

## ANEXO V

### CONVOCATORIA DE PROYECTOS DE INNOVACIÓN Y BUENAS PRÁCTICAS DOCENTES

#### Modelo de memoria final de proyectos de innovación y buenas prácticas docentes

##### 1. Datos generales de la actividad formativa

Título	(1) WOMEN & TRAINING: de la teoría a la práctica. Experiencias profesionales sobre entrenamiento con mujeres.	
Coordinador	(2): Apellidos, Nombre	GARCÍA PINILLOS, FELIPE
	(3): Departamento	EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTIVA
	(4): Email	fgpinillos@ugr.es
	(5): Teléfonos	660062066

##### 2. Responda a las siguientes cuestiones, indicando los puntos fuertes, las dificultades y posibles opciones de mejora

###### 1. Especifique los resultados obtenidos, indicando donde se han difundido y en qué canales se han puesto en disposición para la comunidad universitaria.

Tal y como se manifestaba en la Memoria Inicial, antes del desarrollo del Proyecto Innovación Docente (PID), los resultados obtenidos se recogen en un libro que se ha elaborado y que estamos sometiendo a revisión para su publicación en una editorial indexada en el SPI (Scholarly Publishers Indicators). Dicho documento se compone de 6 capítulos relacionados con cada una de las ponencias desarrolladas. Esos capítulos han sido escritos por los propios alumnos, bajo la supervisión de los ponentes y siguiendo las directrices de los coordinadores del presente PID. En consecuencia, los propios alumnos y ponentes son los autores de esos capítulos de libro.

Adicionalmente, cada una de las ponencias se ha difundido a través de nuestras redes sociales y, más formalmente, a través de la propia institución poniéndose a disposición de la comunidad universitaria. Antes del desarrollo de cada una de las ponencias, se informó a la Unidad de Calidad, Innovación Docente y Prospectiva de la Universidad de Granada. Se le enviaban las fichas que verán a continuación (con información sobre el contenido que trataron y las fechas en las que se impartieron dichas ponencias).



## PROYECTO DE INNOVACIÓN DOCENTE



**WOMEN & TRAINING: de la teoría a la práctica.  
Experiencias profesionales sobre entrenamiento con mujeres.**

(Ref. 24-42)



**Ponente: Alejandro Pérez Castilla**

**Título ponencia:**

**“Consideraciones generales sobre el entrenamiento en mujer”**

**Fecha: 11/11/2024**



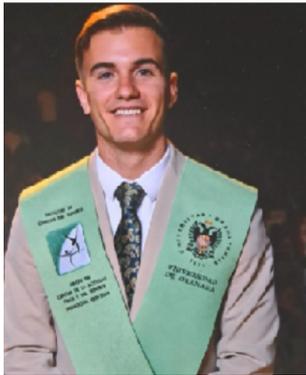
UNIVERSIDAD  
DE GRANADA

## PROYECTO DE INNOVACIÓN DOCENTE



FACULTAD DE  
CIENCIAS DEL DEPORTE  
Universidad de Granada

**WOMEN & TRAINING: de la teoría a la práctica.  
Experiencias profesionales sobre entrenamiento con mujeres.**  
(Ref. 24-42)



**Ponente:** Leonardo Riquelme Sebastián

**Título ponencia:**

“Entrenamiento en mujer: niñez y adolescencia”

**Fecha:** 18/11/2024



UNIVERSIDAD  
DE GRANADA

## PROYECTO DE INNOVACIÓN DOCENTE



FACULTAD DE  
CIENCIAS DEL DEPORTE  
Universidad de Granada

**WOMEN & TRAINING: de la teoría a la práctica.  
Experiencias profesionales sobre entrenamiento con mujeres.**  
(Ref. 24-42)



**Ponente:** Iván Fernández Navarrete

**Título ponencia:**

“Entrenamiento en la mujer: edad adulta y adulto mayor”

**Fecha:** 20/11/2024

**WOMEN & TRAINING: de la teoría a la práctica.  
Experiencias profesionales sobre entrenamiento con mujeres.**

(Ref. 24-42)



**Ponente:** Santiago Alejo Ruiz Alias

**Título ponencia:**

“Entrenamiento en la mujer: influencia del  
consumo de anticonceptivos hormonales”

**Fecha:** 02/12/2024

**WOMEN & TRAINING: de la teoría a la práctica.  
Experiencias profesionales sobre entrenamiento con mujeres.**

(Ref. 24-42)



**Ponente:** Paula Jiménez López

**Título ponencia:**

“Entrenamiento y embarazo: suelo pélvico”

**Fecha:** 4/12/2024



UNIVERSIDAD  
DE GRANADA

## PROYECTO DE INNOVACIÓN DOCENTE



FACULTAD DE  
CIENCIAS DEL DEPORTE  
Universidad de Granada

### **WOMEN & TRAINING: de la teoría a la práctica. Experiencias profesionales sobre entrenamiento con mujeres. (Ref. 24-42)**



**Ponente: Carlos Lago Fuentes**

**Título ponencia:**

**“Entrenamiento en la mujer y ciclo menstrual”**

**Fecha: 18/12/2024**

#### **2. Valore el grado de consecución de los objetivos. Especifique los mismos.**

A continuación se presentan los objetivos planteados para este PID y el grado de consecución de los mismos:

- Complementar la formación de los estudiantes matriculados en esta asignatura en el tópico de entrenamiento deportivo y, muy especialmente, en entrenamiento deportivo en mujeres.

Grado de consecución del 100%. Los estudiantes de esta asignatura han podido atender a 6 h de formación muy específica sobre un tópico de gran interés y aplicación práctica.

- Acercar la realidad del desempeño profesional de esta actividad, entrenamiento deportivo en mujeres, a los estudiantes de último curso del Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (de la teoría a la práctica, a través de experiencias profesionales).

Grado de consecución del 100%. Los 6 ponentes participantes en este PID estaban ampliamente capacitados, acreditando tanto formación teórico como experiencia práctica en el entrenamiento con población femenina.

- Familiarizar al alumnado con la formación híbrida (presentaciones virtuales, a través de la herramienta Google MEET, junto con actividades presenciales en nuestras instalaciones de la Facultad).

Grado de consecución del 100%. Algunas de las ponencias se realizaron en formato virtual con lo que el alumnado ha tenido la posibilidad de utilizar herramientas de ese tipo.

- Introducir al alumnado a la elaboración de materiales didácticos (revisión crítica de la literatura y el estado del arte sobre un tópico en concreto y síntesis de la información, entre otros).

Grado de consecución del 100%. El cierre del PID implica la elaboración de un libro que reúna los contenidos de las charlas. Organizamos al alumnado en diferentes grupos de trabajo que, junto con los ponentes y docentes que forman parte de este PID, han desarrollado los diferentes capítulos que componen el libro que se ha elaborado.

#### **3. Especifique el impacto de los resultados obtenidos, Valore los mismos utilizando indicadores que permitan una evaluación cuantitativa o cualitativa.**

A nivel general, consideramos que el resultado ha sido muy positivo. Para realizar esta afirmación, nos basamos en métricas cualitativas y perceptivas (del profesorado y del estudiantado) pero también en indicadores objetivos (provenientes de formularios como veremos a continuación). Además del propio aprendizaje de los estudiantes sobre un tópico en el que no están formados (y que resulta de gran relevancia para su desarrollo profesional), con el presente PID generamos un producto (libro o documento escrito) en el que se plasman dichos contenidos.

En este PID abordamos las bases teóricas y prácticas para el entrenamiento de, aproximadamente, el 50% de la población (mujeres). Se trata de un segmento poblacional con una fisiología muy concreta y específica y que requiere de programas de entrenamiento individualizados y específicos. Con esto en mente, creemos que el impacto y la repercusión social y profesional de este documento puede ser muy significativa.

Tal y como se especificaba en la memoria, para la evaluación de los objetivos planteados en el proyecto, se han utilizado escalas tipo Likert. Concretamente:

- Para la valoración de los objetivos 1, 2 y 3 se les pasó a los estudiantes un formulario (diseñado ad-hoc) al finalizar el semestre 1 (ya habiendo terminado su labor en el desarrollo del presente proyecto). Se trataba de una escala tipo Likert de 10 puntos en la que los estudiantes valoraban la utilidad y aplicación práctica de los contenidos. La puntuación promedio obtenida fue de 9,1/10 (con un total de 27 valoraciones recogidas sobre un total de 32 alumnos matriculados en la asignatura).
- Para la evaluación del objetivo 4 los miembros de este equipo se implicaron intensivamente en esta labor, revisando y valorando la calidad de cada uno de los capítulos desarrollados por los diferentes grupos de trabajo creados en el grupo clase. Teniendo en cuenta el propósito final (elaboración de ese libro), se le exigió a los grupos de trabajo rigor, base en evidencia científica, lenguaje y expresiones apropiadas al contexto y un claro hilo conductor en el desarrollo de cada capítulo. Cada uno de esos ítems, fue valorado de 1-5. El resultado fue muy positivo y puede comprobarse en el libro publicado que avala el presente PID.

Por tanto, el equipo de coordinación de este PID revisó con detenimiento cada capítulo redactado por cada uno de los grupos de trabajo, atendiendo a los siguientes ítems (calificados de 1-5):

- Rigor.
- Fundamento en evidencia científica actual.
- Lenguaje y expresiones apropiadas al contexto.
- Hilo conductor en el desarrollo de cada capítulo.

#### **4. Especifique la metodología empleada en el proceso de innovación y evalúe la misma**

- Metodología general.

Esta propuesta de innovación y buenas prácticas docentes se planteó el objetivo de complementar la formación de los estudiantes de la asignatura de "Evaluación y Control del Entrenamiento Deportivo" respecto a un contenido clave para su formación como es el de ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. En el plan de estudios de nuestro grado se incluyen diferentes asignaturas relacionadas con ese tópico, pero en ninguna de ellas se aborda el contenido central de este proyecto, que es el ENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN LA MUJER (probablemente debido a limitaciones temporales).

Para contrarrestar esta importante limitación, se propusieron 6 ponencias distribuidas a lo largo del semestre (en el horario habitual de la asignatura). Dichas ponencias fueron dictadas por especialistas en entrenamiento y mujer (externos a UGR, que se desarrollan profesionalmente en el sector del entrenamiento deportivo) y coordinadas por el equipo que propone el presente proyecto. Dichas ponencias supusieron una formación adicional de 12 horas para el alumnado (una formación que, además, será muy específica y práctica). El contenido de las ponencias fue el siguiente:

1. Entrenamiento en la mujer: consideraciones generales;
2. Entrenamiento y ciclo menstrual;
3. Entrenamiento y suelo pélvico;
4. Entrenamiento y menopausia;
5. Mujer y rendimiento deportivo;
6. Entrenamiento en niñas y adolescentes.

Sobre esos contenidos impartidos por los ponentes, los estudiantes (previamente organizados en grupos de trabajo) desarrollaron un tema (un tema por grupo, 6 temas o capítulos en total). Dicho tema/capítulo fue desarrollado mediante distintas etapas:

- Información extraída del ponente.
- Información derivada del ponente (lecturas sugeridas).
- Búsqueda de información autónoma en medios académicos (bases de datos especializadas).
- Síntesis crítica de lo recogido y redacción del documento final.

El manuscrito final fue evaluado, corregido y completado por los miembros del equipo de este proyecto docente y, finalmente, pasó a formar parte de un libro (material docente a publicar en editorial).

**IMPORTANTE:** Hasta que el documento final (esa publicación docente) no esté aceptada, no podremos saber con certeza la editorial. La limitación presupuestaria que tenemos (máximo 500 euros) nos condiciona mucho y nos impide, por ejemplo, publicar en la editorial propia de la institución (Editorial UGR).

- Etapas del plan de trabajo.

La asignatura se imparte en el primer semestre del cuarto curso del Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Durante esos meses, disponemos de 2 sesiones de 2 h cada una, a la semana (un total de 4 h semanales).

Este proyecto supuso la impartición de 6 ponencias de 2 h, de manera que distribuiremos 3 ponencias en noviembre y 3 en diciembre. Todas las ponencias fueron orientadas a compartir experiencias profesionales (prácticas) de entrenadores que trabajan con deportistas femeninas en diferentes modalidades deportivas y a diferentes niveles competitivos y grupos de edad (con el objetivo de que los alumnos obtengan una visión completa y multidisciplinar de este contenido).

#### **5. Realice cualquier otra consideración evaluativa que permita realizar una adecuada valoración de la actividad de formación desarrollada.**

Esta propuesta de innovación y buenas prácticas docentes se planteó el objetivo de complementar la formación de los estudiantes de la asignatura de "Evaluación y Control del Entrenamiento Deportivo" respecto a un contenido clave para su formación como es el de ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. En el plan de estudios de nuestro grado se incluyen diferentes asignaturas relacionadas con ese tópico, pero en ninguna de ellas se aborda el contenido central de este proyecto, que es el ENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN LA MUJER (probablemente debido a limitaciones temporales).

Para contrarrestar esta importante limitación, se proponen estas 6 ponencias especializadas. Dichas ponencias serán dictadas por especialistas en entrenamiento y mujer (externos a UGR, que se desarrollan profesionalmente en el sector del entrenamiento deportivo) y coordinadas por el equipo que propone el presente proyecto. Dichas ponencias supondrán una formación adicional de 12 horas para el alumnado.

#### **4. Aporte una memoria económica con los gastos derivados del proyecto, especificando las partidas presupuestarias, gastos específicos y adjuntando los justificantes de pago.**

##### **4.1. Memoria económica del PIB tipo A o B (desarrollados en un curso académico, sea en un semestre o en dos semestres)**

<b>Conceptos en los que se ha gastado</b>	<b>Subtotal primer periodo o semestre</b>	<b>Subtotal segundo periodo o semestre</b>
<b>Pago de ponencias</b>	<b>600 euros</b>	<b>0 euros</b>
<b>TOTAL</b>	<b>600 euros</b>	

##### **4.1. Memoria económica para PIB tipo C (desarrollados en uno o dos cursos académicos)**

No aplica.

#### **5. Aporte una memoria de gestión indicando los puntos fuertes, las dificultades y posibles opciones de mejora que han surgido a partir de la innovación docente planteada.**

- Puntos fuertes:

- 1) Uno de los puntos fuertes del presente PID ha sido la cronología. La propuesta original se ha podido desarrollar sin alteraciones.
- 2) Otro punto fuerte a destacar sería la calidad de las ponencias. Fueron 6 ponencias muy formativas y muy rigurosas, basadas en evidencia científica pero dando herramientas prácticas al alumnado.
- 3) El tema a tratar. El entrenamiento en mujer despierta mucho interés entre nuestro alumnado y eso resultó una garantía.

- Dificultades:

- 1) Cuadrar agendas de los ponentes con el horario de clase de la asignatura.
- 2) Elaborar grupos de trabajo en clase (por afinidades temáticas).
- 3) El volumen de trabajo que ha supuesto la revisión de todos los trabajos por parte del equipo de coordinación del PID.

- Opciones de mejora:

- 1) Sin duda alguna, incluiríamos formaciones previas para el estudiantado centradas en escritura de documentos científicos, uso de gestores bibliográficos, gestión de bases de datos. Son competencias necesarias para el desarrollo de este PID y que los estudiantes no poseían.

#### **6. Indique los datos del profesorado (incluido en la solicitud o cuya inclusión haya sido autorizada por el Vicerrectorado de Calidad, Innovación Docente y Estudios de Grado) que ha asistido al 80% de las acciones desarrolladas y al que hay que certificar la actividad.**

Apellidos, Nombre	García Pinillos, Felipe	DNI	15450770-Z
-------------------	-------------------------	-----	------------

Apellidos, Nombre	<b>Soto Hermoso, Víctor Manuel</b>	DNI	<b>24224479M</b>
Apellidos, Nombre	<b>Ruiz Alias, Santiago Alejo</b>	DNI	<b>49076535D</b>
Apellidos, Nombre	<b>Cueto Martín, María Belén</b>	DNI	<b>44253881H</b>

Fecha: 22/05/2025

El/La Coordinador/a

Firmado: Felipe García Pinillos