



UNIVERSIDAD DE CASTILLA - LA MANCHA

GUÍA DOCENTE

1. DATOS GENERALES

Asignatura: ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Tipología: OBLIGATORIA

Grado: 314 - GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

Centro: 8 - FACULTAD CC. DEL DEPORTE DE TOLEDO

Curso: 3

Lengua principal de impartición: Español

Uso docente de otras lenguas:

Página web: www.bcresporuiz.com

Código: 39317

Créditos ECTS: 6

Curso académico: 2019-20

Grupo(s): 40

Duración: Primer cuatrimestre

Segunda lengua: Inglés

English Friendly: S

Bilingüe: N

Profesor: BEATRIZ MARIA CRESPO RUIZ - Grupo(s): 40				
Edificio/Despacho	Departamento	Teléfono	Correo electrónico	Horario de tutoría
Edificio Sabatini 1.74	ACTIVIDAD FÍSICA Y CIENCIAS DEL DEPORTE	ext. 5532	beatriz.crespo@uclm.es	Jueves de 08:30-14:30
Profesor: FERNANDO GONZÁLEZ-MOHIÑO MAYORALAS - Grupo(s): 40				
Edificio/Despacho	Departamento	Teléfono	Correo electrónico	Horario de tutoría
Edificio Sabatini despacho 1.39	ACTIVIDAD FÍSICA Y CIENCIAS DEL DEPORTE		Fernando.GMayoralas@uclm.es	

2. REQUISITOS PREVIOS

No se han establecido.

3. JUSTIFICACIÓN EN EL PLAN DE ESTUDIOS, RELACIÓN CON OTRAS ASIGNATURAS Y CON LA PROFESIÓN

El Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte está estructurado para que los alumnos, una vez finalicen los estudios, adquieran competencias para la enseñanza de la actividad física y el deporte en ámbitos educativos reglados, en entrenamiento deportivo, para la gestión y organización deportiva, así como para la promoción de actividades físicas saludables. Dentro del Plan de Estudios del Grado se encuentra el módulo 6. Entrenamiento Deportivo compuesto por 2 materias de carácter Obligatorio: Acondicionamiento Físico (6 créditos ECTS) y Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo (6 créditos ECTS). Ambas materias se ofertan en 3er curso.

La asignatura que nos ocupa "Acondicionamiento Físico" (6 créditos) acerca al alumnado a uno de los ámbitos con mayor demanda social ya no solo a nivel de la calle, sino también entre gimnasios, clubes o empresas de servicios deportivos para todos los públicos. La asignatura está especialmente dirigida a aquel sector de la población que sin buscar el alto rendimiento deportivo, si demanda una buena preparación física que no pierda de vista en ningún momento el concepto de salud, la prevención de lesiones y/o enfermedades y el disfrute. A través de la asignatura el/la alumno/a debe ser capaz de conocer y profundizar en aspectos relacionados con el desarrollo de la prescripción de ejercicio físico orientado a la mejora de la condición física. Entre sus competencias profesionales destaca el desarrollo de todas las habilidades y destrezas que lleven al alumno/a a ser cada día más independiente en su profesión, dominando a la perfección las bases multi e interdisciplinares del acondicionamiento físico de forma que pueda trabajar junto a otros profesionales de la salud y el entrenamiento. Será imprescindible que el alumno/a aprenda a adaptar las diferentes propuestas de práctica a poblaciones con diferentes edades, niveles de práctica y condición física, así como diferentes motivaciones para la práctica físico-deportiva.

3.2. Relación con otras asignaturas:

La materia "Acondicionamiento Físico" está estrechamente relacionada con la otra materia que componen el Módulo 6 (Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo) pero también tiene una fuerte relación con las siguientes materias: Fisiología del Ejercicio I y II (1er y 3er curso), Anatomía y Biomecánica del Movimiento (1er curso) y con "Salud y Actividad Física" (2º curso). Del mismo modo, se encuentran relaciones y vínculos con las asignaturas de Fundamentos de los Deportes (individuales y colectivos), "de Control y Valoración del Rendimiento Deportivo y Detección de Talentos" así como con la mayoría de las asignaturas de Rendimiento en los distintos deportes que se imparten en la Facultad. Del mismo modo, existen relaciones con algunas de las optativas del Módulo 11 de "Gestión, Salud y Recreación" (i.e. "Actividad Física y Salud" y "Deporte para la Salud")

3.3. Relación con la profesión:

Cursando esta Materia el alumno/a debe obtener las competencias profesionales necesarias para iniciarse en la prescripción de ejercicio físico para la Salud, incidiendo en el Entrenamiento Deportivo. Como profesional del ejercicio, los alumnos/as deben ser capaces de poder guiar, enseñar y transmitir a los diferentes sectores sociales y profesionales afines a nuestras competencias, la importancia de llevar a cabo un correcto acondicionamiento físico. En este sentido, el aprendizaje resultante de esta asignatura aporta al alumnado las competencias profesionales básicas para enfrentarse de forma sobresaliente al mercado actual en materia de preparación física, salud y fitness.

4. COMPETENCIAS DE LA TITULACIÓN QUE LA ASIGNATURA CONTRIBUYE A ALCANZAR

Competencias propias de la asignatura

Código	Descripción
A01	Desarrollar la capacidad de reunir e interpretar datos para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética.
A02	Transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.
A03	Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y del deporte en lengua inglesa y en otras lenguas
A04	Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
A05	Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo, independientemente del sexo, credo, raza y discapacidad.
A06	Aplicar los conocimientos adquiridos al ámbito laboral a partir de situaciones en donde el alumno deba resolver problemas específicos y elaborar y defender argumentos.
A07	Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional aplicando los derechos fundamentales, los principios de igualdad de oportunidades y los valores propios de una cultura democrática. Asimismo actuar conforme a los valores éticos en relación a la salud de los usuarios y al respeto sobre el medio ambiente.
A08	Comprender y utilizar manuales comunes, así como artículos y, en general, bibliografía puntera en materias vinculadas a la actividad física y el deporte, con el fin de elaborar informes o resolver problemas específicos que se les planteen.
A09	Desarrollar habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.
B05	Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano.
B11	Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte.
B12	Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles.
B14	Evaluar la condición física y prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud.
B15	Identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas.
M611	Conocer, saber identificar y aplicar los diferentes aspectos de la condición física que permiten mejorar la salud y/o el rendimiento.
M612	Conocer, distinguir y aplicar los principios básicos del acondicionamiento físico.

M613	Conocer, distinguir y saber aplicar los componentes de la carga de entrenamiento.
M614	Conocer y aprender a desarrollar las capacidades condicionales y sus interrelaciones, los métodos fundamentales para el desarrollo de las capacidades físicas y la aplicación de tests motores de condición física.
M615	Conocer y saber desarrollar distintos programas de acondicionamiento físico en diversos tipos de poblaciones.

5. OBJETIVOS O RESULTADOS DE APRENDIZAJE ESPERADOS

Resultados de aprendizaje propios de la asignatura

Descripción

Aplicar los conceptos de planificación del entrenamiento en el proceso de entrenamiento.

Aprender a desarrollar y planificar las capacidades condicionales y sus interrelaciones, los métodos fundamentales para el desarrollo de las capacidades físicas y la aplicación de tests motores de condición física.

Aprender a desarrollar y planificar las capacidades condicionales y sus interrelaciones, los métodos fundamentales para el desarrollo de las capacidades físicas y la aplicación de tests motores de condición física.

Conocer, distinguir y saber aplicar los factores y los componentes de la carga de entrenamiento.

Conocer, distinguir y saber aplicar los factores y los componentes de la carga de entrenamiento.

Conocer, distinguir y saber aplicar los principios básicos del acondicionamiento físico.

Conocer el concepto, manifestaciones, métodos para su desarrollo, y valoración de las capacidades condicionales.

Conocer el concepto, manifestaciones, métodos para su desarrollo, y valoración de las capacidades condicionales.

Comprender y analizar la incidencia e implicaciones de los factores que intervienen en el proceso del entrenamiento deportivo.

Comprender y distinguir las líneas fundamentales de carácter conceptual del entrenamiento deportivo.

Conocer la terminología y procedimientos adecuados para la necesaria evaluación del entrenamiento en este ámbito.

Conocer y saber aplicar una metodología de entrenamiento específica atendiendo a los factores determinantes del rendimiento deportivo.

Conocer y saber utilizar las tecnologías básicas de ayuda al entrenamiento deportivo.

Conocer los beneficios para la salud mediante la actividad física regular.

Diseñar programas de acondicionamiento físico en distintos tipos de poblaciones.

Diseñar programas de acondicionamiento físico en distintos tipos de poblaciones.

Saber identificar y aplicar los diferentes aspectos de la condición física que permiten mejorar la salud y/o el rendimiento.

Resultados adicionales

Conocer, saber identificar y aplicar el uso de TIC's, Redes Sociales y otros elementos propios de la tecnología y la comunicación para incentivar y potenciar la salud y/o el rendimiento físico.

Conocer, saber identificar y aplicar el uso de TIC's, Redes Sociales y otros elementos propios de la tecnología y la comunicación para poder extrapolar su trabajo a la sociedad.

6. TEMARIO

Tema 1: Conceptos Iniciales: Acondicionamiento Físico y Entrenamiento Físico-Deportivo. Clasificación de las capacidades condicionales y coordinativas. Relación con los diferentes entornos de aplicación.

Tema 2: Factores y componentes del estímulo de trabajo. Análisis Funcional del Ejercicio Físico y el Movimiento

Tema 2.1 Recursos y Herramientas de Innovación Tecnológica basadas en Acondicionamiento Físico

Tema 3: Principios del Acondicionamiento Físico General

Tema 3.1 Capacidades Condicionales y Coordinativas

Tema 4: Diseño de programas de Ejercicio Físico en los diferentes contextos de aplicación. (escolar, iniciación deportiva, fitness, etc)

Tema 5: Desarrollo de las capacidades condicionales en los diferentes entornos

Tema 6: Valoración de la condición física

7. ACTIVIDADES O BLOQUES DE ACTIVIDAD Y METODOLOGÍA

Actividad formativa	Metodología	Competencias relacionadas (para títulos anteriores a RD 822/2021)	ECTS	Horas	Ev	Ob	Rec	Descripción
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL]	Prácticas		1.5	37.5	S	S	S	Se realizan diversas metodologías: Aprendizaje basado en problemas, trabajos de campo, trabajos en grupo.
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL]	Método expositivo/Lección magistral		0.9	22.5	S	N	N	Desarrollo conceptual de los procedimientos y los fundamentos del entrenamiento, su adquisición es fundamental para poder comprender las prácticas a desarrollar.
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA]			2.1	52.5	S	N	S	
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA]			1.25	31.25	S	S	S	
Análisis de artículos y recensión [AUTÓNOMA]			0.25	6.25	S	N	S	
Total:			6	150				
Créditos totales de trabajo presencial: 2.4			Horas totales de trabajo presencial: 60					
Créditos totales de trabajo autónomo: 3.6			Horas totales de trabajo autónomo: 90					

Ev: Actividad formativa evaluable

Ob: Actividad formativa de superación obligatoria

Rec: Actividad formativa recuperable

8. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y VALORACIONES			
Sistema de evaluación	Valoraciones		Descripción
	Estudiante presencial	Estud. semipres.	
Valoración de la participación con aprovechamiento en clase	20.00%	0.00%	Como su nombre indica, se valorarán los conocimientos prácticos que se adquieran a través del aprovechamiento en clase
Prueba final	80.00%	0.00%	Evaluación de conocimientos teóricos. Examen al final del cuatrimestre sobre los contenidos desarrollados teórico prácticos
Total:	100.00%	0.00%	

Crterios de evaluación de la convocatoria ordinaria:

Para aprobar la asignatura por evaluación continua, deben estar aprobadas TODAS las partes de forma independiente para que hagan media con el resto. La falta de asistencia justificada al 15% de clases prácticas será motivo para no poder realizar la evaluación continua.

La evaluación final consistirá en una prueba escrita.

Particularidades de la convocatoria extraordinaria:

Para aprobar la asignatura por evaluación continua, deben aprobarse TODAS las partes de forma independiente para que hagan media con el resto. La falta de asistencia justificada al 15% de clases prácticas será motivo para no poder realizar la evaluación continua.

La evaluación final consistirá en una prueba escrita.

9. SECUENCIA DE TRABAJO, CALENDARIO, HITOS IMPORTANTES E INVERSIÓN TEMPORAL	
No asignables a temas	
Horas	Suma horas
Comentarios generales sobre la planificación: La planificación temporal podrá verse modificada ante	
Tema 1 (de 6): Conceptos Iniciales: Acondicionamiento Físico y Entrenamiento Físico-Deportivo. Clasificación de las capacidades condicionales y coordinativas. Relación con los diferentes entornos de aplicación.	
Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Prácticas]	4
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	3
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][]	7
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][]	5
Análisis de artículos y recensión [AUTÓNOMA][]	1
Periodo temporal: 1ª -2ª SEMANA	
Comentario: Conceptos Iniciales: Acondicionamiento Físico y Entrenamiento Físico-Deportivo. Clasificación de las capacidades condicionales y coordinativas. Relación con los diferentes entornos de aplicación.	
Tema 2 (de 6): Factores y componentes del estímulo de trabajo. Análisis Funcional del Ejercicio Físico y el Movimiento	
Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Prácticas]	4
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	3
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][]	7
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][]	5
Análisis de artículos y recensión [AUTÓNOMA][]	1.25
Periodo temporal: 3ª-5ª SEMANA	
Tema 3 (de 6): Principios del Acondicionamiento Físico General	
Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Prácticas]	8
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	6
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][]	10
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][]	8
Análisis de artículos y recensión [AUTÓNOMA][]	1
Periodo temporal: 6ª-8ª semana	
Tema 4 (de 6): Diseño de programas de Ejercicio Físico en los diferentes contextos de aplicación. (escolar, iniciación deportiva, fitness, etc)	
Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Prácticas]	9
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	7
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][]	15
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][]	8
Análisis de artículos y recensión [AUTÓNOMA][]	1
Tema 5 (de 6): Desarrollo de las capacidades condicionales en los diferentes entornos	
Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Prácticas]	6
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	2
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][]	8
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][]	4
Tema 6 (de 6): Valoración de la condición física	
Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Prácticas]	6.5
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	1.5

Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][]	5.5
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][]	1.25
Análisis de artículos y recensión [AUTÓNOMA][]	2
Actividad global	
Actividades formativas	Suma horas
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Prácticas]	37.5
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	22.5
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][]	52.5
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][]	31.25
Análisis de artículos y recensión [AUTÓNOMA][]	6.25
	Total horas: 150

10. BIBLIOGRAFÍA, RECURSOS						
Autor/es	Título/Enlace Web	Editorial	Población	ISBN	Año	Descripción
American College of Sports Medicine	ACSMs Guidelines for Exercise Testing and Prescription Eight Edition	Walters Kluwer / Lippincott Williams & Wilkins	BALT / US	978-0-7817	2010	
Baechle & Earle	Essentials of Strength Training and Conditioning	Human Kinetics	Champaign, IL	0-7360-0089-5	2000	
Bill Foran	High Performance Sports Conditioning http://www.humankinetics.com/products/all-products/high-performance-sports-conditioning	Human Kinetics		9780736001632	2001	
Casajus&Vicente Rodriguez	Ejercicio físico y salud en poblaciones especiales. Exernet	Consejo Superior de Deportes	Madrid	978-84-695-0850-3	2011	
González Ravé, José María	Entrenamiento deportivo : teoría y prácticas / http://www.medicapanamericana.com/Libros/Libro/5066/Entrenamiento-Deportivo.html http://journals.lww.com/nsca-jscr/pages/default.aspx https://www.nsca.com/publications/reports-and-journals/strength-and-conditioning-journal/	Médica Panamericana,		978-84-9835-783-7	2014	