

## PROYECTO DOCENTE

# FUNDAMENTOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Curso: 2026/27

### DATOS BÁSICOS DE LA ASIGNATURA

---

|                                |                                                                   |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| <b>Titulación:</b>             | GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE (PLAN 2023) |
| <b>Año Plan de Estudios:</b>   | 2010                                                              |
| <b>Curso de Implantación:</b>  | 2023/24                                                           |
| <b>Centro Responsable:</b>     | Facultad de Ciencias de la Educación                              |
| <b>Nombre Asignatura:</b>      | Fundamentos del Entrenamiento Deportivo                           |
| <b>Código:</b>                 | 5550027                                                           |
| <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

---

**Páez Maldonado, José Antonio**

joseapm@euosuna.org

Tutoría: Lunes - 13:00 a 15:00

-

-

## 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.

### COMPETENCIAS

Se contribuirá a la consecución de las competencias recogidas en el módulo correspondiente de la memoria verificada del título.

#### Competencias Básicas

CB1: Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un

área de estudio que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también

algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo

de estudio.

CB2: Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio.

CB4: Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.

CB5: Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.

Competencias Generales:

CG1: Organizar y planificar adecuadamente el trabajo personal, analizando y sintetizando de forma operativa todos los conocimientos necesarios para el ejercicio de las distintas profesiones del deporte.

CG2: Transmitir, tanto en español como en una lengua extranjera, información, ideas, problemáticas y soluciones propias del ámbito de las ciencias de la actividad física y el deporte.

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.

CG4: Identificar, investigar y solucionar problemas derivados del ejercicio de las profesiones del deporte desarrollando mecanismos óptimos de toma de decisión.

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.

CG7: Aplicar un razonamiento crítico, asumir y reflexionar en torno a las críticas efectuadas

hacia el propio ejercicio profesional dentro del ámbito de las profesiones del deporte.

CG9: Potenciar un aprendizaje autónomo que favorezca la adaptación a nuevas situaciones profesionales, personales y sociales dentro del área de las ciencias de la actividad física y el deporte.

CG11: Mostrar capacidad de liderazgo en la realización de proyectos colectivos propios del área de las ciencias de la actividad física y el deporte, valorando las opiniones e intereses

de los diferentes sectores que integran el grupo.

Competencias Transversales:

CT2: Que los estudiantes adquieran actitudes y capacidad para fomentar y garantizar el

respeto a los Derechos Humanos y a los principios de accesibilidad universal, igualdad, no

discriminación y los valores democráticos y de la cultura de la paz.

Competencias Específicas:

Intervención educativa (AC\_1):CE1.1 Diseñar, desarrollar y evaluar programas y actividades que intervienen en el proceso

de enseñanza-aprendizaje relativos a la actividad física y el deporte en diferentes contextos

y dirigidos a distintos sectores de la población (niños, adolescentes, adultos, personas

mayores y personas con discapacidad).

CE1.2 Conocer y aplicar diferentes metodologías, referidas al ámbito de la actividad física y

el deporte, según los contextos y los sectores poblacionales (niños, adolescentes, adultos,

personas mayores y personas con discapacidad) a los que se dirija un programa o actividad concreta.

CE1.3 Adaptar la intervención educativa a las características y necesidades, individuales y

colectivas, de cada sector de la población (niños, adolescentes, adultos, personas mayores

y personas con discapacidad), atendiendo al género y la diversidad.

Prevención, adaptación y mejora del rendimiento físico-deportivo y de la salud mediante la

condición física y el ejercicio físico (AC\_2):

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.

Planificación, evaluación y dirección de los recursos y la actividad física y deporte (AC\_5): CE5.1 Describir y evaluar la estructura y el funcionamiento de todos los tipos de

organizaciones propias del ámbito de la actividad física y el deporte.

CE5.2 Conocer los elementos legislativos, normativos y jurídicos vinculados a la actividad

física y el deporte.

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.

CE5.4 Identificar y coordinar el desempeño profesional de los recursos humanos necesarios para la prestación de un servicio dentro del ámbito de la actividad física y el deporte.

CE5.5 Identificar y coordinar los recursos organizativos, materiales e instalaciones deportivas necesarios para diferentes actividades físicas y deportivas.

CE5.6 Realizar la evaluación técnica de diferentes actividades físicas y deportivas, así como de los recursos que son necesarios para la puesta en práctica de cada una de ellas.

Método y evidencia científica en la práctica (AC\_6):

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.

Desempeños, deontología y ejercicio profesional en el marco de las intervenciones (AC\_7):

CE7.1. Conocer los principios éticos, deontológicos y de justicia social propios del desempeño profesional del Graduado-a en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

CE7.2. Interpretar la normativa del ejercicio profesional de los Graduados-as en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte en cualquier contexto profesional.

CE7.3. Analizar de forma crítica y autónoma el desempeño profesional del Graduado-a en

Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Intervención educativa con especial orientación hacia el Entrenamiento Deportivo (AC\_1):

RA 1.1 Programar y poner en práctica programas y actividades que intervienen en el proceso de enseñanza-aprendizaje relativos a la actividad física y el deporte en diferentes

contextos y dirigidos a distintos sectores de la población (niños, adolescentes, adultos,

personas mayores y personas con discapacidad).

RA 1.2 Revisar y optimizar programas y actividades que intervienen en el proceso de enseñanza-aprendizaje relativos a la actividad física y el deporte en diferentes contextos y

dirigidos a distintos sectores de la población (niños, adolescentes, adultos, personas mayores y personas con discapacidad).

RA 1.3 Describir y emplear diferentes metodologías, referidas al ámbito de la actividad

física y el deporte, según los contextos y los sectores poblacionales (niños, adolescentes,

adultos, personas mayores y personas con discapacidad) a los que se dirija un programa o actividad concreta.

RA 1.4 Valorar diferentes metodologías, referidas al ámbito de la actividad física y el deporte, según los contextos y los sectores poblacionales (niños, adolescentes, adultos,

personas mayores y personas con discapacidad) a los que se dirija un programa o actividad concreta.

RA 1.5 Desarrollar y aplicar la intervención educativa según las características y necesidades, individuales y colectivas, de cada sector de la población (niños, adolescentes,

adultos, personas mayores y personas con discapacidad).

RA 1.6 Evaluar distintas formas de intervención educativa según las características y necesidades, individuales y colectivas, de cada sector de la población (niños, adolescentes,

adultos, personas mayores y personas con discapacidad).

Prevención, adaptación y mejora del rendimiento físico-deportivo y de la salud mediante la

condición física y el ejercicio físico (AC\_2): RA 2.1 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).

RA 2.2 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.

RA 2.3 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.

RA 2.4 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.

RA 2.5 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),

R.A 2.6 Desarrollar programas y actividades físico-deportivas de readaptación y/o reeducación, apropiadas para personas, grupos o equipos con lesiones y patologías (diagnosticadas y/o prescritas por un médico).

R.A 2.7 Revisar y optimizar programas y actividades físico-deportivas de readaptación y/o reeducación, apropiadas para personas, grupos o equipos con lesiones y patologías (diagnosticadas y/o prescritas por un médico).

R.A 2.8 Programar y aplicar procesos de entrenamiento físico y deportivo.

R.A 2.9 Valorar y perfeccionar los procesos de entrenamiento físico y deportivo  
Planificación, evaluación y dirección-organización de los recursos y la actividad física y deporte (AC\_5):

RA 5.1 Identificar la estructura y el funcionamiento de todos los tipos de organizaciones propias del ámbito de la actividad física y el deporte.

RA 5.2 Analizar las características de todos los tipos de organizaciones de actividad física y deporte.

RA 5.3 Recordar los elementos legislativos, normativos y jurídicos vinculados a la actividad física y el deporte.

RA 5.4 Asociar de forma comprensiva las distintas disposiciones legales vinculadas a la actividad física y el deporte.

RA 5.5 Programar y poner en práctica diferentes actividades físicas y deportivas en contextos diversos, en función del entorno, la población y el tipo de organización.

RA 5.6 Evaluar la puesta en práctica de actividades físicas y deportivas programadas.

RA 5.7 Explicar la labor profesional de los recursos humanos necesarios para la prestación

de un servicio dentro del ámbito de la actividad física y el deporte.

RA 5.8 Revisar críticamente la adecuación de las funciones propias de los recursos humanos necesarios para la prestación de un servicio dentro del ámbito de la actividad

física y el deporte.

RA 5.9 Compilar los recursos organizativos, materiales e instalaciones deportivas que son

necesarios para llevar a cabo distintas actividades físicas y deportivas.

RA 5.10 Justificar la necesidad de los recursos organizativos, materiales e instalaciones

deportivas que son precisos para llevar a cabo distintas actividades físicas y deportivas.

RA 5.11 Sintetizar los elementos propios de una evaluación técnica de actividades físicas y

deportivas, incluyendo los recursos que son necesarios para la puesta en práctica de estas.

RA 5.12 Interpretar los resultados de una evaluación técnica de actividades físicas y deportivas, incluyendo los recursos que son necesarios para a puesta en práctica de éstas Método y evidencia científica en la práctica con especial orientación hacia el Entrenamiento

Deportivo (AC\_6):

RA 6.1 Comprender los fundamentos del método científico y su aplicación en el ejercicio

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

RA 6.2 Analizar la eficacia de la investigación científica para resolver problemas específicos

del ámbito de la actividad física y el deporte.

RA 6.3 Aplicar métodos, técnicas y recursos de investigación a la resolución de problemas

en el ámbito de la actividad física y el deporte.

RA 6.4 Evaluar los resultados de aplicar la metodología científica a la resolución de problemas propios del ámbito de la actividad física y el deporte.

RA 6.5 Utilizar los resultados de la investigación científica a la hora de tomar decisiones

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

RA 6.6 Analizar los resultados de la toma de decisiones profesionales en base a una fundamentación científica constante y rigurosa.

Desempeño, deontología y ejercicio profesional en el contexto de las intervenciones con

especial orientación hacia el Entrenamiento Deportivo (AC\_7):

RA 7.1 Comprender los principios éticos, deontológicos y de justicia social propios del

desempeño profesional del Graduado-a en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

RA 7.2. Analizar la evolución histórica, epistemológica y social de la actividad física y deporte como ejercicio profesional.

RA 7.3 Examinar de forma crítica y autónoma los principios éticos y deontológicos propios

del ejercicio profesional del Graduado-a en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

RA 7.4 Reflexionar sobre el contexto laboral de los Graduados-as en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

RA 7.5 Explicar y contrastar las normativas relativas al ejercicio profesional de los Graduados-as en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

RA 7.6 Reflexionar de forma autónoma sobre el propio desempeño profesional como Graduado-a en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, identificando fortalezas y debilidades.

RA 7.7 Evaluar desde el prisma ético el desempeño profesional del Graduado-a en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte en diferentes contextos profesionales.

## **CONTENIDOS O BLOQUES TEMÁTICOS**

---

Acondicionamiento físico.

Metodología del entrenamiento físico-deportivo y rendimiento físico-deportivo.

Valoración y evaluación de la condición física y del rendimiento físico-deportivo.  
Tecnificación deportiva.

Condición física: Resistencia. Fuerza. Velocidad. Flexibilidad.

Capacidades coordinativas.

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

Tema 1. Concepto y fundamentos del entrenamiento deportivo.

Tema 2. Procesos de adaptación al entrenamiento deportivo.

Tema 3. Principios del entrenamiento deportivo.

Tema 4. Entrenamiento de la fuerza: fundamentos y factores determinantes del rendimiento.

Tema 5. Introducción a la metodología del entrenamiento de la fuerza.

Tema 6. Nuevas tendencias en el entrenamiento de la fuerza: entrenamiento con restricción del flujo sanguíneo (BFR).

Tema 7. Valoración del rendimiento neuromuscular.

Tema 8. Entrenamiento de la velocidad: fundamentos y factores determinantes del rendimiento.

Tema 9. Introducción a la metodología del entrenamiento de la velocidad.

Tema 10. Entrenamiento de la resistencia: fundamentos y factores determinantes del rendimiento.

Tema 11. Introducción a la metodología del entrenamiento de la resistencia.

Tema 12. Amplitud de movimiento (ADM): fundamentos y factores determinantes del rendimiento.

Tema 13. Introducción a la metodología del entrenamiento de la amplitud de movimiento (ADM).

### **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. El primer día de clase se describirán los contenidos a desarrollar.

## **ACTIVIDADES FORMATIVAS**

---

Clases Teóricas 30 H

Prácticas de Taller/Deportivas 30 H

## **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:**

Opción A. Asiste al 80% de las clases prácticas:

Sobre los contenidos teóricos:

Al inicio del curso el profesor/a establecerá en el proyecto docente los criterios y sistemas

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 alumno/a 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.

Sistema de evaluación

La parte teórica de la asignatura representará el 80 % de la calificación final y se evaluará mediante una prueba escrita compuesta por dos bloques:

Prueba tipo test (70 % de la calificación de la parte teórica): constará de 50 preguntas de opción múltiple. Las respuestas incorrectas serán penalizadas aplicando una corrección de 1/3 del valor de una respuesta correcta. Las preguntas no contestadas no sumarán ni restarán puntuación.

Preguntas teórico-prácticas (30 % de la calificación de la parte teórica): se plantearán 3 preguntas destinadas a valorar la comprensión de los contenidos, su aplicación práctica y la capacidad de análisis e interpretación del alumnado.

La parte práctica: trabajo teórico-práctico tiene un valor de un 20%

Opción B. Evaluación mediante prueba final (no asiste al 80% de las sesiones prácticas)

El alumnado que se acoja a esta modalidad realizará un examen con la misma estructura que el descrito en la Opción A, pero en este caso la prueba supondrá el 100 % de la calificación final de la asignatura.

El examen estará compuesto igualmente por 50 preguntas tipo test, con penalización de 1/3 por cada respuesta incorrecta, que supondrán el 70 % de la calificación, y 5 preguntas teórico-prácticas, que supondrán el 30 % restante.

En esta modalidad, por tanto, la distribución será 70 % prueba tipo test + 30 % preguntas teórico-prácticas = 100 % de la calificación final.

### ***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 se recogen

para este módulo son las siguientes:

MD1: Sesión Teórica.

MD2: Sesión Práctica.

MD4: Actividad dirigida.

MD5: Tutorías.

En concreto, las metodologías utilizadas en cada curso académico se encontrarán de manera detallada en los proyectos docentes de la asignatura.

### **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**

---

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.

Zatsiorsky, V., & Kraemer, W. (1995). Science and practice of strength training (2nd ed.).

### **INFORMACIÓN ADICIONAL**

---