



UNIVERSIDAD
POLITÉCNICA
DE MADRID

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

115100070 - Planificación y Entrenamiento Físico de Alto Nivel

PLAN DE ESTUDIOS

11AF - Grado En Ciencias De La Actividad Física Y Del Deporte

CURSO ACADÉMICO Y SEMESTRE

2019/20 - Segundo semestre

Índice

Guía de Aprendizaje

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

1. Datos descriptivos

1.1. Datos de la asignatura

Nombre de la asignatura	115100070 - Planificación y Entrenamiento Físico de Alto Nivel
No de créditos	6 ECTS
Carácter	Optativa
Curso	Cuarto curso
Semestre	Octavo semestre
Período de impartición	Febrero-Junio
Idioma de impartición	Castellano
Titulación	11AF - Grado En Ciencias De La Actividad Física Y Del Deporte
Centro responsable de la titulación	11 - Facultad de Ciencias de la Actividad Fisica y del Deporte - Inef
Curso académico	2019-20

2. Profesorado

2.1. Profesorado implicado en la docencia

Nombre	Despacho	Correo electrónico	Horario de tutorías *
Alberto Garcia Bataller (Coordinador/a)	105	alberto.garcia@upm.es	L - 11:30 - 13:30 X - 11:30 - 13:30

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

3. Competencias y resultados de aprendizaje

3.1. Competencias

CE07 - Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas y procesos de entrenamiento deportivo en sus distintos niveles. Nivel 3.

3.2. Resultados del aprendizaje

RA16 - Saber adaptar métodos, cargas y procedimientos en función de la edad para un entrenamiento correcto

4. Descripción de la asignatura y temario

4.1. Descripción de la asignatura

No hay descripción de la asignatura.

4.2. Temario de la asignatura

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

5. Cronograma

5.1. Cronograma de la asignatura *

Sem	Actividad presencial en aula	Actividad presencial en laboratorio	Otra actividad presencial	Actividades de evaluación
1	clase Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral			
	clase Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral			
2	clase Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral			
	clase Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral			
3	clase Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral			
	clase Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral			
4	clase Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral			
	clase Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral			
5	clase Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral			
	clase Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral			
6	clase Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral			
	clase Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral			

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>			
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>			
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>			
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>			
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>			
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>			
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>			
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>			

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

Las horas de actividades formativas no presenciales son aquellas que el estudiante debe dedicar al estudio o al trabajo personal.

Para el cálculo de los valores totales, se estima que por cada crédito ECTS el alumno dedicará dependiendo del plan de estudios, entre 26 y 27 horas de trabajo presencial y no presencial.

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

6. Actividades y criterios de evaluación

6.1. Actividades de evaluación de la asignatura

6.1.1. Evaluación continua

Sem.	Descripción	Modalidad	Tipo	Duración	Peso en la nota	Nota mínima	Competencias evaluadas
16	trabajo	TI: Técnica del tipo Trabajo Individual	Presencial	02:00	50%	5 / 10	CE07
17	examen	EX: Técnica del tipo Examen Escrito	Presencial	02:00	50%	5 / 10	

6.1.2. Evaluación sólo prueba final

Sem	Descripción	Modalidad	Tipo	Duración	Peso en la nota	Nota mínima	Competencias evaluadas
16	trabajo	TI: Técnica del tipo Trabajo Individual	Presencial	02:00	50%	5 / 10	CE07
17	examen	EX: Técnica del tipo Examen Escrito	Presencial	02:00	50%	5 / 10	

6.1.3. Evaluación convocatoria extraordinaria

No se ha definido la evaluación extraordinaria.

6.2. 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.

7. Recursos didácticos

7.1. Recursos didácticos de la asignatura

Nombre	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	
---	--------------	--