

PROYECTO DOCENTE **RENDIMIENTO DEPORTIVO**

Curso: 2026/27

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 a 12:00

-

-

OBJETIVOS Y COMPETENCIAS

1) Área Competencial (AC)

AC2 ¿ Prevención, adaptación y mejora del rendimiento físico-deportivo y de la salud mediante la condición física y el ejercicio físico.

AC6 ¿ Método y evidencia científica en la práctica.

AC7 ¿ Desempeño, deontología y ejercicio profesional en el contexto de las intervenciones.

2) Competencias Generales (CG)

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 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 aplicadas a 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 decisiones.

CG5 ¿ Adquirir y desarrollar habilidades sociales que faciliten el trabajo en equipos de

carácter interdisciplinar dentro del ámbito 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.

CG9 ¿ Potenciar un aprendizaje autónomo que favorezca la adaptación a nuevas situaciones profesionales, personales y sociales.

CG12 ¿ Perseguir estándares de calidad en el desarrollo de las distintas profesiones del

deporte mediante un aprendizaje continuo e innovador.

3) Competencias Básicas (CB)

CB1 ¿ Poseer y comprender conocimientos en un área de estudio basada en la educación

secundaria, incluyendo aspectos avanzados y de vanguardia.

CB2 ¿ Aplicar conocimientos de forma profesional, elaborando y defendiendo argumentos y

resolviendo problemas.

CB3 ¿ Reunir e interpretar datos relevantes para emitir juicios con reflexión científica, social

o ética.

CB4 ¿ Transmitir información, ideas, problemas y soluciones a públicos especializados y no

especializados.

CB5 ¿ Desarrollar habilidades de aprendizaje necesarias para estudios posteriores con alta

autonomía.

4) Competencias Transversales (CT)

CT1 ¿ Capacidad para promover el progreso y fomentar el espíritu emprendedor.

5) Competencias Específicas (CE)

CE2.1 ¿ Diseñar, desarrollar y evaluar programas de ejercicio físico y condición física en

diferentes contextos, especialmente en poblaciones especiales.

CE2.2 ¿ Aplicar criterios científicos (anatómicos, fisiológicos y biomecánicos) en el diseño

de programas de ejercicio.

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

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

CE6.1 ¿ Conocer los fundamentos del método científico aplicado a las ciencias de la actividad física y el deporte.

CE6.2 ¿ Comprender la aplicación de métodos, técnicas y recursos de investigación científica.

CE6.3 ¿ Justificar decisiones profesionales con base científica rigurosa.

CE7.1 ¿ Conocer los principios éticos, deontológicos y de justicia social del ejercicio

profesional.

6) Resultados de Aprendizaje (RA)

RA2.1 ¿ Programar y aplicar actividades de ejercicio físico para prevenir riesgos para la

salud.

RA2.2 ¿ Revisar y optimizar programas adaptados a diferentes poblaciones.

RA2.3 ¿ Exponer criterios científicos (anatómicos, fisiológicos y biomecánicos) en el diseño

de programas.

RA2.4 ¿ Adaptar programas a criterios científicos para prevenir riesgos para la salud.

RA2.5 ¿ Identificar y aplicar pruebas de valoración de la condición física y rendimiento.

RA2.9 ¿ Valorar y perfeccionar procesos de entrenamiento.

RA6.1 ¿ Comprender el método científico y su aplicación profesional.

RA6.2 ¿ Analizar la eficacia de la investigación científica en la resolución de problemas.

RA6.3 ¿ Aplicar métodos y técnicas de investigación en el ámbito deportivo.

RA6.4 ¿ Evaluar resultados derivados de la metodología científica.

RA6.5 ¿ Utilizar resultados científicos en la toma de decisiones profesionales.

RA6.6 ¿ Analizar decisiones profesionales basadas en evidencia científica.

RA7.1 ¿ Comprender principios éticos, deontológicos y de justicia social en el ejercicio

profesional.

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:

En concreto, los sistemas de evaluación y calificación de cada curso académico se

seleccionarán entre los siguientes:

SE2 Prueba escrita de respuesta abierta (50%)

SE3 Pruebas tipo test (50%)

SE4 Mapa Conceptual (10%)

SE5 Trabajo académico (20%)

SE9 Estudio de Caso (20%)

SE10 Observación sistemática (10%)

CONVOCATORIAS ORDINARIAS

Opción A

Sobre los contenidos teóricos

Al inicio del curso, el/la profesor/a establecerá en el proyecto docente los criterios de

calificación de la parte teórica de la asignatura.

Para superar esta parte, es necesario obtener al menos el 50% de su valor máximo.

Sobre los contenidos prácticos

Al inicio del curso, el/la profesor/a establecerá en el proyecto docente los criterios de

calificación de la parte práctica de la asignatura.

Para superar esta parte, el alumnado deberá:

Participar en el mínimo de sesiones prácticas presenciales establecidas.

Obtener al menos el 50% de la puntuación máxima.

Se establece además que:

La participación debe ser activa.

La mera asistencia sin intervención no será contabilizada.

Se valorará:

La puntualidad

El interés

El cuidado del material

La indumentaria deportiva adecuada

Opción B

El alumnado que no cumpla con el requisito de asistencia mínima a las sesiones prácticas

deberá realizar una prueba específica, definida en el proyecto docente del curso correspondiente.

En dicha prueba:

Se contemplarán adaptaciones para alumnado con necesidades académicas especiales,

incluyendo:

Situaciones de grave dificultad o discapacidad

Embarazo

Compatibilización de estudios con actividad laboral

Para superar la asignatura, será necesario obtener al menos el 50% de la puntuación máxima.

Conservación de calificaciones

En caso de no superar la totalidad de los apartados evaluables:

Las partes superadas se conservarán hasta la convocatoria de diciembre del mismo curso

académico.

Normativa aplicable

El proceso de evaluación se registrará por:

El Título III, Capítulo 4º del Reglamento General de Actividades Docentes de la Universidad de Sevilla.

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

el Consejo de Gobierno el 29 de septiembre de 2009.

CONVOCATORIAS EXTRAORDINARIAS

Al inicio del curso, el/la profesor/a establecerá en el proyecto docente los criterios de

calificación correspondientes a estas 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.

MD3: Seminarios.

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.

Además, en esta asignatura el profesorado propondrá actividades que incluyan el uso de la inteligencia artificial como apoyo al aprendizaje. Además, se fomentará que el alumnado desarrolle una visión crítica sobre su uso. Cada actividad indicará cómo se puede emplear la IA. Por lo general, no se podrá usar para elaborar productos finales que deban reflejar el trabajo, el criterio o las competencias del estudiantado, salvo que la actividad lo permita expresamente. En todos los casos, su uso deberá ser ético y transparente: cuando se indique, habrá que declarar que se ha utilizado. Para garantizar la integridad del trabajo, el profesorado podrá pedir que se incluyan los prompts utilizados y una breve explicación de cómo se ha empleado la herramienta.

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

Información Adicional

Seguidamente se resume la fuente Primaria (Obras, libros, etc.) de obtención de información

general sobre la asignatura. La información específica se realizará durante el desarrollo del

curso sobre la base de Revisiones Sistemáticas y Metaanálisis como fuentes de afirmaciones

generales y aseveraciones en materia de Rendimiento Deportivo:

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

Bompá, 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). Prácticas 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 técnica 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.