

1.- OBJETIVOS DEL MÓDULO PROFESIONAL O MATERIA

1. Conocer la teoría general del entrenamiento, así como los principios y factores en que se fundamenta.
2. Conocer y emplear adecuadamente los sistemas y métodos que desarrollan las distintas cualidades físicas básicas, facilitadoras y perceptivo motrices.
3. Conocer y saber diseñar los elementos básicos de la planificación y control del entrenamiento.
4. Aprender repertorios de ejercicios para utilizar en el entrenamiento.
5. Conocer los conceptos básicos de la preparación de las cualidades psíquicas y de la conducta.
6. Diferenciar los distintos enfoques metodológicos de la técnica y la táctica deportivas.

2.- CONTENIDOS DEL MÓDULO

(Duración 35 horas) (20 horas teóricas y 15 horas prácticas)

1. Teoría del entrenamiento deportivo.
 - 1.1 Origen y evolución del entrenamiento deportivo
 - 1.2 Las leyes del entrenamiento deportivo
 - * Ley de Sheyle o Síndrome General de Adaptación
 - * Ley del Umbral
 - 1.3 Carga del entrenamiento
 - * Componentes de la carga: cuantitativos y cualitativos
 - 1.4 La recuperación
 - * Recuperación dentro de una sesión de entrenamiento.
 - * Recuperación entre sesiones.
 - * Jornadas de descanso en el microciclo semanal.
 - 1.5 Los principios del entrenamiento.
2. La planificación del entrenamiento.
 - 2.1 Generalidades.
 - 2.2 Entrenamiento general y específico.
 - 2.3 Periodización tradicional.
 - * Período preparatorio.
 - * Período de competición.
 - * Período de transición.
 - 2.4 Periodización doble y múltiple.
 - 2.4 Unidades de periodización del entrenamiento.
 - * La organización de la temporada deportiva. Los ciclos
 - * La sesión de entrenamiento
 - * Microciclos.
 - * Mesociclos.
 - * Macrociclos.
 - * Ejemplos de programación anual.
 - * Contenidos de la programación.
 - * Elaboración de las sesiones de entrenamiento.
 - Determinación de objetivos.
 - Contenido de la sesión de entrenamiento.
 - Evaluación de la sesión entrenamiento.
3. Entrenamiento de las cualidades físicas básicas
 - 3.1 Características del entrenamiento de la fuerza.
 - * Manifestaciones de la fuerza.
 - * Mejora de la fuerza. La naturaleza del ejercicio. La intensidad. La duración. La recuperación. Número de repeticiones.
 - * Adaptaciones al entrenamiento. Inconvenientes.
 - * Propuesta de entrenamiento de la fuerza.
 - * Métodos para el desarrollo de la fuerza máxima.
 - * Métodos para el desarrollo de la fuerza explosiva.

* Métodos para el desarrollo de la fuerza-resistencia.

3.2 Características del entrenamiento de la resistencia.

* Manifestaciones de la resistencia.

* Mejora de la resistencia. La naturaleza del ejercicio. La intensidad. La duración. La recuperación. Número de repeticiones.

* Adaptaciones al entrenamiento. Inconvenientes.

* Métodos para el desarrollo de la resistencia.

* Métodos para el desarrollo de la resistencia aeróbica.

* Métodos para el desarrollo de la resistencia anaeróbica.

3.3 Características del entrenamiento de la velocidad.

* Manifestaciones de la velocidad.

* Mejora de la velocidad. La naturaleza del ejercicio. La intensidad. La duración. La recuperación. Número de repeticiones.

* Adaptaciones al entrenamiento. Inconvenientes.

* Métodos para el desarrollo de la velocidad.

* Métodos para el desarrollo de la velocidad de acción.

* Métodos para el desarrollo de la velocidad frecuencial.

4. Entrenamiento de las cualidades facilitadoras

4.1 Características del entrenamiento de la flexibilidad.

* Manifestaciones de la flexibilidad.

* Mejora de la flexibilidad. La naturaleza del ejercicio. La intensidad. La duración. La recuperación. Número de repeticiones.

* Adaptaciones. Inconvenientes.

* Métodos para el desarrollo de la flexibilidad estática.

* Métodos para el desarrollo de la flexibilidad dinámica.

4.2 Características del entrenamiento de la relajación.

* Métodos para el desarrollo de la relajación. La naturaleza del ejercicio. La intensidad. La duración. La recuperación.

Número de repeticiones. Adaptaciones. Inconvenientes.

* Propuesta de entrenamiento de la relajación.

5. Entrenamiento de las cualidades perceptivo-motrices.

5.1 Características del entrenamiento del equilibrio.

* Métodos para el desarrollo del equilibrio. La naturaleza del ejercicio. La intensidad. La duración. La recuperación.

Número de repeticiones. Adaptaciones. Inconvenientes.

* Propuesta de entrenamiento del equilibrio.

5.2 Características del entrenamiento del ritmo.

* Métodos para el desarrollo del ritmo. La naturaleza del ejercicio. La intensidad. La duración. La recuperación.

Número de repeticiones. Adaptaciones. Inconvenientes.

* Propuesta de entrenamiento del ritmo.

5.3 Características del entrenamiento de la orientación espacio temporal.

* Métodos para el desarrollo de la orientación espacio temporal. La naturaleza del ejercicio. La intensidad. La duración.

La recuperación. Número de repeticiones. Adaptaciones.

* Inconvenientes.

* Propuesta de entrenamiento de la orientación espacio temporal.

5.4 Características del entrenamiento de la diferenciación

cinestésica.

* Métodos para el desarrollo de la diferenciación cinestésica.

La naturaleza del ejercicio. La intensidad. La duración. La recuperación. Número de repeticiones.

Adaptaciones. Inconvenientes.

* Propuesta de entrenamiento de la diferenciación cinestésica.

5.5 Características del entrenamiento de la combinación de movimientos.

* Métodos para el desarrollo de la combinación de movimientos.

La naturaleza del ejercicio. La intensidad. La duración.

La recuperación. Número de repeticiones. Adaptaciones.

Inconvenientes.

* Propuesta de entrenamiento de la combinación de movimientos.

5.6 Características del entrenamiento de la capacidad de reacción.

* Métodos para el desarrollo de la capacidad de reacción. La naturaleza del ejercicio. La intensidad. La duración. La recuperación.

Número de repeticiones. Adaptaciones. Inconvenientes.

* Propuesta de entrenamiento de la capacidad de reacción.

6. Pruebas para la valoración de las cualidades físicas.

6.1 Pruebas para la valoración de las cualidades físicas básicas

* Valoración de los distintos tipos de fuerza.

* Valoración de los distintos tipos de resistencia.

* Valoración de los distintos tipos de velocidad.

6.2 Pruebas para la valoración de las cualidades físicas facilitadoras.

6.3 Pruebas para la valoración de las cualidades perceptivo motrices

7. Cualidades psíquicas y de la conducta.

* Capacidad de rendimiento.

* Disposición para el rendimiento.

* Establecimiento de objetivos.

* Capacidades del carácter y de la conducta.

* Capacidades psicoafectivas.

* Capacidades sociales.

* Capacidades intelectuales.

8. Aspectos generales de la técnica y la táctica deportiva

3.- EVALUACIÓN

Criterios de evaluación.

1. Describir diferentes métodos para el desarrollo de las capacidades físicas.
2. Describir diferentes métodos para el desarrollo de las capacidades motrices.
3. Enumerar los factores a tener en cuenta para evitar lesiones o sobrecargas durante el desarrollo de las diferentes capacidades físicas y/o motrices.
4. Establecer una progresión de ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas y motrices.
5. Indicar los errores más frecuentes en la realización de los ejercicios tipo para el desarrollo de las capacidades físicas y motrices.
6. Enumerar y describir el equipamiento y material tipo para el desarrollo de la condición física y motriz y sus posibles aplicaciones.
7. Aplicar los métodos de entrenamiento adecuados para el logro de un objetivo de desarrollo dado de una determinada capacidad.
8. Planificar el entrenamiento deportivo a largo plazo para edades infantiles y juveniles.
9. Diferenciar conceptualizando la capacidad para el rendimiento y la disposición para el rendimiento.
10. En un supuesto práctico establecer los objetivos deportivos en función de la valoración de la capacidad de rendimiento y disposición para el rendimiento.
11. Definir las capacidades del carácter y de la conducta caracterizando cada una de ellas.
12. Definir las capacidades psico-afectiva caracterizando cada una de ellas.
13. Definir las capacidades intelectuales caracterizando cada una de ellas.
14. Definir las capacidades sociales caracterizando cada una de ellas.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

- Nota del examen teórico..... 60%

- Fichas de trabajo, actividades prácticas..... 30%
- Actitud..... 10%

Estas notas mediarán con un mínimo de un 5 en cada parte.

La asistencia a clase es obligatoria y las faltas se computarán de manera negativa para la nota.

El artículo 7.3 de la Orden de 26 de octubre de 2009 establece el máximo del 15% en el número de faltas de asistencias que determina la pérdida del derecho a la evaluación continua del alumno. El centro docente en el marco del proyecto curricular del ciclo formativo o del Reglamento de Régimen Interior, fijará el porcentaje de faltas de asistencia que determine la pérdida de la evaluación continua, en función de la duración y de las características del módulo profesional de que se trate.

En dicho caso al alumno se le evaluará de la siguiente manera:

- Deberá presentar todos los trabajos exigidos a los alumnos durante el curso y sobre los cuales se le informará pertinentemente en la evaluación extraordinaria.
- Deberá presentarse a una prueba teórica sobre los contenidos trabajados durante todo el curso y que no haya superado con una prueba única y objetiva.
- Deberá presentarse a una prueba de carácter práctico que demuestre la consecución de los contenidos prácticos de dicho módulo.

EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA

El alumnado que no supere en la convocatoria de diciembre el módulo formativo tendrá una evaluación extraordinaria. En ella, el alumnado que bien haya perdido el derecho a evaluación continua y no haya aprobado en la convocatoria ordinaria de enero, deberá examinarse de todos los temas (examen teórico y práctico) así como presentar todos los trabajos y fichas solicitadas durante el curso y entregar esquemas-resúmenes de los temas. Se hará un examen práctico en el que el alumno habrá de demostrar que domina los contenidos prácticos del módulo. Podrán quedar exentos del examen práctico así como de la entrega de trabajos y fichas aquellos alumnos que ya aprobaran estas partes durante el curso. Para superar el módulo formativo el alumno ha de obtener en todas y cada una de las pruebas (exámenes -teórico y práctico-, trabajos y fichas) una calificación mínima de 5 puntos sobre 10.