

ANX-PR/CL/001-01
GUÍA DE APRENDIZAJE

ASIGNATURA

Planificación y entrenamiento físico de alto nivel

CURSO ACADÉMICO - SEMESTRE

2016-17 - Segundo semestre

Datos Descriptivos

Nombre de la Asignatura	Planificación y entrenamiento físico de alto nivel
Titulación	11CD - Grado en Ciencias del Deporte
Centro responsable de la titulación	Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte - Inef
Semestre/s de impartición	Octavo semestre
Módulo	Módulo 10 itinerario de orientación profesional
Carácter	Optativa
Código UPM	115000070
Nombre en inglés	High planning and physical training level

Datos Generales

Créditos	6	Curso	4
Curso Académico	2016-17	Período de impartición	Febrero-Junio
Idioma de impartición	Castellano	Otros idiomas de impartición	

Requisitos Previos Obligatorios

Asignaturas Previas Requeridas

El plan de estudios Grado en Ciencias del Deporte no tiene definidas asignaturas previas superadas para esta asignatura.

Otros Requisitos

El plan de estudios Grado en Ciencias del Deporte no tiene definidos otros requisitos para esta asignatura.

Conocimientos Previos

Asignaturas Previas Recomendadas

Metodología del entrenamiento deportivo y acondicionamiento físico

Fisiología del ejercicio

Otros Conocimientos Previos Recomendados

El coordinador de la asignatura no ha definido otros conocimientos previos recomendados.

Competencias

CE7 - Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas y procesos de entrenamiento deportivo en sus distintos niveles. Nivel 3.

CE8 - Aplicar de manera fundamentada y argumentada los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, durante la dirección del entrenamiento deportivo. Nivel 3.

CG14 - Utilizar y aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, usando las principales fuentes de información científica disponibles.

Resultados de Aprendizaje

RA11 - Desenvolvimiento eficiente en un contexto profesional real según el itinerario elegido.

RA7 - Capacidad de trabajar en equipo.

RA9 - Aplicación de habilidades, técnicas y metodologías adquiridas en los módulos básicos para el correcto desempeño de la profesión según el itinerario elegido.

RA8 - Dominio de habilidades y técnicas para dirigir y organizar grupos en contextos de salud, recreación, gestión, ocio, rendimiento y educación en función del itinerario elegido.

RA4 - Poner en práctica habilidades de expresión y comunicación oral y escrita en el contexto profesional.

RA3 - Aplicación de tecnologías avanzadas en el ejercicio profesional.

Profesorado

Profesorado

Nombre	Despacho	e-mail	Tutorías
García Bataller, Alberto (Coordinador/a)	105	alberto.garcia@upm.es	L - 11:30 - 13:30 X - 11:30 - 13:30

Nota.- Las horas de tutoría son orientativas y pueden sufrir modificaciones. Se deberá confirmar los horarios de tutorías con el profesorado.

Descripción de la Asignatura

Temario

1. Programación del entrenamiento. Generalidades. Estructura y modelos
2. Entrenamiento general y específico
3. Los modelos de planificación y programación del entrenamiento en alto rendimiento deportivo
4. Modelo tradicional
5. Modelo contemporáneo
6. Modelo mixto o de cargas acentuadas.
7. Programación de los sistemas avanzados para el desarrollo de las cualidades físicas y perceptivomotrices en los deportistas de alto nivel.
8. Entrenamiento en condiciones especiales
9. Entrenamiento específico de mujeres
10. Control del entrenamiento

Cronograma

Horas totales: 68 horas

Horas presenciales: 68 horas (43.6%)

Peso total de actividades de evaluación continua:
100%

Peso total de actividades de evaluación sólo prueba final:
100%

Semana	Actividad Presencial en Aula	Actividad Presencial en Laboratorio	Otra Actividad Presencial	Actividades Evaluación
Semana 1	<p>clase Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p> <p>clase Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p>			
Semana 2	<p>clase Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p> <p>clase Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p>			
Semana 3	<p>clase Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p> <p>clase Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p>			
Semana 4	<p>clase Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p> <p>clase Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p>			
Semana 5	<p>clase Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p> <p>clase Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p>			
Semana 6	<p>clase Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p> <p>clase Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p>			

Semana 7	<p>clase Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p> <p>clase Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p>			
Semana 8	<p>clase Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p> <p>clase Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p>			
Semana 9	<p>clase Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p> <p>clase Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p>			
Semana 10	<p>clase Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p> <p>clase Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p>			
Semana 11	<p>clase Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p> <p>clase Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p>			
Semana 12	<p>clase Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p> <p>clase Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p>			
Semana 13	<p>clase Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p> <p>clase Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p>			

Semana 14	<p>clase Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p> <p>clase Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p>			
Semana 15	<p>clase Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p> <p>clase Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p>			
Semana 16	<p>clase Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p> <p>clase Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p>			<p>trabajo Duración: 02:00 TI: Técnica del tipo Trabajo Individual Evaluación continua y sólo prueba final Actividad presencial</p>
Semana 17				<p>examen Duración: 02:00 EX: Técnica del tipo Examen Escrito Evaluación continua y sólo prueba final Actividad presencial</p>

Nota.- El cronograma sigue una planificación teórica de la asignatura que puede sufrir modificaciones durante el curso.

Nota 2.- Para poder calcular correctamente la dedicación de un alumno, la duración de las actividades que se repiten en el tiempo (por ejemplo, subgrupos de prácticas") únicamente se indican la primera vez que se definen.

Actividades de Evaluación

Semana	Descripción	Duración	Tipo evaluación	Técnica evaluativa	Presencial	Peso	Nota mínima	Competencias evaluadas
16	trabajo	02:00	Evaluación continua y sólo prueba final	TI: Técnica del tipo Trabajo Individual	Sí	50%	5 / 10	
17	examen	02:00	Evaluación continua y sólo prueba final	EX: Técnica del tipo Examen Escrito	Sí	50%	5 / 10	CG14, CE7, CE8

Criterios de Evaluación

La evaluación podrá ser CONTINUA o FINAL:

La evaluación CONTINUA estará dirigida a aquellos alumnos y alumnas que desean realizar un trabajo constante a lo largo del curso. De este alumnado se evaluará:

? Asistencia y participación activa en clase. Será obligatorio asistir al menos a un 80 % de las clases.

? Trabajo continuo y tutorizado por el profesorado, relacionado con las tareas que se plantean durante las sesiones de clase.

? Examen teórico, estrechamente vinculado con los objetivos y contenidos desarrollados a lo largo del curso.

La evaluación FINAL estará dirigida al alumnado que no cumple el requisito de asistencia al 80% de las clases o que, habiendo asistido al 80%, no ha sido participativo, ni ha elaborado ni entregado adecuadamente los trabajos solicitados. En este caso, la evaluación consistirá en:

? Examen teórico que manifieste que el alumno conoce y domina los diversos contenidos técnico-tácticos y reglamentarios desarrollados a lo largo del curso y que figuran en el programa de la asignatura.

? Trabajo final, de un tema concreto previamente acordado entre el alumno/a y el profesor/a correspondiente.

? Examen práctico situando al alumno o alumna en la posición de profesor o entrenador, en donde se le plantea que resuelva situaciones concretas relacionadas con la enseñanza y aprendizaje del baloncesto en las etapas de iniciación. La calificación final de la asignatura se conformará, en el caso de la evaluación continua, a partir de la nota obtenida en los trabajos solicitados y en el examen teórico. En el caso de la evaluación final, la calificación final se calculará en función de las notas obtenidas en los exámenes (teórico y práctico) y en el trabajo final. El peso específico de cada uno de estos elementos de evaluación sobre la calificación final, se determinará en la guía de la asignatura.

Recursos Didácticos

Descripción	Tipo	Observaciones
BERGER, J., & MINOW, H. (1990). El macrociclo en la teoría del entrenamiento. Revista de Entrenamiento Deportivo, IV(4), 25-32.	Bibliografía	
FLECK, S. J. (1999). Periodized strength training: A critical review. Journal of Strength and Conditioning Research, 13(1), 82-89.	Bibliografía	
GAMBETTA, V. (1991). Concept and application of periodization. National Strength and Conditioning Association Journal, 13(5), 64-66.	Bibliografía	
OZOLIN, N.G. (1988), Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo. Edit. Científico técnica. Ciudad de la Habana, Cuba.	Bibliografía	
PLATONOV, V.N. (1988). El entrenamiento deportivo: Teoría y metodología. Paidotribo. Barcelona.	Bibliografía	