

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

### Información del Plan Docente

**Año académico:** 2019/20

**Asignatura:** 30145 - Enseñanza de la actividad física y el deporte

**Centro académico:** 179 - Centro Universitario de la Defensa - Zaragoza

**Titulación:** 457 - Graduado en Ingeniería de Organización Industrial

563 - Graduado en Ingeniería de Organización Industrial

**Créditos:** 6.0

**Curso:** 4

**Periodo de impartición:** Primer semestre

**Clase de asignatura:** Optativa

**Materia:** ---

## 1. Información Básica

### 1.1. Objetivos de la asignatura

- Identificar las bases anatómicas y fisiológicas involucradas en la realización de actividad física y deporte.
- Aplicar los principios fisiológicos del ejercicio en la planificación y ejecución de actividades deportivas.
- Establecer los métodos de entrenamiento más apropiados en función del objetivo deportivo.
- 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.

### 1.2. 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.

### 1.3. Recomendaciones para cursar la 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.

## 2. Competencias y resultados de aprendizaje

### 2.1. 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.

### 2.2. Resultados de aprendizaje

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

- 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.
- Reconocer e interpretar los diferentes estilos de enseñanza.
- Detallar los diferentes conceptos básicos del entrenamiento deportivo.
- Describir las diferentes formas de evaluar y planificar en la enseñanza de la actividad física y del deporte.

### **2.3.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.

## **3.Evaluación**

### **3.1.Tipo de pruebas y su valor sobre la nota final y criterios de evaluación para cada prueba**

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

- Examen final de la asignatura sobre contenidos teórico-prácticos: 60%.
- Dos trabajos grupales a realizar a lo largo del cuatrimestre: 20% y 10%, respectivamente. (Entrega obligatoria)
- Actitud, participación y rendimiento en clase: 10%.

Para superar la asignatura se deberá aprobar el examen final con una calificación igual o superior a 5.

## **4.Metodología, actividades de aprendizaje, programa y recursos**

### **4.1.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 la evaluación de la condición física.

### **4.2.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 dos trabajos por grupos.
- Estudio personal de la asignatura por parte del alumno.

### **4.3.Programa**

Tema 1: El aparato locomotor: sistema esquelético y sistema muscular.

Tema 2: La acción muscular.

Tema 3: Los sistemas energéticos.

Tema 4: Principios del entrenamiento deportivo.

Tema 5: Resistencia.

Tema 6: Fuerza.

Tema 7: Flexibilidad.

Tema 8: Planificación del proceso de entrenamiento.

Tema 9: Nutrición deportiva.

### **4.4.Planificación de las actividades de aprendizaje y calendario de fechas clave**

**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.

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

- Clases expositivas
- Actividades teórico-prácticas
- Elaboración de trabajos por grupos
- Tutorías de carácter individual o grupal
- Realización de una prueba escrita 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.

#### **4.5.Bibliografía y recursos recomendados**

[http://biblos.unizar.es/br/br\\_citas.php?codigo=30145&year=2019](http://biblos.unizar.es/br/br_citas.php?codigo=30145&year=2019)