



Guía Docente				
Datos Identificativos				2020/21
Asignatura (*)	Metodoloxía do rendemento deportivo		Código	620G01024
Titulación				
Descritores				
Ciclo	Período	Curso	Tipo	Créditos
Grao	2º cuatrimestre	Terceiro	Obrigatoria	6
Idioma	CastelánGalego			
Modalidade docente	Híbrida			
Prerrequisitos				
Departamento	Educación Física e Deportiva			
Coordinación	Márquez Sánchez, Gonzalo José	Correo electrónico	gonzalo.marquez@udc.es	
Profesorado	Márquez Sánchez, Gonzalo José Martin Acero, Rafael	Correo electrónico	gonzalo.marquez@udc.es rafael.martin@udc.es	
Web	<a href="http://www.cienciaatletica.org/index.asp">http://www.cienciaatletica.org/index.asp</a>			
Descrición xeral	<p>Para unha mellor comprensión do alcance que se pretende dar aos obxectivos e competencias desta materia, estes distribuiranse segundo categorías, que representan as dimensións máis importantes da formación dos estudantes no que respecta ao adestramento deportivo. e, que traten de asistir ao desenvolvemento desta materia. Estas categorías están relacionadas con obxectivos vinculados a:</p> <p>? Aspectos teóricos, conceptuais e científicos da formación: o coñecemento das perspectivas teóricas máis importantes e dos enfoques e modelos particulares de formación que lle deron lugar é algo necesario para poder comprender e abordar adecuadamente nun espírito crítico e construtivo o espírito. función docente neste campo. Así mesmo, a investigación sobre adestramento deportivo adhírese actualmente a algúns paradigmas dos que se derivan determinadas liñas de investigación, máis abordadas e de utilidade e aplicación moi diversas dependendo do contexto de adestramento dentro do ámbito da actividade física e o deporte para ser usado como referencia.</p> <p>? O fundamento metodolóxico específico da formación neste campo: Os aspectos metodolóxicos básicos e, en consecuencia, a metodoloxía de formación neste campo, baséanse nas bases e bases que xustifican unha metodoloxía específica para este campo da acción docente. Neste sentido podemos contemplar un dobre aspecto: por unha banda, aquel que conecta coa especificidade dos procesos de desenvolvemento e aprendizaxe relacionados coas habilidades motrices: por outra banda, á adaptación necesaria ás peculiaridades deste campo de aspectos xerais relacionados con a interacción profesor - alumno e a organización xeral da práctica.</p> <p>? O deseño e práctica da formación nesta área: A planificación, a impartición e a avaliación da formación nesta área deben considerar primeiro a necesidade de adaptarse aos diferentes ambientes nos que se realiza, a través dos deseños máis adecuada (adaptativa) en cada momento e situación. Por outra banda, isto leva consigo un principio de innovación permanente e exercicio de creatividade para superar os retos do presente e anticiparse aos do futuro. Todo iso constitúe unhas pautas ineludibles para o establecemento dos obxectivos da materia.</p> <p>? A formación persoal do estudante como profesional creativo e reflexivo e acceso á información relacionada con esta materia: Toda formación orientada ao exercicio dunha profesión implica un proceso complexo de desenvolvemento de valores e actitudes adecuados ás tarefas a realizar. e o feito, neste caso, da responsabilidade que se ten sobre os efectos que a formación produce nos alumnos. Sobre todo, é necesario fomentar un espírito de investigación e reflexión continua sobre o coñecemento relacionado coa formación e os efectos da súa aplicación. Nunha realidade sempre dinámica e cambiante, este será o recurso esencial do profesional para manterse consigo mesmo, a súa profesión e o ambiente social que o rodea.</p> <p>En todos os aspectos do coñecemento humano na actualidade, a cantidade de información xerada é considerable, polo que para ter a actualización necesaria é preciso ter non só os recursos e medios adecuados, senón tamén o coñecemento de como utilízaos onde se atopan. e en que consisten. No que respecta á formación deportiva, esta ten unhas canles e recursos básicos cuxos coñecementos poden ser de grande interese para o estudante.</p>			



## Plan de continxencia

### 1. Modificacións para nós

Sen cambios significativos.

### 2. Metodoloxías

\* Metodoloxías de ensino que se manteñen

Todo. Coas mínimas modificacións inevitables ao mover as clases sincrónicas de cara a cara interactivas de grupo medio sen gran grupo, nese contexto realizarase o inicio, seguimento e presentación dos TRABALLOS TUTORADOS, onde a aplicación das mesmas metodoloxías do Guía didáctica para clases non presenciais e un número moito maior de titorías sincronizadas, non presenciais, utilizando a titoría en grupo como hora lectiva de reforzo.

\* Metodoloxías de ensino que se modifican

Incorporaríanse materiais escritos (por tema):

a) APRENDIZAXE DO ALUMNADO CONTROLAN AUTO. Ao ser enviados por Moodle e / ou equipos, e se procede nunha data posterior, anunciaron os resultados suxeridos polo profesor sobre os problemas, preguntas ou exercicios plantexados en relación coas habilidades específicas da materia, en cada un dos documentos.

b) Axudar a preparar as probas escritas e / ou traballos supervisados.

c) Toda a bibliografía recomendada e outra para o estudo na materia permanecerán a disposición do estudante (Moodle UDC; Biblioteca Electrónica; Ligazóns, etc.)

### 3. Mecanismos de atención personalizada aos alumnos

Temporalización Ferramenta

Titorías sincronizadas non presenciais por equipos: Non hai horas pechadas, en horario de conexión acordado co alumno. En canto sexa posible desde a solicitude, desde o mesmo día ata as 48 horas seguintes.

Titorías asincrónicas non presenciais por correo electrónico, achegando documentos se é necesario (por exemplo: documentos bibliográficos de referencia, etc.). En canto sexa posible desde a solicitude, desde o mesmo día ata as 48 horas seguintes.

### 4. Modificacións en avaliación

PESO DE METODOLOXÍA ??DESCRIPCIÓN DE CUALIFICACIÓN NA

PROBA PRÁCTICA:

En 1ª OPORTUNIDADE: 50% (Mapa conceptual 1: 30%. Mapa conceptual 2: 20%) e PROBA ESCRITA FINAL: 50%

A cualificación será o resultado da avaliación, se é posible continuada, de 2 TRABALLOS TUTORADOS (2 Mapas Conceptos), que serán propostos e supervisados ??en grupo e individualmente a través de EQUIPOS. Os traballos finais enviaranse no ficheiro que o profe xa enviou para tal fin e segundo as instrucións que o acompañaron, ao correo electrónico institucional do profe antes da data e hora a indicar.

PROBA DE OBXECTIVO ESCRITO TELEMÁTICO:

- 1ª OPORTUNIDADE:

A proba (s) escrita (s) empregada para avaliar a aprendizaxe dos contidos e competencias da materia (saber, saber facer, saber decidir), cuxa característica distintiva é a capacidade de determinar se as respostas dadas son correctas ou non.

a) NO TEMPO QUE NON HAI EDUCACIÓN PRESENCIAL, realizaranse probas escritas telemáticas:

a.1. SEGUINTE DO HORA DISPONIBLE, PARTICIPARÁN AS EMISIÓNS DE PENDENCIA (Ata a 1ª OPORTUNIDADE):

? As 2 posibles probas deste tipo serán opcionais (Tema 1; Tema 2 e 3), se se superan unha ou ambas probas, o alumno elimina esa materia para unha proba final.

? As puntuacións destas dúas probas parciais publicaranse antes da proba escrita final, que constará dunha parte común para todos os alumnos (asignaturas 4 e 5) e unha ou dúas partes non superadas por cada unha delas.

a.2. PROBA FINAL DE OBXECTIVO TELEMÁTICO (1ª OPORTUNIDADE):

-De acordo co calendario previsto, o profesor enviará por MOODLE o día anterior á data indicada oficialmente antes das 23.59 horas, e o alumno enviará ao correo electrónico do Prf. antes do final do exame, programado como presencial.



- A proba manterá o valor das preguntas correspondentes, as competencias e temas sesgados. O alumno \* SOLO RESPONDERÁ aos que non se pasaron nas dúas probas parciais por tema (ver punto 1-).

- 2ª OPORTUNIDADE:

a) O alumno enviará antes da hora de inicio do día establecido para o exame os 2 mapas conceptuais correspondentes aos traballos tutelados (nota do 20%): Mapa conceptual nº 1 dun deporte, nivel e idades e o correspondente Mapa conceptual nº 2 de Principios de formación aplicables ao seu mapa nº 1.

b) O profesor enviará o ficheiro Word da proba final escrita (80% da nota) por MOODLE o día anterior á data designada oficialmente para o exame antes das 23.59 horas, e o alumno enviará ao correo electrónico do Prf. antes do final do exame, programado como presencial.

\* Observacións de avaliación:

REVISIÓN DA AVALIACIÓN: Farase cita previa por Equipos, cos documentos avaliados de xeito compartido. Inicialmente, as citas deben facerse e facerse co profesor dentro dos tres días seguintes á publicación.

## 5. Modificacións da bibliografía ou webgrafía

Todas as lecturas obrigatorias ligadas ás competencias específicas da materia seguirán dispoñibles directamente para o estudante da UDC Moodle.



Competencias / Resultados do título	
Código	Competencias / Resultados do título

Resultados da aprendizaxe				
Resultados de aprendizaxe	Competencias / Resultados do título			
Coñecer, comprender dun modo crítico as diferenzas e complementariedade entre a Tª Xeral do Adestramento e a Metodoloxía do Rendemento Deportivo e as súas influencias na construción do coñecemento aplicado na práctica do adestramento deportivo (e aspectos do adestramento de cativas, mozas, e mulleres)	A19	B1	C1	
	A27	B2	C3	
	A31	B3	C4	
		B4	C5	
		B5	C6	
		B6	C7	
		B7	C8	
		B8		
		B9		
		B10		
		B11		
		B12		
		B13		
		B15		
		B16		
		B18		
		B19		
	Comprender e identificar os principios pedagóxicos do adestramento deportivo e a súa aplicación ás especialidades deportivas psicomotrices e sociomotrices: Mapas Conceptuais	A19	B1	C1
		A27	B2	C4
A31		B3	C5	
		B4	C6	
		B5	C7	
		B7	C8	
		B8		
		B9		
		B11		
		B12		
		B13		
		B15		
		B16		
		B18		
		B19		



Comprender, saber identificar, deseñar as unidades sistémicas da organización do proceso de adestramento (principios de planificación), para tomar decisións en programas complexos con equipos ou deportistas de niveis de especialización e rendemento.	A19	B1	C1
	A27	B2	C3
	A31	B3	C4
		B4	C5
		B5	C6
		B6	C7
		B7	C8
		B8	
		B9	
		B10	
		B11	
		B12	
		B13	
		B15	
		B16	
		B18	
		B19	
		B20	

Contidos	
Temas	Subtemas
TEMA 1. Metodoloxía do Rendemento Deportivo: Epistemoloxía, obxecto de estudo. Reconceptualización sistémica. Investigación-Acción	<p>SUBTEMA 1. Epistemoloxía e obxecto de estudo.</p> <p>1.1.Sentido restrinxido e amplo do adestramento.</p> <p>1.2.Objeto de estudo</p> <p>SUBTEMA 2. Reconceptualización sistémica e Investigación</p> <p>2.1. Reconceptualización Sistémica: Sistema de Adestramento, Sistema Deportista, Sistema Adestrador/Deportista</p> <p>2.2. A Metodoloxía do Rendemento Deportivo como Investigación- Acción (I.A).</p>
TEMA 2. Principios do adestramento e da competición deportiva.	<p>SUBTEMA 1. Principios biolóxicos do adestramento, e Principios metódico-didácticos do adestramento</p> <p>SUBTEMA 2. Lei Xeral de Adaptación e Principios Biolóxicos</p> <p>2.1. Teoría do Estrés</p> <p>2.1.Modelos de adaptación: carga, resposta, fatiga, recuperación completa ou incompleta.</p> <p>2.3. Curvas/tipo de adaptación</p>
TEMA 3. Aplicación sistémica dos principios metódico-didácticos do adestramento e da competición	<p>SUBTEMA 1. Clasificacións organicistas de Principios do Adestramento</p> <p>1.1. Principios xerais e específicos</p> <p>1.2. Principios básicos e complementarios</p> <p>1.3. Principios biolóxicos e pedagóxicos</p> <p>SUBTEMA 2. Clasificacións organizacionistas de Principios do adestramento</p> <p>2.1. Segundo causas, efectos, ou transcurso do tempo</p> <p>2.2. Segundo os Sistemas: Actividade de Competición (SAC); Deportista (SD); de Adestramento da Especialidade (SE); da relación adestrador/deportistas (SE/D); etc.</p>



<p>TEMA 4. Comprender, saber identificar, deseñar e realizar a correcta e avanzada administración das unidades sistémicas e dos instrumentos multidisciplinares de planificación, programación, avaliación e control</p>	<p>SUBTEMA 1. Causas e condicións de cambios periódicos no proceso de adestramento.</p> <p>1.1. O carácter obxectivo da periodización.</p> <p>1.2. Periodización e condicións climáticas.</p> <p>1.3. Periodización e calendario de competicións.</p> <p>1.4. O concepto de forma deportiva: As fases da forma, e os períodos de adestramento.</p> <p>1.5. Avaliación da forma.</p> <p>1.6. A Mestría deportiva.</p> <p>SUBTEMA 2. Os principios xerais da estrutura do adestramento.</p> <p>2.1. Unidade da formación especial e xeral do deportista.</p> <p>2.2. Carácter continuo do proceso de adestramento</p> <p>2.3. Dinámicas ondulatorias das cargas.</p> <p>SUBTEMA 3. Bases dos elementos de organización do adestramento.</p> <p>3.1. Microestrutura: Os exercicios, os métodos, as sesións, as unidades diarias, e os microciclos</p> <p>3.2. Mesoestrutura: Mesociclos. Bloques.</p> <p>3.3. Macroestrutura na tempada: Períodos (Estudo de Matveev)</p> <p>3.4. Macroestrutura en vida do deportista. Etapas: de especialización inicial, de especialización profunda, de alto rendemento.</p>
<p>TEMA 5- Coñocer a toma de decisións en proxectos complexos con equipos ou deportistas de niveis de especialización profunda e de alto rendemento</p>	<p>SUBTEMA 1. Deportes Psicomotores: Etapa de Especialización profunda e Alto Rendemento.</p> <p>1.1. Modelos: carga diluída (Matveev); alternancia e oscilación (Arosejev), resistente ó choque e volume de intensidade (Vorobjev)</p> <p>1.2. Modelos de individualización e concentración de cargas (Verchosanskij); Acumulación, Transformación, Realización (Issurin, Kaverin); ciclización individualizada (Bondarciuk)</p> <p>SUBTEMA 2. Deportes Sociomotrices, curto e longo período de competición.</p> <p>3.1. Modelos Estigmáticos: microestrutura de Seirul-lo; Morfociclo de Frade.</p> <p>3.2. Vantaxes e limitacións: facer adestramento completo</p> <p>3.3. Composición do Plan Competicións.</p>

Planificación				
Metodoloxías / probas	Competencias / Resultados	Horas lectivas (presenciais e virtuais)	Horas traballo autónomo	Horas totais
Proba obxectiva	A19 A27 A31	2	5	7
Traballos tutelados	A27 A31	6	21	27
Traballos tutelados	B3 B4 B6	3	10	13
Traballos tutelados	B8 B10	4	0	4
Sesión maxistral	A27 B15 B18	30	28	58
Sesión maxistral	A19 B16 C1 C3 C4 C5 C6 C7 C8	6	33	39
Proba práctica	A19 A31 B1 B2 B4 C1 C3 C4	2	0	2
Atención personalizada		0	0	0

\*Os datos que aparecen na táboa de planificación son de carácter orientativo, considerando a heteroxeneidade do alumnado

Metodoloxías	
Metodoloxías	Descrición



Proba obxectiva	Proba escrita utilizada para a avaliación da aprendizaxe, cuxo trazo distintivo é a posibilidade de determinar se as respostas dadas son ou non correctas, que permiten avaliar coñecementos, capacidades, destrezas, rendemento, aptitudes, actitudes, intelixencia, etc. Aplicarase tanto para a avaliación diagnóstica, formativa como sumativa. Pode combinar distintos tipos de preguntas, o so uno: preguntas de resposta múltiple, de ordenación, de resposta breve, de discriminación, de completar e/ou de asociación.
Traballos tutelados	
Traballos tutelados	
Traballos tutelados	En grupos medianos e pequenos. E individual. Formación en grupos medianos na ferramenta Conceptual Map, e traballos elaborados a través da construción de Mapas Conceptuais: 2 de microgrupo e 2 individuais.
Sesión maxistral	
Sesión maxistral	Impartición, análise de documentos, repostas a preguntas, presentacións, etc.
Proba práctica	Realización de varios mapas conceptuais re-ordenando funcional e xerarquicamente coñecementos sobre o sistema de actividade de competición dun deporte e o seu contexto, e dos principios fundamentais para adestrar ese deporte, no contexto elixido.

### Atención personalizada

Metodoloxías	Descrición
Proba práctica	A atención personalizada (AP) adquire relevancia especial nunha materia metodolóxica como esta. A (AP) está concibida para o encontro directo entre estudante e profesor. A AP desenvolverase ao longo da impartición da materia, indicándose axeitadamente a relación con cada metodoloxía.  Nas actividades iniciais establecerase a primeira quenda e calendario de (AP), posteriormente establecerase para os traballos tutelados, e os mapas conceptuais.

### Avaliación

Metodoloxías	Competencias / Resultados	Descrición	Cualificación
Proba práctica	A19 A31 B1 B2 B4 C1 C3 C4	Realización de varios mapas conceptuales re-ordenando funcional y jerárquicamente conocimientos sobre el sistema de actividad de competición de un deporte y su contexto, y de los principios fundamentales para entrenar ese deporte, en el contexto elegido.	50
Proba obxectiva	A19 A27 A31	Proba escrita utilizada para a avaliación da aprendizaxe dos contidos e competencias da materia (saber, saber hacer, saber decir) cuxo trazo distintivo é a posibilidade de determinar se as respostas dadas son ou non correctas.	50

### Observacións avaliación



## A avaliación continua

(traballos tutelados, mapas conceptuais, atención personalizada), contempla:

- A función diagnóstica, formativa e sumativa.
- Se realizan en diferentes momentos: no inicio, durante e finalizar o proceso de adestramento.
- Utilízanse diversos procedementos e instrumentos para a recollida de información.

## A proba obxectiva é un

instrumento de medición, debidamente desenvolvido, que permite avaliar coñecementos, habilidades, habilidades, rendemento, aptitudes, actitudes, etc. e de aplicación tanto para a avaliación diagnóstica, formativa e sumativa, e pode combinar diferentes tipos de preguntas: preguntas de elección múltiple, orde, resposta curta, discriminación, conclusión e / ou asociación. Tamén pode construír con só un tipo de unha destas preguntas. Nos Mapas Conceptuais, o traballo individual será avaliado e no grupo, tanto para a avaliación diagnóstica, formativa e sumativa. A atención personalizada (AP) será avaliada a partir da participación, tanto para a avaliación diagnóstica, formativa e sumativa.

## Anotacións:

- 1- Na primeira e segunda oportunidades, os traballos tutelados e na proba práctica deben acadar polo menos o 60% da súa cualificación para obter unha cualificación igual ou superior á aprobada.
- 2- As obras supervisadas e / ou as probas obxectivas aprobadas só teñen validez en cada unha das chamadas.
- 3- Na primeira e segunda oportunidade, o alumno que alcanzou o mínimo de asistencia ás clases establecidas na Memoria do Titulado sempre terá dereito a unha avaliación final.
- 4- Os alumnos matriculados en segunda convocatoria ou máis, optarán polo sistema de avaliación continua ou por unha única proba final obxectiva que terá un valor do 100% da nota.
- 5- Os alumnos con expectativa de Rexistro de Honor deberán entregar no ficheiro de texto ([rafael.martin@udc.es](mailto:rafael.martin@udc.es)), antes da data do exame do seu semestre. O traballo será unha extensión, profundización ou aplicación de calquera dos temas da axenda da Guía. Este traballo pode ser consultado e seguido en titorías co profesor.
- 6- O alumno responderá a proba escrita na lingua que elixan: galego ou español. O profesor dará as preguntas de proba escritas en español. Se calquera estudante desexa obtela en galego, deberá solicitalo do profesor sete días naturais antes da data oficial establecida para a proba escrita.

Fontes de información





<p><b>Bibliografía básica</b></p>	<p>TEMA 1. Metodoloxía do Rendimento Deportivo: Epistemoloxía, obxecto de estudo. Reconceptualización sistémica. Investigación.- LIBROS: o Matveev, L.P. (1965) Periodización del Entrenamiento Deportivo, Edt. INEF de Madrid, Madrid, 1977. o González-Ravé, Pablos Abella, y Navarro Valdivielso (2014), Entrenamiento Deportivo: Teoría y prácticas, Edt. Médica Panamericana, Madrid- ARTÍCULOS: o Martín Acero, R., Vittori, C. (1997a). Metodología del Rendimiento Deportivo (I): Sentido, definición y objeto de estudio. Revista de Entrenamiento Deportivo/RED, XI(1), 5-10. o Martín Acero, R., Vittori, C. (1997b). Metodología del Rendimiento Deportivo (II): Reconceptualización sistémica. Revista de Entrenamiento Deportivo/RED, XI(2), 35-40. o Martín Acero, R., Vittori, C. (1997c). Metodología del Rendimiento Deportivo (y III): Formación y entrenamiento, Investigación-Acción. Revista de Entrenamiento Deportivo/RED, XI(4), 37-43.</p> <p>TEMA 2. Principios do adestramento e da competición deportiva- LIBROS: o Matveev, L.P. (1965) Periodización del Entrenamiento Deportivo, Edt. INEF de Madrid, Madrid, 1977. o González-Ravé, Pablos Abella, y Navarro Valdivielso (2014), Entrenamiento Deportivo: Teoría y prácticas, Edt. Médica Panamericana, Madrid o Manno R. (1991) Fundamentos del entrenamiento deportivo. Ed. Paidotribo, Barcelona</p> <p>TEMA 3. Aplicación sistemática dos principios metódicos-didáctico de adestramento e competición- LIBROS: o Grosser, Starischka y Zimmermann., Principios del entrenamiento deportivo. Ed. Martínez Roca, Barcelona, 1988. o González-Ravé, Pablos Abella, y Navarro Valdivielso (2014), Entrenamiento Deportivo: Teoría y prácticas, Edt. Médica Panamericana, Madrid</p> <p>TEMA 4. Comprender, saber como identificar, deseñar e facer a correcta e avanzada xestión das unidades sistémicas e das ferramentas multidisciplinares de planificación, programación, avaliación e control- LIBROS: o González-Ravé, Pablos Abella, y Navarro Valdivielso (2014), Entrenamiento Deportivo: Teoría y prácticas, Edt. Médica Panamericana, Madrid o Matveev, L.P. (1965) Periodización del Entrenamiento Deportivo, Edt. INEF de Madrid, Madrid, 1977 - ARTÍCULOS: o Seirul-lo, F. (1987) Opción de planificación en los deportes de largo periodo de competición RED Revista de Entrenamiento Deportivo, Vol 1, nº 3 o Tschieni P. (1985) La estrategia dell'allenamento giovanile. Ed. Atleticastudi 3-4, Roma</p> <p>TEMA 5- Coñocer como xestionar e tomar decisións en proxectos complexos con equipos ou deportistas niveis profunda expertise e alto rendimento- LIBROS: o González-Ravé, Pablos Abella, y Navarro Valdivielso (2014), Entrenamiento Deportivo: Teoría y prácticas, Edt. Médica Panamericana, Madrid o Matveev, L.P. (1965) Periodización del Entrenamiento Deportivo, Edt. INEF de Madrid, Madrid, 1977 - ARTÍCULOS: o Seirul-lo, F. (1987) Opción de planificación en los deportes de largo periodo de competición&amp;quot; RED, Vol 1, nº 3 o Tschieni P. (1985) La estrategia dell'allenamento giovanile. Ed. Atleticastudi 3-4, Roma</p>
<p><b>Bibliografía complementaria</b></p>	<p>Bosco, C. Aspectos fisiológicos de la preparación física del futbolista. Editorial Paidotribo (1991)</p> <p>De Mata, F. Control del entrenamiento y la competición en fútbol. Edit. Gymnos (1982).</p> <p>Ehlenz, Grosser y Zimmermann, Entrenamiento de la fuerza. Ed Martínez Roca, Barcelona (1990)</p> <p>Martin, N.; Lizaur, P.; Padial, P. La formación y desarrollo de las cualidades físicas. En: Entrenamiento deportivo en edad escolar (pp.59-88). Unisport. Málaga (1989)</p> <p>Mcardle, W, et al. Fisiología del ejercicio: Energía, nutrición y rendimiento humano. Alianza Deporte. Madrid. (1990).</p> <p>Seirul-lo, F. La Preparación Física del Balonmano. (Cuadernos Técnico/Pedagógicos de INEFG. A Coruña (1992).</p> <p>Verchosanskij J.V. Lo sviluppo della forza specifica nello sport. Ed. Atletica Leggera, Vigevano (1984).</p>

### Recomendacións

#### Materias que se recomenda ter cursado previamente

Pedagogía da actividade física e do deporte/620G01001  
 Aprendizaxe e control motor/620G01012  
 Fisioloxía do exercicio I/620G01013

#### Materias que se recomenda cursar simultaneamente

#### Materias que continúan o temario

Teoría e práctica do adestramento deportivo/620G01037  
 Avances no adestramento de forza e resistencia (optativa)/620G01043

#### Observacións



Coa finalidade de

mellorar o sistema de garantía interna de calidade do noso centro, sería convinte que o alumnado atendese á solicitude realizada pola UDC, con periodicidade cuadrimestral, respecto a participar no proceso de avaliación das materias cursadas? e cuxa chamada realiza baixo o nome de ?AVALÍA? consistindo en responder as enquisas que avalían a docencia do profesorado en cada materia

(\*A Guía docente é o documento onde se visualiza a proposta académica da UDC. Este documento é público e non se pode modificar, salvo casos excepcionais baixo a revisión do órgano competente dacordo coa normativa vixente que establece o proceso de elaboración de guías