

## FICHA TÉCNICA DE ASIGNATURA

### 1. DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

|                              |   |
|------------------------------|---|
| <b>Grado</b>                 | Ciencias de la Actividad Física y del Deporte                       |
| <b>Asignatura</b>            | <b>Metodología y programación del entrenamiento deportivo</b>       |
| <b>Módulo</b>                | <b>Ejercicio físico, condición física y entrenamiento deportivo</b> |
| <b>Área Departamental</b>    | Ciencias Sociales y de la Salud                                     |
| <b>Semestre</b>              | Segundo semestre  |
| <b>Créditos totales</b>      | 6   |
| <b>Curso</b>                 | 4º  |
| <b>Carácter</b>              | <b>Obligatoria</b>  |
| <b>Lengua de impartición</b> | Castellano  |

|  |                 |
|--|-----------------|
| <b>Modelo de docencia:</b>                         | <b>Tipo C1</b>  |
| <b>a. Enseñanzas Básicas (EB):</b>                 | <b>23 horas</b> |
| <b>b. Enseñanzas Prácticas y Desarrollo (EPD):</b> | <b>22 horas</b> |
| <b>c. Actividades Dirigidas (AD)</b>               |                 |

## 2. COMPETENCIAS

### 2.1. Competencias Básicas y Generales

CG1 - Poseer y comprender conocimientos básicos, generales y de vanguardia en el campo de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

CG2 - Adquirir la formación científica básica aplicada a la actividad física y al deporte en sus diferentes manifestaciones.

CG3 - Conocer y comprender los factores fisiológicos y biomecánicos que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte.

CG5 - Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano, así como sobre los aspectos psicológicos y sociales del ser humano.

CG7 - Conocer y comprender los fundamentos, estructuras y funciones de las habilidades y patrones de la motricidad humana.

CG9 - Conocer y comprender los fundamentos del deporte.

CB1 - Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio

CB2 - Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio

CB3 - Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética

CB4 - Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado

CB5 - Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.

### 2.2. Competencias Transversales

CT2 - Que los estudiantes sean capaces de interactuar, debatir y colaborar con sus semejantes, cooperando y ayudándose en el trabajo en equipo.

CT4 - Que los estudiantes comprendan, integren y sepan aplicar conceptos científicos y tecnológicos en lo concerniente a la manipulación de las tecnologías de la información y la comunicación.

CT5 - Que los estudiantes respondan con creatividad a los desafíos del entorno, imaginando, diseñando y creando soluciones emprendedoras y sostenibles con las que promover la transferencia del conocimiento.

### 2.3. Competencias Específicas

AC2- 2.1 - Saber orientar, diseñar, aplicar y evaluar técnico-científicamente ejercicio físico y condición física en un nivel avanzado, basado en la evidencia científica, en diferentes ámbitos, contextos y tipos de actividades para toda la

Ficha Técnica de la Asignatura: Diseño y programación del ejercicio físico para personas con patologías y problemas de salud

población y con énfasis en las poblaciones de carácter especial como son: personas mayores (tercera edad), escolares, personas con discapacidad y personas con patologías, problemas de salud o asimilados (diagnosticadas y/o prescritas por un médico), atendiendo al género y a la diversidad.

**AC2-2.2 - Identificar, comunicar y aplicar criterios científicos anatómico-fisiológicos y biomecánicos a un nivel avanzado**

de destrezas en el diseño, desarrollo y evaluación técnico-científica de procedimientos, estrategias, acciones, actividades y orientaciones adecuadas; para prevenir, minimizar y/o evitar un riesgo para la salud en la práctica de actividad física y deporte en todo tipo de población.

**AC2-2.3 - Diseñar y aplicar con fluidez, naturalidad, de forma consciente y continuada ejercicio físico y condición física adecuada, eficiente, sistemática, variada, basada en evidencias científicas, para el desarrollo de los procesos de adaptación y mejora o readaptación de determinadas capacidades de cada persona en relación con el movimiento humano y su optimización; con el fin de poder resolver problemas poco estructurados, de creciente complejidad e imprevisibles y con énfasis en las poblaciones de carácter especial.**

**AC2-2.4 - Articular y desplegar un nivel avanzado de destreza en el análisis, diseño y evaluación de las pruebas de valoración y control de la condición física y del rendimiento físico-deportivo.**

**AC2-2.6 - Desplegar un nivel avanzado en la planificación, aplicación, control y evaluación de los procesos de entrenamiento físico y deportivo.**

**AC6-6.1 - Conocer y comprender las bases de la metodología del trabajo científico.**

**AC6-6.2 - Analizar, revisar y seleccionar el efecto y la eficacia de la práctica de métodos, técnicas y recursos de investigación y metodología de trabajo científica, en la resolución de problemas que requieren el uso de ideas creativas e innovadoras.**

**AC6-6.4 - Articular y desplegar procedimientos, procesos, protocolos, análisis propios, con rigor y actitud científica sobre asuntos de índole social, jurídica, económica, científica o ética, cuando sea preciso y pertinente en cualquier sector profesional de actividad física y deporte (enseñanza formal e informal físico-deportiva; entrenamiento físico y deportivo; ejercicio físico para la salud; dirección de actividad física y deporte).**

**AC7-7.1 - Conocer y saber aplicar los principios éticos y deontológicos y de justicia social en el desempeño e implicación profesional así como tener hábitos de rigor científico y profesional y una actitud constante de servicio a los ciudadanos en el ejercicio de su práctica profesional con el que se pretenda la mejora, excelencia, calidad y eficiencia.**

**AC7-7.2 - Conocer, elaborar y saber aplicar los condicionantes ético-deontológicos, estructurales- organizativos, desempeño profesional y las normativas del ejercicio profesional de los Graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, en cualquier sector profesional de actividad física y deporte (enseñanza formal e informal físico-deportiva; entrenamiento físico y deportivo; ejercicio físico para la salud; dirección de actividad física y deporte); así como ser capaz de desarrollar un trabajo multidisciplinar.**

### **3. CONTENIDOS**

**Metodología y evaluación del entrenamiento de la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Programación del entrenamiento. La transferencia en el entrenamiento deportivo.**

**Ficha Técnica de la Asignatura: Diseño y programación del ejercicio físico para personas con patologías y problemas de salud**

## 4. ACTIVIDADES FORMATIVAS

| ACTIVIDADES FORMATIVAS   | HORAS | PRESENCIALIDAD |
|--|-------|----------------|
| Enseñanzas Básicas: se imparte sobre un grupo completo (60 estudiantes), e incorpora la enseñanza teórica, los fundamentos metodológicos y los conceptos esenciales de la disciplina.<br>Podrán incorporarse también conferencias, proyecciones, visitas, etc. | 23    | 100            |
| Enseñanzas de Prácticas y de Desarrollo: se imparten sobre grupos reducidos (aproximadamente, 20 estudiantes): su contenido versa sobre el desarrollo de ejercicios y casos prácticos que faciliten la adquisición de competencias por parte del estudiante.   | 22    | 100            |
| Trabajo autónomo del estudiante.   | 90    | 0              |
| Evaluación.  | 15    | 100            |

## 5. METODOLOGÍAS DOCENTES

### METODOLOGÍA

**Clases magistrales y, especialmente, clases expositiva-participativas**  
**El estudio independiente**  
**Los debates**  
**Proyectos de investigación**  
**Las tutorías**  
**Las clases prácticas**  
**Material didáctico y recursos**

## 6. SISTEMAS DE EVALUACIÓN

Evaluación de actividades desarrolladas durante el periodo de docencia presencial:

Podrá consistir en la realización de supuestos prácticos, portafolios, trabajos basados en lecturas, visitas guiadas, fuentes de información básica (película, documental, novela...) o prácticas, proyectos, prácticas de laboratorio o de campo, exámenes, participación activa en clase, participación en seminarios, exposiciones en clase, elaboración de ensayos de columnas periodísticas, etc.

**Ficha Técnica de la Asignatura: Diseño y programación del ejercicio físico para personas con patologías y problemas de salud**

Prueba final: Podrá consistir en la realización de un examen escrito u oral, la presentación de un trabajo o cualquier otro conjunto de actividades de evaluación global que valoren la adquisición de las competencias adquiridas.

| SISTEMA DE EVALUACIÓN   | PORCENTAJES     |
|---|-----------------|
| Evaluación de actividades desarrolladas durante el periodo de docencia presencial: Podrá consistir en la realización de supuestos prácticos, portafolios, trabajos basados en lecturas, visitas guiadas, fuentes de información básica (película, documental, novela...) o prácticas, proyectos, prácticas de laboratorio o de campo, exámenes, participación activa en clase, participación en seminarios, exposiciones en clase, elaboración de ensayos de columnas periodísticas, etc. | <b>30 - 100</b> |
| Prueba final: Podrá consistir en la realización de un examen escrito u oral, la presentación de un trabajo o cualquier otro conjunto de actividades de evaluación global que valoren la adquisición de las competencias adquiridas.   | <b>0-70</b>     |

## 7. PROFESORADO

|                              |                                  |
|------------------------------|----------------------------------|
| <b>Nombre</b>                | <input type="text"/>             |
| <b>Centro</b>                | Centro Universitario San Isidoro |
| <b>Áreas Departamentales</b> | Ciencias Sociales y de la Salud  |
| <b>E-mail</b>                | <input type="text"/>             |