas en el aula, como norma general.

MÉTODO DIALÉCTICO:

Se utilizara en ciertas clases teóricas y prácticas como método de apoyo para asentar conocimientos y analizar su grado de comprensión.

MÉTODO HEURÍSTICO:

Se utilizara en ciertas clases para desarrollar la iniciativa y creatividad del alumno.

CONSIDERACIONES DE LA PLANIFICACIÓN:

BLOQUE I: Planificación y periodización del entrenamiento
Tema 1: Conceptos básicos. Discriminación de los factores de rendimiento. Semanas: 1 y 2
Actividades formativas: Clase presencial

Tema 2: Modelos clásicos de planificación y periodización del entrenamiento. Semanas 3 y 4
Actividades formativas: Clase presencial, trabajo en grupo, laboratorio, Problem Based Learning

Tema 3: Modelos contemporáneos de planificación y periodización del entrenamiento. Semanas 5, 6 y 7
Actividades formativas: Clase presencial, clases prácticas, seminario

Tema 4: La competición: Estrategias de tapering y puesta a punto. Semana 8
Actividades formativas: clase presencial, trabajo en grupo, clases prácticas

BLOQUE II: Cuantificación y control de la carga de entrenamiento y valoración del estado de forma
Tema 5: Cuantificación y control de la carga del deportista. Semanas 9 y 10
Actividades formativas: clase presencial, trabajo en grupo

Tema 6: Valoración del deportista. Semanas 11 y 12
Actividades formativas: clase presencial y clases prácticas. evaluación.

Semanas: 13, 14 y 15
Actividades formativas: Trabajo en grupo, presentación de trabajos, evaluación

"Esta planificación puede verse modificada por causas ajenas a la organización académica primeramente presentada. El profesor informará convenientemente a los alumnos de las nuevas modificaciones puntuales."

"Estas actividades son susceptibles de utilizar herramientas de inteligencia artificial de manera ética y responsable, lo que supone que su uso está destinado para conseguir más información, contrastar y ayudar de manera efectiva a fomentar la creatividad y enriquecer el aprendizaje activo. Así se entiende que la aplicación inapropiada como el traslado de la reproducción de las herramientas sin aportación y trabajo propio, representa un comportamiento inadecuado, que no cumple con los objetivos de las actividades y así se verá reflejado en su calificación."

"El profesor podrá incorporar medidas de carácter aleatorio o fijo (sustentación oral del resultado, incluir variaciones en los enunciados, aplicaciones de los resultados a otros contextos, etc.), antes, durante o al finalizar cada actividad formativa, con el propósito de confirmar el uso apropiado de la herramienta de inteligencia artificial".

"Las tutorías, tanto individuales como grupales serán a través de Teams. Las tutorías individuales podrían verse modificadas en función de los horarios establecidos. *Las tutorías académicas grupales están fijadas en la semana amarilla de preparación para la convocatoria ordinaria (2 horas) y extraordinaria (2 horas). Desde la Facultad de Ciencias de la Salud se notificarán tanto al profesorado como al alumnado los calendarios de estas tutorías como viene siendo habitual."*

PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES Y EVALUACIONES:

PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES:

Actividad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	¿Se evalúa?	CO	CE
Entrega de trabajo												X				X	X	X
Presentación de trabajos													X	X	X	X	X	X

CONSIDERACIONES DE LA EVALUACIÓN EN LA CONVOCATORIA ORDINARIA:

Consistirá de 2 partes:

1. Trabajo individual de planificación (40% de la nota final). La primera semana de clase el profesor definirá las características del trabajo. Es necesario sacar un 5 sobre 10 para superar la asignatura. El trabajo se deberá entregar en la semana 12 y se expondrá en las semanas 14 y 15.
2. Prueba escrita final (60% de la nota final). Es condición indispensable haber superado el trabajo para superar la asignatura y, por tanto, para superar la prueba final escrita que consistará en las siguiente pruebas: preguntas objetivas (20%) cortas (20%) y larga teórico-prácticas (20%).

La prueba escrita final se llevará a cabo en las semanas 17 y 18, en el día y hora fijados para la evaluación de la asignatura en convocatoria ordinaria, fijada por el Decanato.

Para superar la convocatoria ordinaria es necesario conseguir al menos una calificación de 5 puntos sobre 10 en cada uno de las partes de la prueba final. En caso de no conseguir una calificación de 5 puntos en alguno de los apartados anteriormente expuestos –a pesar de que la calificación promedio superase los 5 puntos sobre 10–, la calificación que figurará en el acta será la de la prueba suspensa con mayor calificación. En caso de aprobar la prueba escrita y suspender el trabajo, no se guardara dicha nota para la convocatoria extraordinaria.

CONSIDERACIONES DE LA EVALUACIÓN EN LA CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA:

Los alumnos que no superen la asignatura en la Convocatoria Ordinaria, podrán conservar la calificación del trabajo. Las partes de la convocatoría extraordinaria serán de la misma forma y porcentajes de la calificación que en la Convocatoria Ordinaria. Los trabajos deberán ser entregados antes de la prueba escrita fijada por el Decanato en dicha convocatoria y tendrán que ser presentados en día y hora fijado por el profesor. Al igual que en la convocatoria ordinaria, todas las pruebas de evaluación establecidas se consideran aprobadas al obtener una calificación de 5 puntos sobre 10, siendo necesario alcanzar al menos una calificación de 5 puntos sobre 10 en cada uno de las partes de la prueba escrita final.

1. Trabajo individual de planificación (40% de la nota final).
2. Prueba escrita final (60% de la nota final). Consistira en preguntas objetivas, de respuestas cortas y larga teorico-prácticas

Notas comunes para la evaluación ordinaria y extraordinaria

La planificación de la evaluación tiene un carácter meramente orientativo y podrá ser modificada a criterio del profesor, en función de circunstancias externas y de la evolución del grupo.

Los sistemas de evaluación descritos en esta GD son sensibles tanto a la evaluación de las competencias como de los contenidos de la asignatura.

El uso inapropiado de herramientas de inteligencia artificial, tendrán una calificación de cero (0). Asimismo, si se comprueba que este comportamiento irresponsable es generalizado o habitual por parte del estudiante, además de reflejarlo en su evaluación continua y final, puede acarrear la apertura de un expediente disciplinario.

La realización fraudulenta de cualquiera de las pruebas de evaluación, así como la extracción de información de las pruebas de evaluación, será sancionada según lo descrito en el Reglamento 7/2015, de 20 de noviembre, de Régimen Disciplinario de los estudiantes, Arts. 4, 5 y 7 y derivarán en la pérdida de la convocatoria correspondiente, así como en el reflejo de la falta y de su motivo en el expediente académico del alumno.

SISTEMAS DE EVALUACIÓN:

SISTEMA DE EVALUACIÓN	PORCENTAJE (%)
Pruebas de respuesta corta	20%
Pruebas de respuesta larga, de desarrollo	20%
Trabajos y proyectos	40%
Pruebas objetivas	20%