

1. Identificación

1.1. De la Asignatura

Curso Académico	2018/2019
Titulación	GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE
Nombre de la Asignatura	FUNDAMENTOS DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS CONDICIONALES
Código	5015
Curso	TERCERO
Carácter	OBLIGATORIA
N.º Grupos	1
Créditos ECTS	6
Estimación del volumen de trabajo del alumno	150
Organización Temporal/Temporalidad	Primer Cuatrimestre
Idiomas en que se imparte	ESPAÑOL
Tipo de Enseñanza	Presencial

1.2. Del profesorado: Equipo Docente

Coordinación de la asignatura DIEGO HERNAN VILLAREJO GARCIA	Área/Departamento	ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE
	Categoría	ASOCIADO A TIEMPO PARCIAL
	Correo Electrónico / Página web / Tutoría electrónica	dvillarejo@um.es Tutoría Electrónica: Sí

GUÍA DE LA ASIGNATURA DE GRADO "FUNDAMENTOS DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS CONDICIONALES" 2018/2019

Grupo de	Teléfono, Horario y	Duración	Día	Horario	Lugar	Observaciones
Docencia: 1 Coordinación de los grupos:1	Lugar de atención al alumnado	Anual	Martes	12:30- 14:30	868888474, Facultad de Ciencias del Deporte B1.1.014	Para mejor funcionamiento de la asignatura enviar email al profesor previamente
		Anual	Viernes	15:00- 17:00	868888474, Facultad de Ciencias del Deporte B1.1.014	Para mejor funcionamiento de la asignatura enviar email al profesor previamente
ALBERTO	Área/Departamento	ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE				
MARTINEZ	Categoría	ASOCIADO A TIEMPO PARCIAL				
ABELLAN	Correo Electrónico /	alberto.martinez1@um.es				
Grupo de	Página web / Tutoría	Tutoría Electrónica: Sí				
Docencia: 1	electrónica					

	Teléfono, Horario y Lugar de atención al alumnado	Duración	Día	Horario	Lugar
		Primer Cuatrimestre	Viernes	16:30- 19:30	868888815, Facultad de Ciencias del Deporte B1.1.007
		Segundo Cuatrimestre	Lunes	09:00- 10:00	868888815, Facultad de Ciencias del Deporte B1.1.007
		Segundo Cuatrimestre	Jueves	07:30- 08:15	
		Segundo Cuatrimestre	Jueves	09:15- 10:30	868888815, Facultad de Ciencias del Deporte B1.1.007

2. Presentación

Los Fundamentos de las Capacidades Físicas Básicas Condicionales se encuentran enmarcados dentro del Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte como una asignatura obligatoria de 6 créditos ECTS, que se imparte en el primer cuatrimestre del tercer curso del plan de estudios. El programa se desarrolla en diferentes sesiones teórico-prácticas, de manera intensiva y permanente, con apoyo de seminarios y atención personalizada al alumno, con la finalidad de que el alumnado adquiera las competencias formuladas en esta asignatura.

El principal objetivo de esta asignatura es que el alumno comprenda las diferentes perspectivas de las capacidades físicas básicas condicionales. De esta forma, el alumno deberá adquirir una serie de conocimientos Teórico – Prácticos que le permitan diseñar sesiones de desarrollo de las diferentes capacidades físicas básicas de forma segura y efectiva para población sedentaria, activa y deportistas.

3. Condiciones de acceso a la asignatura

3.1 Incompatibilidades

No consta

3.2 Recomendaciones

Dominio básico de las asignaturas de "Anatomía funcional", "Fisiología humana", "Fisiología del ejercicio", y "Habilidades y Destrezas motrices básicas".

4. Competencias

4.1 Competencias Básicas

- 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
- 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

4.2 Competencias de la titulación

- CGT1. Conocer y comprender el objeto de estudio de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
- CGT2. Adquirir la formación científica básica aplicada a la actividad físico-deportiva en sus diferentes manifestaciones
- CGT3. Conocer y comprender los factores fisiológicos, anatómicos y el análisis de las técnicas de la actividad físico-deportiva que la condicionan
- CGT4. Conocer y comprender los efectos de la práctica de la físico-deportiva sobre la estructura y función del cuerpo humano
- CGT8. Conocer y comprender los fundamentos, estructuras y funciones de las habilidades y patrones de la motricidad humana.
- CGT9. Conocer y comprender la estructura y función de las diferentes manifestaciones de la motricidad humana
- CGT10. Conocer y comprender los fundamentos del deporte
- CGT13. Conocer y comprender los fundamentos del entrenamiento deportivo
- CET1. Aplicar los principios fisiológicos, anatómicos, los de análisis de las técnicas de la actividad físico-deportiva, los comportamentales y los sociales, a los diferentes campos de la actividad físico-deportiva
- CET3. Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles
- CET11. Planificar, desarrollar, supervisar y evaluar la realización de programas de actividades físico-deportivas

4.3 Competencias transversales y de materia

- Competencia 1. CM02 - Aportar y dominar un dominio básico de las capacidades físicas básicas
- Competencia 2. CM04 - Analizar y dominar los ejercicios físicos básicos en relación a los objetivos planteados

5. Contenidos

Bloque 1: Conceptos básicos de la Condición Física

TEMA 1. Capacidades físicas integradas. Perspectiva desde las Neurociencias.

TEMA 2. Capacidades físicas y condición física. Perspectiva desde la Actividad Física y Salud.

TEMA 3. Capacidades físicas coordinativas y condicionales. Perspectiva desde la Teoría del Entrenamiento y la Educación Física.

Bloque 2: Principios generales del acondicionamiento físico

TEMA 1. Estabilidad

TEMA 2. Movilidad

TEMA 3. Agilidad

TEMA 4. Control Motor

Bloque 3: Medios y métodos de entrenamiento

TEMA 1. Métodos basados en los aprendizajes

TEMA 2. Métodos basados en la competición

TEMA 3. Métodos basados en la carga

Bloque 4: Estructura de la sesión de Condición Física

TEMA 1. Inicio de la sesión

TEMA 2. Final de la sesión

TEMA 3. Desarrollo de la sesión

PRÁCTICAS

Práctica 1. Desarrollo de la movilidad y estabilidad I (miembros inferiores): Relacionada con los contenidos Tema 1 (Bloque 1), Tema 2 (Bloque 2), Tema 1 (Bloque 2), Tema 1 (Bloque 4), Tema 3 (Bloque 4), Tema 2 (Bloque 4) y Tema 1 (Bloque 3)

En esta práctica se llevará a cabo la evaluación y el desarrollo de las capacidades físicas básicas basado en el concepto de movilidad en las articulaciones de pie y tobillo.

Práctica 2. Desarrollo de la movilidad y estabilidad II (miembros inferiores): Relacionada con los contenidos Tema 1 (Bloque 1), Tema 2 (Bloque 2), Tema 1 (Bloque 2), Tema 1 (Bloque 4), Tema 3 (Bloque 4), Tema 2 (Bloque 4) y Tema 1 (Bloque 3)

GUÍA DE LA ASIGNATURA DE GRADO "FUNDAMENTOS DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS CONDICIONALES" 2018/2019

En esta práctica se llevará a cabo la valoración y desarrollo de las capacidades físicas básicas basado en el concepto de movilidad y estabilidad en la articulación de rodilla y cadera.

Práctica 3. Desarrollo de la movilidad y estabilidad III (zona central): Relacionada con los contenidos Tema 1 (Bloque 1), Tema 2 (Bloque 2), Tema 1 (Bloque 2), Tema 1 (Bloque 4), Tema 3 (Bloque 4), Tema 2 (Bloque 4) y Tema 1 (Bloque 3)

En esta práctica se llevará a cabo la valoración y desarrollo de las capacidades físicas básicas basado en el concepto de estabilidad y movilidad en las articulaciones de la zona umbo-pélvica, dorsal, tóraxica y cervical.

Práctica 4. Desarrollo de la movilidad y estabilidad IV (miembro superior): Relacionada con los contenidos Tema 1 (Bloque 1), Tema 2 (Bloque 2), Tema 1 (Bloque 2), Tema 1 (Bloque 4), Tema 3 (Bloque 4), Tema 2 (Bloque 4) y Tema 1 (Bloque 3)

En esta práctica se llevará a cabo la valoración y desarrollo de las capacidades físicas básicas basado en el concepto de estabilidad y movilidad en las articulaciones escapulo-costal y gleno-humeral.

Práctica 5. Evaluación y desarrollo de la agilidad (elemento motor): Relacionada con los contenidos Tema 1 (Bloque 1), Tema 3 (Bloque 2), Tema 1 (Bloque 4), Tema 3 (Bloque 4), Tema 2 (Bloque 4) y Tema 1 (Bloque 3)

En esta práctica se llevará a cabo la valoración y desarrollo de las capacidades físicas básicas basado en el concepto de agilidad. Componente motor.

Práctica 6. Evaluación y desarrollo de la agilidad (elemento perceptivo): Relacionada con los contenidos Tema 1 (Bloque 1), Tema 3 (Bloque 2), Tema 1 (Bloque 4), Tema 3 (Bloque 4), Tema 2 (Bloque 4) y Tema 1 (Bloque 3)

En esta práctica se llevará a cabo la valoración y desarrollo de las capacidades físicas básicas basado en el concepto de agilidad (componente perceptivo)

Práctica 7. Métodos basados en la carga. Evaluación y desarrollo de los esfuerzos intermitente de alta intensidad con cambios de dirección.: Relacionada con los contenidos Tema 3 (Bloque 1), Tema 3 (Bloque 3), Tema 1 (Bloque 4), Tema 3 (Bloque 4) y Tema 2 (Bloque 4)

En esta práctica se llevará a cabo la valoración y desarrollo de las capacidades físicas básicas en los esfuerzos intermitente de alta intensidad con cambios de dirección.

Práctica 8. Métodos basados en el aprendizaje. Evaluación y desarrollo de la técnica de carrera: Relacionada con los contenidos Tema 1 (Bloque 1), Tema 1 (Bloque 4), Tema 3 (Bloque 4), Tema 2 (Bloque 4) y Tema 1 (Bloque 3)

En esta práctica se llevará a cabo la valoración y desarrollo de las capacidades físicas básicas basadas en el aprendizaje. Para ello se utilizará como ejemplo la técnica de carrera.

Práctica 9. Métodos basados en la competición. Evaluación y desarrollo de los Juegos reducidos: Relacionada con los contenidos Tema 3 (Bloque 1), Tema 3 (Bloque 2), Tema 2 (Bloque 3), Tema 1 (Bloque 4), Tema 3 (Bloque 4) y Tema 2 (Bloque 4)

En esta práctica se llevará a cabo la valoración y desarrollo de las capacidades físicas básicas utilizando ejercicios de competición. Para ello se utilizará como ejemplo los juegos reducidos.

Práctica 10. Entrenamiento Funcional: Relacionada con los contenidos Tema 1 (Bloque 4), Tema 3 (Bloque 4) y Tema 2 (Bloque 4)

En esta práctica se integrarán todos los conocimientos previos y se llevará a cabo el desarrollo de una sesión de desarrollo de las capacidades físicas básicas utilizando diferentes materiales.

Práctica 11. Organización de la Sesión: Relacionada con los contenidos Tema 1 (Bloque 4), Tema 3 (Bloque 4) y Tema 2 (Bloque 4)

GUÍA DE LA ASIGNATURA DE GRADO "FUNDAMENTOS DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS CONDICIONALES" 2018/2019

En esta práctica se integrarán todos los conocimientos previos y se llevará a cabo el desarrollo de una sesión de desarrollo de las capacidades físicas básicas atendiendo a las distintas partes de una sesión

6. Metodología Docente

Actividad Formativa	Metodología	Horas Presenciales	Trabajo Autónomo	Volumen de trabajo
AF1 Actividades de exposición teórico-prácticas por parte del profesor	MD1: Actividades de clase expositiva Método expositivo / lección magistral La asistencia a las clases teóricas no es obligatoria	28	56	84
AF4: Prácticas deportivas/ Prácticas con ordenadores / Prácticas en laboratorio (Asistencia a clases prácticas)	MD6: Actividades físico-deportivas y MD4: Actividades prácticas de laboratorio Aplicación practica de los diferentes contenidos abordados en las sesiones magistrales con participación activa de los alumnos. Las asistencias a las clases prácticas será obligatoria al 85% de las mismas.	28		28
AF6: Trabajo autónomo del alumno (lectura crítica y análisis de la documentación de la materia, análisis de textos científicos/ protocolos, preparación de exámenes, etc.): Trabajo Dirigido	MD7: Tutorías en grupo y MD8: Tutorías individualizadas El alumno deberá elaborar un trabajo teórciopráctico, su valoración es de un 30% (el alumno prodrá elegir un trabajo de dos posibles).		34	34

Actividad Formativa	Metodología	Horas	Trabajo	Volumen
		Presenciales	Autónomo	de trabajo
AF2: Tutoría ECTS	MD7: Tutorías en grupo y MD8: Tutorías individualizadas Es aconsejable la asistencia de las tutorías.	2		2
AF5: Actividades de evaluación	Prueba Escrita	2		2
	Total	60	90	150

7. Horario de la asignatura

<http://www.um.es/web/ccdeporte/contenido/estudios/grados/deportes/2018-19#horarios>

8. Sistema de Evaluación

Métodos / Instrumentos	Pruebas escritas (exámenes): pruebas objetivas, de desarrollo, de respuesta corta, tipo test, de ejecución de tareas, de escala de actitudes, realizadas por los alumnos para mostrar los conocimientos teóricos y prácticos adquiridos.
Criterios de Valoración	Se evaluarán todos los contenidos abordados en las clases teóricas y prácticas de la asignatura mediante Examen Final tipo test y/o preguntas de desarrollo y/o examen oral. Preguntas Tipo Test: Cada pregunta tiene una única respuesta correcta. Por cada tres preguntas mal contestadas se resta una bien, o su parte proporcional. Preguntas Desarrollo: La respuesta a la pregunta debe estar correcta al 100%, en caso contrario se puntuará como 0. Cada falta de ortografía o fallos en la expresión gramatical reducirán 1/4 del valor de la pregunta en caso de estar correctamente contestada Examen Oral: El profesor podrá convocar a los alumnos a esta modalidad de examen en convocatorias de incidencias o de recuperación de apartado práctico
Ponderación	70

Métodos / Instrumentos	Informes escritos, trabajos y proyectos: trabajos escritos, trabajos de observación, portafolios, con independencia de que se realicen individual o grupalmente
Criterios de Valoración	El alumno deberá elegir uno de los tres trabajos que se le proponen. Estos son: 1. Evaluación de una o varias Capacidades Físicas Condicionales , realización de una sesión de entrenamiento y entrega del informe gráfico. Consultese la normativa específica de este trabajo dirigido en el área de Recursos del Aula Virtual 2. Estudio de Revisión bibliográfica exhaustiva sobre un contenido de la asignatura a pactar con el profesor y defensa pública a lo sprofesores de la asignatura. Consultese la normativa específica de este trabajo dirigido en el área de Recursos del Aula Virtual
Ponderación	30

Fechas de exámenes

<http://www.um.es/web/ccdeporte/contenido/estudios/grados/deportes/2018-19#examenes>

9. Resultados del Aprendizaje

- Poseer una visión global e integrada de la relación entre la evaluación planificación y control de la actividad físico-deportiva en los diferentes ámbitos.
- Conocer y comprender de forma general el proceso de entrenamiento deportivo, su historia y fundamentos científicos
- Conocer y analizar de forma crítica los diferentes estudios sobre la evolución de las capacidades condicionales y coordinativas así como su entrenamiento en los diferentes niveles
- Conocer, comprender y saber aplicar los diferentes sistemas de evaluación, planificación y control de las capacidades condicionales y coordinativas en los diferentes niveles deportivos
- Conocer y aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, durante la dirección del entrenamiento deportivo y la detección de talentos deportivos
- Comprender los fundamentos de los avances científicos y tecnológicos aplicados al entrenamiento y su aplicación en el ámbito deportivo



10. Bibliografía

Bibliografía Básica

-  García, JM., Navarro, M., y Ruiz, JA. (1996). Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones. Madrid: Gymnos
-  Baechle, T. y Earle, RW (2007). Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico. Madrid: Ed. Médica Panamericana
-  Brown, L. (2007). Entrenamiento de la velocidad, agilidad y rapidez. Barcelona: Paidotribo
-  Baechle, T. R., & Earle, R. W. (Eds.). (2007). Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico. Ed. Médica Panamericana.
-  American College of Sports Medicine. (2005). Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio (Vol. 44). Editorial Paidotribo.
-  Platonov, V. N. (2001). Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico. Editorial Paidotribo.
-  Weineck, J. (2005). Entrenamiento total (Vol. 24). Editorial Paidotribo.
-  Legaz-Arrese, A. (2012). Manual de entrenamiento deportivo. Editorial Paidotribo.
-  Izquierdo, M., & Redín, M. I. (2008). Biomecánica y bases neuromusculares de la actividad física y el deporte. Ed. Médica Panamericana.
-  Cook, G., Burton, L., Kiesel, K., Bryant, M., & Torine, J. (2010). Movement: functional movement systems: screening, assessment, and corrective strategies (Vol. 24). Aptos, CA: On Target Publications.
-  Brown, L. E. (2007). Entrenamiento de velocidad, agilidad y rapidez (Vol. 24). Editorial Paidotribo.

11. Observaciones y recomendaciones

Notas para la Evaluación

Asistencia a las Prácticas. Para poder aprobar a la asignatura en la convocatoria ordinaria los alumnos deben asistir al menos al 85% de las clases prácticas.

- Participación activa en las clase prácticas. Es obligatorio parcticipar en las sesiones prácticas salvo enfermedad o otra causa debidamente justificada.



GUÍA DE LA ASIGNATURA DE GRADO "FUNDAMENTOS DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS CONDICIONALES" 2018/2019

- Alumnos que no cumplan con este % de asistencia deberán aprobar un examen oral y escrito el mismo día del examen final de la asignatura para poder aprobar este apartado.
- Se exige puntualidad.

Para la realización de la media aritmética de todas las notas en la convocatoria ordinaria es imprescindible obtener en el Examen Final y el Trabajo Dirigido un mínimo de 5 puntos sobre 10 en cada apartado. En todo caso, será necesario obtener al menos un 5 sobre 10 en el cómputo general de la Asignatura para superarla. En caso de no superar alguno de los apartados de la convocatoria Ordinaria, la nota que aparecerá en el ACTA será 2.9

La nota que se incluirá en el ACTA de convocatorias extraordinarias será exclusivamente la del examen. En los exámenes se incluirán preguntas para evaluar los contenidos abordados tanto en las clases teóricas como en las sesiones prácticas.

La participación voluntaria de los alumnos en tareas propuestas en clase, en proyectos de investigación o la asistencia a conferencias/seminarios que organice el Centro podrán ser valoradas con puntuación adicional a la nota final de la asignatura. Estas actividades se propondrán por el profesor llegado el caso

"NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES. Aquellos estudiantes con discapacidad o necesidades educativas especiales podrán dirigirse al Servicio de Atención a la Diversidad y Voluntariado (ADYV; <http://www.um.es/adyv/>) para recibir orientación sobre un mejor aprovechamiento de su proceso formativo y, en su caso, la adopción de medidas de equiparación y de mejora para la inclusión, en virtud de la Resolución Rectoral R-358/2016. El tratamiento de la información sobre este alumnado, en cumplimiento con la LOPD, es de estricta confidencialidad."