

GUIA DE APRENDIZAJE

Teoría y práctica del entrenamiento I

1. FICHA DESCRIPTIVA

Titulación:	Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (CAFyD)
Créditos:	6.00
Materia:	Actividad Física y Ciencias del Deporte
Año académico:	2026-2027
Tipo:	Formación básica
Semestre:	Segundo curso
Código - asignatura:	TEI-Teoría y práctica del entrenamiento I
Grupo:	
Idioma de impartición:	

2. PRESENTACIÓN

La asignatura de Teoría y práctica del entrenamiento deportivo profundiza en los fundamentos de la planificación y aplicación de la actividad física desde una perspectiva científica y adaptada, analizando las respuestas y adaptaciones agudas y crónicas del organismo al ejercicio. Se trabajan los principios básicos del entrenamiento, así como la selección y combinación de cargas, métodos y contenidos según las características individuales y el contexto, con el objetivo de construir actividades físicas eficientes y seguras.

3. BLOGS TEMÁTICOS Y CONTENIDOS

Fundamentos del entrenamiento deportivo

Evolución histórica, conceptos de entrenamiento deportivo y tendencias ideológicas del entrenamiento.

Concepto de carga y los principios básicos del entrenamiento: sobrecarga, variedad, progresión, individualización, etc.

Factores del entrenamiento físico: intensidad, volumen, densidad, frecuencia, recuperación.

Sistemas energéticos implicados en la actividad física.

Adaptaciones del organismo al ejercicio físico

Adaptaciones agudas y crónicas del sistema y teorías que lo soportan.

Valoración de la condición física: test de campo y laboratorios relacionados con las capacidades condicionales.

Capacidades físicas y su mejora

Entrenamiento de la fuerza: tipo de fuerza, métodos de desarrollo y control de cargas.

Entrenamiento de la resistencia: aeróbica y anaeróbica, métodos continuo, fraccionado y control.

Entrenamiento de la velocidad y la agilidad.

Flexibilidad y movilidad articular: tipo y métodos de trabajo. ROM

Construcción y dosificación de actividades físicas

Criterios para la adecuación de los ejercicios según el objetivo y el perfil del sujeto.

Parámetros de control y seguimiento de la carga.

Adaptación de los contenidos a diferentes colectivos: edad, nivel, objetivo (salud, rendimiento, recreación).

Introducción en las tecnologías aplicadas al entrenamiento

Uso de apps, wearables y plataformas digitales para monitorizar y ajustar entrenamientos.

Análisis básico de datos: frecuencia cardíaca, velocidad, carga interna/externa.

Recursos digitales para el diseño y registro de sesiones.

4. ENFOQUES METODOLÓGICOS

MD1. Método expositivo

MD2. Estudio y resolución de casos prácticos

MD3. Aprendizaje basado en problemas

MD4. Aprendizaje cooperativo

MD6. Trabajo de síntesis

MD7. Práctica experimental

5. COMPETENCIAS

Conocimientos:

3. Identificar interrelaciones entre el ámbito de la actividad física y el deporte y otras áreas de conocimiento para promover la integración del saber en sus proyectos académicos o profesionales.

10. Identificar los conceptos específicos del ámbito de las ciencias de la actividad física y el deporte, teniendo presente las principales fuentes documentales.

Habilidades:

1. Hacer un uso eficaz e integrador de las tecnologías de la información y la comunicación en el ámbito de la actividad física y el deporte.

11. Aplicar criterios científicos anatómico-fisiológicos y biomecánicos avanzados en el diseño, desarrollo y evaluación técnico-científica de procedimientos, estrategias, acciones, actividades y orientaciones adecuadas para prevenir, minimizar y/o evitar un riesgo para la salud en la práctica de actividad física y deporte en todo tipo de población.

16. Planificar el proceso de entrenamiento aplicando los principios fisiológicos y estableciendo los principios básicos del entrenamiento en sus diferentes niveles.

Competencias:

4. Colaborar con equipos para conseguir objetivos comunes en el marco de un proyecto académico o profesional del ámbito de la actividad física y el deporte, integrando criterios de eficacia y la diversidad de puntos de vista.

23. Actuar en los contextos académicos y profesionales con responsabilidad, proactividad y sensibilidad hacia las necesidades y expectativas de un mismo y las de los otros.

24. Aplicar los conocimientos adquiridos a la actividad profesional mediante la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de situaciones académicas y/o profesionales.

25. Desarrollar propuestas y proyectos profesionales relativos a las ciencias de la actividad física y el deporte en el ámbito de una empresa o institución, con autonomía y responsabilidad social.

6. RESULTADOS DE APRENDIZAJE

RA-M3. Interpretar las adaptaciones que se producen en el organismo tanto a nivel agudo como crónico causadas por la práctica de actividad física.

RA-M4. Identificar los elementos principales para la construcción de actividades físicas seleccionando los parámetros más adecuados en función de las características y el contexto de cada persona.

7. EVALUACIÓN (como evaluaremos lo que han aprendido)

1.ª convocatoria:

La calificación final de la asignatura se obtendrá a partir de la ponderación entre la evaluación continuada y prueba final, según los porcentajes establecidos en esta guía docente.

La asistencia es obligatoria. El alumnado tiene que asistir, como mínimo, al 80% de las clases programadas de la asignatura. A partir de este límite, por cada día adicional de ausencia se descontarán 0,20 puntos de la nota de la evaluación continuada, excepto en los casos debidamente justificados y acreditados.

Para superar la asignatura hay que obtener una calificación final mínima de 5,0 y una calificación mínima de 5,0 al examen final.

2.ª convocatoria (recuperación):

El alumnado tendrá que presentarse a la recuperación en los casos siguientes:

a) Si la nota de la prueba final de 1.ª convocatoria es inferior a 5,0.

b) Si la calificación final ponderada de la asignatura es inferior a 5,0.

La recuperación se realizará mediante una prueba final. La nota obtenida en esta prueba hará media ponderada con la nota de la evaluación continuada obtenida durante el curso.

El alumnado no se podrá presentar a la recuperación para subir nota.

No presentado / No evaluable:

Si el alumno no se presenta al examen final de 1.ª convocatoria, constará como NP y la convocatoria computará.

Si el alumno no se presenta al examen final de 2.ª convocatoria, constará como NA y la convocatoria no computará.

Calificaciones:

Las calificaciones se expresarán de 0 a 10 siguiendo la siguiente baremación: 0-4,99 (suspendido); 5-6,99 (aprobado) 7-8,99 (notable), 9-10 (excelente)

Matrícula de honor:

El profesorado podrá otorgar matrícula de honor al alumnado con calificación final de excelente, siempre que considere que su rendimiento es especialmente meritorio y de acuerdo con los límites establecidos por la normativa académica vigente.

8. REFERENCIAS GENERALES DE LA ASIGNATURA

- Seirul-lo Vargas, F. (2017). Entrenamiento en los Deportes de Equipo. Editorial mastercede.
 - González Badillo, J. J., & Ribas Serna, J. (2002). Bases de la programación del entrenamiento de fuerza. INDE.
 - López Chicharro, J., & Fernández Vaquero, A. (2006). Fisiología del ejercicio. Médica Panamericana.
 - Navarro Valdivielso, F. J. (2004). Teoría y práctica del entrenamiento deportivo. Wanceulen.
 - Solé, J. (2014). Teoría del entrenamiento deportivo. Sicropat Sport.
 - Cometti, G. (2019). El entrenamiento de la velocidad: (2 ed.). Editorial Paidotribo.
 - Verkhoshansky, Y. (2018). Teoría y metodología del entrenamiento deportivo: (ed.). Editorial Paidotribo.
 - García-Verdugo Delmas, M. (2007). Resistencia y entrenamiento: una metodología práctica: (ed.). Editorial Paidotribo.
- <https://elibro.net/ca/lc/escolavitaet/titulos/114921>