

## **i ASIGNATURA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

Código	41120027
Titulación	GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y D ...
Módulo	MÓDULO III: CONOCIMIENTOS APLICADOS
Materia	MATERIA III.2 ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
Curso	3
Duración	SEGUNDO SEMESTRE
Tipo	OBLIGATORIA
Idioma	CASTELLANO
ECTS	6
Teoría	4
Práctica	2
Departamento	C132 - DIDACTICA DE LA EDUCACION FISICA,PLAST..

## **✓ REQUISITOS Y RECOMENDACIONES**

### Requisitos

Ninguno

Código Seguro de verificación:UihIKzxq57+nBVVpADJooQ==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>  
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO	FECHA	05/02/2019	
ID. FIRMA	angus.uca.es	UihIKzxq57+nBVVpADJooQ==	PÁGINA	1/13



UihIKzxq57+nBVVpADJooQ==

## Recomendaciones

- Tener aprobada la asignatura Teoría y Práctica del Acondicionamiento Físico.
- Participación activa en clase.
- Consultar bibliografía y webgrafía.
- Entrega de trabajos en las fechas previstas.
- Consultar información en Campus Virtual.

## RESULTADO DEL APRENDIZAJE

Id.	Resultados
1.	El alumno es capaz de describir los principios o normas que regulan el proceso y la aplicación del entrenamiento.
2.	El alumno es capaz de describir los sistemas y métodos empleados en el entrenamiento con objeto de desarrollar las capacidades físicas.
3.	El alumno es capaz de diseñar planes y programas de entrenamiento deportivo para los distintos grupos de edad y llevarlos a la práctica.
4.	El alumno es capaz de aplicar correctamente los principios o normas que regulan el entrenamiento.
5.	El alumno es capaz de entender y describir los principios que rigen y orientan el entrenamiento y acondicionamiento físico.

## COMPETENCIAS

Código Seguro de verificación: UihIKzxq57+nBVVpADJooQ==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>  
 Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO	FECHA	05/02/2019	
ID. FIRMA	angus.uca.es	UihIKzxq57+nBVVpADJooQ==	PÁGINA	2/13



UihIKzxq57+nBVVpADJooQ==

Id.	Competencia	Tipo
CEED1	Capacidad para planificar, desarrollar, controlar y evaluar el proceso y la realización de programas de entrenamiento en sus distintos niveles; e identificar los riesgos que se deriven para la salud de los deportistas en el contexto del entrenamiento deportivo	ESPECÍFICA
CEED2	Capacidad para aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, durante el proceso del entrenamiento deportivo	ESPECÍFICA

## CONTENIDOS

UNIDAD II: ADAPTACIÓN DEL DEPORTISTA COMO SUSTENTO DE LA PLANIFICACIÓN Y PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. Fundamentos del entrenamiento deportivo: adaptación, carga, forma y principios del entrenamiento deportivo.

Tema 2: Bases generales de la adaptación en el deporte. La forma deportiva como nivel de adaptación del deportista.

Tema 3: Principios de la planificación y programación del entrenamiento deportivo fundamentados en los procesos de adaptación.

Tema 4: Aspectos fundamentales de la carga de entrenamiento. Cuantificación de la carga de entrenamiento. Métodos y aplicaciones. La carga de entrenamiento como factor entrenante, desentrenante y sobreentrenante. La recuperación.

UNIDAD I: REVISIÓN CONCEPTUAL E HISTÓRICA DE LA PLANIFICACIÓN Y PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. Fundamentos básicos en la planificación del entrenamiento deportivo.

Tema 1: Antecedentes históricos. conceptualización de la planificación y programación del Entrenamiento deportivo.



UNIDAD III: LAS ESTRUCTURAS EN LA PLANIFICACIÓN Y PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. Fundamentos, estructura y métodos del entrenamiento de las capacidades condicionales.

Tema 5: Fundamentos generales de la programación del entrenamiento deportivo. Microestructuras, Mesoestructuras, Macroestructuras.

Tema 6: Modelos de Planificación y programación del entrenamiento en deportes en función de sus características, etapa de la vida deportiva, rendimiento o salud y bienestar.

## SISTEMA DE EVALUACIÓN

### Criterios generales de evaluación

Tipo de evaluación: continua

Examen:

Se debe reflejar adecuación, claridad, coherencia y precisión de las respuestas.

Asistencia:

Dado el carácter presencial de la asignatura, recogido en la memoria del Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, se considera la asistencia a clase imprescindible dado que ni el aprendizaje consolidado ni su comprobación son posibles sin ella.

Las faltas, justificadas o no, más allá del 20% (20% de las sesiones teóricas y 20% de las sesiones prácticas) establecido o la carencia de trabajos solicitados impedirán la superación de la asignatura y la presentación al examen de evaluación continua.

Código Seguro de verificación: UihIKzxq57+nBVVpADJooQ==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>  
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO	FECHA	05/02/2019
ID. FIRMA	angus.uca.es	UihIKzxq57+nBVVpADJooQ==	PÁGINA
			4/13



UihIKzxq57+nBVVpADJooQ==

El/la alumno/a que no haya cumplido con el porcentaje de asistencia y/o suspendido la evaluación en su primera convocatoria podrá presentarse a la oficial del siguiente semestre y siguientes en un examen global de la asignatura consistente en una o más actividades de evaluación. Así las asignaturas del primer semestre podrán realizarla a partir de junio y las del segundo a partir de septiembre. En ningún caso esta evaluación global podrá suponer penalización/reducción en la nota obtenida.

(Art. 2 del Reglamento que regula el régimen de evaluación de los alumnos de la Universidad de Cádiz aprobado en Consejo de Gobierno, 21 de junio de 2016, BOUCA 212).

**Trabajos:**

Se requiere elaboración/presentación de diferentes trabajos recogidos en la ficha de la asignatura. Deberán ser aprobados con independencia de la prueba de examen. Se valora el nivel de búsqueda, profundización y desarrollo de los trabajos propuestos individuales y grupales.

**Imposibilidad temporal para realizar las prácticas:**

En casos justificados por lesión u otra causa médica que no permitan la realización de las actividades prácticas el alumno/a deberá presenciárselas e implicarse en la medida de lo posible. En el caso de que la lesión impida realizar más del 50% de las sesiones prácticas, estas quedarán supeditadas a la superación de una prueba práctica final o a la evaluación con examen global.

**Alumnos repetidores:**

En el caso de que el alumno repetidor desee acogerse al régimen de evaluación continua deberá solicitar un informe al profesor que impartió la asignatura suspendida (en caso de ser diferente) donde se indicarán los apartados superados (asistencia, trabajos, exámenes u otras actividades incluidas en el apartado sistemas de evaluación de la ficha de la asignatura).

En el caso de que algunos de esos apartados este suspenso deberá acogerse a los siguientes criterios:

a) Asistencia: estarán exentos de asistir a clase si el profesor que impartió la asignatura durante el anterior curso académico informa que ha asistido regularmente a clase y no ha superado el porcentaje máximo de inasistencias a las sesiones teóricas y/o prácticas. Dicho de

Código Seguro de verificación:UihIKzxq57+nBVVpADJooQ==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>  
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO	FECHA	05/02/2019
ID. FIRMA	angus.uca.es	PÁGINA	5/13



UihIKzxq57+nBVVpADJooQ==

otra forma. "podrán quedar eximidos, total o parcialmente, de la realización de las actividades presenciales de una asignatura los alumnos que se encuentren repitiendo dicha asignatura (segunda matrícula o sucesivas) o que hubieran cursado otra análoga perteneciente a planes de estudios en extinción, habiendo demostrado en su día la suficiencia en dicha parte de la asignatura; en el supuesto de que el alumno opte por realizar de nuevo las prácticas se entenderá que renuncia a la suficiencia que se le otorgaba, y por tanto estará obligado a los mismos requisitos de asistencia y examen que los alumnos de nuevo acceso".

b) Trabajos pendientes: el alumno deberá ponerse en contacto con el profesor que imparta la asignatura durante ese curso académico para aportar los trabajos correspondientes al año en curso.

c) Examen: se examinará junto con sus compañeros en la convocatoria que estime oportuna en base al programa aprobado para la asignatura durante ese curso académico.

Al alumno repetidor se le respetarán los apartados a), b) y c) únicamente durante un año académico, a excepción de las prácticas que se mantendrán.

El alumno repetidor, aún habiendo cursado durante el primer año la opción de evaluación continua, puede optar durante el año o años en los que esté repitiendo la asignatura y a partir de la segunda convocatoria oficial del año en curso, por la realización de un examen global de la asignatura consistente en una o más actividades de evaluación.

Erasmus:

Aquellos alumnos/as que habiendo participado en una convocatoria Erasmus hayan suspendido alguna de las asignaturas previstas para su convalidación dentro de este programa podrán presentarse durante el mismo curso académico, en el que fueron Erasmus, a la convocatoria de examen de la asignatura homóloga del Grado en CC de la Actividad Física y el Deporte de la UCA. Para ello deberán aportar informe del Coordinador Erasmus de la Universidad de destino donde conste que ha realizado las prácticas de esa asignatura, así como el visto bueno de su Coordinador Académico Erasmus. Deberá acogerse a los criterios de evaluación recogidos en la ficha de la asignatura (trabajos u otras actividades recogidas en el apartado sistemas de evaluación). Se deja a criterio del profesor de la asignatura la adaptación de los requisitos del trabajo

Código Seguro de verificación:UihIKzxq57+nBVVpADJooQ==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>  
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO	FECHA	05/02/2019
ID. FIRMA	angus.uca.es	UihIKzxq57+nBVVpADJooQ==	PÁGINA



UihIKzxq57+nBVVpADJooQ==

grupal/individual o alguna otra actividad que requiera ser realizada en grupo.

### Procedimiento de calificación

- 1.-Trabajo Grupal: 20%
- 2.-Trabajo Individual: 20%
- 3.-Examen escrito: 50%.
- Información del alumnado y aportaciones: 5%
- Observación directa participación activa: 5%

Para poder optar a la evaluación continua es preciso asistir al 80% de las actividades formativas presenciales y haber superado de forma independiente los apartados 1,2 y 3 con al menos el 50% del porcentaje establecido para cada uno de los apartados.

Código Seguro de verificación:UihIKzxq57+nBVVpADJooQ==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>  
 Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO	FECHA	05/02/2019
ID. FIRMA	angus.uca.es	UihIKzxq57+nBVVpADJooQ==	PÁGINA 7/13



UihIKzxq57+nBVVpADJooQ==

## Procedimientos de evaluación

Tarea/Actividades	Medios, técnicas e instrumentos
<p><b>1. TRABAJO EN GRUPO:</b> Elaboración de un trabajo grupal sobre alguno de los temas ofertados por el profesor y referentes a la asignatura. Se tendrá en cuenta tanto la capacidad de coordinación del grupo como la aportación individual de cada componente.</p>	<p>Desarrollo y profundización en el tema, estructura, claridad de conceptos, bibliografía, webgrafía y bases de datos consultados.</p>
<p><b>2. TRABAJO INDIVIDUAL</b> Elaboración de trabajo individual sobre alguno de los temas ofertados por el profesor y referentes a la asignatura</p>	<p>Desarrollo del tema, estructura, profundización en el tema, claridad de conceptos, bibliografía, webgrafía y bases de datos consultado</p>
<p><b>3. PRUEBA ESCRITA:</b> Realización de prueba objetiva final</p>	<p>Examen escrito compuesto por preguntas de respuesta breve donde se evalúa la claridad y precisión de las respuestas dadas por el alumno.</p>
<p><b>4. INFORMACIÓN DEL ALUMNADO:</b> Información del alumnado y aportaciones a la asignatura. Entrega de artículos, noticias de prensa, congresos, actualidad en relación a la asignatura.</p>	<p>Entrega de información al profesor.</p>
<p><b>5. OBSERVACIÓN DIRECTA:</b> Observación sistemática del alumno/a en la implicación y participación en el aula</p>	<p>Participación en el aula. Respuestas a preguntas realizadas en la exposición de temas teóricos y prácticos. Observación y anotación directa por parte del profesor.</p>





## PROFESORADO

Profesorado	Categoría	Coordinador
FERNANDEZ SANTOS, JORGE DEL ROSARIO	PROFESOR SUSTITUTO INTERINO	Sí

## ACTIVIDADES FORMATIVAS

Actividad	Horas	Detalle
01 Teoría	32	SESIONES TEÓRICAS: Clase magistral y debate en clase de los contenidos expuestos
02 Prácticas, seminarios y problemas	12	SESIONES PRÁCTICAS: Seminarios sobre búsqueda de información sobre los temas tratados en las clases de Teoría: Referencias bibliográficas, webgrafía, bases de datos y otras fuentes de información. Análisis, de forma individual y en pequeños grupos, de investigaciones y publicaciones relativas a la materia. Exposición de trabajos, corrección y debate.  Prácticas sobre diseño y programación de planificaciones en el ámbito de la actividad física y deportiva.
06 Prácticas de salida de campo	4	

Código Seguro de verificación:UihIKzxq57+nBVVpADJooQ==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>  
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO	FECHA	05/02/2019	
ID. FIRMA	angus.uca.es	UihIKzxq57+nBVVpADJooQ==	PÁGINA	9/13



UihIKzxq57+nBVVpADJooQ==

Actividad	Horas	Detalle
10 Actividades formativas no presenciales	85	<p>BÚSQUEDA DE INFORMACIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Búsqueda bibliográfica de documentos relacionados con la temática de la asignatura.</li> </ul> <p>TRABAJO EN GRUPO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajos en grupos reducidos.</li> </ul> <p>TRABAJO INDIVIDUAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajo individual.</li> <li>- Ampliación y estudio del temario con la bibliografía recomendada.</li> </ul>
11 Actividades formativas de tutorías	10	<p>TUTORIAS:</p> <p>Reuniones tutor/alumnos para, de forma personalizada o en pequeños grupos, aconsejar o resolver dudas sobre la asignatura y el proceso de aprendizaje.</p>
12 Actividades de evaluación	7	<p>EVALUACIÓN:</p> <p>Examen escrito de los contenidos impartidos. Entrega de memoria de practicas y trabajos realizados. Exposición de trabajos.</p>

## BIBLIOGRAFÍA

### Bibliografía básica

Bompa, T.O. (2000). Periodización del entrenamiento deportivo. Ed Paidotribo, Barcelona.  
 Campos, J. Ramón, V. (2010). Teoría y planificación del entrenamiento deportivo. Ed. Paidotribo.  
 Dick, F. (1993). Principios del entrenamiento Deportivo. Ed Paidotribo, Barcelona.  
 García-Manso, J.; Navarro, M.; Ruiz, J.A. (1996). Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones. Ed Gymnos. Madrid.  
 García-Manso, J.; Navarro, M.; Ruiz, J.A.

Código Seguro de verificación: UihIKzxq57+nBVVpADJooQ==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>  
 Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO	FECHA	05/02/2019
ID. FIRMA	angus.uca.es	PÁGINA	10/13



UihIKzxq57+nBVVpADJooQ==

Modelos de Planificación Deportiva. En J.García-Manso, Navarro,M.; Ruiz,J.A. (Ed). (1996b). Planificación del entrenamiento deportivo. Ed Gymnos, Madrid. Pags: 103-158. Grosser, M., Starischka, P., Zimmermann, O. (1988). Principios del entrenamiento deportivo. Martín,D.; Carl,K.; Lehnertz,K. (2001). Manual de metodología del entrenamiento deportivo. Ed. Paidotribo, Barcelona. Matveiev,L. (1980). El proceso de entrenamiento deportivo. Stadium, Buenos Aires. Matveiev,L. (1983). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Ed. Raduga. Moscú. Nacleiro, F. (2011). Entrenamiento deportivo. fundamentos y aplicaciones en diferentes deportes. Ed Médica Panamericana, Madrid. Platonov, V.N. (1991). La adaptación en el deporte. Ed.Paidotribo, Barcelona. Platonov,V.N. (1992). La preparación física. Ed.Paidotribo, Barcelona. Verjoshanski, I.V. (1990). Entrenamiento deportivo. Planificación y programación. Ed. Martínez Roca. Barcelona

## Bibliografía específica

Platonov, V.N. (1991). El entrenamiento deportivo. Teoría y metodología. Ed. Paidotribo. Barcelona.

Siff,M.; Verkhoshansky,Y. (2000). Súper entrenamiento. Ed Paidotribo, Barcelona. Vrijens, J. (2006).

Entrenamiento razonado del deportista. Ed INDE, Barcelona, 2006. Weineck, J. (1988).

Entrenamiento óptimo. Cómo lograr el máximo rendimiento. Ed. Hispano Europea. Barcelona.

ÁLVAREZ, C. (1985). La preparación física del fútbol basada en el atletismo. Gymnos Editorial Deportiva. Madrid

FERICHE, B. y DELGADO, M. (2003). La preparación biológica en la formación integral del deportista. Ed. Paidotribo. Barcelona

Código Seguro de verificación:UihIKzxq57+nBVVpADJooQ==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>  
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO	FECHA	05/02/2019
ID. FIRMA	angus.uca.es	PÁGINA	11/13



UihIKzxq57+nBVVpADJooQ==

HEGEDÜS, J. (1984). Ciencia del entrenamiento. Ed. Stadium. Buenos Aires.

LÓPEZ CHICHARRO, J. Y FERNÁNDEZ VAQUERO, A. (1995). Fisiología del Ejercicio. Ed Panamericana.

MANNO, R. (1991). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Ed. Paidotribo. Barcelona.

MARTÍN, D; CARL, K. Y LEHNERTZ, K. (2001). Manual de metodología del entrenamiento deportivo. Editorial Paidotribo. Barcelona.

MATVEEV, L. (1983). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Ed. Ráduga. Moscú

NAVARRO, F. (1998). La Resistencia. Gymnos Editorial Deportiva. Madrid.

PLATONOV, V.N. ( 1988). El entrenamiento deportivo: teoría y metodología. Ed. Paidotribo. Barcelona.

VERKHOSHANSKY, Y. (2002). Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. Ed. Paidotribo. Barcelona.

Campos Granell, J. and V. Ramón Cervera (2011). Teoría y Planificación del Entrenamiento Deportivo, Editorial Paidotribo.

Código Seguro de verificación:UihIKzxq57+nBVVpADJooQ==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>  
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO	FECHA	05/02/2019
ID. FIRMA	angus.uca.es	UihIKzxq57+nBVVpADJooQ==	PÁGINA 12/13



UihIKzxq57+nBVVpADJooQ==

## COMENTARIOS

Todas las asignaturas de los Grados impartidos en la Facultad de Ciencias de la Educación forman parte del Plan de Lenguas de Centro y podrán incluir actividades orientadas a mejorar la competencia idiomática de los estudiantes, según los planteamientos establecidos en el mencionado Plan.

## MECANISMOS DE CONTROL

Alumnado:

Se pasará control de asistencia, tanto en las clases teóricas como prácticas.

Profesor:

Encuestas de satisfacción del alumnado.

Realización de preguntas al alumnado sobre posibilidades de mejora de la asignatura.

El presente documento es propiedad de la Universidad de Cádiz y forma parte de su Sistema de Gestión de Calidad Docente.

En aplicación de la Ley 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres, así como la Ley 12/2007, de 26 de noviembre, para la promoción de la igualdad de género en Andalucía, toda alusión a personas o colectivos incluida en este documento estará haciendo referencia al género gramatical neutro, incluyendo por lo tanto la posibilidad de referirse tanto a mujeres como a hombres.

Código Seguro de verificación: UihIKzxq57+nBVVpADJooQ==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>  
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO	FECHA	05/02/2019
ID. FIRMA	angus.uca.es	UihIKzxq57+nBVVpADJooQ==	PÁGINA
			13/13



UihIKzxq57+nBVVpADJooQ==