



FACULTAD DE EDUCACIÓN, PSICOLOGÍA Y  
CIENCIAS DEL DEPORTE  
**GUIA DOCENTE**

CURSO 2023-24

**GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL  
DEPORTE**

**DATOS DE LA ASIGNATURA**

**Nombre:**

ORGANIZACIÓN Y PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

**Denominación en Inglés:**

Organization and planning of sport training

**Código:**

202411220

**Tipo Docencia:**

Presencial

**Carácter:**

Obligatoria

**Horas:**

	<b>Totales</b>	<b>Presenciales</b>	<b>No Presenciales</b>
<b>Trabajo Estimado</b>	150	45	105

**Créditos:**

<b>Grupos Grandes</b>	<b>Grupos Reducidos</b>			
	<b>Aula estándar</b>	<b>Laboratorio</b>	<b>Prácticas de campo</b>	<b>Aula de informática</b>
4.32	1.68	0	0	0

**Departamentos:**

EDUCACION FISICA, MUSICA Y ARTES PLASTIC.

DIDACTICAS INTEGRADAS

**Curso:**

4º - Cuarto

**Áreas de Conocimiento:**

DIDACTICA DE LA EXPRESION CORPORAL

DIDACTICA DE LA EXPRESION CORPORAL

**Cuatrimestre**

Primer cuatrimestre

## DATOS DEL PROFESORADO (\*Profesorado coordinador de la asignatura)

Nombre:	E-mail:	Teléfono:
* Bartolome Jesus Almagro Torres	bartolome.almagro@dempc.uhu.es	959 219 273
Eduardo Jose Fernandez Ozcorta	eduardo.fernandez@dempc.uhu.es	959 219 264

### Datos adicionales del profesorado (Tutorías, Horarios, Despachos, etc... )

<b>Coordinador/a:</b> Bartolomé Jesús Almagro Torres		
<b>Centro/Departamento:</b> Facultad de Educación, Psicología y Ciencias del Deporte / Departamento de Didácticas Integradas		
<b>Área de conocimiento:</b> Didáctica de la Expresión Corporal		
<b>Nº Despacho:</b> 15	<b>E-mail:</b> almagro@dempc.uhu.es	<b>Telf.:</b> 959219273
<b>Horario de enseñanza de la asignatura (T1):</b> lunes (9:00-11:00) y viernes (11:30-13:30). Se puede consultar en: <a href="http://www.uhu.es/fedu/index.php?q=iacademica-gracief&amp;op=horarios">http://www.uhu.es/fedu/index.php?q=iacademica-gracief&amp;op=horarios</a>		
<b>Horario tutorías primer semestre:</b> martes de 9:30 a 12:30 y jueves de 11:30 a 14:30. <b>Horario tutorías segundo semestre:</b> martes de 9:30 a 13:30 y viernes de 11:30 a 13:30. <a href="https://www.uhu.es/fedu/?q=facultad-departamentos">https://www.uhu.es/fedu/?q=facultad-departamentos</a>		
<b>Otro Profesor:</b> Eduardo J. Fernández Ozcorta		
<b>Centro/Departamento:</b> Facultad de Educación, Psicología y Ciencias del Deporte / Departamento de Didácticas Integradas		
<b>Área de conocimiento:</b> Didáctica de la Expresión Corporal		
<b>Nº Despacho:</b> 21	<b>E-mail:</b> eduardo.fernandez@dempc.uhu.es	<b>Telf.:</b> 959 219 264
<b>Horario de enseñanza de la asignatura (T1):</b> lunes (9:00-11:00) y viernes (11:30-13:30). Se puede consultar en: <a href="http://www.uhu.es/fedu/index.php?q=iacademica-gracief&amp;op=horarios">http://www.uhu.es/fedu/index.php?q=iacademica-gracief&amp;op=horarios</a>		
<b>Horario tutorías primer semestre y segundo semestre:</b> <a href="https://www.uhu.es/fedu/?q=facultad-departamentos">https://www.uhu.es/fedu/?q=facultad-departamentos</a>		

## DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

### 1. Descripción de Contenidos:

1.1 Breve descripción (en Castellano):

1.2 Breve descripción (en Inglés):

### 2. Situación de la asignatura:

2.1 Contexto dentro de la titulación:

Organización y Planificación del Entrenamiento Deportivo es una asignatura obligatoria de 4º del Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

2.2 Recomendaciones

Tener los conocimientos propios del alumnado universitario del Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de cuarto curso. Poseer los conocimientos/competencias sobre Entrenamiento Deportivo (asignatura de 3º), así como de otras asignaturas relacionadas de cursos previos (Anatomía y Fisiología aplicada al Movimiento Humano, Biomecánica del Movimiento Humano, Fisiología del Ejercicio, Actividad Física y Salud, etc.)  
Se recomienda la asistencia habitual y activa a las sesiones teóricas y prácticas (las prácticas son obligatorias). Además, del uso de la plataforma de enseñanza virtual (Moodle).

### 3. Objetivos (resultado del aprendizaje, y/o habilidades o destrezas y conocimientos):

RA1.- Conocer los fundamentos de la planificación deportiva.

RA2.- Saber planificar distintas temporadas de un deportista.

RA3.- Conocer y aplicar los distintos modelos de periodización del entrenamiento deportivo.

RA4.- Poder diseñar estructuras de entrenamiento (sesiones, microciclos, macrociclos).

RA5.- Ser capaz de planificar el entrenamiento en diferentes modalidades deportivas.

RA6.- Saber cómo organizar y planificar el entrenamiento deportivo en función de las características de los deportistas (edad, nivel competitivo, etc.).

RA7.- Saber realizar la puesta a punto en diferentes modalidades deportivas.

### 4. Competencias a adquirir por los estudiantes

4.1 Competencias específicas:

**(AC\_1) 1.1.:** AC\_1 1.1 Comprender y aplicar las técnicas y métodos de enseñanza-aprendizaje atendiendo a los diferentes sectores de intervención profesional de actividad física y deporte.

**(AC\_1) 1.2.:** Diseñar y aplicar una perspectiva científica, educativa e integradora, aplicando medios y métodos innovadores a los diferentes contextos y sectores en el que el/la profesional de la actividad física y del deporte ejerza su labor.

**(AC\_2) 2.1.:** Diseñar, aplicar y valorar el ejercicio físico y la condición física en diferentes ámbitos y con atención a las características individuales y contextuales de las personas.

**(AC\_2) 2.3.:** Diseñar y adaptar el ejercicio físico atendiendo al nivel de condición física para la mejora o readaptación de las capacidades de cada persona en relación con el movimiento humano.

**(AC\_2) 2.4.:** Desarrollar destrezas para evaluar y valorar la condición física y del rendimiento físico-deportivo

**(AC\_2) 2.6.:** Planificar, desarrollar y evaluar el proceso de entrenamiento físico y deportivo en sus distintos niveles y ámbitos.

**(AC\_3) 3.2.:** Saber promover, diseñar y aplicar programas de actividad física y deporte adaptados a las necesidades, demandas y características individuales y grupales de toda la población.

**(AC\_3) 3.3.:** Articular y desarrollar programas de promoción desde cualquier sector de intervención profesional (educación física, entrenamiento deportivo y/o ejercicio físico orientado a la salud) y según el contexto y las posibilidades y necesidades de la ciudadanía.

**(AC\_6) 6.1.:** Conocer y comprender las bases de la metodología del trabajo científico.

**(AC\_7) 7.2.:** Conocer y aplicar la normativa del ejercicio profesional de los Graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte en cualquier sector profesional de actividad física y deporte.

**(AC\_7) 7.3.:** Comprender la importancia del Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte para conseguir los fines y beneficios de la actividad física y deporte de forma adecuada, segura, saludable en cualquier sector profesional de actividad física y deporte.

#### 4.2 Competencias básicas, generales o transversales:

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

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

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

**CB4:** Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un

público tanto especializado como no especializado.

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

**CG1:** Poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que, partiendo de la base de la educación secundaria general, alcance un nivel que incluya conocimientos procedentes de la vanguardia del ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

**CG3:** Reunir e interpretar datos relevantes en el área de las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte que permitan emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética.

**CG4:** Transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado sobre temas relacionados con las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

**CT1:** Dominar correctamente la lengua española, los diversos estilos y los lenguajes específicos necesarios para el desarrollo y comunicación del conocimiento en el ámbito científico y académico.

**CT2:** Desarrollo de una actitud crítica en relación con la capacidad de análisis y síntesis.

**CT3:** Desarrollo de una actitud de indagación que permita la revisión y avance permanente del conocimiento.

## 5. Actividades Formativas y Metodologías Docentes

### 5.1 Actividades formativas:

- Clases teóricas/expositivas.
- Seminarios/talleres.
- Clases prácticas.
- Prácticas externas.
- Tutorías.
- Estudio y trabajo en grupo.
- Estudio y trabajo individual /autónomo.

### 5.2 Metodologías Docentes:

- Lección magistral.
- Estudio de casos.
- Resolución de problemas.

- Aprendizaje basado en problemas.
- Aprendizaje orientado a proyectos.
- Aprendizaje cooperativo.

### 5.3 Desarrollo y Justificación:

El proceso de enseñanza-aprendizaje se intentará enriquecer a través de la realización de trabajos individuales y en grupo (aprendizaje cooperativo y aprendizaje orientado a proyectos), debates, estudio de casos, utilización de la plataforma Moodle y otras propuestas que puedan resultar interesantes para alcanzar las competencias previstas. Para la realización de estas actividades será importante la orientación, seguimiento y supervisión del profesor, a través de tutorías individuales, colectivas y virtuales. Además, las lecturas (artículos científicos, capítulos de libros, apuntes de la asignatura, etc.) constituirán un elemento esencial en la formación del alumnado.

En general, las actividades formativas de la asignatura serán las que se recogen en la siguiente tabla:

<b>Actividades formativas</b>	<b>Nº Horas</b>	<b>% Presencialidad</b>
AF1. Clases teóricas/expositivas	28	100%
AF2. Seminarios/talleres	2	100%
AF3. Clases prácticas	12	100%
AF4. Prácticas externas	2	100%
AF5. Tutorías	1	100%
AF6. Estudio y trabajo en grupo	40	0%
AF7. Estudio y trabajo individual /autónomo	65	0%

La asignatura se desarrollará, fundamentalmente, a través de dos tipos de sesiones: pequeño y gran grupo. En las sesiones de gran grupo se abordarán los contenidos más teóricos de la materia. Por lo tanto, habrá lecciones magistrales del profesor y será también muy importante la realización de diferentes actividades teórico-prácticas por parte de los alumnos o los debates que puedan establecerse en torno a un contenido (estudios de casos, resolución de problemas, etc.). En las sesiones prácticas (pequeño grupo) se busca la máxima implicación del alumnado en las clases, así como desarrollar la mayoría de las competencias establecidas para esta asignatura. En estas sesiones prácticas se seguirá una metodología activa en la que el profesor oriente, proponga y facilite el aprendizaje de los alumnos.

A continuación, se detallan el alineamiento entre actividades formativas y metodologías docentes que se emplearán:

	<b>Actividades formativas</b>	<b>Metodologías docentes</b>
<b>Presencial (45h.)</b>	AF1. Clases teóricas/expositivas	ME1. Lección magistral
	AF2. Seminarios/talleres	ME2. Estudio de casos
	AF3. Clases prácticas	ME3. Resolución de problemas ME4. Aprendizaje basado en problemas
	AF4. Prácticas externas	ME4. Aprendizaje basado en problemas
	AF5. Tutorías	ME2. Estudio de casos ME5. Aprendizaje orientado a proyectos

<b>No presencial (105h.)</b>	AF6. Estudio y trabajo en grupo	ME2. Estudio de casos ME4. Aprendizaje basado en problemas ME6. Aprendizaje cooperativo
	AF7. Estudio y trabajo individual/autónomo	ME3. Resolución de problemas ME5. Aprendizaje orientado a proyectos

## 6. Temario Desarrollado

Tema 1. Introducción a la planificación deportiva.

Tema 2. Aspectos metodológicos de la planificación del entrenamiento deportivo.

Tema 3. Planificación en deportes individuales.

Tema 4. Planificación en deportes de oposición.

Tema 5. Planificación en deportes de cooperación-oposición.

Tema 6. La planificación a largo plazo.

Tema 7. Planificación del entrenamiento psicológico.

Tema 8. La puesta a punto del deportista (tapering and peaking).

### ALINEAMIENTO ENTRE RESULTADOS DE APRENDIZAJE, METODOLOGÍA, ACTIVIDAD FORMATIVA Y EVALUACIÓN

**Asignatura:** Organización y planificación del entrenamiento deportivo

<b>Competencias</b>	CB1, CB2, CB3, CB4, CB5	CT2, CT3, CT6	AC1 1.1, AC1 1.2, AC2 2.1, AC2 2.3, AC2 2.4, AC2 2.6, AC3 3.2, AC3 3.3, AC6 6.1, AC7 7.2, AC7 7.3
---------------------	-------------------------	---------------	--

#### Tema 1. Introducción a la planificación deportiva.

Resultado aprendizaje	Actividad formativa	Metodología	Evaluación
<b>RA1.-</b> Conocer los fundamentos de la planificación deportiva.	<b>AF1.</b> Clases teóricas/expositivas. <b>AF6.</b> Estudio y trabajo en grupo.	<b>ME1.</b> Lección magistral. <b>ME6.</b> Aprendizaje cooperativo.	<b>SE1.</b> Prueba escrita <b>SE2.</b> Entrega de trabajo

#### Tema 2. Aspectos metodológicos de la planificación del entrenamiento deportivo.

Resultados de aprendizaje	Actividad formativa	Metodología	Evaluación
---------------------------	---------------------	-------------	------------

<p><b>RA1.</b>- Conocer los fundamentos de la planificación deportiva.</p> <p><b>RA2.</b>- Saber planificar distintas temporadas de un deportista.</p> <p><b>RA3.</b>- Conocer y aplicar los distintos modelos de periodización del entrenamiento deportivo.</p>	<p><b>AF1.</b> Clases teóricas/expositivas.</p> <p><b>AF6.</b> Estudio y trabajo en grupo.</p> <p><b>AF7.</b> Estudio y trabajo individual /autónomo.</p>	<p><b>ME1.</b> Lección magistral.</p> <p><b>ME2.</b> Estudio de casos.</p> <p><b>ME4.</b> Aprendizaje basado en problemas</p>	<p><b>SE1.</b> Prueba escrita</p> <p><b>SE2.</b> Entrega de trabajos</p> <p><b>SE3.</b> Participación en tutorías, clases teóricas y prácticas</p>
--	---	---	--

**Tema 3. Planificación en deportes individuales.**

<b>Resultados de aprendizaje</b>	<b>Actividad formativa</b>	<b>Metodología</b>	<b>Evaluación</b>
<p><b>RA3.</b>- Conocer y aplicar los distintos modelos de periodización del entrenamiento deportivo.</p> <p><b>RA4.</b>- Poder diseñar estructuras de entrenamiento (sesiones, microciclos, macrociclos).</p> <p><b>RA5.</b>- Ser capaz de planificar el entrenamiento en diferentes modalidades deportivas.</p>	<p><b>AF1.</b> Clases teóricas/expositivas.</p> <p><b>AF3.</b> Clases prácticas</p> <p><b>AF6.</b> Estudio y trabajo en grupo.</p> <p><b>AF7.</b> Estudio y trabajo individual /autónomo.</p>	<p><b>ME1.</b> Lección magistral.</p> <p><b>ME2.</b> Estudio de casos.</p> <p><b>ME4.</b> Aprendizaje basado en problemas</p> <p><b>ME5.</b> Aprendizaje orientado a proyectos</p>	<p><b>SE1.</b> Prueba escrita</p> <p><b>SE2.</b> Entrega de trabajos</p> <p><b>SE3.</b> Participación en tutorías, clases teóricas y prácticas</p>

**Tema 4. Planificación en deportes de oposición.**

<b>Resultados de aprendizaje</b>	<b>Actividad formativa</b>	<b>Metodología</b>	<b>Evaluación</b>
<p><b>RA3.</b>- Conocer y aplicar los distintos modelos de periodización del entrenamiento deportivo.</p> <p><b>RA4.</b>- Poder diseñar estructuras de entrenamiento (sesiones, microciclos, macrociclos).</p> <p><b>RA5.</b>- Ser capaz de planificar el entrenamiento en diferentes modalidades deportivas.</p>	<p><b>AF1.</b> Clases teóricas/expositivas.</p> <p><b>AF3.</b> Clases prácticas</p> <p><b>AF6.</b> Estudio y trabajo en grupo.</p> <p><b>AF7.</b> Estudio y trabajo individual /autónomo.</p>	<p><b>ME1.</b> Lección magistral.</p> <p><b>ME2.</b> Estudio de casos.</p> <p><b>ME4.</b> Aprendizaje basado en problemas</p> <p><b>ME5.</b> Aprendizaje orientado a proyectos</p>	<p><b>SE1.</b> Prueba escrita</p> <p><b>SE2.</b> Entrega de trabajos</p> <p><b>SE3.</b> Participación en tutorías, clases teóricas y prácticas</p>

**Tema 5. Planificación en deportes de cooperación-oposición.**

<b>Resultados de aprendizaje</b>	<b>Actividad formativa</b>	<b>Metodología</b>	<b>Evaluación</b>
----------------------------------	----------------------------	--------------------	-------------------



<p><b>RA3.</b>- Conocer y aplicar los distintos modelos de periodización del entrenamiento deportivo.</p> <p><b>RA4.</b>- Poder diseñar estructuras de entrenamiento (sesiones, microciclos, macrociclos).</p> <p><b>RA5.</b>- Ser capaz de planificar el entrenamiento en diferentes modalidades deportivas.</p>	<p><b>AF1.</b> Clases teóricas/expositivas.</p> <p><b>AF3.</b> Clases prácticas</p> <p><b>AF6.</b> Estudio y trabajo en grupo.</p> <p><b>AF7.</b> Estudio y trabajo individual /autónomo.</p>	<p><b>ME1.</b> Lección magistral.</p> <p><b>ME2.</b> Estudio de casos.</p> <p><b>ME4.</b> Aprendizaje basado en problemas</p> <p><b>ME5.</b> Aprendizaje orientado a proyectos</p>	<p><b>SE1.</b> Prueba escrita</p> <p><b>SE2.</b> Entrega de trabajos</p> <p><b>SE3.</b> Participación en tutorías, clases teóricas y prácticas</p>
---	---	--	--

**Tema 6. La planificación a largo plazo.**

<b>Resultado aprendizaje</b>	<b>Actividad formativa</b>	<b>Metodología</b>	<b>Evaluación</b>
<p><b>RA2.</b>- Saber planificar distintas temporadas de un deportista</p> <p><b>RA4.</b>- Poder diseñar estructuras de entrenamiento (sesiones, microciclos, macrociclos).</p> <p><b>RA6.</b>- Saber cómo organizar y planificar el entrenamiento deportivo en función de las características de los deportistas (edad, nivel competitivo, etc.).</p>	<p><b>AF2.</b> Seminarios/talleres</p> <p><b>AF3.</b> Clases prácticas</p> <p><b>AF5.</b> Tutorías</p> <p><b>AF6.</b> Estudio y trabajo en grupo.</p> <p><b>AF7.</b> Estudio y trabajo individual /autónomo.</p>	<p><b>ME2.</b> Estudio de casos.</p> <p><b>ME4.</b> Aprendizaje basado en problemas</p> <p><b>ME5.</b> Aprendizaje orientado a proyectos</p>	<p><b>SE2.</b> Entrega de trabajos</p>

**Tema 7. Planificación del entrenamiento psicológico.**

<b>Resultado aprendizaje</b>	<b>Actividad formativa</b>	<b>Metodología</b>	<b>Evaluación</b>
<p><b>RA6.</b>- Saber cómo organizar y planificar el entrenamiento deportivo en función de las características de los deportistas (edad, nivel competitivo, etc.).</p> <p><b>RA7.</b>- Saber realizar la puesta a punto en diferentes modalidades deportivas.</p>	<p><b>AF1.</b> Clases teóricas/expositivas.</p> <p><b>AF7.</b> Estudio y trabajo individual /autónomo.</p>	<p><b>ME1.</b> Lección magistral.</p> <p><b>ME2.</b> Estudio de casos.</p> <p><b>ME3.</b> Resolución de problemas</p> <p><b>ME5.</b> Aprendizaje orientado a proyectos</p>	<p><b>SE1.</b> Prueba escrita</p> <p><b>SE2.</b> Entrega de trabajos</p>

**Tema 8. La puesta a punto del deportista (tapering and peaking).**

<b>Resultado aprendizaje</b>	<b>Actividad formativa</b>	<b>Metodología</b>	<b>Evaluación</b>
<p><b>RA7.</b>- Saber realizar la puesta a punto en diferentes modalidades deportivas.</p>	<p><b>AF1.</b> Clases teóricas/expositivas.</p> <p><b>AF7.</b> Estudio y trabajo individual /autónomo.</p>	<p><b>ME1.</b> Lección magistral.</p> <p><b>ME2.</b> Estudio de casos.</p> <p><b>ME5.</b> Aprendizaje orientado a proyectos</p>	<p><b>SE1.</b> Prueba escrita</p> <p><b>SE2.</b> Entrega de trabajos</p>

**7. Bibliografía**

7.1 Bibliografía básica:

- Bompa, T. O. (2005). *Entrenamiento para jóvenes deportistas. Planificación y programas de entrenamiento en todas las etapas de crecimiento*. Hispano Europea.
- Bompa, T., y Buzzichelli, C. (2015). *Periodization Training for Sports (3th ed.)*. Human Kinetics.
- Campos-Granell, J., y Ramón-Cervera, V. (2015). *Teoría y planificación del entrenamiento deportivo (4ª ed.)*. Paidotribo.
- Cardona, C., Cejuela, R., y Esteve, J. (2019). *Manual para entrenar deportes de resistencia*. All in your mind.
- García-Manso, J. M., Navarro-Valdivieso, F., y Ruiz-Caballero, J. A. (1996). *Planificación del entrenamiento deportivo*. Gymnos.
- González-Badillo, J. J., Sánchez-Medina, L., Pareja-Blanco, F., & Rodríguez-Rosell, D. (2017). *La velocidad de ejecución como referencia para la programación, control y evaluación del entrenamiento de fuerza*. Ergotech.
- Issurin, V. (2012). *Entrenamiento deportivo: periodización en bloques*. Paidotribo.
- Mujika I. (2009). *Tapering and peaking for optimal performance*. Human Kinetics.
- Vasconcelos, A. (2009). *Planificación y organización del entrenamiento deportivo (2ª ed.)*. Paidotribo.

## 7.2 Bibliografía complementaria:

- Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2007). *Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico*. Panamericana.
- Billat, V. (2002). *Fisiología y metodología del entrenamiento. De la teoría a la práctica*. Paidotribo.
- Bosco, C. (2000). *La fuerza muscular. Aspectos metodológicos*. INDE.
- Carreras, D. (2009). *Musculación deportiva y estética. Ejercicios con pesos libres para el desarrollo de la fuerza general*. Universitat de Lleida.
- García-Manso, J. M. (2002). *La fuerza: fundamentación, valoración y entrenamiento*. Gymnos.
- González-Ravé, J. M., Pablos, C., & Navarro, F. (2014). *Entrenamiento deportivo. Teoría y prácticas*. Editorial Médica Panamericana.
- Gómez-Mora, J. (2007). *Bases del acondicionamiento físico*. Wanceulen.
- González-Badillo, J. J., & Gorostiaga, E. (1995). *Fundamentos del entrenamiento de la fuerza. Aplicación al alto rendimiento deportivo*. INDE.
- Gottlob, A. (2008). *Entrenamiento muscular diferenciado. Tronco y columna vertebral*. Paidotribo.
- Isidro, F., Heredia, J. R., Pinsach, P., & Costa, M. R. (2014). *Manual del entrenador personal. Del fitness al wellness*. Paidotribo.
- Leal, L., Martínez, D., & Sieso, E. (2012). *Fundamentos de la mecánica del ejercicio*. Resistance

Institute.

Martin, D., Carl, K., & Lehnertz, K. (2001). *Manual de metodología del entrenamiento deportivo*. Paidotribo.

Ruiz, G. (2012). *Manual de entrenamiento deportivo para el EEES. Fundamentos, metodología y planificación*. Wanceulen.

Seirul-lo, F. (2017). *El entrenamiento en los deportes de equipo*. Mastercede.

Siff, M. C., & Verkhoshansky, Y. (2004). *Superentrenamiento (2ª ed.)*. Paidotribo.

Romero, D., & Tous, J. (2010). *Prevención de lesiones en el deporte. Claves para un rendimiento deportivo óptimo*. Médica Panamericana.

## 8. Sistemas y criterios de evaluación

### 8.1 Sistemas de evaluación:

- Pruebas objetivas (verdadero/falso, elección múltiple, emparejamiento de elementos, etc.).
- Pruebas de respuesta corta.
- Pruebas de respuesta larga, de desarrollo.
- Pruebas orales (individual, en grupo, presentación de temas-trabajos...).
- Trabajos y proyectos.
- Informes/memorias de prácticas.
- Pruebas de ejecución de tareas reales y/o simuladas.
- Sistemas de Autoevaluación (oral, escrita, individual, en grupo).
- Escalas de actitudes (para recoger opiniones, valores, habilidades sociales y directivas, conductas de interacción).
- Técnicas de observación (registros, listas de control, ...).
- Portafolio.

### 8.2 Criterios de evaluación relativos a cada convocatoria:

#### 8.2.1 Convocatoria I:

Para la evaluación de la convocatoria ordinaria I, se emplearán los instrumentos de evaluación y los criterios de evaluación que se describen a continuación (respetando la puntuación por cada actividad evaluativa mencionada anteriormente):

#### **Técnicas e instrumentos de evaluación:**

- SE1. Prueba escrita (examen tipo test y con pregunta(s) de desarrollo).
- SE2. Entrega de trabajos o proyectos a través de la plataforma Moodle (rúbrica)
- SE3. Participación en tutorías, clases teóricas y prácticas (listas de control y registro anecdótico).

#### **Criterios de evaluación y calificación:**

- Medición de conocimientos mediante la realización de un examen teórico. El examen constará de dos partes, una parte tipo test (con cuatro opciones de respuesta y una única opción correcta. Cada error supondrá una penalización de 1/3 del valor de la pregunta) y otra parte con pregunta(s) teórico-práctica(s): 50%. Carácter obligatorio. Indispensable aprobarlo para poder superar la asignatura.
- Diseño de una planificación del entrenamiento deportivo y/o exposición sobre un tema (Trabajo tutelado). Carácter obligatorio. Indispensable aprobarlo para poder superar la asignatura: 30%.

- Realización y entrega de tareas a través de la plataforma Moodle: 10 %
- Realización de tareas en clase, participación y actitud en las clases: 10%.
- Es obligatorio asistir a un 80% de las clases prácticas con la indumentaria adecuada y con una participación activa en clase. Ante la no participación práctica, el alumno tendrá que realizar una tarea indicada por el profesor y permanecer en el lugar de la práctica con predisposición discente, ya que en caso contrario sumará falta de asistencia. Las faltas podrán ser justificadas, pero eso no exime de tener una falta. En concreto, los alumnos que no asistan al 80% de las clases prácticas no podrán superar la asignatura.
- Es obligatorio entregar, desde principio de curso, la ficha del alumno con foto, completamente rellena y firmada dentro del plazo estipulado por el profesor. A partir de ese día, el alumno que asista a clase sin haber entregado dicha ficha, constará como falta de asistencia.
- Compromiso ético: Además de respetar un mínimo de valores personales y sociales, el estudiante deberá aceptar las normas éticas de honestidad intelectual. Entre otros principios, el estudiante deberá tener en cuenta que podrán ser hechos sancionables con una calificación de 0 puntos en la prueba afectada, los siguientes: copiar en los exámenes, el falseamiento de la bibliografía utilizada, la suplantación de la identidad en las pruebas de evaluación, o el plagio total o parcial de un trabajo. Según el DRAE (2014), “plagiar es copiar en lo sustancial obras ajenas, dándolas como propias”. Esto implica que en la elaboración de trabajos académicos no se pueden utilizar frases, párrafos u obras completas de otros autores sin citarlos y referenciarlos adecuadamente. Asimismo, se recuerda que algunos comportamientos (copiar, suplantar la identidad, etc.) pueden suponer también la apertura de un expediente disciplinario.
- Muestra una correcta expresión escrita: la coherencia y cohesión en la expresión escrita son requisitos indispensables para la superación de las pruebas de evaluación. Los errores ortográficos y de expresión se valorarán como se detalla a continuación: En los trabajos del alumnado no se permitirá la presencia de faltas de ortografía (en el caso de que las hubiese se suspenderá dicho trabajo). En los exámenes teórico-prácticos se restará a la nota final: - 0,25 por la primera falta de ortografía; - 0,5 por la segunda falta de ortografía; y a partir de la tercera falta se restará 1 punto por cada falta.

### **Mecanismos de control y seguimiento**

- Control de la asistencia y participación en clase
- Actividades en las sesiones teóricas y prácticas
- Aplicación práctica de lo aprendido en las clases
- Asistencia a tutorías programadas
- Empleo de las guías de trabajo, documentos específicos y orientaciones precisas para facilitar el tratamiento de los contenidos (en tutorías presenciales, virtuales y a través de la plataforma de enseñanza virtual)
- Uso de la plataforma de enseñanza virtual: Moodle

#### **8.2.2 Convocatoria II:**

Será la misma que la de la convocatoria ordinaria I. Es decir, la evaluación del temario se hará teniendo en cuenta lo reflejado en el apartado de actividades evaluativas y con los mismos criterios de evaluación y calificación:

<i>Actividades de evaluación</i>	<i>Puntuación</i>
SE1. Prueba escrita sobre los contenidos de la materia, compuesta por una prueba objetiva (examen tipo test) y una prueba de respuesta larga o de desarrollo (sobre contenidos teórico-prácticos). Indispensable aprobar para poder superar la asignatura.	50%
SE2. Trabajos y proyectos (Trabajo tutelado y actividades a entregar a través de la plataforma Moodle). Indispensable aprobar para poder superar la asignatura.	40%
SE3. Técnicas de observación (registros, listas de control, ...) para evaluar la asistencia, actitud y participación en clases y tutorías	10%

La presente modalidad de evaluación solo y exclusivamente se tendrá en cuenta para aquellos alumnos cuya asistencia a las prácticas de la asignatura haya sido igual o superior al 80%, pudiendo guardarse aquellos apartados que se aprobaron en la convocatoria I.

Para aquellos alumnos cuya asistencia a las prácticas no fuera del 80% o superior, no se guardarán ninguna de las calificaciones de los apartados restantes debiendo ajustarse a la modalidad descrita a continuación:

- 1) Prueba escrita sobre los contenidos de la materia, compuesta por una prueba objetiva (examen tipo test) y una prueba de respuesta larga o de desarrollo (sobre contenidos teórico-prácticos), que supondrá el 70% de la evaluación (deberá obtener como mínimo la mitad de la puntuación posible en cada una de las pruebas, para poder superar la asignatura).
- 2) Prueba sobre los contenidos prácticos de la asignatura (deberá ser superada para poder aprobar la asignatura: apto/no apto).
- 3) Trabajo de la asignatura, que será el 30% de la evaluación (con las características específicas que serán facilitadas al alumnado a través de Moodle).

#### 8.2.3 Convocatoria III:

a) El alumnado que haya asistido, realizado y participado en las sesiones prácticas del curso anterior (80%) podrá presentarse a los apartados no superados con los mismos criterios que en las convocatorias ordinarias I y II anteriores.

b) El alumnado que no haya asistido, realizado y participado en las sesiones prácticas del curso anterior (80%) seguirá la siguiente evaluación: 1) prueba escrita sobre los contenidos de la materia, compuesta por una prueba objetiva (examen tipo test) y una prueba de respuesta larga o de desarrollo (sobre contenidos teórico-prácticos), que supondrá el 70% de la evaluación (deberá obtener como mínimo la mitad de la puntuación posible en cada una de las pruebas, para poder superar la asignatura); 2) prueba sobre los contenidos prácticos de la asignatura (deberá ser superada para poder aprobar la asignatura: apto/no apto) y 3) trabajo de la asignatura, que será el 30% de la evaluación (con las características específicas que serán facilitadas al alumnado a través de Moodle).

#### 8.2.4 Convocatoria extraordinaria:

Conforme al sistema de evaluación vigente en el curso académico inmediatamente anterior. Aplicándose los siguientes criterios generales:

- a) El alumnado que haya asistido, realizado y participado en las sesiones prácticas del curso

anterior (80%) podrá presentarse a los apartados no superados con los mismos criterios que en las convocatorias ordinarias I y II anteriores.

b) El alumnado que no haya asistido, realizado y participado en las sesiones prácticas del curso anterior (80%) seguirá la siguiente evaluación: 1) prueba escrita sobre los contenidos de la materia, compuesta por una prueba objetiva (examen tipo test) y una prueba de respuesta larga o de desarrollo (sobre contenidos teórico-prácticos), que supondrá el 70% de la evaluación (deberá obtener como mínimo la mitad de la puntuación posible en cada una de las pruebas, para poder superar la asignatura); 2) prueba sobre los contenidos prácticos de la asignatura (deberá ser superada para poder aprobar la asignatura: apto/no apto) y 3) trabajo de la asignatura, que será el 30% de la evaluación (con las características específicas que serán facilitadas al alumnado a través de Moodle).

### 8.3 Evaluación única final:

#### 8.3.1 Convocatoria I:

De acuerdo al artículo 8 del Reglamento de evaluación para las titulaciones de Grado y Máster oficial de la Universidad de Huelva, aprobada el 13 de marzo de 2019, los estudiantes tendrán derecho a acogerse a una evaluación única final.

Para acogerse a la evaluación única final, el estudiante, en las dos primeras semanas de impartición de la asignatura, lo solicitará al profesorado responsable por correo electrónico o en persona (el correo deberá enviarse desde el email de la UHU e incluir en el asunto: "Evaluación única final"). En este caso, el estudiante será evaluado en un solo acto académico que incluirá todos los contenidos desarrollados en la asignatura, tanto teóricos como prácticos, y que se realizará en la fecha de la convocatoria de evaluación ordinaria. En concreto, consistirá en lo siguiente:

1) Prueba escrita sobre los contenidos teóricos de la asignatura (examen tipo test) y prueba escrita sobre los contenidos teórico-prácticos (examen con pregunta(s) de desarrollo). Supondrá el 70% de la evaluación. En cada una de las pruebas el alumno/a debe obtener, como mínimo, la mitad de la puntuación para poder superar la asignatura. Si el alumno no superase el examen tipo test, no continuará con el resto del examen.

2) Entregar a través de moodle el trabajo de la asignatura, que será el 30% de la evaluación (con las características específicas que serán facilitadas al alumnado a través de Moodle). La entrega del trabajo se realizará antes de realizar las pruebas escritas (en la fecha establecida en Moodle para todo el grupo-clase).

#### 8.3.2 Convocatoria II:

Los criterios y pruebas serán las mismas que las de la convocatoria I de la evaluación única final .

#### 8.3.3 Convocatoria III:

Los criterios y pruebas serán las mismas de la evaluación única final del curso inmediatamente anterior.

#### 8.3.4 Convocatoria Extraordinaria:

Los criterios y pruebas serán las mismas de la evaluación única final del curso inmediatamente anterior.



**9. Organización docente semanal orientativa:**

Fecha	Grupos Grandes	G. Reducidos				Pruebas y/o act. evaluables	Contenido desarrollado
		Aul. Est.	Lab.	P. Camp	Aul. Inf.		
11-09-2023	0	0	0	0	0		
18-09-2023	0	0	0	0	0		
25-09-2023	0	0	0	0	0		
02-10-2023	0	0	0	0	0		
09-10-2023	0	0	0	0	0		
16-10-2023	0	0	0	0	0		
23-10-2023	0	0	0	0	0		
30-10-2023	0	0	0	0	0		
06-11-2023	0	0	0	0	0		
13-11-2023	0	0	0	0	0		
20-11-2023	0	0	0	0	0		
27-11-2023	0	0	0	0	0		
04-12-2023	0	0	0	0	0		
11-12-2023	0	0	0	0	0		
18-12-2023	0	0	0	0	0		

**TOTAL            0            0            0            0            0**