

PROYECTO DOCENTE

FUNDAMENTOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Curso: 2026/27

DATOS BÁSICOS DE LA ASIGNATURA

Titulación:	DOBLE GRADO EN FISIOTERAPIA + CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE (PLAN 2023)
Año Plan de Estudios:	2010
Curso de Implantación:	2023/24
Centro Responsable:	Facultad de Enfermería, Fisioterapia y Podología y Facultad de Ciencias de la Educación
Nombre Asignatura:	Fundamentos del Entrenamiento Deportivo
Código:	5560047
Tipología:	OBLIGATORIA
Curso:	TERCERO
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

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

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-556>

CALENDARIO DE EXÁMENES

<https://euosuna.org/index.php/es/planificacion-de-la-ensenanza-556>

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
