



UNIVERSITAS

Miguel Hernández

PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Unidad Didáctica 0- Presentación de la Asignatura
Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

Curso 2019-20 – Segundo semestre

Profesores: Manuel Moya Ramón, Alejandro Javaloyes Torres, Iván
Peña González

Departamento: Ciencias del Deporte

ÍNDICE:

1.PREVIOS.

2.HORARIO.

3.EL BLOG DE LA ASIGNATURA.

4.CONTENIDOS

5.EVALUACIÓN

5.1. SOCRATIVE

5.2. PROYECTO EN GRUPO

6.REFERENCIAS

1. PREVIOS.

CUESTIONES IMPORTANTES:

- 1. Conocimientos previos de fisiología, anatomía, biomecánica, control motor y metodología.**
- 2. Implicación en el ámbito de aplicación de los conocimientos.**
- 3. Inquietud e iniciativa.**
- 4. Curiosidad y formación crítica**

2.HORARIOS.

HORARIO DOCENTE:

1. Clases teóricas los miércoles y los jueves de 9,00 a 10,30 horas en el aula 1.6 del edificio Arenales.

2. Clases prácticas:

- **Miércoles de 12.15-13.15**
- **Jueves de 11.45-12.45**

3. Horario de tutorías:

- **Todos las tardes, de lunes a jueves, de 16.00 a 18.00 horas.**

3.EL BLOG DE LA ASIGNATURA.

**INNOVACIÓN:
FORMATO BLOG DE LA ASIGNATURA**

<http://umh1617.edu.umh.es/>

Twitter: @umh1617



**Acceso con el correo
institucional @goumh.es**

Twitter

Tweets by @umh1617


umh1617
 @umh1617
 Buenas tardes. Ya tenéis las notas provisionales, el cuestionario y los supuestos prácticos corregidos en el blog (evaluación/convocatoria diciembre). La revisión será el próximo viernes, día 30, a las 12:00 en mi despacho. saludos

Nov 26, 2018


umh1617
 @umh1617
 CORRECCIÓN: la revisión no es viernes 12, si no miércoles 12 de septiembre, entre las 12:00 y las 14:00. Disculpad el lío. Es recomendable que los que vengáis a revisión miréis bien la corrección del examen

Embed

[View on Twitter](#)

Entradas recientes

- [NOTAS PROVISIONALES DICIEMBRE](#)
- [PROGRAMA DE LA PRÓXIMA SEMANA](#)
- [PRIMERAS PUNTUACIONES SOCRATIVE SUBIDAS AL BLOG](#)
- [PRIMERA SEMANA PROYECTOS](#)
- [LISTADO DE GRUPOS DE PROYECTOS](#)

Categorías

- [Sin categoría](#)

Meta

- [Administrador del sitio](#)
- [Desconectar](#)
- [RSS de las entradas](#)

Presentación

[Editar](#)

VÍDEO PRESENTACIÓN DE LA ASIGNATURA

Asignatura

Código: 1617
Titulación: **Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte**
 Facultad de Ciencias Sociosanitarias
Curso: **Curso 3 de Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte**
Semestre: 2
Tipo: Obligatoria
Idioma: Castellano
ECTS: 6
 Teoría: 3
 Práctica: 3
Horas: 150
 Dirigidas: 60
 Compartidas: 45
 Autónomas: 45

Materia: METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
Módulo: ENTRENAMIENTO
Web docente
Departamento: **Ciencias del Deporte**
Área: **EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTIVA**

Curso académico 2018/2019

Descripción

Mecanismos de adaptación de los sistemas biológicos. Principios biológicos, pedagógicos y metodológicos del entrenamiento deportivo. Contenidos, medios y métodos del entrenamiento deportivo. Entrenamiento de la técnica: conceptos, interrelaciones, periodización, planificación y evaluación biomecánica. Capacidades físicas básicas y complejas: tipos, metodología de desarrollo, periodización y evaluación. Entrenamiento psicológico integrado.

Profesorado

Nombre	Responsable	Teoría	Práctica
MOYA RAMON, MANUEL	■	■	■

Horarios

Clases y exámenes (4/2/2019)						
No hay						

Febrero 2019

Lu Ma Mi Ju Vi Sa Do

4.CONTENIDOS.

- 1. La planificación del entrenamiento y la competición**
- 2. La periodización del entrenamiento y la competición**
- 3. Los modelos de planificación en el deporte individual y colectivo**
 - 3.1. La planificación tradicional. Tipos. Diseño**
 - 3.2. La planificación contemporánea. Tipos. Diseño**
 - 3.3. La periodización inversa.**
 - 3.4. Day-to-day periodization (periodización diaria)**
 - 3.5. Un problema emergente: la planificación en los deportes colectivos**
- 4. Planificación y periodización del entrenamiento de fuerza.**
 - 4.1. Deporte individual (etapas formativa a junior)**
 - 4.2. Deporte colectivo (etapas formativa a junior)**
- 5. Planificación y periodización del entrenamiento de resistencia.**
 - 5.1. Deporte individual (etapas formativa a junior)**
 - 5.2. Deporte colectivo (etapas formativa a junior)**



DOS FORMAS DE REVISAR EL MATERIAL TEÓRICO Y PRÁCTICO



VISIONADO DIRECTO EN EL BLOG



VISIONADO A TRAVÉS DE EDUCANON

Primero hay que iniciar sesión en google. Acceso con el correo institucional @goumh.es

The image shows a browser window with two main sections. On the left is a Twitter feed for the account @umh1617. On the right is a PlayPosit advertisement for interactive video.

Twitter Feed:

- umh1617 @umh1617** (08 Feb): Señores volvemos al tajo un curso más. Empecemos este viaje y dejemos que nos lleve a buen puerto.
- umh1617 @umh1617** (13 Sep): Para los que no podáis venir a revisión, los supuestos prácticos corregidos en la pestaña de notas. Recordad: orden y argumentación.
- umh1617 @umh1617** (12 Sep): Revisión mañana martes, de 10:00 a 11:30, en mi despacho del CID. No hace falta solicitarlo.

PlayPosit Advertisement:

Google Ver esta página en: [español](#) Traducir Desactivar para: inglés

playposit See PlayPosit for Business Login Signup Blog

Unleash Interactive Video

Deeply engage learners and accountably measure understanding

JOIN NOW (IT'S FREE) PARTNER WITH US

An orange arrow with the number '29' points to the 'Unleash Interactive Video' text.

UniverSite x Planificación del entrena...

Manuel

No es seguro | umh1617.edu.umh.es/material/videos-de-las-sesiones/temas-video-editados/

Aplicaciones FAVORITOS Inicio ITE MASTER GERIATRIA Y BLOG 1617 INVESTIGACIÓN MASTER R Y S INNOVA 2015 REVISTAS REFERENCIAS REVISIONES VARIOS ITAe Otros marcadores

Mis sitios Planificación del entrenamiento deportiv... 1 + Nuevo Editar página Hola, mmoya

Solicitud de permiso - Google Chrome

Es seguro | https://accounts.google.com/o/oauth2/auth?redirect_uri=storagerelay%3A%2F9

eduCanon quiere hacer lo siguiente:

- Consulta tus direcciones de correo electrónico.
- Ver tu información básica de perfil
- Ver tus clases de Google Classroom
- Ver las listas de tus clases de Google Classroom
- Ver las direcciones de correo electrónico de las personas de tus clases

Al hacer clic en Permitir, autorizas a esta aplicación y a Google a utilizar tu información según lo establecido en sus respectivas condiciones de servicio políticas de privacidad. Puedes cambiar este y otros permisos de la cuenta en cualquier momento.

Denegar Permitir

playposit

Login Signup Blog

Single sign-on

Edmodo Log in with Clever Office 365 **Acceder**

Sign up

I am an INSTRUCTOR I am a STUDENT

first name last name

name my students call me

email address or username retype email/username

password

SUBMIT >

By clicking to signup, you agree to our [Terms of Service](#) & [Privacy Policy](#).

3o

4o



Twitter

Tweets by @umh1617

umh1617 @umh1617
Señores volvemos al tajo un curso más. Empecemos este viaje y dejemos que nos lleve a buen puerto
08 Feb

umh1617 @umh1617
Para los que no podáis venir a revisión, los supuestos prácticos corregidos en la pestaña de notas. Recordad: orden y argumentación
13 Sep

umh1617 @umh1617
Revisión mañana martes, de 10:00 a 11:30, en mi despacho del CID. No hace falta solicitarlo
12 Sep

Embed

View on Twitter

Entradas recientes

- COMENZAMOS LAS CLASES DEL SEGUNDO SEMESTRE.
- NOTAS PROVISIONALES SEPTIEMBRE

TEMAS VÍDEO EDITADOS

PlayPosit My Classes Broadcast

Delete Account

My Classes

Add Class +

! Before logging out, make sure you add your teacher's class or else you won't appear in their roster!



08 Feb

umh1617 @umh1617
Para los que no podáis venir a revisión, los supuestos prácticos corregidos en la pestaña de notas. Recordad: orden y argumentación

13 Sep

umh1617 @umh1617
Revisión mañana martes, de 10:00 a 11:30, en mi despacho del CID. No hace falta solicitarlo

12 Sep

Embed View on Twitter

Entradas recientes

- COMENZAMOS LAS CLASES DEL SEGUNDO SEMESTRE.
- NOTAS PROVISIONALES SEPTIEMBRE
- NOTAS CONVOCATORIA ORDINARIA DE JUNIO
- ERROR CON LAS FECHAS DE ENTRADA DEL BLOG
- SEGUNDA ENTREGA DEL PROYECTO

Categorías

- Sin categoría

Meta

- Acceder
- [RSS](#) de las entradas
- [RSS](#) de los comentarios
- [WordPress.org](#)

My Classes

Add Class +

! Before logging out, make sure you add your teacher's class or else you won't appear in their roster!

7º

Search Classes

x85ff7 Search

6º

Done!

★

08 Feb

 **umh1617** @umh1617
Para los que no podáis venir a revisión, los supuestos prácticos corregidos en la pestaña de notas. Recordad: orden y argumentación

13 Sep

 **umh1617** @umh1617
Revisión mañana martes, de 10:00 a 11:30, en mi despacho del CID. No hace falta solicitarlo

12 Sep

Embed View on Twitter

Entradas recientes

- COMENZAMOS LAS CLASES DEL SEGUNDO SEMESTRE.
- NOTAS PROVISIONALES SEPTIEMBRE
- NOTAS CONVOCATORIA ORDINARIA DE JUNIO
- ERROR CON LAS FECHAS DE ENTRADA DEL BLOG
- SEGUNDA ENTREGA DEL PROYECTO

Categorías

- Sin categoría

Meta

- Acceder
- [RSS](#) de las entradas
- [RSS](#) de los comentarios
- [WordPress.org](#)

My Classes Add Class +

⚠ Before logging out, make sure you add your teacher's class or else you won't appear in their roster!

Done!

Search Classes

Teacher Class name Search

-  **Presentación Planificación** (Manuel Moya Ramón)
Science
-  **Tema1: La planificación del entrenamiento** (Manuel Moya Ramón)
Science
-  **Tema2: La periodización del entrenamiento** (Manuel Moya Ramón)
Science



Ir a comentarios Dejar un comentario

-  **umh1617** @umh1617
Señores volvemos al tajo un curso más. Empecemos este viaje y dejemos que nos lleve a buen puerto
08 Feb
-  **umh1617** @umh1617
Para los que no podáis venir a revisión, los supuestos prácticos corregidos en la pestaña de notas. Recordad: orden y argumentación
13 Sep
-  **umh1617** @umh1617
Revisión mañana martes, de 10:00 a 11:30, en mi despacho del CID. No hace falta solicitarlo
12 Sep

Embed View on Twitter

- Entradas recientes**
- [COMENZAMOS LAS CLASES DEL SEGUNDO SEMESTRE.](#)
 - [NOTAS PROVISIONALES SEPTIEMBRE](#)
 - [NOTAS CONVOCATORIA ORDINARIA DE JUNIO](#)
 - [ERROR CON LAS FECHAS DE ENTRADA DEL BLOG](#)
 - [SEGUNDA ENTREGA DEL PROYECTO](#)

- Categorías**
- [Sin categoría](#)

- Meta**
- [Acceder](#)
 - [RSS de las entradas](#)

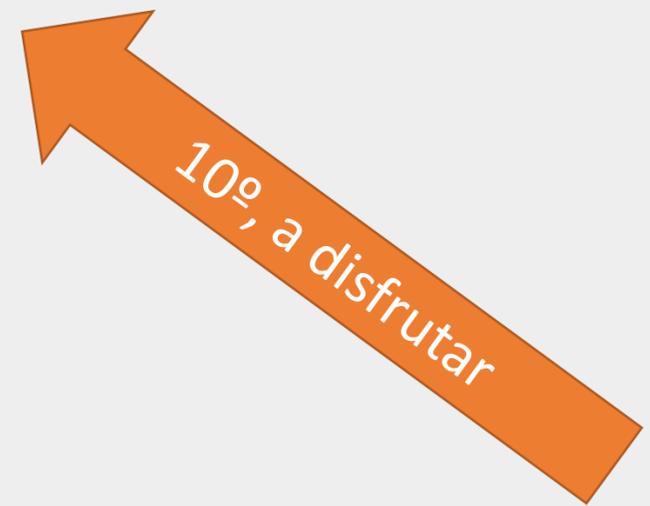
Delete Account

My Classes

Add Class +



TAUGHT BY
Manuel Moya Ramón



5.EVALUACIÓN.

EVALUACIÓN:

- 1. Cuestionario tipo test (50 preguntas) opción múltiple (5 opciones/una verdadera), contabiliza el 50% de la nota final.**
- 2. Tres supuestos prácticos que suman el 50% restante**

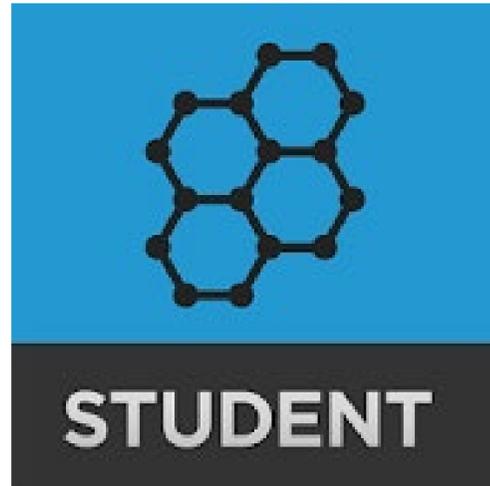
EVALUACIÓN EXTRA VOLUNTARIA

- Incremento de un 10% de la nota mediante software interactivo para smartphone...SOCRATIVE.
- Incremento de un 5% de la nota mediante software interactivo para smartphone...SOCRATIVE RACING TEAM

Posibilidad de incluir, mediante un proyecto para para el desarrollo y seguimiento de una planificación real, un 20% . Formato de entrega:

Videolibro (PIEU-UMH 2017-18, ya editado)

5.1.SOCRATIVE.



EVALUACIÓN CONCEPTUAL:

- **CUESTIONARIO SEMANAL DE 5 PREGUNTAS. ALEATORIO**
- **13 SEMANAS = 13 CUESTIONARIOS = 1 PUNTO/PREGUNTA = TOTAL DE 65 PUNTOS**

DE 60 A 65 PUNTOS= 1 PUNTO DE LA NOTA

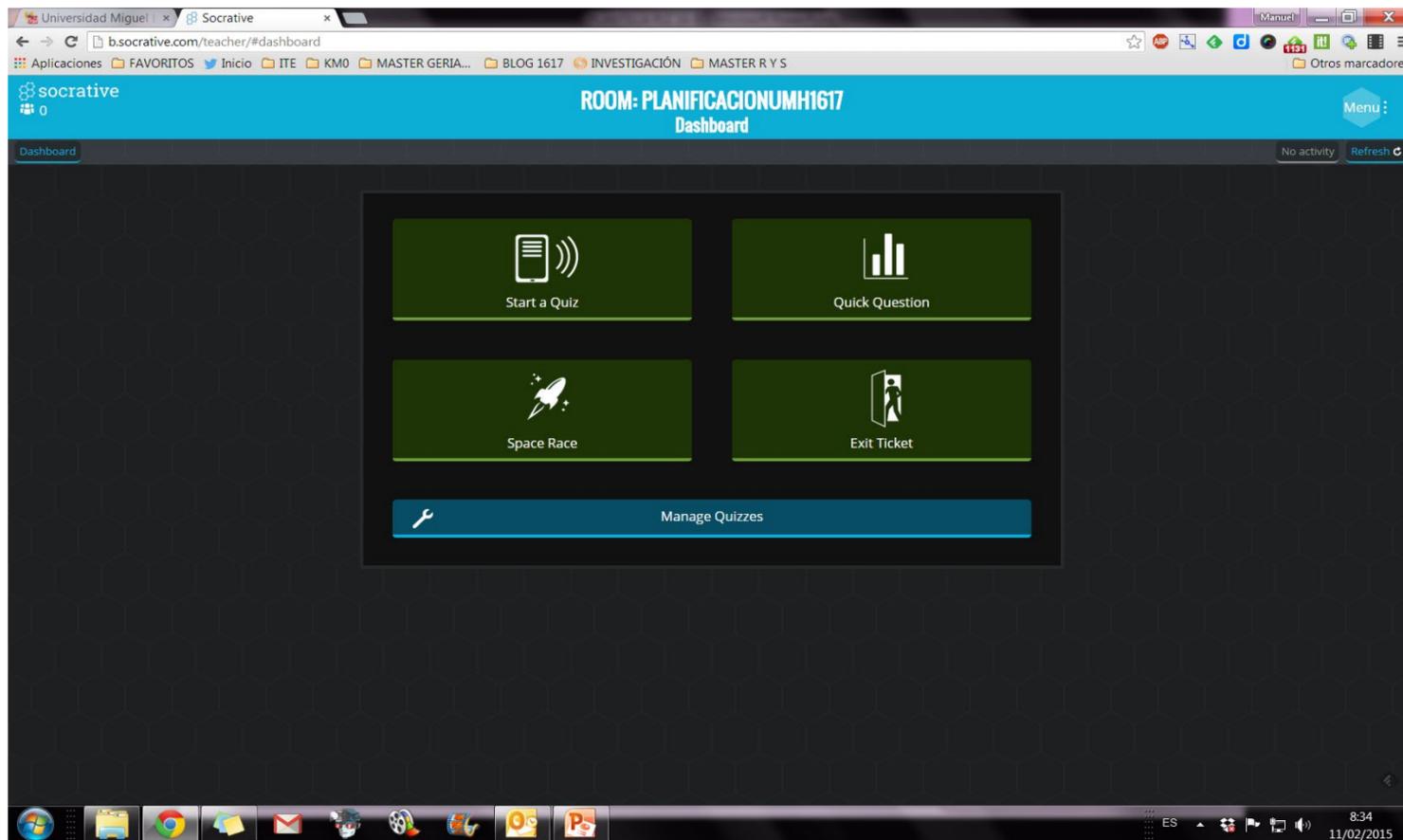
DE 59 A 45 PUNTOS= 0,75 PUNTOS DE LA NOTA

DE 44 A 35 PUNTOS= 0,5 PUNTOS DE LA NOTA

DE 34 A 25 PUNTOS=0,25 PUNTOS DE LA NOTA

POR DEBAJO DE 24 PUNTOS NO SUMA NOTA

ACCEDER CON APELLIDOS Y NOMBRE



INTERFACE DEL PROFESOR



5.2.PROYECTO EN GRUPO.

DESARROLLO DEL PROYECTO VOLUNTARIO

- Por grupos (3-5 personas)
- Elaboración paralela al desarrollo práctico de la asignatura.
- Cumplimiento de un calendario/cronograma de entregas.
- Integración de todos los contenidos de la asignatura.
- Videograbación (móvil) 5 problemas prácticos y soluciones de 1'
- Elaboración de un vídeo corto de presentación de 3'.
- A través del uso activo del blog y sus utilidades
- Evaluado mediante rúbrica

SOMETIDO A TRES “DEAD LINES” O FECHAS LÍMITE:

1. Primera entrega o revisión (en blog): 18 de marzo
2. Segunda entrega o revisión (en blog): 23 de abril
3. Tercera entrega o final (en blog): 29 de mayo

GUIÓN DEL VÍDEO PRESENTACIÓN DEL PROYECTO DE PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

- 1.La duración del vídeo no debe exceder los 3'**
- 2.Debe comenzar con una pequeña presentación de los componentes del grupo, en qué se ha centrado el proyecto y por qué.**
- 3.Visión general del trabajo. Si es posible sobre formato Excel y comentado utilizando Screen Castify o similares. En caso de que no sea posible se permitirá cualquier otro tipo de presentación**
- 4.El vídeo debe estar subido el mismo día del proyecto (29 mayo)**

PRESENTACIÓN VIDEOGRÁFICA (MÓVIL) PROBLEMAS Y SOLUCIONES A LA PRÁCTICA.

1.Formato breve 1'

2.Presentar problemas que plantea práctica y soluciones adoptadas.

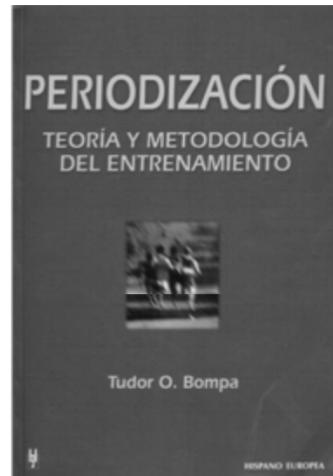
3.Subir el vídeo completo sobre pantalla (1'). Uno por práctica. 5 prácticas.

RÚBRICA EVALUACIÓN PROYECTO ASIGNATURA

ITEM	DESCRIPCIÓN	SI	NO
1	Presentan los vídeos ajustándose a los criterios exigidos (intro y prácticas).		
2	Han asistido regularmente a tutorías (mínimo 2 y repartidas en el cuatrimestre a partir de la fecha de inicio del proyecto).		
3	Han utilizado el blog regularmente (dos entradas por semana) y con el objetivo de solucionar dudas con carácter interactivo.		
4	Las referencias bibliográficas están correctamente indicadas en el trabajo o en blog.		
5	Las referencias bibliográficas utilizadas tienen una fundamentación científica clara y demostrada (al menos el 75% del total deben estar registradas en SciELO, Pubmed, Scopus, SportDiscus)		
6	Está completa y correcta la tabla de la planificación de la vida deportiva o similar en caso del ámbito de salud.		
7	Hay coordinación entre la tabla de la vida deportiva y la programación anual.		
8	En la programación anual desarrollada el modelo de periodización está bien ajustada (tipo de cargas, estructuras, etc).		
9	Está bien integrado y coordinada la programación de las diversas estructuras con la de las cualidades.		
10	El mesociclo desarrollado, lo está hasta el último nivel de concreción (sesiones, medios y métodos) y se corresponde con el diseño global.		

6.REFERENCIAS.

REFERENCIAS: BÁSICAS...manuales y artículos



HUMAN
KINETICS

REFERENCIAS: COMPLEMENTARIAS...manuales y artículos



Scopus[®]



WEB OF SCIENCE[™]

THOMSON REUTERS



TODO ESTO CON EL OBJETIVO FINAL DE





EN EL ÁMBITO DEL FITNESS Y LA SALUD

<http://mediaumh.es/CAFD/2019/G20/mobile/index.html>

EN EL ÁMBITO DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO



<http://mediaumh.es/CAFD/2019/G6/mobile/index.html>



UNIVERSITAS

Miguel Hernández