

PROCESO DE ADESTRAMENTO DEPORTIVO INFANTIL Y JUVENIL

**ASIGNATURA DE GRUPO DEPARTAMENTAL DE CALIDAD
PROYECTO 99 DE LA UNIVERSIDAD DE A CORUÑA**

ASIGNATURA TRONCAL (CREDITOS ECTS: 6)

CURSO ACADÉMICO 2006-07

**ASIGNATURA TRONCAL
AREA DE RENDIMIENTO DEPORTIVO**

**CONTINUIDAD CURRICULAR: RENDIMIENTO
DEPORTIVO**

ASIGNATURA CUATRIMESTRAL (2º CUATRIMESTRE)



TEMA 1º. El entrenamiento deportivo como un proceso organizado, sistemático, orientado y regulado.

. Comparar y diferenciar la estructura que forma el proceso de entrenamiento deportivo.

.- El alumno/a podrá comprender y aplicar la teoría general de los sistemas al proceso de entrenamiento deportivo.

.- Identificará y aplicará la estructura diferenciada que se necesita en un proceso deportivo.

TEMA 2º. La adaptación como requisito indispensable para el entrenamiento deportivo.

. Aprendizaje y utilización de las principales teorías biológicas que explican la aplicación de un entrenamiento deportivo.

.- El alumno/a identificará y describirá las teorías de la adaptación biológica.

.- Identificará y explicará los principios biológicos que se deben considerar antes de desarrollar un proceso de entrenamiento deportivo.

.- Identificará, describirá y demostrará los métodos que se utilizan para poder conocer los fenómenos de la fatiga y la recuperación, base de entrenamiento deportivo a nivel biológico.



TEMA 3º. Los principios generales del entrenamiento.

. Comprensión de los principios que se deben tener en cuenta para poder llevar a la practica un proceso de entrenamiento.

.- El alumno/a identificara, describirá y aplicara los principios pedagógicos del entrenamiento deportivo.

.- Identificara, describirá y aplicara los principios de la estructuración del entrenamiento deportivo.

.- Identificara y aplicara los principios y la metodología que sirve para estructurar el entrenamiento a corto y largo plazo en niños y jóvenes.

TEMA 4º. Los medios del entrenamiento y los componentes de la carga.

. Comprensión y utilización de los conceptos que se utilizan en el ámbito del entrenamiento para estructurar los ejercicios y su control.

.- El alumno/a identificara, describirá y demostrara la estructura de los ejercicios físicos.

.- Identificara, describirá y aplicara los métodos de control de los ejercicios físicos.



TEMA 5°. La sesión de entrenamiento.

. Aprendizaje y utilización de la sesión de entrenamiento como elemento básico del proceso de entrenamiento.

.- El alumno/a identificara los objetivos básicos de la sesión de entrenamiento

.- Describirá y aplicara las bases del calentamiento, parte principal y vuelta a la calma.

.- Describirá y explicara la diferente utilización de las sesiones de entrenamiento.

TEMA 6°. El entrenamiento de los factores del rendimiento.

. Comprensión y utilización de los factores que constituyen la definición del rendimiento deportivo.

.- El alumno identificara y describirá cada uno de los componentes de la aptitud física y su relación con la salud y el rendimiento deportivo.



TEMA 7º. El entrenamiento de la resistencia

. Compresión, identificación y aplicación de las bases que permitan al alumno la prescripción de un entrenamiento de la resistencia

- .- El alumno/a identificara, describirá y demostrara las bases bioenergeticas del entrenamiento de la resistencia.**
- .- Identificara, describirá y aplicara los métodos y sus efectos del entrenamiento de la resistencia.**
- .- Identificara y aplicara las mejores actividades y la estructura de su prescripción para promover la aptitud cardiovascular.**
- .- Identificará, describirá y aplicará diferentes métodos de evaluación de la aptitud cardiovascular.**

TEMA 8º. El entrenamiento de la fuerza.

. Compresión, identificación y aplicación de las bases que permitan al alumno la prescripción de un entrenamiento de la fuerza.

- .- El alumno/a identificara, describirá y demostrara los factores y las manifestaciones que determinan la fuerza.**
- .- Identificara, describirá y aplicara los métodos de diseño del entrenamiento de la fuerza.**
- .- Identificara y aplicara las mejores actividades y la estructura de su prescripción para promover la fuerza.**
- .- Identificará, describirá y aplicará diferentes métodos de evaluación de la fuerza.**



TEMA 9°. El entrenamiento de la velocidad.

. Compresión, identificación y aplicación de las bases que permitan al alumno la prescripción de un entrenamiento de la velocidad

- .- El alumno/a identificara, describirá y demostrara los factores y las manifestaciones que determinan la velocidad.**
- .- Identificara, describirá y aplicara los métodos de diseño del entrenamiento de la velocidad.**
- .- Identificara y aplicara las mejores actividades y la estructura de su prescripción para promover la velocidad.**
- .- Identificará, describirá y aplicará diferentes métodos de evaluación de la velocidad.**

TEMA 10°. El entrenamiento de la movilidad.

. Compresión, identificación y aplicación de las bases que permitan al alumno la prescripción de un entrenamiento de la movilidad.

- .- El alumno/a identificara, describirá y demostrara los factores y las manifestaciones que determinan la movilidad.**
- .- Identificara, describirá y aplicara los métodos de diseño del entrenamiento de la movilidad.**
- .- Identificara y aplicara las mejores actividades y la estructura de su prescripción para promover la movilidad.**
- .- Identificará, describirá y aplicará diferentes métodos de evaluación de la movilidad.**



TEMA 11°. El entrenamiento de las capacidades coordinativas.

. Comprensión, identificación y aplicación de las bases que permitan al alumno la prescripción de un entrenamiento de las capacidades coordinativas.

- .- El alumno/a identificara, describirá y demostrara los factores y las manifestaciones que determinan las capacidades coordinativas.**
- .- Identificara, describirá y aplicara los métodos de diseño del entrenamiento de las capacidades coordinativas.**
- .- Identificara y aplicara las mejores actividades y la estructura de su prescripción para promover las capacidades coordinativas.**
- .- Identificará, describirá y aplicará diferentes métodos de evaluación de las capacidades coordinativas.**

TEMA 12°. El entrenamiento deportivo en niños y jóvenes.

. Comprensión, identificación y aplicación de una metodología de entrenamiento adaptada a los cambios de la aptitud en edades de crecimiento.

- .- El alumno/a identificara, describirá y demostrará los efectos del entrenamiento de las diferentes capacidades del rendimiento, en diferentes edades.**
- .,. Identificara, describirá y aplicará diferentes métodos de evaluación de la aptitud física según la edad.**



ACTIVIDADES A DESARROLLAR.

Esta asignatura esta dentro del programa de la Universidad de A Coruña del plan de grupos departamentales de calidad, para adaptar las asignaturas al nuevo espacio de educación superior Europeo. La organización será con la nueva metodología de los ECTS. Se describe la nueva forma de impartición de esta asignatura en el cuadro siguiente:

El plan de trabajo incluye en su adecuación a los ECTS, y es la presentación del trabajo del profesor y el alumno. En el siguiente grafico se explicita cada uno de los criterios que se van a adecuar experimentalmente en este curso.

Ciclo	Curso	Cód,	Tipo	A / C	Créditos UDC			Horas Presenciales (70%) (1)			Horas Non Presenciales (2)			Horas Total (5)	ECTS	
					Tr	Pr	Tot	Tr	Pr	Tot	Act Acad.Dir (30%) (3)		Restante (4)			
											Tr	Pr				Tot
2	4	301	T	C	4,5	1,5	6	31,5	10,5	42	12	6	18	100	160	6,0



El desarrollo de la materia será impartido por el profesor en las clases teóricas . Los aspectos teóricos del programa serán retomados en las clases practicas que se desarrollen. El horario de las clases practicas se definirá con 7 días de anticipación a cada grupo. Cada grupo desde el A, se parte en bloques de 30 alumnos. Siendo del 1 al 30 el 1º, del 30 al 60 el 2º, etc. Los alumnos/as repetidores se anexan al último grupo .

Las horas no presenciales se desarrollaran de la siguiente forma:

Actividades Academicas dirigidas:

Teoricas: 12 horas

Practicas: 6 horas



ASIGNATURA: PROCESO DE ENTRENAMIENTO INFANTIL E XUVENIL

CONTENIDO	ACTIVIDAD	TIPO	METODO LG.	HORA S	EVALUAC	%NOTA
Análisis Bibliográfico ó abstract	Elaboración de Dossier	Grupal 4 alumnos	Guía del profesor	6	Trabajo	10%
Desarrollo de un proceso de entrenamiento	Elaboración de dossier	Grupal 4 alumnos	Guía del profesor	6	Trabajo	20%
Testaje y valoración de la condición física	Trabajo en laboratorio y campo	Grupal 4 alumnos	Guía del profesor	6	Dossier	10%



EVALUACION.

La evaluación de conocimientos se hará en régimen de exámenes y trabajos tutelados por el profesor.

La evaluación se hará exclusivamente de la materia de que fue objeto el programa del curso, y de las fuentes bibliográficas citadas en las clases que están vinculadas al programa de la asignatura.

Las clases practicas tienen la obligatoriedad que definen las disposiciones legales vigentes. (Presencia en $\frac{3}{4}$ de las clases practicas).

ESTRUCTURA DE LA NOTA FINAL:

Exámenes 1(junio).	Valor : 60 puntos
Actividades Academicas dirigidas :	Valor: 40 puntos

Todos los apartados de la nota son obligatorios para los alumnos, cumpliendo así el 100% de los contenidos de la materia.

Se aprueba la asignatura superando los 50 puntos. Debe superarse el 50% del valor máximo esperado en cada apartado de la nota final para que se compute la nota final.



CONVOCATORIA DE SEPTIEMBRE Y FEBRERO.

Cualquier insuficiencia en alguna de las partes impide la elaboración de la nota final. Todo alumno debe obligatoriamente realizar las prácticas de la asignatura para poder construir la nota en cualquier convocatoria. Una vez realizadas le valen para cualquier convocatoria y no se deben repetir.

NOTA IMPORTANTE: EL ALUMNO QUE NO SUPERE LA CONVOCATORIA DE FEBRERO, ENTRA A FORMAR PARTE DEL CURSO ESCOLAR DEL AÑO EN CURSO. TENDRA QUE DESARROLLAR LA METODOLOGIA DE ESE AÑO..

