

## 30145 - Enseñanza de la actividad física y el deporte

### Información del Plan Docente

<b>Año académico</b>	2016/17
<b>Centro académico</b>	179 - Centro Universitario de la Defensa - Zaragoza
<b>Titulación</b>	457 - Graduado en Ingeniería de Organización Industrial 563 - Graduado en Ingeniería de Organización Industrial
<b>Créditos</b>	6.0
<b>Curso</b>	4
<b>Periodo de impartición</b>	Primer Semestre
<b>Clase de asignatura</b>	Optativa
<b>Módulo</b>	---

### 1. Información Básica

#### 1.1. Recomendaciones para cursar esta asignatura

Se trata de una asignatura de especialidad fundamental. El alumno debe haber superado la mayor parte de la titulación hasta el tercer curso para poder matricularse, por lo que debería estar en condiciones de cursarla con éxito.

#### 1.2. Actividades y fechas clave de la asignatura

Para la consecución de los resultados de aprendizaje se desarrollarán las siguientes actividades:

- Clases expositivas
- Actividades teórico-prácticas
- Elaboración de un trabajo por grupos
- Tutorías de carácter individual o grupal
- Realización de pruebas escritas conforme a las pautas de evaluación señaladas
- Estudio personal del alumno

Una vez publicados los horarios del curso se establecerá la distribución adecuada de actividades.

### 2. Inicio

#### 2.1. Resultados de aprendizaje que definen la asignatura

El estudiante, para superar esta asignatura, deberá demostrar los siguientes resultados...

## 30145 - Enseñanza de la actividad física y el deporte

- Describir las bases teóricas anatómicas y fisiológicas involucradas en la actividad física y el deporte.
- Definir y analizar los diferentes enfoques a partir de los cuales se desarrolla la enseñanza de la actividad física y el deporte.
- Identificar, clasificar y elaborar tareas adecuadas para el desarrollo de las diferentes cualidades físicas estudiadas.
- Describir los procesos metodológicos que intervienen en la planificación del entrenamiento deportivo.
- Describir y utilizar de forma básica los diferentes sistemas de entrenamiento.
- Explicar las características básicas de la sesión y sus partes.
- Detallar los diferentes conceptos básicos del entrenamiento deportivo.
- Reconocer e interpretar los diferentes estilos de enseñanza.
- Describir las diferentes formas de evaluar y planificar en la enseñanza de la actividad física y del deporte.

### 2.2.Introducción

#### Breve presentación de la asignatura:

Los contenidos básicos de la asignatura son:

- Conceptos básicos sobre anatomía y fisiología del ejercicio.
- El entrenamiento como proceso de adaptación.
- Fundamentos de la fuerza y resistencia.
- Metodología del entrenamiento para el desarrollo de las cualidades físicas.
- Planificación del proceso de entrenamiento deportivo.
- Evaluación de la condición física.

### 3.Contexto y competencias

#### 3.1.Objetivos

- Identificar las bases anatómicas y fisiológicas involucradas en la realización de actividad física y deporte.

## 30145 - Enseñanza de la actividad física y el deporte

- Aplicar los principios fisiológicos del ejercicio en la planificación y ejecución de actividades deportivas.
- Establecer los métodos de entrenamiento más apropiados en la enseñanza de la actividad física y el deporte.
- Utilizar herramientas adecuadas para la evaluación de la condición física.
- Comprender la importancia de una formación científica continuada para el desarrollo de la labor profesional asociada al entrenamiento deportivo.

### 3.2.Contexto y sentido de la asignatura en la titulación

La asignatura forma parte de la especialidad de Recursos Humanos de IOI y es parte de la formación que recibe el alumno del Arma de Infantería o del Arma de Caballería, de los Cuerpos Generales del Ejército de Tierra, por lo que la asignatura está integrada en el conjunto de la formación en su correspondiente especialidad fundamental.

### 3.3.Competencias

Al superar la asignatura, el estudiante será más competente para...

Planificar, presupuestar, organizar, dirigir y controlar tareas, personas y recursos.

Resolver problemas y tomar decisiones con iniciativa, creatividad y razonamiento crítico.

Comunicar y transmitir conocimientos, habilidades y destrezas en castellano.

Trabajar en un grupo multidisciplinar y en un entorno multilingüe.

Aprender de forma continuada y desarrollar estrategias de aprendizaje autónomo.

Conocer los fundamentos básicos del entrenamiento deportivo.

### 3.4.Importancia de los resultados de aprendizaje

Los resultados de aprendizaje forman parte de las competencias que debe adquirir el alumno como parte de su formación en su especialidad fundamental.

### 4.Evaluación

El estudiante deberá demostrar que ha alcanzado los resultados de aprendizaje previstos mediante las siguientes actividades de evaluación:

-Examen parcial (30%).

-Examen final (50%).

-Trabajo a realizar a lo largo del cuatrimestre (20%). (Entrega obligatoria)

## 30145 - Enseñanza de la actividad física y el deporte

Para superar la asignatura se deberán aprobar los exámenes con una calificación igual o superior a 5.

### 5.Actividades y recursos

#### 5.1.Presentación metodológica general

El objetivo principal de esta asignatura es el de conocer los fundamentos básicos del entrenamiento deportivo. Para ello se estudiarán conceptos sobre anatomía y fisiología del ejercicio y se analizará la metodología del entrenamiento para el desarrollo de las cualidades físicas, profundizando en los fundamentos básicos de la fuerza y resistencia. Por último, se estudiará la planificación del proceso de entrenamiento deportivo y evaluación de la condición física.

#### 5.2.Actividades de aprendizaje

El proceso de aprendizaje que se ha diseñado para esta asignatura se basa en lo siguiente:

- Desarrollo teórico de la asignatura a cargo del profesor en las sesiones expositivas, quien buscará la máxima participación del alumno.
- Actividades de aprendizaje en las que se buscará la aplicación práctica de los contenidos, para comprobar la consecución de los objetivos.
- Elaboración de un trabajo por grupos.
- Estudio personal de la asignatura por parte del alumno.

#### 5.3.Programa

Tema 1: El aparato locomotor I. Sistema esquelético.

Tema 2: El aparato locomotor II. Sistema muscular.

Tema 3: La acción muscular.

Tema 4: Los sistemas energéticos.

Tema 5: Principios del entrenamiento deportivo.

Tema 6: Resistencia.

Tema 7: Fuerza.

Tema 8: Flexibilidad.

Tema 9: Planificación del proceso de entrenamiento.

## 30145 - Enseñanza de la actividad física y el deporte

Tema 10: Nutrición deportiva.

### 5.4. Planificación y calendario

Calendario de sesiones presenciales, fechas de examen y presentación de trabajos:

Se anunciará por parte del profesor, tanto en clase como a través de la plataforma de apoyo moodle.

### 5.5. Bibliografía y recursos recomendados

- Vinuesa, Manuel y Vinuesa, Ignacio. Conceptos y métodos para el entrenamiento físico. Imprime: Centro Geográfico del Ejército. 2007.
- Legaz Arrese, Alejandro. Manual de entrenamiento deportivo. Badalona: Paidotribo, 2012.
- Barbany i Cairó, Joan Ramón. Fisiología del ejercicio físico y el entrenamiento. 2a. ed., 1a. reimp. Barcelona : Paidotribo, cop. 2009.
- Weineck, Jurgen. Entrenamiento total [traducción Ramon Polledo]. 1a. ed. Barcelona : Paidotribo, cop. 2005.
- Izquierdo, Mikel. Ejercicio físico es salud. Prevención y tratamiento de enfermedades mediante la prescripción de ejercicio. 1ª ed. Exercycle SL, BH Group, 2013.