

PROYECTO DOCENTE

RENDIMIENTO DEPORTIVO

Curso: 2025/26

DATOS BÁSICOS DE LA ASIGNATURA

Titulación:	GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE (PLAN 2023)
Año Plan de Estudios:	2010
Curso de Implantación:	2023/24
Centro Responsable:	Facultad de Ciencias de la Educación
Nombre Asignatura:	Rendimiento Deportivo
Código:	5550029
Tipología:	OBLIGATORIA
Curso:	TERCERO
Periodo de Impartición:	SEGUNDO 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 - 11:00-12:00

-

-

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.

Las competencias que el estudiantado debe adquirir se organizan y desarrollan en las

siguientes áreas de competencias (AC) establecidas respecto a determinados apartados

del anexo I del Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, por el que se instaura la ordenación de las enseñanzas universitarias oficiales en el Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (BOE núm. 228, de 20 de septiembre de 2018):

AC_2 Prevención, adaptación y mejora del rendimiento físico-deportivo y de la salud mediante la condición física y el ejercicio físico.

AC_5 Planificación, evaluación y dirección-organización de los recursos y la actividad física

y deporte.

AC_6 Método y evidencia científica en la práctica.

Se detallan las Competencias concretas a las que se hará referencia y la relación de los

Resultados de Aprendizaje esperados:

Competencias genéricas:

CG3: Conocer y utilizar los recursos informáticos y las nuevas tecnologías de la información y comunicación de aplicación al cuerpo de conocimientos de las ciencias de la

actividad física y el deporte.

CG5: Adquirir y desarrollar habilidades sociales que faciliten el trabajo en equipos de carácter interdisciplinar, que desarrollen su labor dentro del área de las ciencias de la

actividad física y el deporte.

Competencias Específicas:

CE2.1 Diseñar, desarrollar y evaluar programas y actividades de ejercicio físico y condición

física en diferentes contextos para prevenir, minimizar y/o evitar un riesgo para la salud de

cualquier persona, con énfasis en poblaciones de carácter especial (mayores, escolares,

personas con discapacidad y personas

con problemas de salud y patologías).

CE2.2 Identificar y aplicar criterios científicos a nivel anatómico, fisiológico y biomecánico

en el diseño de programas y actividades de ejercicio físico y condición físicas para diferentes sectores de la población (niños, adolescentes, adultos, personas mayores, personas con discapacidad y personas con patologías),

previniendo, minimizando y/o evitando un riesgo para la salud de cualquier persona.

CE2.3 Conocer y aplicar pruebas de valoración y control de la condición física y del rendimiento físico- deportivo.

CE2.4 Saber readaptar, reentrenar y/o reeducar a personas, grupos o equipos con lesiones

y patologías (diagnosticadas y/o prescritas por un médico), mediante actividades físico-deportivas y ejercicios físicos adecuados a sus características y necesidades.

CE2.5 Planificar, aplicar, controlar y evaluar los procesos de entrenamiento físico y

deportivo.

CE5.3 Planificar e implementar diversos tipos de actividades físicas y deportivas en cualquier tipo de organización, adaptadas a las características de distintos individuos y de

diferentes servicios de actividad física y deporte.

CE6.1 Conocer los fundamentos del método científico aplicado al ámbito de las ciencias de

la actividad física y el deporte.

CE6.2 Comprender cómo se aplican distintos métodos, técnicas y recursos de investigación científica para la resolución de problemas propios de la actividad física y el

deporte.

CE6.3 Justificar las decisiones profesionales del Graduado-a en Ciencias de la Actividad

Física y el Deporte en base a una fundamentación científica constante y rigurosa.

Resultados de Aprendizaje:

RA2.1 Programar y poner en práctica programas y actividades de ejercicio físico y condición física en diferentes contextos para prevenir, minimizar y/o evitar un riesgo para la

salud de cualquier persona, con énfasis en poblaciones de carácter especial (mayores, escolares, personas con discapacidad y personas con problemas de salud y patologías).

RA2.2 Revisar y optimizar programas y actividades de ejercicio físico y condición física en

diferentes contextos, los cuales se adapten a diferentes sectores de la población (niños,

adolescentes, adultos, personas mayores, personas con discapacidad y personas con

patologías), previniendo, minimizando y/o evitando un riesgo para la salud de cualquier

persona.

RA2.3 Exponer criterios científicos en los que se fundamente, a nivel anatómico, fisiológico

y biomecánico, el diseño de programas y actividades de ejercicio físico y condición física

para diferentes sectores de la población (niños, adolescentes, adultos, personas mayores,

personas con discapacidad y personas con patologías), previniendo, minimizando y/o

evitando un riesgo para la salud de cualquier persona.

RA2.4 Adaptar los programas y actividades de ejercicio físico y condición física para diferentes sectores de la población (niños, adolescentes, adultos, personas

mayores, personas con discapacidad y personas con patologías) a criterios científicos a

nivel anatómico, fisiológico y biomecánico, con el fin de prevenir, minimizar y/o evitar un

riesgo para la salud de cualquier persona.

RA2.5 Identificar, emplear y valorar pruebas de valoración y control de la condición física y

del rendimiento físico-deportivo para diferentes sectores de la población (niños, adolescentes, adultos, personas mayores, personas con discapacidad y personas con

patologías),

RA5.5 Programar y poner en práctica diferentes actividades físicas y deportivas en contextos diversos, en función del entorno, la población y el tipo de organización.

RA5.6 Evaluar la puesta en práctica de actividades físicas y deportivas programadas.

RA6.1 Comprender los fundamentos del método científico y su aplicación en el ejercicio

profesional del Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

RA6.2 Analizar la eficacia de la investigación científica para resolver problemas específicos

del ámbito de la actividad física y el deporte.

RA6.3 Aplicar métodos, técnicas y recursos de investigación a la resolución de problemas

en el ámbito de la actividad física y el deporte.

RA6.4 Evaluar los resultados de aplicar la metodología científica a la resolución de problemas propios del ámbito de la actividad física y el deporte.

RA6.5 Utilizar los resultados de la investigación científica a la hora de tomar decisiones

profesionales en el ámbito de la actividad física y el deporte.

RA6.6 Analizar los resultados de la toma de decisiones profesionales en base a una fundamentación científica constante y rigurosa.

CONTENIDOS O BLOQUES TEMÁTICOS

CONTENIDOS TEÓRICOS:

- Metodología del entrenamiento físico-deportivo y rendimiento físico-deportivo.
- Valoración y evaluación de la condición física y del rendimiento físico-deportivo.
- Tecnificación deportiva.
- Planificación y evaluación del entrenamiento físico-deportivo y del ejercicio físico.
- Readaptación y reentrenamiento físico-deportivo.
- Diseño de ejercicio físico: Análisis de su estructura y parámetros de su evolución como estímulo.
- Ejercicio físico saludable y nuevas tendencias en fitness de acondicionamiento físico y de condición física.

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 Horas

A Clases Teóricas 30

F Prácticas de Taller/Deportivas 30

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:

CONVOCATORIAS ORDINARIAS

Opción A

Sobre los contenidos teóricos

Al inicio del curso el profesor/a establecerá en el proyecto docente los criterios de calificación de la parte teórica de la asignatura. Para superar esta parte de la asignatura es

preciso obtener al menos un 50% de su valor máximo.

Sobre los contenidos prácticos

Al inicio del curso el profesor/a establecerá en el proyecto docente los criterios de calificación de la parte práctica de la asignatura. Para superar esta parte de la asignatura

es preciso que el alumnado participe en el mínimo de sesiones prácticas presenciales

establecidas por el profesor/a a principio de curso y obtenga una puntuación de, al menos,

un 50% de su valor máximo. La participación debe ser activa, de forma que si el alumno/a

asiste a la sesión pero no interviene en las actividades propuestas, la asistencia no será

contabilizada. Igualmente, la puntualidad, interés, cuidado del material e indumentaria

deportiva serán tenidos en cuenta.

Opción B

Aquellos alumnos/as que no cumplan con el requisito de asistencia mínima a las sesiones

prácticas estipulado en el proyecto docente deberán realizar una prueba específica, la cual

será definida en dicho documento correspondiente al curso académico en cuestión.

En esta

prueba se contemplará la figura del alumnado con necesidades académicas especiales (se

realizarán, dentro de dicha prueba, las adaptaciones pertinentes), que incluye las situaciones personales de grave dificultad o discapacidad, los casos de embarazo y la

compaginación de estudios con la actividad laboral. Para superar la asignatura es preciso

obtener al menos un 50% de su valor máximo.

En caso de que el alumno/a no supere la totalidad de los apartados contemplados en la

evaluación al inicio del curso, las puntuaciones obtenidas en aquéllos que si han sido superados serán respetadas hasta la convocatoria del mes de diciembre del curso en

consideración.

En todo el proceso de evaluación se seguirá lo dispuesto en el Título III, Capítulo 40 del

Reglamento General de Actividades Docentes de la Universidad de Sevilla, así como en la

Normativa Reguladora de la Evaluación y Calificación de las Asignaturas, aprobada por el

Consejo de Gobierno en su sesión de 29 de septiembre de 2009.

CONVOCATORIAS EXTRAORDINARIAS

Al inicio del curso el calificación de este tipo de convocatorias.

profesor/a establecerá en el proyecto docente los criterios de calificación de este tipo de

convocatorias.

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

Siguiendo lo establecido en la Memoria de Verificación, las metodologías que podrán

utilizarse en esta asignatura son las siguientes:

- MD1: Sesión Teórica.
- MD2: Sesión Práctica.
- MD4: Actividad dirigida.
- MD5: Tutorías.

HORARIOS DEL GRUPO DEL PROYECTO DOCENTE

<https://euosuna.org/index.php/es/planificacion-de-la-ensenanza-555>

CALENDARIO DE EXÁMENES

<https://euosuna.org/index.php/es/planificacion-de-la-ensenanza-555>

TRIBUNALES ESPECÍFICOS DE EVALUACIÓN Y APELACIÓN

Pendiente de Aprobación

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

Álvarez. (1985) La preparación física del futbol basada en el atletismo. Madrid: Gymnos Bompá,

T.O (2004) Entrenamiento de la potencia aplicado a los deportes: la pliometría para el desarrollo

de la máxima potencia. Barcelona: Inde

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

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

Cometti,G. (1998) Los métodos modernos de musculación. Barcelona: Paidotribo.

García Manso, J.M; Navarro F.; Legido, J.C. y, Vitoria M. (2006) La resistencia desde la óptica

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

García-Manso,J.; Navarro,M.; Ruiz,J.A. (Ed) (1996). Planificación del entrenamiento deportivo.

Madrid: Gymnos

García-Verdugo, M. (2008) Planificación y control del entrenamiento de resistencia : software de

entrenamiento. Barcelona: Paidotribo.

George J D.; Fisher AG y Vehrs PR (1996). Test y pruebas físicas. 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; Martin, 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.
- Jiménez, 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). Practicas de e-learning. Barcelona, Octaedro.
- Marcelo, C. y Vaillant, D. (2009). Desarrollo profesional docente. Madrid, Narcea.
- Martin et al. (2004) Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil. Barcelona: Paidotribo.
- Matveev, L. (1983). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Moscú: Raduga.
- Mirella, R. (2001) Nuevas metodologías del entrenamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad. Barcelona: Paidotribo.
- Navarro, F. y Rivas A. (2001) Planificación y control del entrenamiento de natación. Gymnos.
- Navarro,F. (1993) La resistencia. Madrid: Gymnos
- Nitsch, JR; Neumaier, A.; De Marees, H y Mester, J (2002) Entrenamiento de la tecnica contribuciones para un enfoque interdisciplinar. ISBN: 978-84-8019-570-6. Barcelona: Paidotribo.
- Ruiz-Pérez, LM (2024) A propósito de Bernstein. Pensamientos y Reflexiones sobre el Aprendizaje Motor y Deportivo. España. Autoedición.

- Schneider et al. (1993) Fitness: teoría y práctica ISBN 84-85835-30-1
- Shephard, R.J. (2000) La resistencia en el deporte. Barcelona: Paidotribo.
- Sole, J. (2008) Teoría del entrenamiento deportivo : libro de ejercicios. Barcelona : Sicropat Sport.
- Terrados, N. y Fernandez-Garcia, B. (2005) La fatiga del deportista. ISBN: 978-84-8013-396-8. Madrid: Gymnos
- Tous, J. (1999) Nuevas tendencias en Fuerza y musculación. Ed Hispano Europea.
- Vasconcelos A. (2000) Planificación y organización del entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo.
- Verjoshanski, I.V. (1990) Entrenamiento deportivo. Planificación y programación. 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 máximo 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.