

Plan docente de la asignatura

I. Descripción y contextualización

<i>Identificación y características de la asignatura</i>				
<i>Denominación</i>	PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO			
<i>Curso y Titulación</i>	5º Ciencias del Deporte (73 créditos LRU)			
<i>Área</i>	Educación Física			
<i>Departamento</i>	Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal			
<i>Tipo</i>	Optativa (6 créditos LRU. 3+3)	Avanzada (Segundo Ciclo)		
<i>Coefficientes</i>	Practicidad 3 (medio-alto)		Agrupamiento: 3 (medio –alto)	
<i>Duración ECTS (créditos)</i>	Segundo Cuatrimestre		4.5 ECTS (112 h)	
<i>Distribución ECTS (rangos)</i>	Grupo Grande (GG): 20%	Seminario-Práctica: (S) 15 %	Tutoría ECTS: (T) 5 %	No presenciales (NP): 60 %
	23 h	17 h	6h	66h
<i>Descriptor (según BOE)</i>	Bases Metodológicas para la planificación del entrenamiento deportivo integral, técnica, táctica y condición física			
<i>Coordinador-Profesor/ es</i>	Guillermo J. Olcina Camacho			
<i>Tutorías complementarias (1)</i>	Despacho 324	Ext 7868	golcina@unex.es	
	Lunes y Martes de 11h a 14h.			
<i>Tutorías complementarias (2)</i>				

*Contextualización profesional**

Conexión con los perfiles profesionales de la Titulación

Las Ciencias del Deporte son un conjunto de ciencias que profundizan en el conocimiento del hombre y del movimiento humano haciéndolo cada una de ellas desde un punto de vista distinto. Estas disciplinas comparten un objeto de estudio común de análisis usando el método científico.

Las distintas áreas disciplinares específicas de la titulación con una clara vinculación al ejercicio profesional son:

- El Deporte y las prácticas físico-deportivas.
- Educación Física y enseñanza de la actividad física y el deporte.
- Ciencias Sociales y Comportamentales aplicadas a la práctica de la actividad física y el Deporte.
- Fisiología del Ejercicio, orientada hacia la salud y hacia el rendimiento deportivo.
- Ciencias Morfológicas, Biomecánica y Ergonomía aplicadas a la actividad física y el deporte.
- Organización y gestión de la actividad física y el deporte.

Con objeto de simplificar el ámbito laboral de los futuros licenciados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, y siguiendo las directrices del libro blanco, se puede constatar la existencia de cuatro perfiles profesionales con competencias específicas en cada uno de ellos.

Estos perfiles son:

- Docencia en Educación Física.
- Entrenamiento deportivo.
- Actividad física y salud.
- Gestión y recreación deportiva.

El mercado laboral español, con relación a cada uno de estos ámbitos, ha ido variando y modificándose a lo largo del tiempo, adaptándose a las características, exigencias y necesidades de la sociedad de cada momento.

Así pues se recogen estudios que abordan las competencias profesionales dentro de cada los ámbitos indicados, con la excepcionalidad de la separación del 4º ámbito en dos A) Gestión deportiva por una parte y B) Recreación deportiva por otra.

1. *Docencia en Educación Física*: se trata del ámbito laboral prioritario (Carratalá et al., 2004; Puig y Viñas, 2001; Rivadeneyra, 2003), aunque empieza a ser un campo laboral saturado.

Las competencias esenciales que se determinaron para el ámbito de la educación física escolar fueron: autocontrol emocional, respeto a los valores éticos. Las “competencias complementarias”: capacidad para integrar conocimientos, capacidad para establecer relaciones sociales, capacidad para hacer y recibir críticas, capacidad de planificación, capacidad de innovación, responsabilidad y capacidad para tomar decisiones.

2. *Entrenamiento deportivo*: se trata de una salida profesional poco frecuente, aunque su porcentaje está aumentando (Carratalá et al. (2004) con licenciados entre 1998/2001 mostró un 15,3% de dedicación profesional al entrenamiento).

El trabajo de Jiménez (2001) señala como competencias propias del licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, en el ámbito del rendimiento exclusivamente, 1) Diseñar, dirigir y evaluar la preparación física de deportistas de alto nivel, 2) Apoyar científicamente y asesorar al alto rendimiento, y 3) entrenar a deportistas de alto nivel. Otras competencias que combinan el ámbito del rendimiento con otros como el recreativo o el educativo serían: a) Dirigir técnicamente las entidades e instalaciones deportivas, b) Gestionar y administrar entidades e instalaciones deportivas, y c) Diseñar, dirigir, coordinar y programar las actividades físicas para discapacitados.

3. *Actividad física y salud*: se trata de una salida profesional poco frecuente entre nuestros licenciados, pero que muestra una tendencia hacia el incremento en los próximos años (González y Contreras, 2003). Así mismo, Carratalá et al. (2004) mostró un 9,6% de dedicación a la actividad física y salud.

Las competencias esenciales que se detectaron para este ámbito son: capacidad de planificación, y capacidad de escucha, acompañadas de las siguientes capacidades complementarias: capacidad para tomar decisiones, capacidad para anticiparse a los problemas, iniciativa, respeto a los valores éticos, responsabilidad, confianza en uno mismo, autocontrol emocional y capacidad para establecer relaciones sociales.

4. *Gestión deportiva*: se trata de la única salida profesional, que junto con la docencia, figura en el sector primario del mercado de trabajo del deporte. La dedicación a la gestión deportiva tiene un valor de un 6% en el trabajo de Rivadeneyra (2003), y un 14,7% en el estudio de Carratalá et al. (2004).

Para la organización y gestión del deporte las competencias más valoradas son: 1) Capacidad para tomar decisiones, 2) Capacidad de planificación, 3) Capacidad de trabajar en equipo, 4) Identificación con el proyecto o tarea, 5) Responsabilidad, 6) Capacidad para anticiparse a problemas, 7) Capacidad para establecer relaciones sociales, 8) Iniciativa, 9) Perseverancia y 10) Capacidad de negociación.

5. *Recreación deportiva*: está empezando a adquirir una gran importancia en el mercado laboral de nuestros futuros egresados (González y Contreras, 2003), con tendencia al incremento en los próximos años, pese al escaso porcentaje de dedicación que los diferentes estudios indican (1% en Rivadeneyra, 2003; y 5% en Carratalá et al. 2004).

Las competencias esenciales que se obtuvieron son confianza en uno mismo y capacidad para tomar decisiones. Las capacidades complementarias: capacidad de negociación, capacidad para asignar y distribuir tareas, capacidad para pensar de forma lógica y ordenada, responsabilidad, capacidad para establecer relaciones sociales, iniciativa, capacidad para anticiparse a los problemas, capacidad para gestionar crisis e identificación con el proyecto o tarea.

De acuerdo con las diferentes salidas profesionales, en los planes de estudio de las distintas Facultades de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte españolas se establecen distintos itinerarios curriculares, concebidos como la organización de la optatividad de segundo ciclo, en función de los diferentes ámbitos profesionales.

La *Planificación del Entrenamiento Deportivo* en la actualidad está estrechamente relacionada con la configuración optativa en ese segundo ciclo del itinerario de "*entrenamiento deportivo*" puesto que permite al futuro profesional organizar y racionalizar la cantidad de ejercicio físico a realizar por un deportista tanto si es de alto nivel como si se encuentra en una etapa de iniciación.

No obstante existen una serie de características de estos conocimientos que podrán ser aplicados a otros ámbitos profesionales del Licenciado en Ciencias del Deporte como son la docencia o la actividad física y salud.

- *Docencia en Educación Física*. Deberán saber planificar y poner en práctica unidades didácticas de cualquier actividad deportiva para un correcto desarrollo de la docencia.
- *Actividad física y salud*. Como especialistas en ejercicio físico, deberán saber programar y adecuar planes de ejercicio físico a distintos tipos de población con necesidades específicas

Por tanto, debido a las importantes funciones que pueden desempeñar nuestros futuros licenciados en diferentes ámbitos laborales, en el programa de nuestra asignatura, *Planificación del entrenamiento deportivo*, quedarán reflejados el desarrollo de estos contenidos y competencias a adquirir.

*Contextualización curricular**

Conexión con las competencias genéricas y específicas del Título

La asignatura *Planificación del entrenamiento deportivo* se encuadra como asignatura optativa dentro del itinerario curricular I denominado *Alto Rendimiento Deportivo*, según el plan de estudios vigente, que conduce a la obtención del título de Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte en la Universidad de Extremadura (BOE num. 302 de 18 de Diciembre de 1998). La asignatura es optativa de segundo ciclo ubicada en 5º curso con un total de 6 créditos, distribuidos en 3 créditos teóricos y 3 créditos prácticos o aplicados. Los créditos prácticos no suponen un desarrollo de práctica física o motriz, sino que suponen diversas actividades de reflexión, análisis y evaluación de los distintos sistemas y estrategias existentes en la planificación deportiva.

Los descriptores con los que nuestro plan de estudios define la asignatura son: Bases Metodológicas para la planificación del entrenamiento deportivo integral, técnica, táctica y condición física

La orientación de la asignatura *Planificación del entrenamiento deportivo* hacia la introducción y enseñanza de la planificación deportiva y la formación y capacitación profesional de los discentes para el tratamiento de la misma principalmente en el contexto del entrenamiento deportivo, así como en otros contextos (educativo, actividad física y salud), nos permite vincularla principalmente con las siguientes **competencias específicas del Título** (Libro Blanco):

2. Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte. (Perfiles profesionales 1, 2, 3, 4, 5).
3. Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles. (Perfil profesional 2).
4. Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, a los diferentes campos de la actividad física y el deporte. (Perfiles profesionales 1, 2, 3, 4, 5).
5. Evaluar la condición física y prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud. (Perfil profesional 3).
6. Identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas. (Perfiles profesionales 1, 2, 3, 4, 5).
7. Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de actividades físico-deportivas. (Perfiles profesionales 1, 2, 3, 4, 5).
9. Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad. (Perfiles profesionales 1, 2, 3, 4, 5).

Así como con las siguientes **competencias instrumentales del Título** (Libro Blanco):

10. Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte en lengua inglesa y en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico.
12. Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo.
13. Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y

para el aprendizaje autónomo.

14. Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional.

15. Conocer y actuar dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.

Interrelaciones con otras materias

La asignatura *Planificación del entrenamiento deportivo* está vinculada con diversas asignaturas del plan de estudios, entre las que destacamos:

- Asignaturas incluidas en la materia “Fundamentos de los deportes”: puesto que estas abordan la iniciación deportiva y el entrenamiento deportivo desde las primeras fases, donde la planificación deportiva es vital para garantizar una larga deportiva.
- Las asignaturas optativas ofertadas durante la licenciatura relacionadas con la *Especialización deportiva* y el *Alto rendimiento en diversas modalidades deportivas*, donde entre sus descriptores se encuentra la “planificación específica aplicada al deporte concreto” y para ello es necesario una base previa sobre la materia.
- La asignatura optativa *Iniciación deportiva*, que en la Universidad de Extremadura presenta los siguientes descriptores: *Proceso de enseñanza-aprendizaje en la iniciación deportiva. El rendimiento en la iniciación deportiva*. Para garantizar un rendimiento deportivo es necesario una adecuada planificación del entrenamiento adaptada a esas edades.
- La asignatura troncal *Teoría y práctica del entrenamiento deportivo*, en la cual se enseñan los conceptos básicos de entrenamiento, que mediante la planificación deportiva son secuenciados para un correcto proceso de entrenamiento deportivo.

*Contextualización personal**

La asignatura *Planificación del entrenamiento deportivo* está orientada principalmente hacia aquellos alumnos interesados en el mundo del entrenamiento deportivo. A pesar de tener aplicación en otros contextos, como anteriormente se ha dicho, dentro del ámbito del rendimiento deportivo es donde mayor aplicación y provecho tendrá.

La asignatura está enfocada a dotar de conocimientos de planificación al alumno en todas las modalidades deportivas, siendo así la base para posteriormente poder desarrollar con éxito planificaciones específicas aplicadas a deportes concretos, desarrolladas en otras asignaturas optativas orientadas a la especialización deportiva.

Es necesario para el correcto desarrollo de la asignatura, que el alumno tenga experiencia con el mundo deportivo, bien como deportista o entrenador, así como tener conocimientos de otras materias relacionadas con el entrenamiento deportivo (descritas en la contextualización curricular).

II. Objetivos

<i>Relacionados con competencias académicas y disciplinares</i>	<i>Vinculación</i>
<i>Descripción</i>	<i>CET</i>
1. Conocer los fundamentos de la planificación deportiva	3,7
2. Conocer y aplicar las microestructuras del entrenamiento deportivo	3,7
3. Conocer y aplicar las macroestructuras del entrenamiento deportivo	3,7
4. Conocer y aplicar modelos de planificación deportiva en deportes individuales	3,7
5. Conocer y aplicar modelos de planificación deportiva en deportes de equipo	3,7
6. Conocer la planificación deportiva en categorías menores	3,7
7. Conocer y aplicar sistemas de control del entrenamiento	3,4,6
8. Conocer e identificar situaciones de planificación de entrenamiento ajenas a una modalidad deportiva	3,5,7
9. Diseñar planificaciones en función de criterios normalizados	3,7
10. Conocer y saber buscar avances en planificación deportiva	3,10
11. Identificar las interacciones entre planificación deportiva y dopaje	3,6

<i>Relacionados con otras competencias personales y profesionales</i>	<i>Vinculación</i>
<i>Descripción</i>	<i>CET</i>
12. Planificar la vida deportiva de un deportista	3,7,12,14
13. Planificar la temporada de un deportista	3,7,9,14
14. Conocer la realidad de la planificación deportiva	3,7,9,15
15. Reajustar la planificación deportiva según el desarrollo del entrenamiento	3,4,13
16. Explicar al deportista los modelos de planificación utilizados	2,3,12
17. Entender la planificación deportiva como alternativa al dopaje	3,15

III. Contenidos

<i>Secuenciación de bloques temáticos y temas</i>
1: APROXIMACIÓN A LA PLANIFICACIÓN DEPORTIVA
1.1: Fundamentos de planificación deportiva
1.2: Principios básicos del entrenamiento
2: MICROESTRUCTURAS DE PLANIFICACIÓN
2.1: La sesión
2.2: El microciclo
2.3: El mesociclo
3: MACROESTRUCTURAS DE PLANIFICACIÓN
3.1: El macrociclo
3.2: La Temporada
4: SISTEMAS DE PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO
4.1: Sistemas tradicionales
4.2: Sistemas modernos
4.3: La planificación a largo plazo
5: PLANIFICACIÓN EN MODALIDADES DEPORTIVAS
5.1: Planificación en deportes individuales
5.2: Planificación en deportes de equipo
5.3: Planificación en categorías menores
6: PLANIFICACIÓN EN SITUACIONES ESPECIALES
6.1: Planificación para la actividad física y salud
6.2: Planificación para pruebas de capacitación física
7: LA REALIDAD EN LA PLANIFICACIÓN DEPORTIVA
7.1: El ámbito deportivo
7.2: La experiencia del entrenador
7.3: El dopaje

<i>Interrelación</i>			
Requisitos (Rq) y redundancias (Rd)		Tema	<i>Procedencia</i>
Principios del entrenamiento deportivo	Rd	1.3	Teoría y Práctica del entrenamiento (3° CC Deporte)
Desarrollo de las cualidades físicas básicas	Rq	2.3,3.1	Teoría y Práctica del entrenamiento (3° CC Deporte)
Conocimientos sobre iniciación deportiva	Rq	5.3	Iniciación deportiva (2° CC deporte)
Conocimientos sobre tipos de actividad física destinados a la mejora de la salud	Rq	6.1	Actividad Física y Salud (4° CC deporte)

IV. Metodología docente y plan de trabajo del estudiante

<i>Actividades de enseñanza-aprendizaje</i>				<i>Vinculación</i>	
<i>Descripción y secuenciación de actividades</i>	<i>Tipo</i>		<i>D</i>	<i>Tema</i>	<i>Objet.</i>
1. Presentación del Plan docente de la asignatura	GG	C-E	1	1-7	
2. Lectura previa del resumen del tema	NP	T	0.5	1.1	1
3. Explicación, discusión y ejemplificación en clase	GG	T	1	1.1	1
4. Lectura previa del resumen del tema	NP	T	0.5	1.2	1
5. Explicación, discusión y ejemplificación en clase	GG	T	1	1.2	1
6. Lectura previa del resumen del tema	NP	T	0.5	2.1	2
7. Explicación, discusión y ejemplificación en clase	GG	T	1	2.1	2
8. Diseño de distintos tipos de sesiones de entrenamiento	NP	P	1	2.1	2
9. Tutorización y evaluación de la actividad realizada por el alumno	S	P	1	2.1	2
10. Lectura previa del resumen del tema	NP	T	0.5	2.2	2,13
11. Explicación, discusión y ejemplificación en clase	GG	T	1	2.2	2,13
12. Diseño de distintos tipos de microciclos de entrenamiento	NP	P	1	2.2	2,13
13. Tutorización y evaluación de la actividad realizada por el alumno	S	P	1.5	2.2	2,13
14. Lectura previa del resumen del tema	NP	T	0.5	2.3	2,13
15. Explicación, discusión y ejemplificación en clase	GG	T	1	2.3	2,13
16. Diseño de distintos tipos de mesociclos de entrenamiento	NP	P	1	2.3	2,13
17. Tutorización y evaluación de la actividad realizada por el alumno	S	P	1.5	2.3	2,13
18. Lectura previa del resumen del tema	NP	T	0.5	3.1	3,13
19. Explicación, discusión y ejemplificación en clase	GG	T	1	3.1	3,13
20. Diseño de distintos tipos de macrociclos de entrenamiento	NP	P	2	3.1	3,13
21. Tutorización y evaluación de la actividad realizada por el alumno	S	P	2	3.1	3,13
22. Lectura previa del resumen del tema	NP	T	0.5	3.2	3,9,13
23. Explicación, discusión y ejemplificación en clase	GG	T	1	3.2	3,9,13
24. Diseño de una temporada de entrenamiento con datos ficticios	NP	P	2	3.2	3,9,13
25. Tutorización y evaluación de la actividad realizada por el alumno	S	P	2	3.2	3,9,13
26. Lectura previa del resumen del tema	NP	T	0.5	4.1	4,5,6,7
27. Explicación, discusión y ejemplificación en clase	GG	T	2	4.1	4,5,6,7
28. Lectura previa del resumen del tema	NP	T	0.5	4.2	4,5,6,7
29. Explicación, discusión y ejemplificación en clase	GG	T	2	4.2	4,5,6,7
30. Búsqueda de artículos científicos relacionados con la planificación dp	NP	P	2	4.2	10
31. Debate sobre nuevas tendencias encontradas en la actividad anterior	S	T	2	4.2	10
32. Lectura previa del resumen del tema	NP	T	0.5	4.3	12
33. Explicación, discusión y ejemplificación en clase	GG	T	2	4.3	12
34. Diseño básico de la vida deportiva: desde la iniciación a la élite	NP	P	3	4.3	12
35. Tutorización y evaluación de la actividad realizada por el alumno	S	P	2	4.3	12
36. Lectura previa del resumen del tema	NP	T	0.5	5.1	4,13
37. Explicación, discusión y ejemplificación en clase	GG	T	1	5.1	4,13
38. Lectura previa del resumen del tema	NP	T	0.5	5.2	5,13
39. Explicación, discusión y ejemplificación en clase	GG	T	2	5.2	5,13
40. Lectura previa del resumen del tema	NP	T	0.5	5.3	6,13
41. Explicación, discusión y ejemplificación en clase	GG	T	1	5.3	6,13
* Desarrollo y seguimiento de una planificación basado en un caso real	NP	P	20	5.1-5.3	4-7,14-16
* Tutorización del trabajo anterior	Tut	C-E	6	5.1-5.3	4-7,14-16
42. Lectura previa del resumen del tema	NP	T	0.5	6.1	8,13
43. Explicación, discusión y ejemplificación en clase	GG	T	1	6.1	8,13
44. Diseño de una planificación para deporte salud	NP	P	1	6.1	8,13
45. Tutorización y evaluación de la actividad realizada por el alumno	S	P	1	6.1	8,13
46. Lectura previa del resumen del tema	NP	T	0.5	6.2	8,13
47. Explicación, discusión y ejemplificación en clase	GG	T	1	6.2	8,13
48. Diseño de una planificación para pruebas físicas	NP	P	1	6.2	8,13
49. Tutorización y evaluación de la actividad realizada por el alumno	S	P	1	6.2	8,13
50. Lectura previa del resumen del tema	NP	T	0.5	7.1	14
51. Explicación, discusión y ejemplificación en clase	GG	T	1	7.1	14
52. Lectura previa del resumen del tema	NP	T	0.5	7.2	14,15
53. Explicación, discusión y ejemplificación en clase	GG	T	1	7.2	14,15
54. Entrevista a un entrenador sobre su experiencia en planificación	NP	P	1	7.2	14,15
55. Tutorización y evaluación de la actividad realizada por el alumno	S	P	1	7.2	14,15

56. Lectura previa del resumen del tema	NP	T	0,5	7,3	11,17
57. Explicación, discusión y ejemplificación en clase	GG	T	1	7,3	11,17
58. Debate sobre los efectos del dopaje en la salud. Alternativas	S	T	1	7,3	11,17
59. Interacciones del dopaje sobre la planificación deportiva	S	T	1	7,3	11,17
* Estudio y preparación del examen final	NP	T-P	24	1-7	Todos
60. Examen Final	GG	C-E	2	1-7	Todos

<i>Distribución del tiempo (ECTS)</i>		<i>Dedicación del alumno</i>		<i>Dedicación del profesor</i>		
<i>Distribución de actividades</i>		<i>Nº alumnos</i>	<i>H. presenciales</i>	<i>H. no presenc.</i>	<i>H. presenciales</i>	<i>H. no presenc.</i>
Grupo grande (Más de 20 alumnos)	Coordinac./evaluac. (I)	40	3	24	3	20
	Teóricas (II y III)	40	20	8,5	20	25
	Prácticas (IV, V y VI)	40	-	-	-	-
	Subtotal	40	23	32,5	23	45
Seminario- Laboratorio (6-20 alumnos)	Coordinac./evaluac. (I)	20	-	-	-	-
	Teóricas (II y III)	20	3	1	6	2
	Prácticas (IV, V y VI)	20	14	12,5	28	10
	Subtotal	20	17	13,5	34	12
Tutoría ECTS (1-5 alumnos)	Coordinac./evaluac. (I)	5	6	20	30	-
	Teóricas (II y III)	5	-	-	-	-
	Prácticas (IV, V y VI)	5	-	-	-	-
	Subtotal	5	6	20	30	0
Tutoría comp. y preparación de ex. (VII)		1				
Totales			46-1.84 ECTS	66-2.66 ECTS	107	57

<i>Otras consideraciones metodológicas*</i>	
<i>Recursos y metodología de trabajo en las actividades presenciales</i>	
Las actividades presenciales se desarrollan de tres maneras:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Actividades con la totalidad del grupo de alumnos en el aula, con carácter expositivo por parte del profesor transmitiendo información básica y relevante para el alumnado, permitiendo la interacción del mismo en caso de existencia de dudas. 2. Actividades que se desarrollan en seminarios, en grupos de 20 alumnos, donde se plantea una interacción profesor alumno continua debatiendo un tema explicado de forma teórica y preparado por el alumno de manera no presencial. 3. Las tutorías ECTS. Cada alumno tendrá 6 horas de tutoría, realizada en grupos de 5 alumnos. Dichas tutorías se realizarán normalmente en el despacho del profesor en el horario asignado a cada grupo en función del trabajo que deben realizar. Estas tutorías tendrán la labor de orientar, guiar y evaluar el trabajo en grupo que deben llevar a cabo los alumnos. 	
<i>Recursos y metodología de trabajo en las actividades semi-presenciales y no presenciales</i>	
Las actividades presenciales se desarrollan de tres maneras:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Actividades de preparación de los contenidos teóricos que serán expuestos en clase en 	

actividades presenciales de gran grupo, con el objeto de poder aprovechar en mayor medida dichas sesiones.

2. Actividades de preparación de contenidos prácticos, las cuales serán luego analizadas y debatidas en las sesiones presenciales de seminario.
3. Actividades para la elaboración del trabajo en grupo. Cada grupo de alumno, además de asistir a las tutorías, deberán buscar información, preparar, desarrollar y exponer su trabajo, lo que implica un importante número de horas de trabajo no presencial
4. Actividades de preparación de contenidos que forman parte de la materia de examen con el objetivo de superar la asignatura.

Recursos y metodología de trabajo para los alumnos que no han alcanzado los requisitos

Los alumnos que no alcancen los requisitos mínimos, serán ayudados a través de tutorías personalizadas y de información de lo realizado por otros grupos.

Recursos y metodología de trabajo para desarrollar competencias transversales

Los alumnos deberán hacer uso de las nuevas tecnologías, búsqueda científica en inglés, trabajar en equipo, tomar decisiones propias a la hora de elaborar tareas prácticas y tomar contacto con el mundo real del entrenamiento deportivo, lo que les ayudará a alcanzar las competencias transversales estipuladas

V. Evaluación

CRITERIOS DE EVALUACIÓN*	VINCULACIÓN*	
Descripción	OBJETIVO	CC
1. Describir y justificar las estructuras de la planificación deportiva	1,16,17	20%
2. Diseñar planificaciones deportivas adaptadas a cualquier situación	2-9,13	40%
3. Planificar a largo plazo	12	10%
4. Rediseñar planificaciones ante diversos cambios	11,14,15	20%
5. Actualizarse con nuevos modelos de planificación	10	10%

<i>Actividades e instrumentos de evaluación</i>		
Examen teórico - práctico	Consistirá en un único examen con diferentes tipos de preguntas que requerirán del alumno conocimientos teóricos y prácticos de esta materia para ser contestadas de forma correcta. Dicha prueba se realizará en las fechas oficialmente establecidas.	40%
Trabajo de aplicación práctica.	La realización del trabajo de aplicación práctica estará compuesto por dos partes: 1. Diseño de una planificación deportiva ajustada a un calendario real de competiciones y a un grupo deportivo en concreto. (20%). 2. Seguimiento, control y reajuste de la planificación, justificando los cambios producidos en las tutorías ECTS (20%).	40%
Actitud	Se valorará una buena predisposición por parte de los alumnos en el desarrollo de clases de gran grupo. Asimismo se valorará la asistencia y participación a las actividades de seminario, las cuales serán controladas mediante el registro de los trabajos y tareas realizados en las mismas.	20%

<i>Observaciones (normas, requisitos, fechas de entrega...)*</i>
<p>Para superar la asignatura es necesario superar todas las partes que componen su evaluación.</p> <p>El examen teórico se ajustará a las fechas estipuladas por la propia Universidad.</p> <p>El trabajo práctico se evaluará en las tutorías ECTS de acorde al resultado de la entrevistas en las mismas con grupos de 5 alumnos.</p> <p>El componente actitudinal se evaluará de forma continua en la ficha del alumno.</p>

VI. Bibliografía

<i>Bibliografía de apoyo seleccionada</i>
<ul style="list-style-type: none">• García Manso (1999). La adaptación y la exigencia deportiva. Ed Gymnos. Madrid.• Navarro Valdivielso & cols (1996). Bases Teóricas del entrenamiento deportivo. Ed Gymnos. Madrid.• Año V (1997). Planificación y organización del entrenamiento juvenil. Ed Gymnos. Madrid.
<i>Bibliografía o documentación de lectura obligatoria*</i>
<ul style="list-style-type: none">• Navarro Valdivielso F (1997). Planificación del entrenamiento deportivo. Ed Gymnos. Madrid.
<i>Bibliografía o documentación de ampliación, sitios web...*</i>
http://www.olimpur.com/CID.htm http://www.polar.fi

Códigos del Plan Docente

CET. Competencias Específicas del Título (véase el apartado de Contextualización curricular)

Tipos de actividades. GG (Grupo Grande); S (Seminario o Laboratorio); Tut (Tutoría ECTS); No presenciales (NP); C-E, I (Coordinación o evaluación); T, II (Teórica de carácter expositivo o de aprendizaje a partir de documentos); T, III (Teórica de discusión); P, IV (Prácticas basadas en la solución de problemas); P, V (Prácticas basadas en la observación, experimentación, aplicación de destrezas, estudio de casos...); P, VI (Prácticas con proyectos o trabajos dirigidos); T-P, VII (Otras teórico-prácticas).

D. Duración en sesiones de 1 hora de trabajo presencial o no presencial (considerando en cada hora 50-55 minutos de trabajo neto y 5-10 de descanso).

CC. Criterios de Calificación (ponderación del criterio de evaluación en la calificación cuantitativa final).