

PROYECTO DOCENTE

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO II

Curso: 2025/26

DATOS BÁSICOS DE LA ASIGNATURA

Titulación:	GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE
Año Plan de Estudios:	2010
Curso de Implantación:	2019/20
Centro Responsable:	Facultad de Ciencias de la Educación
Nombre Asignatura:	Entrenamiento Deportivo II
Código:	5520041
Tipología:	OBLIGATORIA
Curso:	CUARTO
Periodo de Impartición:	PRIMER CUATRIMESTRE
Créditos ECTS:	6
Horas Totales:	150
Área/s:	EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTIVA
Departamento/s:	MOTRICIDAD HUMANA Y RENDIMIENTO DEPORTIVO

PROFESORADO

VÁZQUEZ DIZ, JUAN ANTONIO

juanantoniovd@euosuna.org

Tutoría: LUNES - 13:00-14:00

-

-

OBJETIVOS Y COMPETENCIAS

OBJETIVOS:

El profesorado guiará al estudiantado para:

- Entrenar, conociendo las características y la evolución de cada una de las cualidades

físicas y motrices así como los métodos de entrenamiento generales para su desarrollo.

- Ampliar el bagaje de medios y herramientas para entrenar las capacidades de los/as

deportistas atendiendo a las diferentes especialidades deportivas.

- Continuar la formación en la planificación, desarrollo y control del proceso de entrenamiento en sus distintos niveles.

- Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos y comportamentales a las diferentes

situaciones profesionales en el ámbito del Entrenamiento Deportivo.

- Evaluar la condición física y prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud deportiva, aplicando criterios lógicos para cada especialidad deportiva y desarrollando un

protocolo organizativo en virtud a todo ello.

COMPETENCIAS:

Competencias específicas:

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 y 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.

E.7. Evaluar la condición física saludable y prescribir programas y actuaciones adecuadas

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

E.8. Planificar, desarrollar y evaluar el proceso de entrenamiento deportivo en sus distintos niveles y ámbitos.

Competencias genéricas:

A.1. Conocer y utilizar los recursos informáticos y las nuevas tecnologías de la información

y comunicación (TIC) de aplicación al cuerpo de conocimientos específico.

A.4. Identificar, investigar y solucionar problemas derivados del ejercicio de la profesión

desarrollando mecanismos óptimos de toma de decisión.

B.1. Adquirir y desarrollar habilidades sociales que faciliten el trabajo en equipos de carácter interdisciplinar.

C.1. Potenciar un aprendizaje autónomo que favorezca la adaptación a nuevas situaciones

profesionales, personales y sociales.

C.2. Manifestar una actitud emprendedora desarrollando la creatividad y la iniciativa tanto

profesional como personal.

C.3. Mostrar la capacidad de liderazgo en la realización de proyectos colectivos valorando

las opiniones e intereses de los diferentes sectores que integran el grupo.

C.4. Perseguir estándares de calidad en la función profesional basados, principalmente, en

un aprendizaje continuo e innovador.

CONTENIDOS O BLOQUES TEMÁTICOS

CONTENIDOS TEÓRICOS:

1. LA EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO COMO HERRAMIENTA ORGANIZATIVA. EL CONTROL DEL ENTRENAMIENTO.
2. ENTRENAMIENTO DE LAS CAPACIDADES DE RENDIMIENTO DEPORTIVO.
3. INICIACIÓN A LA ORGANIZACIÓN/PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO PARA LAS ADAPTACIONES EN LAS CUALIDADES MOTRICES.
4. PLANIFICACIÓN Y EJERCICIOS ESPECÍFICOS DE LAS CUALIDADES MOTRICES.

CONTENIDOS PRÁCTICOS:

SE DESARROLLARÁN UNA SERIE DE SESIONES PRÁCTICAS CUYOS CONTENIDOS ESTARÁN DIRECTAMENTE RELACIONADOS CON LOS OBJETIVOS DOCENTES, LAS COMPETENCIAS GENÉRICAS Y ESPECÍFICAS Y LOS PROPIOS CONTENIDOS TEÓRICOS.

RELACIÓN DETALLADA Y ORDENACIÓN TEMPORAL DE LOS CONTENIDOS

Unidad didáctica 1. Metodología del entrenamiento: fundamentos

Unidad didáctica 2. El calentamiento, la vuelta a la calma y metodología del entrenamiento de la flexibilidad

Unidad didáctica 3. Metodología del entrenamiento de la fuerza (I)

Unidad didáctica 4. Metodología del entrenamiento de la fuerza (II)

Unidad didáctica 5. Metodología del entrenamiento de la velocidad y agilidad.

Unidad didáctica 6. Metodología del entrenamiento de la resistencia

Unidad didáctica 7. Efectos del Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad (HIIT)

Unidad didáctica 8. Criterios para la selección de ejercicios

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

b) Criterios de Evaluación Generales:

Criterio de calificación

La metodología de enseñanza se basa directamente en estilos de enseñanza activos.

Desde

primera hora, se insta al estudiantado a cambiar de un paradigma tradicional y clásico, donde

escuchen al profesorado, por el trabajo autónomo y desarrollo del pensamiento crítico con

puntos de vista prácticos, en todo momento. Se aconseja, por tanto, desde primera hora,

cambiar el ¿chip¿ de pensamiento y forma de estudiar ya que, en esta asignatura, la mayoría de

los criterios de calificación están más relacionados con la comprensión y la aplicación práctica,

y no tanto con los procesos memorísticos.

La distribución del profesorado se realizará según diferentes apartados teóricos. Al inicio del

curso el profesorado especificará qué apartado teórico y práctico impartirá cada docente.

En líneas generales, las metodologías de enseñanza activa que se utilizaran en esta asignatura

son:

Flipped classroom o aula invertida: este proceso de enseñanza se basa en el trabajo autónomo, por parte del estudiante, previo a la clase teórica relacionada con unos contenidos

en cuestión. En este caso, los estudiantes recibirán por medio del aula virtual el material

relacionado con los contenidos a tratar, al menos una semana antes de la clase teórica. Así, los estudiantes deben estudiar el material por su cuenta. En clase teórica, dedicaremos el tiempo a resolución de dudas y resolución de problemas, así como desarrollo del trabajo teórico-práctico de la asignatura.

Resolución de problemas: los contenidos teóricos y prácticos tendrán su máxima expresión docente en el planteamiento de problemas reales, a resolver por el estudiantado. De esta forma, se busca una conexión directa entre los contenidos teórico-prácticos y la realidad empírica del entrenamiento deportivo.

Los contenidos de la asignatura serán impartidos indistintamente en las sesiones de aula teórica y las sesiones teórico-prácticas en diversas instalaciones deportivas. El eje principal de enseñanza de la asignatura se basa en el debate y la reflexión. Aunque se utilizará el modelo de enseñanza tradicional en algunas clases (profesor imparte el contenido y posteriormente el alumnado lo estudia), la mayoría de las sesiones están relacionadas con metodologías activas.

A continuación, se desarrolla de forma más concreta la metodología que se seguirá en la evaluación continua (Opción A):

Clases teóricas: deberás estudiar el temario que corresponde a cada clase teórica antes de dicha clase. Generalmente, encontrarás esta información en formato de lectura. En el inicio de la clase, se resolverán las dudas principales generadas del estudio autónomo del temario.

Seguidamente, el profesorado propondrá la resolución de uno o varios problemas de aplicación

práctica, los cuales serán resueltos en grupos de trabajo en la propia clase teórica. Finalmente,

se podrá dedicar algún tiempo al desarrollo de las tareas de clase.

Clases prácticas: las prácticas de la asignatura consistirán en la ejecución de forma procedimental de los contenidos de la teoría. Esto significa que los estudiantes deben realizar

actividad física en todas o la mayoría de las clases prácticas. En relación al desarrollo de las

prácticas, los estudiantes encontrarán información específica de cada práctica en el aula virtual,

la cual deben leer antes de la asistencia a la práctica. Las clases prácticas solo serán tenidas

en consideración si se participa de forma activa en ellas (>80%). De lo contrario, serán contadas

como pasivas o ausencia.

EVALUACION:

A continuación, se detallan los sistemas y criterios de evaluación y calificación. En cada uno de

los mismos, 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. Por

defecto, los estudiantes cursarán la opción A en esta asignatura. Si algún estudiante desea

cursar la opción B desde un inicio, o decide cambiar a opción B durante el cuatrimestre, debe

ponerse en contacto con el profesorado de la asignatura para organizar su evaluación. Se

advierte al estudiantado que cursar la opción B no significa no estar involucrado en la

asignatura a lo largo del cuatrimestre.

Opción A

Esta evaluación está centrada en el alumnado que opta al aprendizaje continuo y a la entrega

de tareas en tiempo y forma. Consiste en dos bloques, los cuales deben ser aprobados con un

50% de forma independiente para poder aprobar la asignatura. Los bloques aprobados se

guardan para el examen de 1ª convocatoria de ese curso académico, exclusivamente. En concreto:

Bloque de exámenes parciales: 70% de la nota final. Se compone de dos exámenes parciales

(35% cada uno), de carácter sumativo. Serán superados siempre que, entre ambos, se obtenga

un 50% de la nota del bloque (3,5 puntos entre ambos).

Bloque trabajo asignatura: 30% de la nota final. Se compone de un trabajo de aplicación

práctica. Al inicio del curso el profesorado establecerá las características de este trabajo. Será

superado siempre que se obtenga un 50% de la nota del bloque (1,5 puntos).

La asistencia a las prácticas según la opción A (>80%) determinará si el/la estudiante es apto/a

o no para superar la asignatura según esta opción. En caso de que un/a estudiante sea NO

apto/a, automáticamente deberá realizar el examen práctico en primera convocatoria. El

examen práctico en esta asignatura se realiza en campo, y versa sobre los contenidos vistos en

cada una de las prácticas realizadas a lo largo del cuatrimestre.

Aquellos estudiantes que no hayan superado alguno de los bloques en la opción A, podrán

optar a superarlos en la primera convocatoria. También podrán optar por la opción B.

Opción B

Convocatorias oficiales: la evaluación se compone de un examen teórico global (100% de la

nota) y un examen práctico (apto/a) para aquellas personas que no hayan superado el apartado

práctico en la opción A.

Se recuerda al estudiantado que, según las Normas de Convivencia de la Universidad de

Sevilla, así como el régimen disciplinario de los estudiantes de la Universidad de Sevilla,

publicado en BOUS nº 10 a fecha 16 de noviembre de 2022, según su Artículo 6. Faltas

disciplinarias, se considera una falta grave "Impedir la celebración de actividades de docencia,

investigación, o transferencia del conocimiento en la Universidad de Sevilla". Así mismo, según

el Artículo 7. Sanciones disciplinarias, se recoge que ante una falta grave se procederá a: 1)

Expulsión de hasta un mes de la Universidad de Sevilla, 2) Pérdida del derecho a la convocatoria ordinaria vinculada al semestre académico en el que se comete la falta y respecto

de la asignatura en la que se hubiera cometido, constanding así como agotada de cara a las

normas de progreso y permanencia. El profesorado de esta asignatura podrá proponer a la

comisión correspondiente para sanción como falta grave cualquier conducta indisciplinaria o de

falta de educación, como las que se recogen a continuación, entre otras: 1) hablar en clase por

cualquier canal de forma que dificulte la impartición de docencia, ya sea teórica o práctica, 2)

tener una actitud poco respetuosa para con el grupo, como ingerir alimentos o bebidas en clase, 3) no respetar la decisión del profesorado en la pérdida de la opción A de evaluación, según lo

recogido en el proyecto de la asignatura, o 4) Distraer por cualquier forma o medio al

profesorado o compañeros de sus actividades docentes presenciales de forma repetitiva.

.....

Actividades de investigación: El alumnado puede ser solicitado para participar en actividades de investigación. La participación en estos proyectos es siempre voluntaria y en ningún caso tendrá compensación alguna. El alumnado que no quiera participar o que habiendo comenzado decida retirarse, no tendrá ninguna repercusión negativa. Si las actividades de investigación fueran en horario lectivo, el alumnado no participante realizará actividades alternativas.

c) Criterios de Evaluación para alumnos con necesidades académicas especiales

En función de las necesidades académicas el examen se adaptará de la forma más precisa hacia el alumnado con dichas necesidades especiales.

METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA – APRENDIZAJE

Clases Teóricas:

Mediante la adaptación y aplicación de técnicas, centradas en la interacción y el debate, ampliará su amalgama de posibilidades para la comunicación con el grupo en materia de entrenamiento, adquiriendo conceptos y procedimientos que le ayudará como futuro especialista en la preparación deportiva.

Prácticas de campo:

Bajo una metodología participativa el alumnado, mediante la adaptación y aplicación de técnicas específicas centradas en la tarea, ampliará su amalgama de posibilidades como

futuro especialista en la preparación deportiva.

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

Alvarez,C. (1985) La preparacion fisica del futbol basada en el atletismo. Madrid: Gymnos

Bompa, T.O (2004) Entrenamiento de la potencia aplicado a los deportes: la pliometria para el desarrollo de la maxima potencia. Barcelona: Inde

Bompa, T.O. (2009) Entrenamiento de equipos deportivos. Barcelona: Paidotribo.

Bosco, C. (2000). La fuerza muscular. Barcelona: Inde

Cometi,G. (1998) Los metodos modernos de musculacion. Barcelona: Paidotribo.

Garcia Manso, J.M; NavarroF.; Legido, J.C. y, Vitoria M. (2006) La resistencia desde la optica

de las ciencias aplicadas al entrenamiento deportivo. Madrid: Grada sport books.

Garcia-Manso,J.; Navarro,M.; Ruiz,J.A. (Ed) (1996). Planificacion del entrenamiento deportivo. Madrid: Gymnos

Garcia-Verdugo, M. (2008) Planificacion y control del entrenamiento de resistencia : software de entrenamiento. Barcelona: Paidotribo.

George J D.; Fisher AG y Vehrs PR (1996). Tests y pruebas fisicas. ISBN 84-8019-269-0

Glez. Badillo, J.J. y Gorostiaga, E. (1995). Fundamentos del entrenamiento de la Fuerza.

Barcelona: Inde

Glez. Badillo, J.J. y Ribas, J. (2002). Bases de la programación del entrenamiento de la Fuerza. Barcelona: Inde

Gomez-Piriz, PT (2011) El Entrenamiento Deportivo en el Siglo XXI. Alcalá la Real: Fundación Alcalá.

Grosser, M; Herman, H.; Tusker, F. y Zintl, F. (1991). El movimiento deportivo. Bases anatómicas y biomecánicas. Madrid: Martínez Roca

Grosser, M. (1992) Entrenamiento de la velocidad. Madrid: Martínez Roca.

Gutiérrez, M. (1998). Biomecánica deportiva. Madrid: Síntesis

Harre, D. (1987). Teoría del entrenamiento deportivo. Buenos Aires: Stadium

Hegedus, J. (1988). Ciencia del Entrenamiento Deportivo. Buenos Aires: Stadium.

Hohmann, A; Martín, L. y Letzelter, M. (2005) Introducción a las ciencias del entrenamiento.

Barcelona: Paidotribo.

Horacio E. A. (2012) Cantidad de calidad. El arte de la preparación física. ISBN: 978-987-33-1534-3.

Jimeñez, A. (2008) Nuevas dimensiones en el entrenamiento de la fuerza: aplicación de

nuevos métodos, recursos y tecnología. ISBN: 978-84-87330-89-6. Barcelona: Inde

Kraemer, W y Hakkinen K. (2006) Entrenamiento de la fuerza. Ed Hispano Europea.

Lacaba, R. (1993) Técnica, sistemática y metodología de la musculación. Madrid: Gymnos

Lambert, G. (1993) El entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo

Levesque, D. (1993) El entrenamiento de los deportes. Barcelona: Paidotribo

MacDougall, H; Wenger, H. y Green, J (1995). Evaluación fisiológica del deportista. ISBN

84-8019-236-4 Madrid: Medica Panamericana, D.L.

Manno, R. (1991) Fundamentos del entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo

Marcelo, C. (2006). Prácticas de e-learning. Barcelona, Octaedro.

Marcelo, C. y Vaillant, D. (2009). Desarrollo profesional docente. Madrid, Narcea.

Martín et al. (2004) Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil. Barcelona

- Tous, J. (1999) Nuevas tendencias en Fuerza y musculacion. Stow: Ergo.
- Vasconcelos A. (2000) Planificacion y organizacion del entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo.
- Verjoshanski, I.V. (1990) Entrenamiento deportivo. Planificacion y programacion. Madrid: Martinez Roca.
- Vrijens, J. (2011) El entrenamiento razonado del deportista. ISBN: 978-84-95114-62-4. Barcelona: Inde
- Weineck J (1988). Entrenamiento optimo. Como lograr el maximo rendimiento. Barcelona: Hispano Europea.
- Weineck, J. (2005) Entrenamiento total. Barcelona: Paidotribo.
- Zatsiorsky, V.M. (2006) Science and practice of strength training. ISBN: 978-0-7360-5628-1. Ed. Human Kinetics
- Zintl, F. (1992) Entrenamiento de Resistencia. Madrid: Martinez Roca

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.