

Guía Docente				
Datos Identificativos				2012/13
Asignatura (*)	Metodoloxía do rendemento deportivo	Código	620G01024	
Titulación	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte			
Descritores				
Ciclo	Período	Curso	Tipo	Créditos
Grao	2º cuatrimestre	Terceiro	Obrigatoria	6
Idioma	CastelánGalego			
Prerrequisitos				
Departamento	Educación Física e Deportiva			
Coordinación	Martin Acero, Rafael	Correo electrónico	rafael.martin@udc.es	
Profesorado	Arias Rodríguez, Pablo	Correo electrónico	pablo.arias.rodriguez@udc.es	
	Martin Acero, Rafael		rafael.martin@udc.es	
Web				
Descrición xeral				

Competencias da titulación	
Código	Competencias da titulación
A14	Deseñar, planificar, avaliar técnico-cientificamente e desenvolver programas de exercicios orientados á prevención, a reeducación, a recuperación e readaptación funcional nos diferentes ámbitos de intervención: educativo, deportivo e de calidade de vida, considerando, cando fose necesario as diferenzas por idade, xénero, ou discapacidade.
A19	Planificar, desenvolver, controlar e avaliar técnica e cientificamente o proceso de adestramento deportivo nos seus distintos niveis e nas diferentes etapas da vida deportiva, de equipos con miras á competición, tendo en conta as diferenzas biolóxicas entre homes e mulleres e a influencia da cultura de xénero na actuación do adestrador e nos deportistas.
A23	Avaliar técnica e cientificamente a condición física e prescribir exercicios físicos nos ámbitos da saúde, o deporte escolar, a recreación e o rendemento deportivo, considerando as diferenzas biolóxicas por idade e xénero.
A27	Aplicar os principios cinesiolóxicos, fisiolóxicos, biomecánicos, comportamentais e sociais nos contextos educativo, recreativo, da actividade física e saúde e do adestramento deportivo, recoñecendo as diferenzas biolóxicas entre homes e mulleres e a influencia da cultura de xénero nos hábitos de vida dos participantes.
A28	Realizar e interpretar probas de valoración funcional nos ámbitos da actividade física saudables e do rendemento deportivo.
A31	Realizar a análise funcional da conduta nos contextos deportivos, educativos ou de exercicio físico para a saúde, como paso previo á intervención psicolóxica.
B1	Coñecer e posuír a metodoloxía e estratexia necesaria para a aprendizaxe nas ciencias da actividade física e do deporte.
B2	Resolver problemas de forma eficaz e eficiente no ámbito das ciencias da actividade física e do deporte.
B3	Traballar nos diferentes contextos da actividade física e o deporte, de forma autónoma e con iniciativa, aplicando o pensamento crítico, lóxico e creativo.
B4	Trabajar de forma colaboradora, desenvolvendo habilidades, de liderado, relación interpersoal e traballo en equipo.
B5	Comportarse con ética e responsabilidade social como cidadán.
B6	Dinamizar grupos nos diferentes ámbitos do exercicio profesional.
B7	Xestionar a información.
B8	Desenvolver hábitos de excelencia e calidade nos diferentes ámbitos do exercicio profesional.
B9	Comprender a literatura científica do ámbito da actividade física e o deporte en lingua inglesa e en outras linguas de presenza significativa no ámbito científico.
B10	Saber aplicar as tecnoloxías da información e comunicación (TIC) ao ámbito das Ciencias da Actividade Física e do Deporte.
B11	Desenvolver competencias para a adaptación a novas situacións e resolución de problemas, e para a aprendizaxe autónoma.
B12	Coñecer os principios éticos necesarios para o correcto exercicio profesional e actuar de acordo con eles.
B13	Coñecer e aplicar metodoloxías de investigación que faciliten a análise, a reflexión e cambio da súa práctica profesional, posibilitando a súa formación permanente.

Código Seguro De Verificación	6DLe5bK24ngfwJZmt1TKEg==	Estado	Data e hora
Asinado Por	Secretario/a Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física - Miguel Ángel González Valeiro	Asinado	13/12/2023 12:24:48
Observacións		Páxina	1/8
Url De Verificación	https://sede.udc.gal/services/validation/6DLe5bK24ngfwJZmt1TKEg==		
Normativa	Este informe ten o carácter de copia electrónica auténtica con validez e eficacia administrativa de ORIGINAL (art. 27 Lei 39/2015).		



B15	Comprender e saber utilizar as importantes posibilidades que a educación física e o deporte teñen para xerar hábitos sociais e valores democráticos (coeducación de xéneros, respecto á diversidade social e cultural, cooperación, competición respectuosa, compromiso co contorno?).
B16	Dominar habilidades de comunicación verbal e non verbal necesarias no contexto da actividade física e o deporte.
B18	Comprometerse e involucrarse socialmente coa súa profesión e en concreto, coa situación actual da actividade física e o deporte na educación formal; coa xestión do centro educativo; cos seus compañeiros (traballo cooperativo) e con aqueles aos que educa.
B19	Exercer a profesión con responsabilidade, respecto e compromiso.
B20	Coñecer, reflexionar e adquirir hábitos e destrezas para a aprendizaxe autónoma e o traballo en equipo a partir das prácticas externas en algún dos principais ámbitos de integración laboral, en relación ás competencias adquiridas no grao que se verán reflectidas no traballo fin de grao.
C1	Expresarse correctamente, tanto de forma oral coma escrita, nas linguas oficiais da comunidade autónoma.
C3	Utilizar as ferramentas básicas das tecnoloxías da información e as comunicacións (TIC) necesarias para o exercicio da súa profesión e para a aprendizaxe ao longo da súa vida.
C4	Desenvolverse para o exercicio dunha cidadanía aberta, culta, crítica, comprometida, democrática e solidaria, capaz de analizar a realidade, diagnosticar problemas, formular e implantar solucións baseadas no coñecemento e orientadas ao ben común.
C5	Entender a importancia da cultura emprendedora e coñecer os medios ao alcance das persoas emprendedoras.
C6	Valorar criticamente o coñecemento, a tecnoloxía e a información dispoñible para resolver os problemas cos que deben enfrontarse.
C7	Asumir como profesional e cidadán a importancia da aprendizaxe ao longo da vida.
C8	Valorar a importancia que ten a investigación, a innovación e o desenvolvemento tecnolóxico no avance socioeconómico e cultural da sociedade.

Resultados da aprendizaxe			
Competencias de materia (Resultados de aprendizaxe)	Competencias da titulación		
Conocer, comprender de un modo crítico el objeto de estudio de la Metodología del Rendimiento Deportivo y sus influencias en la construcción del conocimiento aplicado en la práctica del entrenamiento deportivo	A14	B1	C1
	A19	B2	C4
	A27	B3	C5
		B4	C6
		B5	C7
		B7	C8
		B8	
		B9	
		B11	
		B12	
		B13	
		B15	
		B16	
		B18	
		B19	

Código Seguro De Verificación	6DLe5bK24ngfwJZmtlTKEg==	Estado	Data e hora
Asinado Por	Secretario/a Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física - Miguel Ángel González Valeiro	Asinado	13/12/2023 12:24:48
Observacións		Páxina	2/8
Url De Verificación	https://sede.udc.gal/services/validation/6DLe5bK24ngfwJZmtlTKEg==		
Normativa	Este informe ten o carácter de copia electrónica auténtica con validez e eficacia administrativa de ORIGINAL (art. 27 Lei 39/2015).		



Comprender e identificar los principios pedagógicos del entrenamiento deportivo y su aplicación a las especialidades deportivas psicomotrices y sociomotrices.	A14	B1	C1	
	A19	B2	C3	
	A23	B3	C4	
	A27	B4	C5	
	A28	B5	C6	
	A31	B6	C7	
		B7	C8	
		B8		
		B9		
		B10		
		B11		
		B12		
		B13		
		B15		
		B16		
		B18		
		B19		
	Comprender, saber identificar, diseñar y realizar la correcta y avanzada administración de las unidades sistémicas y de los instrumentos multidisciplinares de planificación, programación, evaluación y control para gestionar y tomar decisiones en proyectos complejos con equipos o deportistas de niveles de especialización profunda y rendimiento.	A14	B1	C1
		A19	B2	C3
A23		B3	C4	
A27		B4	C5	
A28		B5	C6	
A31		B6	C7	
		B7	C8	
		B8		
		B9		
		B10		
		B11		
		B12		
		B13		
		B15		
		B16		
		B18		
		B19		
		B20		

Contidos	
Temas	Subtemas
TEMA 1. Metodología del Rendimiento Deportivo: Epistemología, objeto de estudio. Reconceptualización sistémica. Investigación.	SUBTEMA 1. Epistemología y objeto de estudio. 1.1.Sentido restringido y amplio del entrenamiento. 1.2.Objeto de estudio SUBTEMA 2.Reconceptualización sistémica e Investigación 2.1.Reconceptualización Sistémica: Sistema de Entrenamiento, Sistema Deportista, Sistema Entrenador/Deportista 2.2. La Metodología del Rendimiento Deportivo como Investigación- Acción (I.A).

Código Seguro De Verificación	6DLe5bK24ngfwJZmt1TKEg==	Estado	Data e hora
Asinado Por	Secretario/a Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física - Miguel Ángel González Valeiro	Asinado	13/12/2023 12:24:48
Observacións		Páxina	3/8
Url De Verificación	https://sede.udc.gal/services/validation/6DLe5bK24ngfwJZmt1TKEg==		
Normativa	Este informe ten o carácter de copia electrónica auténtica con validez e eficacia administrativa de ORIGINAL (art. 27 Lei 39/2015).		



<p>TEMA 2. Principios metódico-didácticos del entrenamiento y de la competición deportiva.</p>	<p>SUBTEMA 1. Principios generales pedagógicos.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Principio de la actividad consciente. 1.2. Principio de la actividad planificada y sistemática. 1.3. Principio de la actividad comprensible. 1.4. Principio de la actividad dirigida y de la auto-actividad. 1.5. Principio de la estabilidad de los resultados <p>SUBTEMA 2. Principios especiales de entrenamiento.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Principio de la optimización de la carga. 2.2. Principio de la individualización. 2.3. Principio de la multilateralidad. 2.4. Principio de la alternancia. 2.5. Principio de la interconexión 2.6. Principio de la ciclización 2.7. Principio de la especificidad 2.8. Principio de la especialización 2.9. Principio de la reversibilidad
<p>TEMA 3. Aplicar los principios metódico-didácticos del entrenamiento y de la competición a las especialidades deportivas psicomotrices y sociomotrices</p>	<p>SUBTEMA 1. Principios metódico-didácticos en deportes psicomotrices de exigencia neuromuscular, o metabólica.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Fases de la construcción neuromuscular: Tono muscular y desarrollo. Actitud, ajuste postural y técnica 1.2. Fases de aprendizaje técnico y Fuerza: habilidad y velocidad específica. 1.3. Saber hacer y enseñar ejercicios de fuerza y habilidad: multisaltos, barra de peso libre, etc. 1.3. Especialidades deportivas cíclicas de resistencia. <p>SUBTEMA 2. Principios metódico-didácticos en deportes sociomotrices</p> <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Conceptualización: sociomotricidad y sistémica. El Mapa Conceptual como herramienta de estudio, análisis e intervención 2.2. Factores de rendimiento. Las Estructuras formal, funcional y condicional como representación de las necesidades de competición 2.3. Interacción de procesos bioenergéticos e informacionales en ARD (proceso sinérgico y entrenamiento integrado). <p>SUBTEMA 3. Sistema y unidades funcionales.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3.1. Unidades Funcionales de Competición 3.2. Unidades Funcionales de Entrenamiento 3.3. Unidades Funcionales de Observación y Control

Código Seguro De Verificación	6DLe5bK24ngfwJZmt1tKEg==	Estado	Data e hora
Asinado Por	Secretario/a Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física - Miguel Ángel González Valeiro	Asinado	13/12/2023 12:24:48
Observacións		Páxina	4/8
Url De Verificación	https://sede.udc.gal/services/validation/6DLe5bK24ngfwJZmt1tKEg==		
Normativa	Este informe ten o carácter de copia electrónica auténtica con validez e eficacia administrativa de ORIGINAL (art. 27 Lei 39/2015).		



<p>TEMA 4. Comprender, saber identificar, diseñar y realizar la correcta y avanzada administración de las unidades sistémicas y de los instrumentos multidisciplinares de planificación, programación, evaluación y control.</p>	<p>SUBTEMA 1. Causas y condiciones de cambios periódicos en el proceso de entrenamiento.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.1. El carácter objetivo de la periodización. 1.2. Periodización y condiciones climáticas. 1.3. Periodización y calendario de competiciones. 1.4. El concepto de forma deportiva: Las fases de la forma, y los periodos de entrenamiento. 1.5. Evaluación de la forma. 1.6. La Maestría deportiva. <p>SUBTEMA 2. Los principios generales de la estructura del entrenamiento.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Unidad de la formación especial y general del deportista. 2.2. Carácter continuo del proceso de entrenamiento 2.3. Dinámicas ondulatorias de las cargas. <p>SUBTEMA 3. Bases de los elementos de organización del entrenamiento.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3.1. Microestructura: Los ejercicios, los métodos, las sesiones, las unidades diarias, y los microciclos 3.2. Mesoestructura: Mesociclos. Bloques. 3.3. Macroestructura en la temporada: Periodos (Estudio de Matveev) 3.4. Macroestructura en vida del deportista. Etapas: de especialización inicial, de especialización profunda, de alto rendimiento. <p>SUBTEMA 4. Modelos y perfiles de rendimiento. Evaluación y control</p> <ol style="list-style-type: none"> 4.1. Modelo de exigencia bioenergética: Perfiles individuales de especialistas 4.2. Control y evaluación de las cargas, sus efectos en el deportista 4.3. Impacto del entrenamiento sobre parámetros individuales observables en la competición. 4.4. Conductas y Unidades Funcionales de competición significativas en especialidades sociomotrices (iniciativa, roles decisivos, pérdidas/recuperación).
--	---

Código Seguro De Verificación	6DLe5bK24ngfwJZmt1tKEg==	Estado	Data e hora
Asinado Por	Secretario/a Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física - Miguel Ángel González Valeiro	Asinado	13/12/2023 12:24:48
Observacións		Páxina	5/8
Url De Verificación	https://sede.udc.gal/services/validation/6DLe5bK24ngfwJZmt1tKEg==		
Normativa	Este informe ten o carácter de copia electrónica auténtica con validez e eficacia administrativa de ORIGINAL (art. 27 Lei 39/2015).		



<p>TEMA 5- Gestionar y tomar decisiones en proyectos complejos con equipos o deportistas de niveles de especialización profunda y de alto rendimiento</p>	<p>SUBTEMA 1. Deportes psicomotrices: Etapas de Especialización Profunda y Alto Rendimiento.</p> <p>1.1. Alternancia pendular (Arosejev)</p> <p>1.2. Choques de Volumen e Intensidad (Verobjev)</p> <p>1.3. Concentración en Bloques (Verchosanskij)</p> <p>SUBTEMA 2. Propuestas de mayor individualización del proceso de entrenamiento.</p> <p>2.1. Ciclización individualizada (Bondarciuk)</p> <p>2.2. Acumulación, Transformación, Realización (Issurin, Kaverin).</p> <p>SUBTEMA 3. Planificación en deportes sociomotrices, de corto y largo periodo de competición.</p> <p>3.1. Evaluación previa y objetivos (primera aproximación y complejidad).</p> <p>3.2. La forma del deportista y/o del grupo; la forma de los oponentes.</p> <p>3.3. Categorías de Unidades Funcionales de Entrenamiento. Del ejercicio a la microestructura, y de la micro a la macroestructuración</p> <p>3.4. Aspectos sinérgicos sincrónicos (periodos;...) y diacrónicos: adaptaciones por transferencia positiva</p> <p>3.5. Casos de Programación de la CARGA: Verchosanskij; Bondarciuk; A.T.R; Microestructura y Seirul-lo. Ventajas y limitaciones del entrenamiento integral</p> <p>3.6. Composición del Plan de Competición: Importancia de las competiciones y su frecuencia. Períodos de competición largos y cortos.</p>
---	---

Planificación			
Metodoloxías / probas	Horas presenciais	Horas non presenciais / traballo autónomo	Horas totais
Actividades iniciais	2	2	4
Sesión maxistral	30	48	78
Traballos tutelados	4	22	26
Práctica de actividade física	4	4	8
Proba obxectiva	2	5	7
Mapa conceptual	4	10	14
Estudo de casos	4	6	10
Atención personalizada	3	0	3

*Os datos que aparecen na táboa de planificación son de carácter orientativo, considerando a heteroxeneidade do alumnado

Metodoloxías	
Metodoloxías	Descrición
Actividades iniciais	Actividades que se levan a cabo antes de iniciar o proceso de ensino-aprendizaxe a fin de coñecer as competencias, intereses e/ou motivacións que posúe o estudantado para o logro dos obxectivos que se queren alcanzar, vinculados a o programa da materia. Con ela preténdese obter información relevante que permita articular a docencia para favorecer aprendizaxes eficaces e significativos, que partan dos saberes previos do estudante.
Sesión maxistral	Exposición oral complementada, co uso de medios audiovisuais e a introdución de algunhas preguntas dirixidas aos estudantes, coa finalidade de transmitir os coñecementos da materia e facilitar a aprendizaxe do estudante.
Traballos tutelados	Metodoloxía para promover a aprendizaxe autónoma dos estudantes, baixo a tutela do profesor. Está referida prioritariamente ao aprendizaxe do "cómo facer?". Constitúe unha opción baseada na asunción polos estudantes da responsabilidade pola súa propia aprendizaxe.

Código Seguro De Verificación	6DLe5bK24ngfwJZmtlTKeg==	Estado	Data e hora
Asinado Por	Secretario/a Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física - Miguel Ángel González Valeiro	Asinado	13/12/2023 12:24:48
Observacións		Páxina	6/8
Url De Verificación	https://sede.udc.gal/services/validation/6DLe5bK24ngfwJZmtlTKeg==		
Normativa	Este informe ten o carácter de copia electrónica auténtica con validez e eficacia administrativa de ORIGINAL (art. 27 Lei 39/2015).		



Práctica de actividade física	O estudante experimenta na súa conducta os problemas reais do aprendizaxe da técnica de exercicios da aplicación da forza muscular, e fai practica metodoloxica e didáctica.
Proba obxectiva	Proba escrita utilizada para a avaliación da aprendizaxe, cuxo trazo distintivo é a posibilidade de determinar se as respostas dadas son ou non correctas, que permiten avaliar coñecementos, capacidades, destrezas, rendemento, aptitudes, actitudes, intelixencia, etc. Aplicarase tanto para a avaliación diagnóstica, formativa como sumativa. Pode combinar distintos tipos de preguntas, o so uno: preguntas de resposta múltiple, de ordenación, de resposta breve, de discriminación, de completar e/ou de asociación.
Mapa conceptual	Consiste en establecer relacións, individual o en grupo, entre os conceptos clave duns contidos. Son representacións de relacións entre conceptos. Están formados por conceptos e palabras de enlace formando frases. Teñen unha orde que depende das relacións e que vai en grao sumo do importante e xeral aos exemplos e detalles.
Estudo de casos	Se enfronta ante a descrición dunha situación específica que suscita un problema que ten que ser comprendido, valorado e resolto por un grupo, a través dun proceso de discusión. O alumno sitúase ante un problema concreto (caso), que lle describe unha situación real da vida profesional no entrenamento deportivo, e debe ser capaz de analizar os obxetivos chegar a unha decisión razoada, podese facer analizando as solucións reais de outros.

Atención personalizada	
Metodoloxías	Descrición
Actividades iniciais Traballos tutelados Mapa conceptual	La atención personalizada (AP) adquire relevancia especial en una materia metodológica como esta. La AP está concebida para el encuentro directo entre estudiante y profesor. La AP se desarrollará a lo largo de la impartición d ela materia, indicandose adecuadamente la relación con cada metodología. En las actividades iniciales se establecerá el primer turno y calendario de AP, posteriormente se establecerá para lso trabajos tutelados, y los mapas conceptuales.

Avaliación		
Metodoloxías	Descrición	Cualificación
Traballos tutelados	Avalídarase o aprendizaxe autónoma do estudante, do ?cómo face as cousas? dos traballos deseñados xunto a o profesor, e vinculados a calquer tema dos contidos da materia.	40
Proba obxectiva	Proba escrita utilizada para a avaliación da aprendizaxe dos contidos e competencias da materia ("saber", e "saber facer"), cuxo trazo distintivo é a posibilidade de determinar se as respostas dadas son ou non correctas.	50
Mapa conceptual	Avalídarase o traballo individual formativo e sumativo, no grupo, de establecer relacións entre os conceptos clave duns contidos da materia, das relacións entre conceptos. dos enlaces	10

Observacións avaliación
<p>A avaliación continuada (Traballos Tutelados; Mapas Conceptuales; Atención Personalizada), contempla :</p> <ul style="list-style-type: none"> - a función diagnóstica, formativa e sumativa. - realízanse en diferentes momentos: ao inicio, durante e final do proceso formativo. - tilízanse diversos procedementos e instrumentos de recollida de información. <p>A Proba obxectiva constitúe un instrumento de medida, elaborado rigorosamente, que permite avaliar os coñecementos, as capacidades, destrezas, rendemento, aptitudes, actitudes, etc. É de aplicación tanto para a avaliación diagnóstica, formativa como sumativa, e pode combinar distintos tipos de preguntas: preguntas de resposta múltiple, de ordenación, de resposta breve, de discriminación, de completar e/ou de asociación. Tamén se pode construír con un só tipo dalgunha destas preguntas.</p> <p>Nos Mapas Conceptuais avalídarase o traballo individual, no grupo, tanto para a avaliación diagnóstica, formativa como sumativa.</p> <p>A atención personalizada (AP) avalídarase a participación, tanto para a avaliación diagnóstica, formativa como sumativa.</p>

Fontes de información

Código Seguro De Verificación	6DLe5bK24ngfwJZmtlTKEg==	Estado	Data e hora
Asinado Por	Secretario/a Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física - Miguel Ángel González Valeiro	Asinado	13/12/2023 12:24:48
Observacións		Páxina	7/8
Url De Verificación	https://sede.udc.gal/services/validation/6DLe5bK24ngfwJZmtlTKEg==		
Normativa	Este informe ten o carácter de copia electrónica auténtica con validez e eficacia administrativa de ORIGINAL (art. 27 Lei 39/2015).		



Bibliografía básica	- ()..
Bibliografía complementaria	

Recomendacións
Materias que se recomenda ter cursado previamente
Materias que se recomenda cursar simultaneamente
Materias que continúan o temario
Observacións

(*A Guía docente é o documento onde se visualiza a proposta académica da UDC. Este documento é público e non se pode modificar, salvo casos excepcionais baixo a revisión do órgano competente dacordo coa normativa vixente que establece o proceso de elaboración de guías

Código Seguro De Verificación	6DLe5bK24ngfwJZmt1TKEg==	Estado	Data e hora
Asinado Por	Secretario/a Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física - Miguel Ángel González Valeiro	Asinado	13/12/2023 12:24:48
Observacións		Páxina	8/8
Url De Verificación	https://sede.udc.gal/services/validation/6DLe5bK24ngfwJZmt1TKEg==		
Normativa	Este informe ten o carácter de copia electrónica auténtica con validez e eficacia administrativa de ORIGINAL (art. 27 Lei 39/2015).		

