

# PROYECTO DOCENTE

## ENTRENAMIENTO DEPORTIVO I

Curso: 2024/25

### DATOS BÁSICOS DE LA ASIGNATURA

---

<b>Titulación:</b>	GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE
<b>Año Plan de Estudios:</b>	2010
<b>Curso de Implantación:</b>	2019/20
<b>Centro Responsable:</b>	Facultad de Ciencias de la Educación
<b>Nombre Asignatura:</b>	Entrenamiento Deportivo I
<b>Código:</b>	5520026
<b>Tipología:</b>	OBLIGATORIA
<b>Curso:</b>	TERCERO
<b>Periodo de Impartición:</b>	PRIMER CUATRIMESTRE
<b>Créditos ECTS:</b>	6
<b>Horas Totales:</b>	150
<b>Área/s:</b>	EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTIVA
<b>Departamento/s:</b>	MOTRICIDAD HUMANA Y RENDIMIENTO DEPORTIVO

### PROFESORADO

---

#### VÁZQUEZ DIZ, JUAN ANTONIO

[juanantoniovd@euosuna.org](mailto:juanantoniovd@euosuna.org)

Tutoría: LUNES - 13:00 A 14:00

-

-

## OBJETIVOS Y COMPETENCIAS

---

### OBJETIVOS:

El objetivo general de la asignatura es lograr que el alumnado alcance los conocimientos

(saber) y las habilidades (saber hacer) necesarias sobre las bases y los fundamentos de

las cualidades físicas y su metodología para poder abordar el proceso de entrenamiento y

poder programar el entrenamiento con garantías en un futuro. Los objetivos específicos

son:

1. Conocer y comprender los conceptos y la terminología adecuada relacionada con el

entrenamiento deportivo y los procesos de la adaptación.

2. Conocer y comprender cuáles son los principios del entrenamiento deportivo, así como

las consecuencias que se derivan de la aplicación de estos.

3. Conocer e identificar los fundamentos biológicos y los factores determinantes del rendimiento de cada una de las capacidades físicas: fuerza, velocidad, resistencia y amplitud de movimiento.

4. Evaluar la necesidad e influencia de cada cualidad física en el entrenamiento y el rendimiento en un deporte o especialidad concretas.

5. Distinguir y aplicar los diferentes métodos y medios de entrenamiento de las capacidades físicas: fuerza, velocidad, resistencia y amplitud de movimiento.

6. Identificar, interpretar y aplicar los procedimientos de control, análisis y valoración de las cualidades físicas.

7. Actuar de manera crítica ante la información presentada en la literatura, científica o no,

llegando a formular ideas, juicios y valoraciones que incluyan una reflexión sobre temas

relevantes de índole social, científica o ética.

### COMPETENCIAS:

Competencias específicas:

A continuación se presentan las competencias profesionales específicas, siendo un requisito fundamental que los graduados y graduadas alcancen todas y cada una de ellas

de forma integral al final del periodo formativo:

E1. Abordar la actividad física y el deporte desde una perspectiva científica y educativa,

aplicando medios y métodos innovadores en los diferentes contextos en los que el/la

profesional pueda ejercer su labor.

E2. Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza-aprendizaje relativos a la

educación física y el deporte con atención a las características individuales y contextuales

de las personas.

E3. Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales, didácticos y sociales en la educación física y en el diseño de programas de actividad física, deporte y recreación.

E4. Identificar los beneficios bio-psico-sociales de la práctica de actividad física, deportiva y recreativa.

E5. Conocer los fundamentos teórico-prácticos de las actividades físicas, deportivas y recreativas para aplicarlos al contexto educativo o a cualquier otro ámbito profesional.

E7. Evaluar la condición física saludable y prescribir programas y actuaciones adecuadas

para su mejora, evitando prácticas desaconsejadas o nocivas para los participantes.

E8. Planificar, desarrollar y evaluar el proceso de entrenamiento deportivo en sus distintos

niveles y ámbitos.

E10. Hacer un uso apropiado del espacio, material y equipamiento deportivo y adaptarlos

convenientemente a cada actividad o circunstancia.

Competencias genéricas:

Instrumentales:

A1. Organizar y planificar adecuadamente el trabajo personal, analizando y sintetizando de

forma operativa todos los conocimientos necesarios para el ejercicio de la profesión.

A2. Saber comunicar de forma oral y escrita en la propia lengua y en una segunda extranjera con orden y claridad.

A3. Conocer y utilizar los recursos informáticos y las nuevas tecnologías de la información y comunicación (TIC) de aplicación al cuerpo de conocimientos específico.

A4. Identificar, investigar y solucionar problemas derivados del ejercicio de la profesión

desarrollando mecanismos óptimos de toma de decisión.

Interpersonales:

B1. Adquirir y desarrollar habilidades sociales que faciliten el trabajo en equipos de carácter

interdisciplinar.

B2. Promover y respaldar proyectos en un contexto internacional desde el reconocimiento

ala diversidad, la multiculturalidad y la igualdad.

B3. Aplicar un razonamiento crítico y asumir y reflexionar sobre las críticas efectuadas

haciael propio ejercicio de la profesión.

B4. Adoptar responsabilidades sobre los diversos compromisos y obligaciones éticas consustanciales a la función profesional, considerando, especialmente, los principios democráticos en la relación con los demás.

Sistémicas:

C1. Potenciar un aprendizaje autónomo que favorezca la adaptación a nuevas situaciones

profesionales, personales y sociales.

C2. Manifestar una actitud emprendedora desarrollando la creatividad y la iniciativa tanto

profesional como personal.

- C3. Mostrar la capacidad de liderazgo en la realización de proyectos colectivos valorando las opiniones e intereses de los diferentes sectores que integran el grupo.
- C4. Perseguir estándares de calidad en la función profesional basados, principalmente, en un aprendizaje continuo e innovador.
- C5. Utilizar recursos del patrimonio cultural y natural respetando el medioambiente y valorar, al mismo tiempo, otras culturas y costumbres.

## **CONTENIDOS O BLOQUES TEMÁTICOS**

---

Contenidos Teóricos:

Bloque Temático I: Planificación del Entrenamiento

Bloque Temático II: Las Capacidades Físicas. Fundamentos, Factores Determinantes del

Rendimiento e Introducción a la Metodología del Entrenamiento.

Contenidos Prácticos:

Se desarrollarán sesiones prácticas cuyos contenidos estarán directamente relacionados

con los objetivos docentes, las competencias genéricas, específicas y los propios contenidos teóricos.

## **RELACIÓN DETALLADA Y ORDENACIÓN TEMPORAL DE LOS CONTENIDOS**

---

Contenidos teóricos:

Bloque Temático I: Planificación de Entrenamiento:

TEMA 1. INTRODUCCIÓN A LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

TEMA2. LA CARGA DE ENTRENAMIENTO

TEMA 3. ESTRUCTURA DE LA PLANIFICACIÓN

TEMA 4. EL PROCESO DE PLANIFICACIÓN

TEMA 5. ADAPTACIÓN, FATIGA Y RECUPERACIÓN. CONCEPTOS BÁSICOS

Bloque Temático II. Las Capacidades Físicas. Fundamentos, Factores Determinantes del

Rendimiento e Introducción a la Metodología del Entrenamiento.

TEMA 6. ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA I. FUNDAMENTOS Y CONTROL DE LA CARGA

TEMA 7. ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA II. MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO

TEMA 8. ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD

TEMA 9. ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA. FUNDAMENTOS Y CONTROL DE LA CARGA

TEMA 10. LA AMPLITUD DE MOVIMIENTO

### **ACTIVIDADES FORMATIVAS**

---

Actividad:

A Clases Teóricas: 30 HORAS

F Prácticas de Taller/Deportivas: 30 HORAS

### **SISTEMAS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

---

**a) Normativa reguladora de la evaluación y calificación de las asignaturas**

[https://euosuna.org/images/archivos/estudios/NORMATIVA\\_REGULADORA\\_EVALUACION.pdf](https://euosuna.org/images/archivos/estudios/NORMATIVA_REGULADORA_EVALUACION.pdf)

**b) Criterios de Evaluación Generales:**

**c) Criterios de Evaluación para alumnos con necesidades académicas especiales**

A continuación, se detallan los sistemas y criterios de evaluación y calificación. Se detalla una opción A (también denominada aprobado por curso) o una opción B (correspondiente a las convocatorias oficiales). La opción A permite al estudiante superar la asignatura antes de la primera convocatoria oficial del curso académico correspondiente. Sin embargo, para poder cursarla, deben cumplirse una serie de requisitos mínimos durante la realización de la asignatura. Por defecto, los estudiantes cursarán la opción A en esta asignatura. Aquellos estudiantes que no

cumplan el requisito de realización de actividades planteados para la evaluación continua, que presenten necesidades académicas especiales (situaciones personales de grave dificultad o discapacidad, los casos de embarazo, la compaginación de estudios con la actividad laboral y la actividad deportiva universitaria, federativa o profesional) o así lo elijan al inicio del curso, serán evaluados a través de la Opción B.

#### OPCIÓN A

Contenidos Teóricos:

70% del valor total de la nota, compuesto por:

- Examen teórico (50%). Será necesario obtener el 50% de la puntuación correspondiente al examen teórico para poder hacer media con el resto de las partes evaluables de los contenidos teóricos. El examen tendrá la siguiente estructura: 15 preguntas tipo test, donde cada error restará la parte proporcional que corresponde, y 3 preguntas de desarrollo, que tendrán que ver con la aplicación de contenidos teórico-prácticos de la asignatura.
- Trabajo de aplicación teórica-práctica realizadas en clase (20%).

Contenidos Prácticos: 30% del valor total de la nota.

Será necesario la asistencia, presencial, de al menos el 80% (incluido) del total de las sesiones prácticas realizadas. Si algún estudiante no supera este porcentaje durante el curso, podrá seguir viniendo a las sesiones prácticas, aunque automáticamente pasará a ser evaluado por la opción B, en cualquiera de las convocatorias oficiales a las que se presente.

Las faltas justificadas computarán como falta de asistencia. Además, todo alumno que acuda a la práctica y no pueda desarrollarla por el motivo que fuese deberá realizar un trabajo complementario para complementar la no realización de la misma. La falta de entrega de alguno de los trabajos complementarios supondrá al alumno ser evaluado mediante la OPCIÓN B.

- Trabajo Práctico (30%)

Para aprobar la asignatura será necesario obtener el 50% de la puntuación correspondiente a cada parte (70% teoría y 30% práctica). Las partes superadas (teoría o práctica) serán guardadas de manera independiente hasta la tercera convocatoria.

#### OPCIÓN B

La opción B hace referencia a la evaluación íntegra de la asignatura (o parcial, en caso de haber superado anteriormente alguna de las partes obligatorias), en el examen de primera, segunda o tercera convocatoria.

Teoría: 70% del valor total de la nota.

- Examen teórico. Es necesario obtener un mínimo de un 5 sobre 10 puntos para superar esta parte y hacer media. El examen teórico se realizará en la hora y espacio publicados de forma oficial en la página web de la Facultad. El examen tendrá la siguiente estructura: 30 preguntas tipo test, donde cada error restará la parte proporcional que corresponde, y 5 preguntas de desarrollo, que tendrán que ver con la aplicación de contenidos teórico-prácticos de la asignatura.

Práctica: 30% del valor total de la nota.

- Examen práctico. Es necesario obtener un mínimo de un 5 sobre 10 puntos para superar esta parte y hacer media. El examen teórico-práctico tendrá relación con los contenidos de las clases prácticas y las fichas de evaluación práctica llevadas a cabo en el desarrollo de la asignatura, las cuales pueden ser encontradas en el espacio virtual de la asignatura.

Además el alumno que escoja o se vea obligado a realizar esta opción de evaluación deberá entregar los mismo trabajos que hayan hecho los alumnos de la opción A más un trabajo complementario que será explicado por el profesor cuando el alumno solicite la realización de esta opción de evaluación.

El alumno que se evalúe por esta opción en 1ª convocatoria realizará el mismo tipo de evaluación en las posteriores convocatorias.

En caso de no entrega o suspenso de algunos de los trabajos entregados, el alumno será suspendido automáticamente, sin que se le guarde ninguna calificación para las siguientes convocatorias.

Para todas las opciones de evaluación se indica lo siguiente:

- En caso de producirse plagios o uso de inteligencia artificial (IA) en la entrega de los trabajos, estos serán considerados no aptos.
- Las faltas de ortografía serán objeto de disminución de la nota, tanto en los exámenes como en los trabajos entregados.
- Se considera apta la entrega de un trabajo cuando este es entregado en fecha y forma. Si el trabajo se entrega en las primeras 24 horas de retraso el trabajo sólo podrá optar al aprobado, pasadas esas 24 horas, el trabajo será automáticamente suspendido.



- Para las clases teóricas, una vez el profesor haya cerrado la puerta del aula, los alumnos no podrán entrar en clase.
- Para las clases prácticas, pasados 10 minutos desde que el profesor haya pasado lista no se quitará la falta a todo alumno que llegue pasado ese tiempo.

#### CONVOCATORIAS EXTRAORDINARIAS

Para las convocatorias extraordinarias el sistema de evaluación seguirá lo dispuesto en la opción B de las convocatorias ordinarias.

### METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA – APRENDIZAJE

#### Clases teóricas

El profesorado, mediante la adaptación y aplicación de técnicas, bien centradas en la interacción y el debate, bien centradas en la tarea, facilitará la consecución de objetivos y competencias. Durante la clase, y mediante una estrategia expositiva-participativa (lección magistral), se guiarán las reflexiones y análisis del alumnado basadas en el contenido de los temas y en las lecturas recomendadas, promoviendo y moderando así los debates que puedan surgir. En estas sesiones se pretende que el alumnado también asuma protagonismo, pues se plantean cuestiones e interrogantes continuamente, así como problemas que ejemplifican o introducen los contenidos tratados.

#### Clases prácticas

Se pretende que el alumnado participe activamente en el diseño, realización y análisis de los resultados de las diferentes prácticas. Para ello, se llevarán a cabo principalmente dos estrategias, una más tradicional, aunque basada en metodologías de indagación y construcción del conocimiento, y otra más activa, como el aprendizaje basado en

problemas, y el estudio o análisis de casos, fomentando en el alumnado tanto la capacidad para resolver problemas a partir de las situaciones reales, como la capacidad de análisis.

Actividades y tareas no presenciales

Estas pueden ser individuales o grupales. Aquellas tareas que se plantean como individuales se centran en el trabajo autónomo del estudiante, fomentando el trabajo y

estudio individual, así como la resolución de tareas correspondientes a los contenidos o

problemas planteados, facilitando y promoviendo su comprensión. Las tareas que se

plantean como grupales hacen referencia al trabajo en equipo fuera de las horas lectivas, e implican el análisis, la reflexión, discusión y debate por medio de la redacción de informes

que den respuesta a las cuestiones o problemas planteados.

### **HORARIOS DEL GRUPO DEL PROYECTO DOCENTE**

<https://euosuna.org/index.php/es/planificacion-de-la-ensenanza-552>

### **CALENDARIO DE EXÁMENES**

<https://euosuna.org/index.php/es/planificacion-de-la-ensenanza-552>

### **TRIBUNALES ESPECÍFICOS DE EVALUACIÓN Y APELACIÓN**

Pendiente de Aprobación

### **BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA**

- Badillo, J. J. G. (2017). La velocidad de ejecución como referencia para la programación, control y evaluación del entrenamiento de fuerza. Ergotech.
- Badillo, J. J. G., & Ayestarán, E. G. (2002). Fundamentos del entrenamiento de la fuerza: Aplicación al alto rendimiento deportivo. Inde.
- Badillo, J. J. G., & Serna, J. R. (2002). Bases de la programación del entrenamiento de fuerza. Inde.
- Badillo, J. J. G., & Serna, J. R. (2019). Fuerza, Velocidad y Rendimiento Físico y Deportivo. Esteban Sanz.
- Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2008). Essentials of Strength Training and conditioning (3rd ed.).
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2017). Periodización del entrenamiento deportivo. Paidotribo
- Broussal-Derval, A., & Ganneau, S. (2019). The Modern Art and Science of Mobility. Human Kinetics Publishers.
- Burkett, B. (2010). Applied sports mechanics (3rd ed.). Human kinetics.
- Chicharro, J. L., & Vaquero, A. F. (2006). Fisiología del ejercicio. Ed. Médica Panamericana.
- Fleck, S.J. & Kraemer W.J. (2004): Designing Resistance Training Programs. Human Kinetics. Champaign: Editorial Human Kinetics.
- García-Verdugo, M. (2007). Resistencia y entrenamiento (1st ed.). Badalona: Paidotribo.
- Gómez Mora, J. (2007). Bases del acondicionamiento físico. Sevilla: Wanceulen.
- Gómez Píriz, P. T. (2011). El entrenamiento deportivo en el siglo XXI. Formación Alcalá.
- Haff, G.G. & Triplett, N.T. (2016). Essentials of strength training and conditioning. Champaign: Editorial Human Kinetics
- Kenney, W. L., Wilmore, J., & Costill, D. (2015). Physiology of Sport and Exercise 6th Edition. Human kinetics.
- Komi, P. (Ed.). (2008). Strength and power in sport (Vol. 3). John Wiley & Sons.
- Laursen, P., & Buchheit, M. (2019). Science and Application of High-Intensity Interval Training. Human Kinetics.
- Mujika, I. (2012). Endurance training: science and practice. Mujika.
- Muñoz-López, A., Tajar, R., & Sañudo, B. (Eds.). (2021). Resistance Training Methods: From Theory to Practice. Springer Nature.
- Navarro, F. (1998). La resistencia. Gymnos.

- Tous-Fajardo, J. (2010). El entrenamiento de fuerza en deportes colectivos.
- Turner, A., & Comfort, P. (Eds.). (2022). Advanced strength and conditioning: an evidence-based approach. Routledge.
- Schoenfeld, B (2016). Science and development of muscle hypertrophy. Champaign, IL. Human Kinetics.
- Verkhoshansky, Y. (2001). Teoría y metodología del entrenamiento deportivo (Vol. 24). Editorial Paidotribo.
- Viru, A., & Viru, M. (2001). Biochemical monitoring of sport training. Champaign (IL): Human Kinetics.
- Zatsiorsky, V., & Kraemer, W. (1995). Science and practice of strength training (2nd ed.).

### **INFORMACIÓN ADICIONAL**

---

NOTA: Cuando proceda retransmitir contenidos, debe tenerse en cuenta que el personal docente implicado en la impartición de esta asignatura no da el consentimiento para que los estudiantes (o terceros) graben, publiquen, retransmitan o reproduzcan posteriormente el discurso, imagen, voz y explicaciones de cátedra por medio alguno, ni se consiente la difusión a terceros, ni de este recurso, ni de ningún otro que se ponga a disposición de los estudiantes. El uso de los recursos proporcionados por los profesores de la asignatura está reservado únicamente a los estudiantes matriculados en la misma.