



## Guía Docente

Datos Identificativos					2023/24
Asignatura (*)	Metodoloxía do rendemento deportivo	Código	620G01024		
Titulación	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte				
Descritores					
Ciclo	Período	Curso	Tipo	Créditos	
Grao	2º cuatrimestre	Terceiro	Obrigatoria	6	
Idioma	CastelánGalego				
Modalidade docente	Presencial				
Prerrequisitos					
Departamento	Educación Física e Deportiva				
Coordinación	Martin Acero, Rafael	Correo electrónico	rafael.martin@udc.es		
Profesorado	Camiña Fernandez, Francisco	Correo electrónico	frco.camina@udc.es		
	Martin Acero, Rafael		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>				

## Competencias / Resultados do título

Código	Competencias / Resultados do título
--------	-------------------------------------



A19	Planificar, desenvolver, controlar e avaliar técnica e cientificamente o proceso de adestramento deportivo nos seus distintos niveis e nas diferentes etapas da vida deportiva, de equipos con miras á competición, tendo en conta as diferenzas biolóxicas entre homes e mulleres e a influencia da cultura de xénero na actuación do adestrador e nos deportistas.
A27	Aplicar os principios cinesiolóxicos, fisiolóxicos, biomecánicos, comportamentais e sociais nos contextos educativo, recreativo, da actividade física e saúde e do adestramento deportivo, recoñecendo as diferenzas biolóxicas entre homes e mulleres e a influencia da cultura de xénero nos hábitos de vida dos participantes.
A31	Realizar a análise funcional da conduta nos contextos deportivos, educativos ou de exercicio físico para a saúde, como paso previo á intervención psicolóxica.
B1	Coñecer e posuír a metodoloxía e estratexia necesaria para a aprendizaxe nas ciencias da actividade física e do deporte.
B2	Resolver problemas de forma eficaz e eficiente no ámbito das ciencias da actividade física e do deporte.
B3	Traballar nos diferentes contextos da actividade física e o deporte, de forma autónoma e con iniciativa, aplicando o pensamento crítico, lóxico e creativo.
B4	Trabajar de forma colaboradora, desenvolvendo habilidades, de liderado, relación interpersoal e traballo en equipo.
B5	Comportarse con ética e responsabilidade social como cidadán.
B6	Dinamizar grupos nos diferentes ámbitos do exercicio profesional.
B7	Xestionar a información.
B8	Desenvolver hábitos de excelencia e calidade nos diferentes ámbitos do exercicio profesional.
B9	Comprender a literatura científica do ámbito da actividade física e o deporte en lingua inglesa e en outras linguas de presenza significativa no ámbito científico.
B10	Saber aplicar as tecnoloxías da información e comunicación (TIC) ao ámbito das Ciencias da Actividade Física e do Deporte.
B11	Desenvolver competencias para a adaptación a novas situacións e resolución de problemas, e para a aprendizaxe autónoma.
B12	Coñecer os principios éticos necesarios para o correcto exercicio profesional e actuar de acordo con eles.
B13	Coñecer e aplicar metodoloxías de investigación que faciliten a análise, a reflexión e cambio da súa práctica profesional, posibilitando a súa formación permanente.
B15	Comprender e saber utilizar as importantes posibilidades que a educación física e o deporte teñen para xerar hábitos sociais e valores democráticos (coeducación de xéneros, respecto á diversidade social e cultural, cooperación, competición respectuosa, compromiso co contorno?).
B16	Dominar habilidades de comunicación verbal e non verbal necesarias no contexto da actividade física e o deporte.
B18	Comprometerse e involucrarse socialmente coa súa profesión e en concreto, coa situación actual da actividade física e o deporte na educación formal; coa xestión do centro educativo; cos seus compañeiros (traballo cooperativo) e con aqueles aos que educa.
B19	Exercer a profesión con responsabilidade, respecto e compromiso.
B20	Coñecer, reflexionar e adquirir hábitos e destrezas para a aprendizaxe autónoma e o traballo en equipo a partir das prácticas externas en algún dos principais ámbitos de integración laboral, en relación ás competencias adquiridas no grao que se verán reflectidas no traballo fin de grao.
C1	Expresarse correctamente, tanto de forma oral coma escrita, nas linguas oficiais da comunidade autónoma.
C3	Utilizar as ferramentas básicas das tecnoloxías da información e as comunicacións (TIC) necesarias para o exercicio da súa profesión e para a aprendizaxe ao longo da súa vida.
C4	Desenvolverse para o exercicio dunha cidadanía aberta, culta, crítica, comprometida, democrática e solidaria, capaz de analizar a realidade, diagnosticar problemas, formular e implantar solucións baseadas no coñecemento e orientadas ao ben común.
C5	Entender a importancia da cultura emprendedora e coñecer os medios ao alcance das persoas emprendedoras.
C6	Valorar criticamente o coñecemento, a tecnoloxía e a información dispoñible para resolver os problemas cos que deben enfrontarse.
C7	Asumir como profesional e cidadán a importancia da aprendizaxe ao longo da vida.
C8	Valorar a importancia que ten a investigación, a innovación e o desenvolvemento tecnolóxico no avance socioeconómico e cultural da sociedade.

## 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 A27 A31	B1 B2 B3 B4 B5 B6 B7 B8 B9 B10 B11 B12 B13 B15 B16 B18 B19	C1 C3 C4 C5 C6 C7 C8
Comprender e identificar os principios pedagóxicos do adestramento deportivo e a súa aplicación ás especialidades deportivas psicomotrices e sociomotrices: Mapas Conceptuais	A19 A27 A31	B1 B2 B3 B4 B5 B7 B8 B9 B11 B12 B13 B15 B16 B18 B19	C1 C4 C5 C6 C7 C8
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 A27 A31	B1 B2 B3 B4 B5 B6 B7 B8 B9 B10 B11 B12 B13 B15 B16 B18 B19 B20	C1 C3 C4 C5 C6 C7 C8



Contidos	
Temas	Subtemas
TEMA 1. Metodoloxía do Rendemento Deportivo: Epistemoloxía, obxecto de estudo. Reconceptualización sistémica. Investigación-Acción	SUBTEMA 1. Epistemoloxía e obxecto de estudo. 1.1.Sentido restrinxido e amplo do adestramento. 1.2.Objeto de estudo SUBTEMA 2. Reconceptualización sistémica e Investigación 2.1. Reconceptualización Sistémica: Sistema de Adestramento, Sistema Deportista, Sistema Adestrador/Deportista 2.2. A Metodoloxía do Rendemento Deportivo como Investigación- Acción (I.A).
TEMA 2. Principios do adestramento e da competición deportiva.	SUBTEMA 1. Principios biolóxicos do adestramento, e Principios metódico-didácticos do adestramento SUBTEMA 2. Lei Xeral de Adaptación e Principios Biolóxicos 2.1. Teoría do Estrés 2.1.Modelos de adaptación: carga, resposta, fatiga, recuperación completa ou incompleta. 2.3. Curvas/tipo de adaptación
TEMA 3. Aplicación sistémica dos principios metódico-didácticos do adestramento e da competición	SUBTEMA 1. Clasificacións organicistas de Principios do Adestramento 1.1. Principios xerais e específicos 1.2. Principios básicos e complementarios 1.3. Principios biolóxicos e pedagóxicos SUBTEMA 2. Clasificacións organizacionistas de Principios do adestramento 2.1. Segundo causas, efectos, ou transcurso do tempo 2.2. Segundo os Sistemas: Actividade de Competición (SAC); Deportista (SD); de Adestramento da Especialidade (SE); da relación adestrador/deportistas (SE/D); etc.
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	SUBTEMA 1. Causas e condicións de cambios periódicos no proceso de adestramento. 1.1. O carácter obxectivo da periodización. 1.2. Periodización e condicións climáticas. 1.3. Periodización e calendario de competicións. 1.4. O concepto de forma deportiva: As fases da forma, e os períodos de adestramento. 1.5. Avaliación da forma. 1.6. A Mestría deportiva. SUBTEMA 2. Os principios xerais da estrutura do adestramento. 2.1. Unidade da formación especial e xeral do deportista. 2.2. Carácter continuo do proceso de adestramento 2.3. Dinámicas ondulatorias das cargas. SUBTEMA 3. Bases dos elementos de organización do adestramento. 3.1. Microestrutura: Os exercicios, os métodos, as sesións, as unidades diarias, e os microciclos 3.2. Mesoestrutura: Mesociclos. Bloques. 3.3. Macroestrutura na tempada: Períodos (Estudo de Matveev) 3.4. Macroestrutura en vida do deportista. Etapas: de especialización inicial, de especialización profunda, de alto rendimento.



<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 (Verchosanski); Acumulación, Transformación, Realización (Issurin, Kaverin); ciclizaçao 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 limitacions: facer adestramento completo</p> <p>3.3. Composición do Plan Competicions.</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	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.
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.
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	Impartición, análise de documentos, repostas a preguntas, presentacións, etc.
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	<p>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.</p> <p>Nas actividades iniciais establecerase a primeira quenda e calendario de (AP), posteriormente establecerase para os traballos tutelados, e os mapas conceptuais.</p> <p>Recoméndase aos estudantes de matrícula parcial que soliciten unha titoría persoal na primeira semana de impartición da materia e, deste xeito, determinen algunhas orientacións personalizadas específicas.</p>
----------------	---

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 na segunda oportunidade, tanto os traballos tutelados como a proba práctica obxectiva deben de alcanzar na súa cualificación máis do 50% da cualificación prevista, para considerarse igual ou superior ao aprobado.
- 2- Os traballos tutelados e/ou as probas obxectivas aprobados só teñen validez en cada unha das convocatorias (non se manteñen para os seguintes Cursos).
- 3- Na primeira e na segunda oportunidade (do mesmo Curso), o/a estudante que alcanzase o mínimo de asistencia a clases presenciais establecido na Memoria do Grao sempre terá dereito a avaliación final.
- 4- Os/as estudantes matriculados en segunda convocatoria ou máis, optarán polo sistema de avaliación continua (traballos tutelados e proba obxectiva), ou por unha proba obxectiva final única que terá un valor del 100% da cualificación.
- 5- Os/as estudantes con expectativa de Matrícula de Honra deberán de enviar un arquivo de texto a [rafael.martin@udc.es](mailto:rafael.martin@udc.es), antes da data oficial de exame do seu cuadrimestre. O traballo será unha ampliación, profundización ou aplicación dalgún dos tópicos do temario da Guía. Este traballo será seguido nas tutorías 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 solicitálo do profesor sete días naturais antes da data oficial establecida para a proba escrita.
- 7- A realización fraudulenta de proba ou actividades de avaliación implicará a cualificación de suspenso na convocatoria en que se cometa a falta e respecto da materia en que se cometese: o/a estudante será cualificado con ?suspenso? (nota numérica 0) na convocatoria correspondente do curso académico, tanto se a comisión da falta se produce na primeira oportunidade como na segunda. Para isto, procederá a modificar a súa cualificación na acta de primeira oportunidade, se fose necesario (Regulamento disciplinar do estudantado da UDC, art. 11, apdo 4 b). Entenderase por fraude académica calquera comportamento premeditado tendente a falsear os resultados dun exame ou traballo, propio ou alleo, realizado como requisito para superar unha materia ou acreditar o rendemento académico (Lei 3/2022, do 24 de febreiro, de convivencia universitaria; art. 11, apdo g).



<b>Bibliografía básica</b>	<p>TEMA 1. METODOLOGÍA DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO: EPISTEMOLOGÍA, OBJETO DE ESTUDIO. RECONCEPTUALIZACIÓN SISTÉMICA. INVESTIGACIÓN. Matveev, L.P. (1965) Periodización del Entrenamiento Deportivo, Edt. INEF de Madrid, Madrid, 1977. González-Ravé, Pablos Abella, y Navarro Valdivielso (2014), Entrenamiento Deportivo: Teoría y prácticas, Edt. Médica Panamericana, Madrid. 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. Martín Acero, R., Vittori, C. (1997b). Metodología del Rendimiento Deportivo (II): Reconceptualización sistémica. Revista de Entrenamiento Deportivo/RED, XI(2), 35-40. 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 DEL ENTRENAMIENTO Y DE LA COMPETICIÓN DEPORTIVA. Matveev, L.P. (1965) Periodización del Entrenamiento Deportivo, Edt. INEF de Madrid, Madrid, 1977. González-Ravé, Pablos Abella, y Navarro Valdivielso (2014), Entrenamiento Deportivo: Teoría y prácticas, Edt. Médica Panamericana, Madrid.</p> <p>TEMA 3. APLICACIÓN SISTÉMICA DE LOS PRINCIPIOS METÓDICO-DIDÁCTICOS DEL ENTRENAMIENTO Y DE LA COMPETICIÓN. Grosser, Starischka y Zimmermann., Principios del entrenamiento deportivo. Ed. Martínez Roca, Barcelona, 1988. González-Ravé, Pablos Abella, y Navarro Valdivielso (2014), Entrenamiento Deportivo: Teoría y prácticas, Edt. Médica Panamericana, Madrid.</p> <p>TEMA 4. COMPRENDER, SABER IDENTIFICAR, DISEÑAR Y REALIZAR LA CORRECTA Y AVANZADA ADMINISTRACIÓN DE LAS UNIDADES SISTÉMICAS Y DE LOS INSTRUMENTOS MULTIDISCIPLINARES DE PLANIFICACIÓN, PROGRAMACIÓN, EVALUACIÓN Y CONTROL.</p> <p>TEMA 5- GESTIONAR Y TOMAR DECISIONES EN PROYECTOS COMPLEJOS CON EQUIPOS O DEPORTISTAS DE NIVELES DE ESPECIALIZACIÓN PROFUNDA Y DE ALTO RENDIMIENTO. González-Ravé, Pablos Abella, y Navarro Valdivielso (2014), Entrenamiento Deportivo: Teoría y prácticas, Edt. Médica Panamericana, Madrid. Matveev, L.P. (1965) Periodización del Entrenamiento Deportivo, Edt. INEF de Madrid, Madrid, 1977. Seirul-lo, F. (1987) Opción de planificación en los deportes de largo periodo de competición. RED Revista de Entrenamiento Deportivo, Vol 1, nº 3. Tschiene P. (1985) La estrategia dell'allenamento giovanile. Ed. Atleticastudi 3-4, Roma</p>
<b>Bibliografía complementaria</b>	<p>Bosco, C. Aspectos fisiológicos de la preparación física del futbolista. Editorial Paidotribo (1991). De Mata, F. Control del entrenamiento y la competición en fútbol. Edit. Gymnos (1982). Ehlenz, Grosser y Zimmermann, Entrenamiento de la fuerza. Ed Martínez Roca, Barcelona (1990). Martín, 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). McArdle, W, et al. Fisiología del ejercicio: Energía, nutrición y rendimiento humano. Alianza Deporte. Madrid. (1990). Seirul-lo, F. La Preparación Física del Balonmano. (Cuadernos Técnico/Pedagógicos de INEFG. A Coruña (1992). 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