

MÓDULO	MATERIA	CURSO	SEMESTRE	CRÉDITOS	TIPO
Entrenamiento Deportivo	Entrenamiento Deportivo	3º	5º y 6º	12	Obligatoria
PROFESORES ⁽¹⁾			DIRECCIÓN COMPLETA DE CONTACTO PARA TUTORÍAS		
<ul style="list-style-type: none"> – Feriche Fernández-Castanys, Belén (CU) – Padial Puche, Paulino (TU) <p>Departamento de Educación Física y Deportiva, Facultad de Ciencias del Deporte, Universidad de Granada, Granada, España.</p> <p>Department of Physical Education and Sport, Faculty of Sport Sciences, University of Granada, Granada, Spain</p>			<p>Dpto. Educación Física y Deportiva. Facultad de Ciencias del Deporte. Ctra. Alfacar s/n. 18011 Granada. Despachos: 101 y 112, Edificio H Departamento EF. Teléfonos: 9568244381 - 958244389 E-mail: mbelen@ugr.es y ppadial@ugr.es</p> <p>URL DE LA ASIGNATURA EN PRADO: https://prado.ugr.es/moodle/course/index.php?categoryid=1866 https://prado.ugr.es/moodle/course/view.php?id=75448</p> <p>Puede consultarse en:</p> <p>Prof^a. Feriche http://educacionfisicaydeportiva.ugr.es/static/InformacionAcademicaDepartamentos/*/docentes/8c37c8ba2870d1ea37ea365f1e318fde</p> <p>Prof. Padial http://educacionfisicaydeportiva.ugr.es/static/InformacionAcademicaDepartamentos/*/docentes/1b2d17f88df61068a152cd063eb4eaf8</p>		

¹ Consulte posible actualización en Acceso Identificado > Aplicaciones > Ordenación Docente

(∞) Esta guía docente debe ser cumplimentada siguiendo la "Normativa de Evaluación y de Calificación de los estudiantes de la Universidad de Granada" (<http://secretariageneral.ugr.es/pages/normativa/fichasugr/ngc7121/>)

GRADO EN EL QUE SE IMPARTE	OTROS GRADOS A LOS QUE SE PODRÍA OFERTAR
Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte	
PRERREQUISITOS Y/O RECOMENDACIONES	
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Eliminados en Junta de Facultad</i> 	
BREVE DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS (SEGÚN MEMORIA DE VERIFICACIÓN DEL GRADO)	
<p>Principios sobre el Entrenamiento Deportivo. El entrenamiento deportivo: estudio, formación y mejora de las capacidades físicas. Metodología del Entrenamiento Deportivo. Planificación del Entrenamiento Deportivo. Prácticas de medios, métodos y estructuras de entrenamiento.</p> <p><i>General bases in training theory. Physical training: study, formation and physical capabilities improvement Methodology of Sport Training. Planning of Sport Training. Practices, methods and training structures.</i></p>	
COMPETENCIAS GENERALES Y ESPECÍFICAS	
<ul style="list-style-type: none"> - Competencias Genéricas Instrumentales: <ol style="list-style-type: none"> 1. Capacidad de análisis y síntesis. 2. Capacidad de comunicación oral y escrita. 3. Capacidad de resolución de problemas. - Competencias Genéricas Personales <ol style="list-style-type: none"> 1. Habilidades en las relaciones interpersonales y de trabajo en equipo. 2. Capacidad crítica y autocrítica. - Competencias Genéricas Sistémicas <ol style="list-style-type: none"> 1. Capacidad de aplicar los conocimientos a la práctica. - Competencias Profesionales Específicas <ol style="list-style-type: none"> 1. Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles. 2. Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, durante la dirección del entrenamiento deportivo. 3. Evaluar la condición física y prescribir ejercicio físico orientado a la mejora del rendimiento deportivo. 4. Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad. 	



5. Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de entrenamiento y de actividades físico deportivas.
6. Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte en lengua inglesa y otras de presencia científica significativa.
7. Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones de resolución de problemas y para el aprendizaje autónomo.
8. Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional.

OBJETIVOS (EXPRESADOS COMO RESULTADOS ESPERABLES DE LA ENSEÑANZA)

DE PARTE TEÓRICA:

1. Utilizar la terminología y las fuentes específicas del ámbito del entrenamiento deportivo.
2. Aplicar los conocimientos fundamentales relacionados con el entrenamiento deportivo.
3. Interpretar las bases teóricas de los fenómenos de adaptación y de la carga de entrenamiento.
4. Conocer y aplicar los principios fundamentales del entrenamiento deportivo.
5. Dominar los conocimientos básicos sobre las cualidades físicas y su desarrollo.
6. Adquirir los métodos y medios para el entrenamiento y desarrollo de las cualidades físicas, a nivel analítico y en coordinación con las demás.
7. Ejecutar los medios con los que cuenta para alcanzar los objetivos del entrenamiento deportivo.
8. Integrar los conocimientos necesarios para la comprensión y determinación del sistema de entrenamiento deportivo más adecuado a cada deportista.
9. Diseñar sesiones de entrenamiento con diferentes objetivos, seleccionando el equipamiento deportivo adecuado para cada actividad.
10. Distinguir el desarrollo de la forma deportiva y su aplicación a la planificación.
11. Planificar y optimizar las diferentes estructuras de entrenamiento.

OBJECTIVES OF THE THEORETICAL PART:

1. *Use the terminology and specific sources in the field of athletic training.*
2. *Apply the basic knowledge related to sports training.*
3. *Interpret the theoretical bases of the phenomena of adaptation and training load.*
4. *Know and be able to apply the fundamental principles of sports training.*
5. *Master the basic knowledge about the physical qualities and development.*
6. *Acquire methods and means for training and development of physical qualities, at the analytical*



level and in coordination with others.

7. *Master the media to achieve the objectives of sports training.*
8. *To integrate knowledge and understanding necessary for determining the most appropriate system for each athlete sports training.*
9. *To design training sessions with different objectives, selecting the right sports equipment for each activity.*
10. *Distinguish the development of sports and make their implementation planning.*
11. *To design and implement different training structures.*

DE LA PARTE PRÁCTICA:

1. Adquirir y ejecutar con maestría el repertorio de medios de entrenamiento.
2. Demostrar los medios para el entrenamiento de las cualidades físicas.
3. Seleccionar los recursos necesarios para desarrollar los medios de la preparación deportiva
4. Obtener mediante auto aprendizaje los últimos avances sobre entrenamiento deportivo
5. Practicar las habilidades y destrezas que le permitan poner en práctica diferentes métodos y medios de entrenamiento.
6. Seleccionar y planificar las diferentes estructuras de entrenamiento.
7. Organizar los diferentes periodos de entrenamiento.

OBJECTIVES OF THE PRACTICAL PART

1. *Increase the repertoire of medias and methods of training*
2. *Acquire the training methods of the physical qualities.*
3. *Assimilate general concepts on the principles and methods in sports training*
4. *To obtain the necessary resources to develop mass sports training*
5. *To get with the latest advances in self-learning sports training*
6. *Develop the skills that allow you to implement different media and training methods.*
7. *Select and apply the different training structures.*
8. *Organize the different training periods.*

TEMARIO DETALLADO DE LA ASIGNATURA

TEMARIO TEÓRICO:

BLOQUE TEÓRICO I: PRINCIPIOS SOBRE LA TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.



1. Introducción al estudio del entrenamiento deportivo
2. Conceptos básicos sobre dinámica de esfuerzos y su aplicación al entrenamiento deportivo
3. Mecanismos de adaptación al entrenamiento
4. Principios generales y específicos de estructuración del entrenamiento

BLOQUE TEÓRICO II: METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DE LAS CUALIDADES FÍSICAS

1. El Sistema de Preparación del Deportista
2. El Calentamiento y la Vuelta a la calma
3. Entrenamiento de la Fuerza
4. Entrenamiento de la Resistencia
5. Entrenamiento de la Velocidad
6. Entrenamiento del Rango de Movimiento
7. Entrenamiento de la Coordinación

BLOQUE TEÓRICO III: PLANIFICACIÓN Y PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

1. Conceptos Generales y Bases de la Planificación
2. El Proceso de Planificación del Entrenamiento Deportivo
3. La Planificación a través de la historia
4. La Sesión de entrenamiento
5. El Microciclo y el Mesociclo de entrenamiento
6. El Macrociclo de entrenamiento
7. El Macrociclo Tradicional
8. Planificación por concentración de carga (Periodización por Bloques)
9. Modelo ATR
10. Otros modelos de Concentración de Carga
11. Planificación del Entrenamiento en Deportes de Larga Temporada
12. Planificación del Entrenamiento a Largo Plazo
13. Planificación según el Modelo Ondulante (no lineal) de aplicación de carga



TEMARIO PRÁCTICO:

Bloque	Tema	Práctica
Bloque 1	TEMA 2	<ul style="list-style-type: none">– Dinámica de esfuerzos en el entrenamiento deportivo
Bloque 2	TEMA 7	<ul style="list-style-type: none">– Perfil y valoración de fuerza en deportistas– Determinación de diferentes manifestaciones de fuerza 1– Determinación de diferentes manifestaciones de fuerza 2– Acondicionamiento Físico sobre superficies inestables– Ejercicios funcionales de piernas dominantes de rodilla 1– Ejercicios funcionales de piernas dominantes de rodilla 2– Ejercicios funcionales de piernas dominantes de cadera 1– Ejercicios funcionales de Empuje de brazos: horizontal y vertical.– Ejercicios funcionales de Tracción de brazos: horizontal y vertical.– Ejercicios de Core: Estabilidad y transmisión de fuerzas.– Movimientos funcionales de caenas cinéticas.– Multilanzamientos con balón medicinal– Multisaltos (pliometría simple y media)– Entrenamiento de hipertrofia 1: iniciación y avanzado– Entrenamiento de hipertrofia 2: iniciación y avanzado– Supuestos prácticos de entrenamiento de fuerza– Análisis, puesta en práctica y evaluación de la técnica de ejercicios básicos y funcionales.
	TEMA 8	<ul style="list-style-type: none">– Vías energéticas y umbrales de entrenamiento– Determinación de umbrales y áreas funcionales 1– Determinación de umbrales y áreas funcionales 2– Ejercicios metabólicos– Circuitos metabólicos– Circuito Continuo por estaciones (metabolismo aeróbico)



		<ul style="list-style-type: none"> – Circuito Interválico por tiempo (Metabolismo anaeróbico) – HIIT (Tábata) – Entrenamiento en AMRAP (<i>as many repetition as possible</i>) – HIPT (High intensity power training) – Entrenamiento Total – Entrenamiento Intermitente – El Fartlek – El Fartlek Polaco – El Intervall Training – Supuestos prácticos de entrenamiento de resistencia – Otros tipos de entrenamiento: EMOM (<i>every minute on the minute</i>), RSA (<i>repeated sprint ability</i>), etc.
	TEMA 9	– Supuestos prácticos de entrenamiento de la velocidad
	TEMA 10	<ul style="list-style-type: none"> – Entrenamiento de la amplitud de movimiento: Stretching. – Supuestos prácticos de entrenamiento de amplitud de movimiento
Bloque 3	TEMA 4	<ul style="list-style-type: none"> – Construcción de sesiones de entrenamiento 1 – Construcción de sesiones de entrenamiento 2
	TEMA 5	<ul style="list-style-type: none"> – Construcción de microciclos de entrenamiento 1 – Construcción de microciclos de entrenamiento 2
	TEMA 7	– Periodización con modelos tradicionales (3 clases)
	TEMA 8	– Periodización con modelos contemporáneos de bloques (3 clases)
	TEMA 9	– Planificación con modelos contemporáneos de bloques ATR (3 clases)
	TEMA 10	– Planificación del Macro ciclo Integrado (3 clases)
	TEMA 11	– Planificación del Entrenamiento en Deportes de Equipo y de Larga Temporada



	TEMA 13	– Planificación Ondulante (2 clases)
--	------------	--------------------------------------

BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:

- Padial, P y Feriche, B. Manual de Entrenamiento Deportivo. Ed. Técnica Avicam. Granada. 2017
- Padial, P y Feriche, B. Manual de Prácticas de Entrenamiento Deportivo. Ed. Reprografía Digital. Granada. 2017

BIBLIOGRAFÍA FUNDAMENTAL:

1. Åstrand, P. et al. Manual de fisiología del ejercicio. Ed. Paidotribo. 2010
2. Bompa, T., Buzzichelli, C. Periodization Training for Sports-3th Edition. Ed. Human Kinetics, 2015
3. Delavier, F. y Gundill, M. El método Delavier. Musculación. Ed. Hispano Europea, 2015
4. Gonzalez Ravé, J; Pablos, C. y Navarro, F. Entrenamiento Deportivo: Teoría y prácticas. Ed Panamericana. 2014. Madrid.
5. Issurin, V. Entrenamiento Deportivo: Periodización Deportiva. Ed. Paidotribo. Barcelona. 2012
6. Kenney, W. L, Wilmore, J, Costill, D. Physiology of Sport and Exercise-5th Edition-Spanish. Ed. Human Kinetics, 15 dic. 2014
7. Kraemer, W. y Fleck S. Cómo optimizar el entrenamiento de fuerza: Diseño de ejercicios de periodización ondulante. Arkano Books. 2010
8. Lawrence, D. y Hope, R. The Complete Guide to Circuit Training. Ed. A&C Black. 2015
9. Liebman, Hollis Lance. Enciclopedia de anatomía del Ejercicio. Ed Paidotribo. 2017
10. Matveev, L. Fundamentos del entrenamiento deportivo. Editorial Ráduga. Moscú. 1983
11. William D. McArdle, Frank I. Katch, Victor L. Katch. Fisiología del Ejercicio: Nutrición, Rendimiento y Salud. Lippincott Williams & Wilkins, 2015

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA:

- **Al final de cada tema se aportará bibliografía de consulta complementaria específica**

ENLACES RECOMENDADOS

Durante el curso se recomendarán enlaces actualizados para cada uno de los temas.

METODOLOGÍA DOCENTE



1. Clases presenciales con método expositivo a grandes grupos
2. Reuniones de trabajo en pequeños grupos
3. Aprendizaje basado en resolución de problemas
4. Clases prácticas
5. Evaluación Educativa
6. Formación en foros especializados relacionados con la asignatura (congresos, seminarios, etc)

EVALUACIÓN (INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y PORCENTAJE SOBRE LA CALIFICACIÓN FINAL, ETC.)

CRITERIOS INICIALES.

- En las pruebas de evaluación, profesorado y estudiantes están obligados a observar las reglas elementales de convivencia y a colaborar en todo momento para su correcto desarrollo.
- El estudiante que utilice cualquier material fraudulento relacionado con la prueba o porte aparatos electrónicos no permitidos deberá abandonar el examen y quedará sujeto al régimen disciplinario correspondiente.
- No se calificará a ningún alumno que no esté en acta en el momento de cumplimentarla.
- Las prácticas son obligatorias y la calificación se obtiene por la participación y actitud en las mismas. Por lo que no superaran la asignatura los alumnos que no tengan verificada su asistencia a las clases prácticas y, en su caso, los seminarios obligatorios de la asignatura. El alumno debe completar al menos 40 prácticas de las programadas en la asignatura.
- Presentar la ficha de prácticas debidamente cumplimentada es obligatorio para poder evaluar las prácticas.
- Se realizarán evaluaciones parciales de la asignatura al finalizar cada bloque, enero y mayo de cada curso académico.
- Se realizarán durante las clases controles parciales de conocimientos.
- **Examen Ordinario:** aprobado en Junta de Facultad
- **Examen Extraordinario:** aprobado en Junta de Facultad

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.

Cuando durante el desarrollo de una prueba concurren causas de fuerza mayor que impidan su normal realización, el profesor/es responsables de la supervisión podrán suspenderla.

1. Pruebas escritas objetivas de elección
2. Pruebas escritas de respuesta corta
3. Presentación de trabajos y proyectos
4. Cuestionarios On-line
5. Actividades de Reflexión
6. Pruebas de ejecución de tareas reales o simuladas
7. Actividades de Autoevaluación
8. Actividades académicas a las que les corresponde un porcentaje de la calificación.



CRITERIOS A EVALUAR:

1. Definir conceptos básicos del entrenamiento deportivo.
2. Cuantificar la carga de entrenamiento.
3. Describir y justificar los principios de entrenamiento deportivo y su aplicación.
4. Explicar los componentes de la condición física.
5. Interpretar las cualidades físicas y sus manifestaciones.
6. Aplicar los métodos y medios de entrenamiento de las cualidades físicas en función de las características y los objetivos a conseguir
7. Organizar las estructuras de entrenamiento en función de las características y los objetivos a conseguir
8. Conocer, ejecutar y saber corregir los ejercicios básicos de entrenamiento detectando sus puntos importantes de ejecución.

PORCENTAJE SOBRE LA CALIFICACIÓN FINAL.

La evaluación continua en convocatoria ordinario y extraordinario tendrán los mismos criterios e instrumentos de evaluación. Los porcentajes respetarán lo realizado por el alumno durante el curso en asistencia, participación, evaluación continua y asistencia a seminarios obligatoria y tendrá los siguientes porcentajes.

- A. Las evaluaciones parciales o final de conocimientos: 60% de la calificación.
- B. Asistencia y participación activa en las clases teóricas y prácticas: 20% de la calificación. (Imprescindible la asistencia al 80% prácticas para superar la asignatura)
- C. Evaluación de la competencia de ejecución de los ejercicios de entrenamiento: 20% de la calificación
- D. Bonificación por participación en el aprendizaje: Participación en Proyectos de Investigación ofertados por la asignatura hasta 10% de bonificación sobre la calificación final.

DESCRIPCIÓN DE LAS PRUEBAS QUE FORMARÁN PARTE DE LA EVALUACIÓN ÚNICA FINAL ESTABLECIDA EN LA "NORMATIVA DE EVALUACIÓN Y DE CALIFICACIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD DE GRANADA"

Incluirá las pruebas necesarias para acreditar que el estudiante ha adquirido la totalidad de las competencias descritas en la guía docente de la asignatura.

- a) Describir y explicar los conceptos básicos y aplicados del entrenamiento deportivo.
- b) Seleccionar, diseñar, ejecutar y corregir los medios y métodos de entrenamiento deportivo.



- c) Ejecutar correctamente los ejercicios de entrenamiento.
- d) Organizar, planificar y diseñar las estructuras de entrenamiento deportivo.
- e) Aplicar los conocimientos generales y específicos del entrenamiento deportivo a situaciones simuladas

PRUEBAS Y PORCENTAJE SOBRE LA CALIFICACIÓN FINAL.

- El examen de conocimientos teóricos: 20% de la calificación.
- Resolución de supuestos prácticos: 50% de la calificación
- Evaluación de ejecuciones de ejercicios de entrenamiento: 20%
- Corrección de ejecuciones de ejercicios de entrenamiento: 10%

NECESIDADES ESPECÍFICAS DE APOYO EDUCATIVO (NEAE).

Siguiendo las recomendaciones de la CRUE y del Secretariado de Inclusión y Diversidad de la UGR, en el caso de estudiantes con discapacidad u otras necesidades específicas de apoyo educativo, los sistemas de adquisición y de evaluación de competencias recogidos en esta guía docente se aplicarán conforme al principio de diseño para todas las personas, realizando las adaptaciones metodológicas, temporales y espaciales precisas para facilitar el aprendizaje y la demostración de conocimientos de acuerdo a las necesidades y la diversidad funcional.

INFORMACIÓN ADICIONAL

Evaluación de las competencias genéricas y específicas de la asignatura

	Competencia	Herramienta de evaluación	Criterios de evaluación	Grado de profundidad	Valor
1.	Capacidad de análisis y síntesis	- Pruebas de desempeño	- Estructura	MEDIO	10%
2.	Capacidad de comunicación oral y escrita	- Pruebas orales en grupos	- Categorización		
3.	Capacidad de resolución de problemas	- Presentación de trabajos	- Claridad		
4.	Habilidades en las relaciones interpersonales y de trabajo en equipo	- Participación en proyectos.	- Comprensión		
5.	Capacidad Crítica y autocrítica	- Problemas de proceso	- Integración		
6.	Capacidad de Aplicar los	- Pruebas de	- Tiempo		
			- Conocimiento de las prácticas		



	conocimientos a la práctica	ejecución de tareas reales o simuladas - Pruebas de campo			
7.	Planificar, diseñar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles			ALTO	90%
8.	Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, durante la dirección del entrenamiento deportivo.				
9.	Evaluar la condición física y diseñar los ejercicios físicos orientados a la mejora del rendimiento deportivo				
10.	Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad				
11.	Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de entrenamiento y de actividades físico deportivas				
12.	Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte en lengua inglesa y otras de presencia científica significativa				
13.	Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones de resolución de problemas y para el aprendizaje autónomo				
14.	Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional				

ESCENARIO A (ENSEÑANZA-APRENDIZAJE PRESENCIAL Y NO PRESENCIAL)



ATENCIÓN TUTORIAL	
HORARIO (Según lo establecido en el POD)	HERRAMIENTAS PARA LA ATENCIÓN TUTORIAL (Indicar medios telemáticos para la atención tutorial)
<ul style="list-style-type: none"> – Feriche Fernández-Castanys, Belén: Lunes y Miércoles de 9:00 a 12:00 – Padial Puche, Paulino: Martes 9:30 a 13:30 y Miércoles de 9:00 a 11:00 – 	<ul style="list-style-type: none"> – Correo electrónico institucional – Videoconferencia por Meet-Google previa petición para gestionar la reserva de la sala.
MEDIDAS DE ADAPTACIÓN DE LA METODOLOGÍA DOCENTE	
<p>A. Realización de 4 clases virtuales síncronas a la semana: 2 teóricas y 2 prácticas manteniendo la carga docente establecida.</p> <p>B. El horario será acordado con el Centro, los alumnos y profesores de otras asignaturas concurrentes o simultáneas en horario en el mismo curso académico y dentro de la franja establecida para la asignatura en el horario oficial aprobado en Junta de Facultad.</p> <p>C. Herramientas:</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Meet-Google. Videoconferencia interactiva. b. Las clases serán grabadas para su disponibilidad asíncrona por parte del estudiantado. PRADO c. Se facilitará un resumen amplio de los temas a impartir en las clases virtuales con anterioridad a su realización. d. Trabajo académico asíncrono para desarrollar capacidades de búsqueda y selección de los contenidos teóricos y prácticos de la asignatura. e. Problema de casos. El punto de partida es un problema diseñado por el profesor donde el alumno debe reflexionar e identificar sus necesidades integrando los conceptos básicos de los contenidos de la asignatura y fomentando el aprendizaje autónomo y la reflexión sobre el problema planteado. Se promueve la toma de decisiones, la capacidad de análisis, de evaluación de la información y la creatividad del alumnado. 	
MEDIDAS DE ADAPTACIÓN DE LA EVALUACIÓN (Instrumentos, criterios y porcentajes sobre la calificación final)	
Convocatoria Ordinaria	
<p>Por evaluación continua: Se realizará una evaluación continua a lo largo del curso mediante presentación de trabajos y resolución de problemas de casos, así como cuestionarios on-line y actividades de reflexión. Además, realizarán 3 controles a lo largo del curso para evaluar el saber hacer de los alumnos en su vertiente teórica y práctica.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Saber hacer sobre metodología del entrenamiento de las cualidades físicas y sus principios. 2. Saber hacer sobre planificación y periodización del entrenamiento deportivo 3. Saber hacer sobre la ejecución de ejercicios prácticos básicos de entrenamiento. <p>La superación de estas pruebas permite al alumno superar la asignatura sin necesidad de acudir a la convocatoria ordinaria.</p> <p>Se establecerá un procedimiento para recuperar cada una de las pruebas que no se hayan superado</p>	



durante la evaluación conitnua en la convocatoria ordinaria.

Estas tres evaluaciones, una vez superadas, tienen un porcentaje del 60% de la asignatura.

Las evaluaciones constan de:

- **Pruebas objetivas.**

Descripción: Al finalizar los temas virtuales se realizará una prueba objetiva tipo cuestionario de respuesta múltiple, que los alumnos deberán responder de forma asincrónica. Se establecerá una limitación de tiempo para responder al cuestionario. Se les comunicará por medio de la plataforma el resultado al finalizar la prueba.

Criterios de evaluación. Nivel de conocimiento adquirido en base a las respuestas seleccionadas.

Porcentaje sobre la calificación: hasta un máximo de un 20%

- **Problema de casos.**

Descripción: Resolución de problema de entrenamiento con ciertos objetivos a conseguir que el alumno deberá de responder en base a la rúbrica establecida. En horario de clase, los alumnos deberán resolver los problemas propuestos de manera individual, estableciéndose limitación temporal para su realización y entrega.

Criterios de evaluación. Ajuste por niveles a la rúbrica establecida en base a la capacidad del alumno de integración y comprensión de los contenidos básicos de la asignatura

Recuperación de las evaluaciones realizadas durante el curso:

Los alumnos que no hayan superado alguna de las evaluaciones programadas podrán hacerlo en la fecha establecida como **convocatoria ordinaria**, mediante:

- **Pruebas objetivas.**

Descripción: prueba objetiva tipo cuestionario de respuesta múltiple, que los alumnos deberán responder de forma sincrónica en la fecha y hora oficial establecida, sobre los contenidos no superados durante el curso.

Criterios de evaluación. Nivel de conocimiento adquirido en base a las respuestas seleccionadas

- **Problema de casos.**

Descripción: Resolución de un problema de entrenamiento con ciertos objetivos a conseguir, que el alumno deberá de responder en base a la rúbrica establecida. En la fecha y hora oficial establecida, los alumnos deberán resolver los problemas propuestos de manera individual, estableciéndose limitación temporal para su realización y entrega.

Criterios de evaluación. Ajuste por niveles a la rúbrica establecida en base a la capacidad del alumno de integración y comprensión de los contenidos básicos de la asignatura.

- **Prueba objetiva de descripción y evaluación de errores en la ejecución de ejercicios de entrenamiento**

Descripción: prueba objetiva tipo ensayo con respuesta abierta que los alumnos deberán responder de forma sincrónica en la fecha y hora oficial establecida, sobre los contenidos de ejecución práctica no superados durante el curso.

Criterios de evaluación. Nivel de conocimiento adquirido de la técnica de ejecución de los ejercicios establecidos en la asignatura e identificación del ejercicio y de los errores de ejecución en base a las respuestas elaboradas.

Porcentaje sobre la calificación final:

- la superación de las pruebas sobre los contenidos de los bloques 1 al 3 de la asignatura, qyew se



realizarán en 2 pruebas, supondrán hasta el 60% de la calificación final (30% cada una).

- la superación de las pruebas sobre los contenidos prácticos de descripción y evaluación de errores en la ejecución de ejercicios de entrenamiento corresponderá hasta el 20% de la calificación final
- la superación de la asistencia participativa a las clases de grupos reducidos supondrá hasta el 10% de la calificación final.
- la superación de las pruebas objetivas realizadas durante la época lectiva de confinamiento supondrá hasta 5% de la calificación final
- la realización de las tareas académicas realizadas durante la época lectiva de confinamiento supondrá hasta 5% de la calificación final
- Para aprobar la asignatura deberán superar un mínimo del 50% de cada una de las 3 evaluaciones establecidas.

Convocatoria Extraordinaria

Los alumnos que no hayan superado alguna de las evaluaciones programadas podrán hacerlo en la fecha establecida como **convocatoria extraordinaria**, mediante:

- **Pruebas objetivas (1ª y 3ª evaluación: Evaluación de contenidos sobre los bloques temáticos 1 a 3).**

Descripción: prueba objetiva tipo cuestionario de respuesta múltiple, que los alumnos deberán responder de forma sincrónica en la fecha y hora oficial establecida, sobre los contenidos no superados durante el curso.

Criterios de evaluación. Nivel de conocimiento adquirido en base a las respuestas seleccionadas

- **Problema de casos (1ª y 3ª evaluación: Evaluación de contenidos sobre los bloques temáticos 1 a 3).**

Descripción: Resolución de un problema de entrenamiento con ciertos objetivos a conseguir que el alumno deberá responder en base a la rúbrica establecida. En la fecha y hora oficial establecida, los alumnos deberán resolver los problemas propuestos de manera individual, estableciéndose limitación temporal para su realización y entrega.

Criterios de evaluación. Ajuste por niveles a la rúbrica establecida en base a la capacidad del alumno de integración y comprensión de los contenidos básicos de la asignatura

- **Prueba objetiva (2ª evaluación: Evaluación de errores en la ejecución de ejercicios de entrenamiento)**

Descripción: prueba objetiva tipo ensayo con respuesta abierta que los alumnos deberán responder de forma sincrónica en la fecha y hora oficial establecida, sobre los contenidos de ejecución práctica no superados durante el curso.

Criterios de evaluación. Nivel de conocimiento adquirido de la técnica de ejecución de los ejercicios establecidos en la asignatura e identificación del ejercicio y de los errores de ejecución en base a las respuestas elaboradas.

Porcentaje sobre la calificación final:

1. la superación de las pruebas sobre los contenidos de las evaluaciones 1 y 3 supondrán hasta el 60% de la calificación final (30% cada una).
2. la superación de las pruebas sobre los contenidos de la segunda evaluación corresponderá hasta el 20% de la calificación final
3. la superación de la asistencia participativa a las clases de grupos reducidos supondrá hasta el 10% de



la calificación final.

4. la superación de las pruebas objetivas realizadas durante la época lectiva de confinamiento supondrá hasta 5% de la calificación final
5. la realización de las tareas académicas realizadas durante la época lectiva de confinamiento supondrá hasta 5% de la calificación final
6. Para aprobar la asignatura deberán superar un mínimo del 50% de cada una de las 3 evaluaciones establecidas.

MEDIDAS DE ADAPTACIÓN DE LA EVALUACIÓN ÚNICA FINAL NO PRESENCIAL

Los alumnos que opten por esta modalidad de evaluación tendrán:

1. Pruebas objetivas

Descripción: prueba objetiva tipo cuestionario de respuesta múltiple, que los alumnos deberán responder de forma sincrónica en la fecha y hora oficial establecida, sobre los contenidos del temario de la asignatura.

Criterios de evaluación. Nivel de conocimiento adquirido en base a las respuestas seleccionadas
Porcentaje sobre la calificación final: Hasta el 20%

2. Problema de casos

Descripción: Resolución de un o unos problemas de entrenamiento con ciertos objetivos a conseguir que el alumno deberá responder en base a la rúbrica establecida. En la fecha y hora oficial establecida, los alumnos deberán resolver los problemas propuestos de manera individual, estableciéndose limitación temporal para su realización y entrega.

Criterios de evaluación. Ajuste por niveles a la rúbrica establecida en base a la capacidad del alumno de integración y comprensión de los contenidos básicos de la asignatura

Porcentaje sobre la calificación final. Hasta el 60%

3. Prueba objetiva (Descripción de ejercicios y de errores en la ejecución de ejercicios de entrenamiento y su corrección)

Descripción: prueba objetiva tipo ensayo con respuesta abierta que los alumnos deberán responder de forma sincrónica en la fecha y hora oficial establecida, sobre los contenidos de ejecución práctica de la asignatura.

Criterios de evaluación. Nivel de conocimiento adquirido de la técnica de ejecución de los ejercicios establecidos en la asignatura e identificación del ejercicio y de los errores de ejecución en base a las respuestas elaboradas.

NECESIDADES ESPECÍFICAS DE APOYO EDUCATIVO (NEAE).

Siguiendo las recomendaciones de la CRUE y del Secretariado de Inclusión y Diversidad de la UGR, en el caso de estudiantes con discapacidad u otras necesidades específicas de apoyo educativo, los sistemas de adquisición y de evaluación de competencias recogidos en esta adenda se aplicarán conforme al principio de diseño para todas las personas, realizando las adaptaciones metodológicas y temporales precisas para facilitar el aprendizaje y la demostración de conocimientos de acuerdo a las necesidades y la diversidad funcional.

ESCENARIO B (SUSPENSIÓN DE LA ACTIVIDAD PRESENCIAL)

ATENCIÓN TUTORIAL



HORARIO (Según lo establecido en el POD)	HERRAMIENTAS PARA LA ATENCIÓN TUTORIAL (Indicar medios telemáticos para la atención tutorial)
<ul style="list-style-type: none"> – Feriche Fernández-Castanys, Belén: Lunes y Miércoles de 9:00 a 12:00 – Padial Puche, Paulino: Martes 9:30 a 13:30 y Miércoles de 9:00 a 11:00 	<ul style="list-style-type: none"> – Correo electrónico institucional – Videoconferencia por Meet-Google previa petición para gestionar la reserva de la sala.
MEDIDAS DE ADAPTACIÓN DE LA METODOLOGÍA DOCENTE	
<p>RECURSOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Las clases serán grabadas para su disponibilidad asíncrona por parte del estudiantado. – Se facilitará un resumen amplio de los temas a impartir en las clases virtuales con anterioridad a su realización. <p>ENLACES:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Se irá facilitando en cada tema aquellos enlaces que sean interesantes para su consulta y comprensión de los contenidos. – https://biblioteca.ugr.es/pages/biblioteca_electronica 	
MEDIDAS DE ADAPTACIÓN DE LA EVALUACIÓN (Instrumentos, criterios y porcentajes sobre la calificación final)	
Convocatoria Ordinaria	
<p>Por evaluación continua: Se realizará una evaluación continua a lo largo del curso mediante presentación de trabajos y resolución de problemas de casos, así como cuestionarios on-line y actividades de reflexión. Además, realizarán 3 controles a lo largo del curso para evaluar el saber hacer de los alumnos en su vertiente teórica y práctica.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Saber hacer sobre metodología del entrenamiento de las cualidades físicas y sus principios. 5. Saber hacer sobre planificación y periodización del entrenamiento deportivo 6. Saber hacer sobre la ejecución de ejercicios prácticos básicos de entrenamiento. <p>La superación de estas pruebas permite al alumno superar la asignatura sin necesidad de acudir a la convocatoria ordinaria.</p> <p>Se establecerá un procedimiento para recuperar cada una de las pruebas que no se hayan superado durante la evaluación conitnua en la convocatoria ordinaria.</p> <p>Estas tres evaluaciones, una vez superadas, tienen un porcentaje del 60% de la asignatura.</p> <p>Las evaluaciones constan de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pruebas objetivas. <i>Descripción:</i> Al finalizar los temas virtuales se realizará una prueba objetiva tipo cuestionario de respuesta múltiple, que los alumnos deberán responder de forma asincrónica. Se establecerá una limitación de tiempo para responder al cuestionario. Se les comunicará por medio de la plataforma el resultado al finalizar la prueba. <i>Criterios de evaluación.</i> Nivel de conocimiento adquirido en base a las respuestas seleccionadas. <i>Porcentaje sobre la calificación:</i> hasta un máximo de un 20% 	



- **Problema de casos.**

Descripción: Resolución de problema de entrenamiento con ciertos objetivos a conseguir que el alumno deberá de responder en base a la rúbrica establecida. En horario de clase, los alumnos deberán resolver los problemas propuestos de manera individual, estableciéndose limitación temporal para su realización y entrega.

Criterios de evaluación. Ajuste por niveles a la rúbrica establecida en base a la capacidad del alumno de integración y comprensión de los contenidos básicos de la asignatura

Recuperación de las evaluaciones realizadas durante el curso:

Los alumnos que no hayan superado alguna de las evaluaciones programadas podrán hacerlo en la fecha establecida como **convocatoria ordinaria**, mediante:

- **Pruebas objetivas.**

Descripción: prueba objetiva tipo cuestionario de respuesta múltiple, que los alumnos deberán responder de forma sincrónica en la fecha y hora oficial establecida, sobre los contenidos no superados durante el curso.

Criterios de evaluación. Nivel de conocimiento adquirido en base a las respuestas seleccionadas

- **Problema de casos.**

Descripción: Resolución de un problema de entrenamiento con ciertos objetivos a conseguir, que el alumno deberá de responder en base a la rúbrica establecida. En la fecha y hora oficial establecida, los alumnos deberán resolver los problemas propuestos de manera individual, estableciéndose limitación temporal para su realización y entrega.

Criterios de evaluación. Ajuste por niveles a la rúbrica establecida en base a la capacidad del alumno de integración y comprensión de los contenidos básicos de la asignatura.

- **Prueba objetiva de descripción y evaluación de errores en la ejecución de ejercicios de entrenamiento**

Descripción: prueba objetiva tipo ensayo con respuesta abierta que los alumnos deberán responder de forma sincrónica en la fecha y hora oficial establecida, sobre los contenidos de ejecución práctica no superados durante el curso.

Criterios de evaluación. Nivel de conocimiento adquirido de la técnica de ejecución de los ejercicios establecidos en la asignatura e identificación del ejercicio y de los errores de ejecución en base a las respuestas elaboradas.

Porcentaje sobre la calificación final:

- la superación de las pruebas sobre los contenidos de los bloques 1 al 3 de la asignatura, que se realizarán en 2 pruebas, supondrán hasta el 60% de la calificación final (30% cada una).
- la superación de las pruebas sobre los contenidos prácticos de descripción y evaluación de errores en la ejecución de ejercicios de entrenamiento corresponderá hasta el 20% de la calificación final
- la superación de la asistencia participativa a las clases de grupos reducidos supondrá hasta el 10% de la calificación final.
- la superación de las pruebas objetivas realizadas durante la época lectiva de confinamiento supondrá hasta 5% de la calificación final
- la realización de las tareas académicas realizadas durante la época lectiva de confinamiento supondrá hasta 5% de la calificación final
- Para aprobar la asignatura deberán superar un mínimo del 50% de cada una de las 3 evaluaciones establecidas.



Convocatoria Extraordinaria

Los alumnos que no hayan superado alguna de las evaluaciones programadas podrán hacerlo en la fecha establecida como **convocatoria extraordinaria**, mediante:

- **Pruebas objetivas (1ª y 3ª evaluación: Evaluación de contenidos sobre los bloques temáticos 1 a 3).**

Descripción: prueba objetiva tipo cuestionario de respuesta múltiple, que los alumnos deberán responder de forma sincrónica en la fecha y hora oficial establecida, sobre los contenidos no superados durante el curso.

Criterios de evaluación. Nivel de conocimiento adquirido en base a las respuestas seleccionadas

- **Problema de casos (1ª y 3ª evaluación: Evaluación de contenidos sobre los bloques temáticos 1 a 3).**

Descripción: Resolución de un problema de entrenamiento con ciertos objetivos a conseguir que el alumno deberá responder en base a la rúbrica establecida. En la fecha y hora oficial establecida, los alumnos deberán resolver los problemas propuestos de manera individual, estableciéndose limitación temporal para su realización y entrega.

Criterios de evaluación. Ajuste por niveles a la rúbrica establecida en base a la capacidad del alumno de integración y comprensión de los contenidos básicos de la asignatura

- **Prueba objetiva (2ª evaluación: Evaluación de errores en la ejecución de ejercicios de entrenamiento)**

Descripción: prueba objetiva tipo ensayo con respuesta abierta que los alumnos deberán responder de forma sincrónica en la fecha y hora oficial establecida, sobre los contenidos de ejecución práctica no superados durante el curso.

Criterios de evaluación. Nivel de conocimiento adquirido de la técnica de ejecución de los ejercicios establecidos en la asignatura e identificación del ejercicio y de los errores de ejecución en base a las respuestas elaboradas.

Porcentaje sobre la calificación final:

- la superación de las pruebas sobre los contenidos de las evaluaciones 1 y 3 supondrán hasta el 60% de la calificación final (30% cada una).
- la superación de las pruebas sobre los contenidos de la segunda evaluación corresponderá hasta el 20% de la calificación final
- la superación de la asistencia participativa a las clases de grupos reducidos supondrá hasta el 10% de la calificación final.
- la superación de las pruebas objetivas realizadas durante la época lectiva de confinamiento supondrá hasta 5% de la calificación final
- la realización de las tareas académicas realizadas durante la época lectiva de confinamiento supondrá hasta 5% de la calificación final

Para aprobar la asignatura deberán superar un mínimo del 50% de cada una de las 3 evaluaciones establecidas.

Evaluación Única Final

Los alumnos que opten por esta modalidad de evaluación tendrán:

- **Pruebas objetivas**

Descripción: prueba objetiva tipo cuestionario de respuesta múltiple, que los alumnos deberán



responder de forma sincrónica en la fecha y hora oficial establecida, sobre los contenidos del temario de la asignatura.

Criterios de evaluación. Nivel de conocimiento adquirido en base a las respuestas seleccionadas
Porcentaje sobre la calificación final: Hasta el 20%

– **Problema de casos**

Descripción: Resolución de un o unos problemas de entrenamiento con ciertos objetivos a conseguir que el alumno deberá responder en base a la rúbrica establecida. En la fecha y hora oficial establecida, los alumnos deberán resolver los problemas propuestos de manera individual, estableciéndose limitación temporal para su realización y entrega.

Criterios de evaluación. Ajuste por niveles a la rúbrica establecida en base a la capacidad del alumno de integración y comprensión de los contenidos básicos de la asignatura

Porcentaje sobre la calificación final. Hasta el 60%

– **Prueba objetiva (Descripción de ejercicios y de errores en la ejecución de ejercicios de entrenamiento y su corrección)**

Descripción: prueba objetiva tipo ensayo con respuesta abierta que los alumnos deberán responder de forma sincrónica en la fecha y hora oficial establecida, sobre los contenidos de ejecución práctica de la asignatura.

Criterios de evaluación. Nivel de conocimiento adquirido de la técnica de ejecución de los ejercicios establecidos en la asignatura e identificación del ejercicio y de los errores de ejecución en base a las respuestas elaboradas.

NECESIDADES ESPECÍFICAS DE APOYO EDUCATIVO (NEAE).

Siguiendo las recomendaciones de la CRUE y del Secretariado de Inclusión y Diversidad de la UGR, en el caso de estudiantes con discapacidad u otras necesidades específicas de apoyo educativo, los sistemas de adquisición y de evaluación de competencias recogidos en esta adenda se aplicarán conforme al principio de diseño para todas las personas, realizando las adaptaciones metodológicas y temporales precisas para facilitar el aprendizaje y la demostración de conocimientos de acuerdo a las necesidades y la diversidad funcional.

INFORMACIÓN ADICIONAL (Si procede)

