



CAMPUS  
DE EXCELENCIA  
INTERNACIONAL

PROCESO DE  
COORDINACIÓN DE LAS  
ENSEÑANZAS PR/CL/001



Facultad de Ciencias de la  
Actividad Física y del Deporte -  
Inef

# ANX-PR/CL/001-01

## GUÍA DE APRENDIZAJE

### ASIGNATURA

**115000029 - Metodología del entrenamiento deportivo y acondicionamiento físico**

### PLAN DE ESTUDIOS

11CD - Grado en Ciencias del Deporte

### CURSO ACADÉMICO Y SEMESTRE

2017-18 - Segundo semestre

## Índice

---

### Guía de Aprendizaje

|   |    |
|---|----|
| 1. Datos descriptivos .....                       | 1  |
| 2. Profesorado .....                              | 1  |
| 3. Conocimientos previos recomendados .....       | 2  |
| 4. Competencias y resultados de aprendizaje ..... | 2  |
| 5. Descripción de la asignatura y temario .....   | 3  |
| 6. Cronograma .....                               | 6  |
| 7. Actividades y criterios de evaluación .....    | 8  |
| 8. Recursos didácticos .....                      | 10 |

## 1. Datos descriptivos

---

### 1.1 Datos de la asignatura

|                                    |  |
|------------------------------------|--|
| <b>Nombre de la Asignatura</b>     | 115000029 - Metodología del entrenamiento deportivo y acondicionamiento físico |
| <b>Nº de Créditos</b>              | 6 ECTS   |
| <b>Carácter</b>                    | 115000029  |
| <b>Curso</b>                       | Tercero curso  |
| <b>Semestre</b>                    | Sexto semestre   |
| <b>Período de impartición</b>      | Febrero-Junio  |
| <b>Idioma de impartición</b>       | Castellano   |
| <b>Titulación</b>                  | 11CD - Grado en Ciencias del Deporte   |
| <b>Centro en el que se imparte</b> | Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte - Inef               |
| <b>Curso Académico</b>             | 2017-18  |

## 2. Profesorado

---

### 2.1 Profesorado implicado en la docencia

| <b>Nombre</b>                              | <b>Despacho</b> | <b>Correo electrónico</b> | <b>Horario de tutorías*</b> |
|--|-----------------|---------------------------|-----------------------------|
| Alberto Garcia Bataller<br>(Coordinador/a) |                 | alberto.garcia@upm.es     | --                          |
| Jesus Rivilla Garcia                       | 103             | jesus.rivilla@upm.es      | --                          |
| Jorge Lorenzo Calvo                        | 106             | jorge.lorenzo@upm.es      | --                          |

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

## 3. Conocimientos previos recomendados

---

### 3.1 Asignaturas previas que se recomienda haber cursado

- Aprendizaje y control motor
- Diseño, intervención y evaluación en actividad física y el deporte

### 3.2 Otros conocimientos previos recomendados para cursar la asignatura

- Modelos de enseñanza aplicados a los deportes

## 4. Competencias y resultados de aprendizaje

---

### 4.1 Competencias que adquiere el estudiante al cursar la asignatura

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

CE9 - Identificar y prevenir los riesgos que se derivan para la salud de los deportistas por la práctica de actividades físicas inadecuadas, en el contexto del entrenamiento deportivo. Nivel 2.

CG2 - Desarrollar habilidades y estrategias que incidan en la capacidad para trabajar en forma autónoma.

## 4.2 Resultados del aprendizaje al cursar la asignatura

RA47 - Saber aplicar los principios del entrenamiento y así como los fundamentos fisiológicos y biomecánicos a los programas de entrenamiento

RA48 - Saber adaptar métodos, cargas y procedimientos en función de la edad para un entrenamiento correcto

RA49 - Interpretar los resultados de las pruebas de valoración tras diferentes tipos de esfuerzos

RA50 - Ser capaz de diseñar programas de entrenamiento según ciclos adaptados a periodos competitivos

## 5. Descripción de la asignatura y temario

---

### 5.1 Descripción de la asignatura

La asignatura pretende dotar al alumno de un bagaje de conocimientos para abordar la labor docente desde una perspectiva de aplicación con diferentes enfoques de la AF y D y con una visión clara de aplicación en los distintos ámbitos de actuación.

Asimismo proporcionar una visión general de la problemática que engloba el acto de enseñar

### 5.2 Temario de la asignatura

#### 1. LA ENSEÑANZA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LOS DEPORTES

1.1. Modelos de enseñanza

1.2. Tipos de enseñanza

#### 2. METODOLOGÍA ESPECÍFICA DE LA ENSEÑANZA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LOS DEPORTES

2.1. Campos de intervención

2.2. Fases en el proceso de enseñanza

2.3. El profesor en la enseñanza

#### 3. METAS Y OBJETIVOS DEL ÁMBITO MOTOR

3.1. Sistematización de objetivos

3.2. Taxonomías y clasificaciones

3.3. Paradigmas en el planteamiento de objetivos

#### 4. ANÁLISIS DE LAS TAREAS MOTRICES

- 4.1. Mecanismo de percepción
- 4.2. Mecanismo de decisión
- 4.3. Mecanismo de ejecución
- 5. SELECCIÓN Y PRESENTACION DE LAS TAREAS MOTRICES
  - 5.1. Variables a tener en cuenta
  - 5.2. Tipos de práctica
  - 5.3. Estrategia en la práctica
- 6. ESTRUCTURA BASICA DE OBJETIVOS Y CONTENIDOS
  - 6.1. Etapas evolutivas
- 7. LA PLANIFICACION DE LA ENSEÑANZA
  - 7.1. Niveles de planificación
  - 7.2. Modelo sistematico de planificación de la enseñanza
- 8. CRITERIOS BASICOS PARA LA PROGRAMACION
- 9. EL PROCESO DE COMUNICACIÓN: LA COMUNICACIÓN TECNICA
  - 9.1. Fases en el proceso de comunicación técnica
  - 9.2. Factores de la comunicación técnica
- 10. EL PROCESO DE INTERACCIÓN: LA COMUNICACIÓN DIDÁCTICA
  - 10.1. La interacción profesor alumno/os
  - 10.2. Factores que determinan el clima de clase
- 11. LA ESTRUCTURA, DINÁMICA Y ORGANIZACIÓN DEL GRUPO DE CLASE
  - 11.1. Tipos de organización
  - 11.2. Tipos de control
- 12. LAS TECNICAS DE ENSEÑANZA APLICADAS A LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA
  - 12.1. Instrucción Directa
  - 12.2. Mediante la búsqueda
- 13. LA ENSEÑANZA EN LA INICIACION DEPORTIVA
  - 13.1. Enfoques de la iniciación deportiva
  - 13.2. Fases en la iniciación deportiva
- 14. CONCEPTOS BASICOS SOBRE LA EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZAAPRENDIZAJE

14.1. El proceso de evaluación

14.2. Tipos de evaluación

## 6. Cronograma

### 6.1 Cronograma de la asignatura\*

| Semana | Actividad Presencial en Aula  | Actividad Presencial en Laboratorio | Otra Actividad Presencial  | Actividades de Evaluación   |
|--------|---|-------------------------------------|--|---|
| 1      | <b>Presentación asignatura Exposición Tema 1</b><br>Duración: 02:00<br>LM: Actividad del tipo Lección Magistral |                                     |  |   |
| 2      | <b>Método expositivo Tema 2</b><br>Duración: 02:00<br>LM: Actividad del tipo Lección Magistral                  |                                     |  | <b>Trabajo en grupo</b><br>TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo<br>Evaluación continua<br>Duración: 02:00  |
| 3      | <b>Método Expositivo Tema 3</b><br>Duración: 02:00<br>LM: Actividad del tipo Lección Magistral                  |                                     |  |   |
| 4      |   |                                     | <b>Trabajo en grupos Tema 3</b><br>Duración: 02:00<br>AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas | <b>Presentación trabajos en grupos</b><br>TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo<br>Evaluación continua<br>Duración: 02:00                               |
| 5      | <b>Método Expositivo Tema 4</b><br>Duración: 01:00<br>LM: Actividad del tipo Lección Magistral                  |                                     | <b>Trabajo en grupos Tema 4</b><br>Duración: 01:00<br>AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas | <b>Trabajo en grupo</b><br>TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo<br>Evaluación continua<br>Duración: 02:00  |
| 6      | <b>Método Expositivo Tema 5</b><br>Duración: 01:00<br>LM: Actividad del tipo Lección Magistral                  |                                     | <b>Trabajo en grupos Tema 5</b><br>Duración: 01:00<br>AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas | <b>Trabajo en grupo</b><br>TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo<br>Evaluación continua<br>Duración: 02:00  |
| 7      | <b>Método Expositivo Tema 6</b><br>Duración: 02:00<br>LM: Actividad del tipo Lección Magistral                  |                                     |  | <b>Trabajo en grupo</b><br>TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo<br>Evaluación continua<br>Duración: 02:00  |
| 8      | <b>Método Expositivo Tema 7</b><br>Duración: 02:00<br>LM: Actividad del tipo Lección Magistral                  |                                     | <b>Trabajo en grupos Tema 7</b><br>Duración: 01:00<br>AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas | <b>Trabajo en grupo</b><br>TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo<br>Evaluación continua<br>Duración: 02:00  |
| 9      | <b>Examen parcial de la asignatura</b><br>Duración: 02:00<br>OT: Otras actividades formativas                   |                                     |  | <b>Examen escrito de desarrollo y test sin documentación temas 1-7</b><br>EX: Técnica del tipo Examen Escrito<br>Evaluación continua<br>Duración: 02:00 |
| 10     | <b>Método Expositivo Tema 8</b><br>Duración: 01:00<br>LM: Actividad del tipo Lección Magistral                  |                                     | <b>Trabajo en grupos Tema 8</b><br>Duración: 01:00<br>AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas | <b>Trabajo en grupo</b><br>TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo<br>Evaluación continua<br>Duración: 02:00  |
| 11     | <b>Método Expositivo Tema 9</b><br>Duración: 01:00<br>LM: Actividad del tipo Lección Magistral                  |                                     | <b>Trabajo en grupos Tema 9</b><br>Duración: 01:00<br>AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas | <b>Trabajo en grupo</b><br>TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo<br>Evaluación continua<br>Duración: 02:00  |

|    |   |  |   |   |
|----|---|--|---|---|
| 12 | <b>Método Expositivo Tema 10</b><br>Duración: 01:00<br>LM: Actividad del tipo Lección Magistral |  | <b>Trabajo en grupos Tema 10</b><br>Duración: 01:00<br>AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas | <b>Trabajo en grupo</b><br>TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo<br>Evaluación continua<br>Duración: 02:00  |
| 13 | <b>Método Expositivo Tema 11</b><br>Duración: 01:00<br>LM: Actividad del tipo Lección Magistral |  | <b>Trabajo en grupos Tema 11</b><br>Duración: 01:00<br>AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas | <b>Trabajo en grupo</b><br>TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo<br>Evaluación continua<br>Duración: 02:00  |
| 14 | <b>Método Expositivo Tema 12</b><br>Duración: 01:00<br>LM: Actividad del tipo Lección Magistral |  | <b>Trabajo en grupos Tema 12</b><br>Duración: 01:00<br>AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas | <b>Trabajo en grupo</b><br>TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo<br>Evaluación continua<br>Duración: 02:00  |
| 15 | <b>Método Expositivo Tema 13</b><br>Duración: 01:00<br>LM: Actividad del tipo Lección Magistral |  | <b>Trabajo en grupos Tema 13</b><br>Duración: 01:00<br>AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas | <b>Trabajo en grupo</b><br>TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo<br>Evaluación continua<br>Duración: 02:00  |
| 16 | <b>Método Expositivo Tema 14</b><br>Duración: 01:00<br>LM: Actividad del tipo Lección Magistral |  | <b>Trabajo en grupos Tema 14</b><br>Duración: 01:00<br>AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas | <b>Trabajo en grupo</b><br>TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo<br>Evaluación continua<br>Duración: 02:00  |
| 17 | <b>Examen parcial de la asignatura</b><br>Duración: 02:00<br>OT: Otras actividades formativas   |  |   | <b>Examen escrito de desarrollo y tipo test sobre los temas 8-14</b><br>EX: Técnica del tipo Examen Escrito<br>Evaluación continua<br>Duración: 02:00<br><br><b>Examen Final de la asignatura</b><br>EX: Técnica del tipo Examen Escrito<br>Evaluación sólo prueba final<br>Duración: 02:00 |

\* El cronograma sigue una planificación teórica de la asignatura y puede sufrir modificaciones durante el curso.

## 7. Actividades y criterios de evaluación

### 7.1 Actividades de evaluación de la asignatura

#### 7.1.1 Evaluación continua

| Sem. | Descripción   | Modalidad                             | Tipo       | Duración | Peso en la nota | Nota mínima | Competencias evaluadas |
|------|---|---------------------------------------|------------|----------|-----------------|-------------|------------------------|
| 2    | Trabajo en grupo  | TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo | Presencial | 02:00    | 4%              | 4 / 10      | CE9<br>CG2<br>CE7      |
| 4    | Presentación trabajos en grupos                                 | TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo | Presencial | 02:00    | 4%              | 4 / 10      |                        |
| 5    | Trabajo en grupo  | TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo | Presencial | 02:00    | 4%              | 4 / 10      |                        |
| 6    | Trabajo en grupo  | TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo | Presencial | 02:00    | 4%              | 4 / 10      |                        |
| 7    | Trabajo en grupo  | TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo | Presencial | 02:00    | 1%              | 4 / 10      |                        |
| 8    | Trabajo en grupo  | TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo | Presencial | 02:00    | 4%              | 4 / 10      |                        |
| 9    | Examen escrito de desarrollo y test sin documentación temas 1-7 | EX: Técnica del tipo Examen Escrito   | Presencial | 02:00    | 30%             | 4 / 10      |                        |
| 10   | Trabajo en grupo  | TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo | Presencial | 02:00    | 4%              | 4 / 10      |                        |

|    |   |                                       |            |       |     |        |                   |
|----|---|---------------------------------------|------------|-------|-----|--------|-------------------|
| 11 | Trabajo en grupo  | TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo | Presencial | 02:00 | 4%  | 4 / 10 |                   |
| 12 | Trabajo en grupo  | TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo | Presencial | 02:00 | 4%  | 4 / 10 |                   |
| 13 | Trabajo en grupo  | TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo | Presencial | 02:00 | 4%  | 4 / 10 |                   |
| 14 | Trabajo en grupo  | TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo | Presencial | 02:00 | 1%  | 4 / 10 |                   |
| 15 | Trabajo en grupo  | TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo | Presencial | 02:00 | 1%  | 4 / 10 |                   |
| 16 | Trabajo en grupo  | TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo | Presencial | 02:00 | 1%  | 4 / 10 |                   |
| 17 | Examen escrito de desarrollo y tipo test sobre los temas 8-14 | EX: Técnica del tipo Examen Escrito   | Presencial | 02:00 | 30% | 4 / 10 | CE9<br>CG2<br>CE7 |

### 7.1.2 Evaluación sólo prueba final

| Sem. | Descripción                   | Modalidad                           | Tipo          | Duración | Peso en la nota | Nota mínima | Competencias evaluadas |
|------|-------------------------------|-------------------------------------|---------------|----------|-----------------|-------------|------------------------|
| 17   | Examen Final de la asignatura | EX: Técnica del tipo Examen Escrito | No Presencial | 02:00    | 100%            | 5 / 10      |                        |

### 7.1.3 Evaluación convocatoria extraordinaria

No se ha definido la evaluación extraordinaria.

## 7.2 Criterios de Evaluación

La evaluación de la asignatura tendrá un carácter mixto, será de carácter formativo y sumativo. Al ser una asignatura teórico-práctica se evaluarán ambos aspectos de la siguiente forma:

- Realización de talleres aplicativos de los diferentes bloques temáticos.
- Participación activa en las prácticas de aplicación.
- Superación de dos pruebas de conocimiento teórico práctico de los distintos bloques temáticos del programa. INEF

La calificación de los estudiantes estará en función de :

- a) la superación de las pruebas de asimilación.
- b) la participación en los talleres
- c) la presentación de las prácticas
- d) la colaboración en los trabajos en grupo

Las pruebas de asimilación tendrán un 60% del porcentaje de la nota. El alumno deberá obtener como mínimo en la primera prueba de asimilación una calificación de cuatro (4) para poder acceder a la segunda prueba. Si la nota obtenida es inferior, deberá presentarse a un examen final convocado a tal efecto.

## 8. Recursos didácticos

---

### 8.1 Recursos didácticos de la asignatura

| Nombre                            | Tipo         | Observaciones   |
|-----------------------------------|--------------|---|
| Instalaciones                     | Equipamiento | - Aula con posibilidad de modificación del mobiliario para trabajar en grupo<br>- medios informáticos y de reproducción audiovisual |
| Material de Estudio               | Otros        | - Recursos bibliográficos<br>- Medios informáticos para la elaboración de los trabajos  |
| Espacios de trabajo no presencial | Otros        | - Aula para trabajo en pequeños grupos  |

|  |              |   |
|--|--------------|---|
| Referencias básicas para el seguimiento de la asignatura | Bibliografía | <p>. Contreras,O. (1998): Didáctica de la educación física. Un enfoque constructivista. Ed. INDE. Barcelona.&lt;br /&gt;</p> <p>. Sánchez Bañuelos, F. (1984): Bases para una didáctica de la educación física y el deporte. Ed. Gymnos.&lt;br /&gt;</p> <p>Madrid.&lt;br /&gt;</p> |
|--|--------------|---|