

# Facultad de Educación

## Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

### GUÍA DOCENTE DE LA ASIGNATURA :

**Teoría y Práctica del Entrenamiento Físico-Deportivo  
(2024 - 2025)**

## 1. Datos descriptivos de la asignatura

Asignatura: Teoría y Práctica del Entrenamiento Físico-Deportivo

Código: 129603105

- Centro: **Facultad de Educación**
- Lugar de impartición: **Facultad de Educación**
- Titulación: **Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte**
- Plan de Estudios: **G060 (Publicado en 2019-01-01)**
- Rama de conocimiento: **Ciencias Sociales y Jurídicas**
- Itinerario / Intensificación:
- Departamento/s:  
**Didácticas Específicas**
- Área/s de conocimiento:  
**Didáctica de la Expresión Corporal**  
**Educación Física y Deportiva**
- Curso: **3**
- Carácter: **Obligatoria**
- Duración: **Primer cuatrimestre**
- Créditos ECTS: **6,0**
- Modalidad de impartición: **Presencial**
- Horario: **Enlace al horario**
- Dirección web de la asignatura: <http://www.campusvirtual.ull.es>
- Idioma: **Español**

## 2. Requisitos de matrícula y calificación

No hay requisitos

## 3. Profesorado que imparte la asignatura

Profesor/a Coordinador/a: **JAIME SERRA OLIVARES**

- Grupo: **1**

### General

- Nombre: **JAIME**
- Apellido: **SERRA OLIVARES**
- Departamento: **Didácticas Específicas**
- Área de conocimiento: **Educación Física y Deportiva**

**Contacto**

- Teléfono 1:
- Teléfono 2:
- Correo electrónico: **jserraol@ull.es**
- Correo alternativo:
- Web: **<https://www.campusvirtual.ull.es/>**

**Tutorías primer cuatrimestre:**

Desde	Hasta	Día	Hora inicial	Hora final	Localización	Despacho
-------	-------	-----	--------------	------------	--------------	----------

Observaciones:

**Tutorías segundo cuatrimestre:**

Desde	Hasta	Día	Hora inicial	Hora final	Localización	Despacho
-------	-------	-----	--------------	------------	--------------	----------

Observaciones:

**Profesor/a: ADELTO F B HERNANDEZ ALVAREZ**

- Grupo: **1**

**General**

- Nombre: **ADELTO F B**
- Apellido: **HERNANDEZ ALVAREZ**
- Departamento: **Didácticas Específicas**
- Área de conocimiento: **Didáctica de la Expresión Corporal**

**Contacto**

- Teléfono 1: **922319687**
- Teléfono 2:
- Correo electrónico: **adhernan@ull.es**
- Correo alternativo:
- Web: **<http://www.campusvirtual.ull.es/>**

**Tutorías primer cuatrimestre:**

Desde	Hasta	Día	Hora inicial	Hora final	Localización	Despacho
Todo el cuatrimestre		Martes	09:00	11:00	Facultad de Educación - Módulo A (Heraclio) - CE.2A	Pab. Deportes
Todo el cuatrimestre		Jueves	09:00	11:00	Facultad de Educación - Módulo A (Heraclio) - CE.2A	Pab. Deportes

Todo el cuatrimestre		Jueves	16:00	18:00	Facultad de Educación - Módulo A (Heraclio) - CE.2A	Pab. Deportes
----------------------	--	--------	-------	-------	---	---------------

Observaciones: Las tutorías serán presenciales, salvo situaciones sobrevenidas que serán atendidas vía Meet, en los horarios establecidos, de forma telemática y previa solicitud al correo [adhernan@ull.edu.es](mailto:adhernan@ull.edu.es)

#### Tutorías segundo cuatrimestre:

Desde	Hasta	Día	Hora inicial	Hora final	Localización	Despacho
Todo el cuatrimestre		Miércoles	09:00	11:00	Facultad de Educación - Módulo A (Heraclio) - CE.2A	Pab. Deportes
Todo el cuatrimestre		Jueves	09:00	11:00	Facultad de Educación - Módulo A (Heraclio) - CE.2A	Pab. Deportes
Todo el cuatrimestre		Miércoles	16:00	18:00	Facultad de Educación - Módulo A (Heraclio) - CE.2A	Pab. Deportes

Observaciones: Las tutorías serán presenciales, salvo situaciones sobrevenidas que serán atendidas vía Meet, en los horarios establecidos de forma telemática y previa solicitud al correo [adhernan@ull.edu.es](mailto:adhernan@ull.edu.es)

#### 4. Contextualización de la asignatura en el plan de estudio

Bloque formativo al que pertenece la asignatura: **Ejercicio físico, condición física y entrenamiento físico-deportivo**  
Perfil profesional:

#### 5. Competencias

##### General

**CG1** - Desarrollar capacidades para la adaptación a nuevas situaciones, la resolución de problemas y para el aprendizaje autónomo, desde una actitud reflexiva y crítica.

**CG3** - Saber aplicar las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) para la recogida, análisis de datos y creación de contenidos, acreditando la seguridad en el tratamiento de la información y la comunicación en el desempeño profesional.

## Específica

**CE1.1** - Comprender, elaborar y saber aplicar los procedimientos, estrategias, actividades, recursos, técnicas y métodos que intervienen en el proceso de enseñanza-aprendizaje con eficiencia, desarrollando todo el curso de la acción en todos los sectores de intervención profesional de actividad física y deporte (enseñanza formal e informal físico-deportiva; entrenamiento físico y deportivo; ejercicio físico para la salud; dirección de actividad física y deporte).

**CE2.6** - Desplegar un nivel alcanzado en la planificación, aplicación, control y evaluación de los procesos de entrenamiento físico y deportivo.

**CE4.1** - Elaborar con fluidez procedimientos y protocolos para resolver problemas poco estructurados, imprevisibles y de creciente complejidad, articulado y desplegando un dominio de los elementos, métodos, procesos, actividades, recursos y técnicas que componen las habilidades motrices básicas, actividades físicas, habilidades deportivas, juego motor, actividades expresivas corporales y de danza, y actividades en la naturaleza de forma adecuada, eficiente, sistemática, variada e integrada metodológicamente para toda la población y con énfasis en las poblaciones de carácter especial como son: personas mayores (tercera edad), escolares, personas con discapacidad y personas con patologías, problemas de salud o asimilados (diagnosticadas y/o prescritas por un médico), atendiendo al género y a la diversidad y en cualquier sector de intervención profesional de actividad física y deporte (enseñanza formal e informal físico-deportiva; entrenamiento físico y deportivo, ejercicio físico para la salud; dirección de actividad física y deporte).

**CE4.2** - Elaborar con fluidez procedimientos y protocolos para resolver problemas poco estructurados, imprevisibles y de creciente complejidad, articulando y desplegando un dominio de los elementos, métodos, procedimientos, actividades, recursos, técnicas y procesos de la condición física y del ejercicio físico de forma adecuada, eficiente, sistemática, variada e integrada metodológicamente para toda población y con énfasis en las poblaciones de carácter especial como: personas con discapacidad, escolares y personas con patologías, problemas de salud o asimilados (diagnosticadas y/o prescritas por un médico), atendiendo al género y a la diversidad y en cualquier sector de intervención profesional de actividad física y deporte (enseñanza formal e informal físico deportiva, entrenamiento físico, ejercicio físico para la salud; dirección de actividad física y deporte).

**CE7.1** - Conocer y saber aplicar los principios éticos y deontológicos y de justicia social en el desempeño e implicación profesional, así como tener hábitos de rigor científico y profesional y una actitud constante de servicio a los ciudadanos en el ejercicio de su práctica profesional con el que se pretenda la mejora, excelencia, calidad y eficiencia.

**CE7.2** - Conocer, elaborar y saber aplicar los condicionantes ético-deontológicos, estructurales-organizativos, desempeño profesional y las normativas del ejercicio profesional de los graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, en cualquier sector profesional de actividad física y deporte (enseñanza formal e informal físico-deportiva; entrenamiento físico y deportivo; ejercicio físico para la salud; dirección de actividad física y deporte); así como ser capaz de desarrollar un trabajo multidisciplinar.

**CE7.3** - Comprender, saber explicar y difundir las funciones, responsabilidades e importancia de un buen profesional Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, así como analizar, comprender, identificar y reflexionar de forma crítica y autónoma sobre su identidad, formación y desempeño profesional para conseguir los fines y beneficios propios de la actividad física y deporte de forma adecuada, segura, saludable y eficiente en todos los servicios físico-deportivos ofrecidos y prestados y en cualquier sector profesional de actividad física y deporte.

## 6. Contenidos de la asignatura

### Contenidos teóricos y prácticos de la asignatura

La planificación del entrenamiento físico-deportivo y del ejercicio físico. Concepto, origen y evolución.

-Fundamentos y principios de la planificación y periodización físico-deportiva. Características, factores condicionantes, tipos y fases.

- Modelos de planificación y periodización del entrenamiento y acondicionamiento físico-deportivo.
- Unidades de la periodización del entrenamiento, objetivos y estructuras temporales.

## CONTENIDOS

- Tema 1. Conceptos básicos. Evolución de la teoría del entrenamiento.
- Tema 2. Planificación del entrenamiento
- Tema 3. Programación del entrenamiento.
- Tema 4. Periodización del entrenamiento.
- Tema 5. Elaboración de un plan de entrenamiento.
- Tema 6. Metodología del entrenamiento de la Resistencia
- Tema 7. Metodología del entrenamiento de la Fuerza
- Tema 8. Metodología del entrenamiento de la Velocidad
- Tema 9. Metodología del entrenamiento de la Amplitud de Movimiento
- Tema 10. Entrenamiento deportivo desde la perspectiva de los sistemas dinámicos.

## Actividades a desarrollar en otro idioma

De manera puntual, se podrá aportar algún texto o artículo escrito en lengua extranjera para complementar los contenidos fundamentales de la asignatura.

## 7. Metodología y volumen de trabajo del estudiante

### Descripción

Se promoverá la participación activa del alumnado en el proceso de aprendizaje y en la evaluación. Las metodologías serán preferentemente activas, participativas, motivadoras, flexibles y colaborativas, centradas en la resolución de problemas y casos prácticos, y en las que la evaluación constituya una herramienta orientada al aprendizaje del alumnado. Desde el punto de vista de la dinámica de las clases, se combinarán estrategias didácticas y técnicas diversas, con el objeto de ofrecer al alumnado experiencias de aprendizaje desde diversas perspectivas metodológicas. Así, se combinarán estrategias instructivas con otras donde predomine la participación del alumnado en la enseñanza, tomando decisiones sobre el proceso de enseñanza aprendizaje y, en última instancia, favoreciendo el proceso de emancipación y la resolución de problemas por parte del alumnado para facilitar la autonomía en el aprendizaje.

### Actividades formativas:

Clases teóricas: abarcará las estrategias de enseñanza presencial desarrolladas en gran grupo. Se utilizará para el desarrollo de actividades de tipo expositivo y/o explicativo (clases magistrales, conferencias, presentación de materiales, etc.).

Clases prácticas: destinadas a organizar actividades presenciales mediante propuestas de intervención que requieren la transferencia de conocimientos conceptuales con los procedimentales (supuestos prácticos de desarrollo de tareas para el aprendizaje de fundamentos, exposición de trabajos, etc.), y su desarrollo posterior en prácticas motrices. Asimismo, se aportarán reflexiones críticas de lo realizado, deduciendo claves de aprendizaje.

Actividades no presenciales: destinadas al desarrollo por parte del alumno de las competencias de trabajo autónomo y autoaprendizaje (búsqueda de fuentes documentales y/o bibliográficas, análisis de materiales documentales y curriculares, diseño de trabajos prácticos, preparación de exámenes, preparación de la defensa de trabajos o proyectos, etc.). Realización de trabajos (individual/grupal).

La IA puede ser usada como un primer borrador pero es necesario analizar las respuestas de manera crítica, contrastando la información, y evitando los problemas derivados de su uso. Será obligatorio referenciar la herramienta de IA generativa utilizada.

**Actividades formativas en créditos ECTS, su metodología de enseñanza-aprendizaje y su relación con las competencias que debe adquirir el estudiante**

Actividades formativas	Horas presenciales	Horas de trabajo autónomo	Total horas	Relación con competencias
Clases teóricas	28,00	0,00	28,0	[CG1], [CG3], [CE1.1], [CE4.1], [CE2.6], [CE4.2], [CE7.1], [CE7.2], [CE7.3]
Clases prácticas motrices	30,00	0,00	30,0	[CG1], [CG3], [CE1.1], [CE4.1], [CE2.6], [CE4.2], [CE7.1], [CE7.2], [CE7.3]
Evaluación	2,00	0,00	2,0	[CG1], [CG3], [CE1.1], [CE4.1], [CE2.6], [CE4.2], [CE7.1], [CE7.2], [CE7.3]
Elaboración autónoma	0,00	90,00	90,0	[CG1], [CG3], [CE1.1], [CE4.1], [CE2.6], [CE4.2], [CE7.1], [CE7.2], [CE7.3]
Total horas	60,00	90,00	150,00	
Total ECTS			6,00	

## 8. Bibliografía / Recursos

### Bibliografía Básica

García Manso, JM (2021) Planificación y programación deportiva. ¿Por qué algunos aún seguimos entrenando como Neandertales?. Editorial Kinesis

García Manso, JM (2021). Periodización deportiva. ¿Por qué algunos aún seguimos entrenando como Neandertales?. Editorial Kinesis

Sirul-lo Vargas, F (2017). El entrenamiento en los deportes de equipo. Ed. Mastercede

Solé Fortó, J (2008). Teoría del entrenamiento deportivo. Ed. Sicropat Sport

### Bibliografía Complementaria

Bompa, T (1999) Periodization: Theory and methodology of training. Ed. Human Kinetics

## Otros Recursos

<https://revista-apunts.com>  
<https://www.libreriadeportiva.com>

## 9. Sistema de evaluación y calificación

### Descripción

#### Normas de comportamiento en el aula

1. Queda prohibido el uso de teléfonos móviles en el aula con la finalidad de grabar audio o video, tanto en las clases teóricas como prácticas. Así mismo, se ruega no estar constantemente atendiendo al teléfono móvil en clase para no perturbar el correcto funcionamiento de la misma.
2. Queda prohibido el uso de teléfonos móviles y otros aparatos electrónicos (relojes tipo smartwatch) durante la realización del examen.

La propuesta de evaluación de la asignatura, así como lo que no se encuentre indicado explícitamente en esta guía, se regirá por el Reglamento de Evaluación y Calificación de la Universidad de La Laguna.

Como norma, la modalidad de evaluación de esta asignatura será continua y formativa. Todo el alumnado esté sujeto a Evaluación Continua y se basará en la obtención de registros de los procesos de aprendizaje y enseñanza.

Los criterios de evaluación serán los siguientes:

- a) Acreditar el dominio de los conocimientos teóricos de la asignatura (Exámenes parciales de respuesta corta. Trabajo de planificación).
- b) Acreditar el dominio de conocimientos y habilidades del alumnado de cara a la resolución de supuestos prácticos (Exámenes parciales de respuesta corta. Trabajo de planificación).
- c) Participar activamente en el desarrollo de la asignatura.

Las opciones de evaluación son las siguientes:

#### OPCIÓN A. Evaluación Continua:

Se realizarán dos exámenes parciales de respuesta corta. Cada parcial tendrá entre 10 y 20 preguntas. Cada parcial ponderará un 25% de la nota final de manera que la suma de ambos equivaldrá al 50% de la nota final, 5 puntos.

El alumno/a tendrá que presentar un trabajo final consistente en una planificación deportiva. Este trabajo de planificación ponderará un 40% de la nota final, 4 puntos.

Participación activa del estudiante en clases teóricas y prácticas ponderará un 10%, 1 punto.

Es necesario que el alumno obtenga una calificación de 5 sobre 10 en cada una de las partes evaluables para superar la asignatura.

Para poder optar a evaluación continua el alumnado tendrá que haber asistido al 75% de las clases prácticas.

#### OPCIÓN B. Evaluación Única:

Se realizará un examen de entre 15 y 20 preguntas de respuesta corta que ponderará un 50% de la nota final, 5 puntos.

El alumno/a tendrá que presentar un trabajo final consistente en una planificación deportiva. Este trabajo de planificación ponderará un 50% de la nota final, 5 puntos.

Es necesario que el alumno obtenga una calificación de 5 sobre 10 en cada una de las dos partes evaluables para superar la

asignatura.

En esta opción de evaluación, participará el alumnado que comunique su deseo de no acogerse a la evaluación continua, a través del procedimiento habilitado en el aula virtual de la asignatura antes de haberse presentado a las actividades cuya ponderación compute, al menos, el 50% de la evaluación continua, y el que no pueda acreditar el porcentaje de participación activa establecido para talleres y prácticas (75%), establecido en el segundo criterio de la opción de evaluación continua. En ambos casos, se tendrá en cuenta la evaluación de los talleres y prácticas realizadas en la evaluación continua si estas han sido superadas.

La calificación de cada opción será la resultante de la suma de las calificaciones obtenidas en cada una de las actividades de evaluación, siempre y cuando se alcance en el conjunto de pruebas escritas una calificación mínima de 2 puntos para la evaluación continua, y 2 puntos para la evaluación única.

Si el o la estudiante hubiera realizado todas las actividades de evaluación, obteniendo una calificación igual o superior a 5,0, pero no superase los requisitos mínimos contemplados para las pruebas escritas, se consignará en el acta una calificación de "suspensos" (4,5) (art. 4.6 del REC).

En la segunda convocatoria, el alumnado de evaluación continua que no la haya superado podrá conservar las calificaciones de las diferentes actividades realizadas durante la evaluación continua de la asignatura.

De acuerdo con el Art. 16.1 del REC, el alumnado que se encuentre en quinta o sucesivas convocatorias será examinado por un tribunal en evaluación única, pudiendo optar a la modalidad de evaluación continua en el caso señalado en el apartado 3 de este artículo, donde se expone que "El alumnado podrá renunciar a ser examinado y calificado por el tribunal mencionado, acogiéndose a la evaluación continua o única con el profesorado responsable de la asignatura. En este caso deberá presentar una solicitud a través del procedimiento habilitado en la sede electrónica, dirigida a la persona responsable de su centro. Dicha solicitud deberá realizarse con una antelación mínima de diez días hábiles al comienzo del periodo de exámenes de dicha convocatoria, según se establece en el calendario académico anual. Corresponde a los centros dictar las instrucciones pertinentes para la convocatoria y régimen de actuación de los tribunales cuando proceda su constitución".

Se entenderá agotada la convocatoria desde que el alumnado se presente, al menos, a las actividades cuya ponderación compute el 50 % de la evaluación continua, salvo en los casos recogidos en el artículo 5.6.

Las tareas de evaluación de esta opción son las siguientes: a) una prueba específica con carácter objetivo con una valoración global de 5 puntos; b) Elaborar de manera individual, presentar y defender un Plan de entrenamiento, con una valoración global de 5 puntos.

En ambas opciones o modalidades de evaluación, se considera imprescindible que el alumnado demuestre una correcta expresión oral y escrita, utilizando el vocabulario básico y específico de la asignatura a transferir a su futuro perfil profesional; mostrando además actitudes propias relacionadas con el citado perfil.

#### Estrategia Evaluativa

Tipo de prueba	Competencias	Criterios	Ponderación
Pruebas de respuesta corta	[CG1], [CG3], [CE1.1], [CE4.1], [CE2.6], [CE4.2], [CE7.1], [CE7.2], [CE7.3]	Examen preguntas de respuesta corta	50,00 %

Trabajos y proyectos	[CG1], [CG3], [CE1.1], [CE4.1], [CE2.6], [CE4.2], [CE7.1], [CE7.2], [CE7.3]	Entrega de trabajo final	40,00 %
Participación activa del estudiante	[CE1.1], [CE2.6], [CE7.1], [CG3], [CE4.2], [CE7.3], [CE7.2], [CE4.1], [CG1]	Participación activa del estudiante en clases teóricas y prácticas	10,00 %

## 10. Resultados de Aprendizaje

Al finalizar con éxito esta asignatura, el alumnado deberá ser capaz de:

- Desarrollar tareas específicas en el campo de Teoría y Práctica del Entrenamiento Físico-Deportivo, con un planteamiento alternativo que incluya la correspondiente solución, y con una visión reflexiva y crítica.
- Utilizar recursos integrados TIC para la selección de la información y la transmisión de conocimiento específico.

## 11. Cronograma / calendario de la asignatura

### Descripción

La distribución de los temas por semana es orientativa, puede sufrir cambios según las necesidades de organización docente.

Primer cuatrimestre					
Semana	Temas	Actividades de enseñanza aprendizaje	Horas de trabajo presencial	Horas de trabajo autónomo	Total
Semana 1:	Tema 1. Conceptos básicos. Evolución de la teoría del entrenamiento.	Clases teóricas Clases prácticas	4.00	4.00	8.00
Semana 2:	Tema 1. Conceptos básicos. Evolución de la teoría del entrenamiento. Tema 2. Planificación del entrenamiento	Clases teóricas Clases prácticas	4.00	4.00	8.00
Semana 3:	Tema 3. Programación del enternamiento.	Clases teóricas Clases prácticas	4.00	4.00	8.00

Semana 4:	Tema 4. Periodización del entrenamiento. Tema 5. Elaboración de un plan de entrenamiento.	Clases Teóricas Clases prácticas	4.00	4.00	8.00
Semana 5:	Tema 6. Metodología del entrenamiento de la Resistencia.	Clases Teóricas Clases prácticas	4.00	4.00	8.00
Semana 6:	Tema 6. Metodología del entrenamiento de la Resistencia. Tema 7. Metodología del entrenamiento de la Fuerza.	Clases Teóricas Clases prácticas	4.00	4.00	8.00
Semana 7:	Tema 7. Metodología del entrenamiento de la Fuerza.	Clases Teóricas Clases prácticas	4.00	4.00	8.00
Semana 8:	Tema 7. Metodología del entrenamiento de la Fuerza.	Clases Teóricas Clases prácticas	4.00	4.00	8.00
Semana 9:	Tema 8. Metodología del entrenamiento de la Velocidad.	Clases Teóricas Clases prácticas	4.00	4.00	8.00
Semana 10:	Tema 8. Metodología del entrenamiento de la Velocidad.	Clases Teóricas Clases prácticas	4.00	4.00	8.00
Semana 11:	Tema 9. Metodología del entrenamiento de la Amplitud de Movimiento.	Clases Teóricas Clases prácticas	4.00	5.00	9.00
Semana 12:	Tema 9. Metodología del entrenamiento de la Amplitud de Movimiento.	Clases Teóricas Clases prácticas	4.00	5.00	9.00
Semana 13:	Tema 10. Entrenamiento deportivo desde la perspectiva de los sistemas dinámicos.	Clases Teóricas Clases prácticas	5.00	10.00	15.00

Semana 14:	Tema 10. Entrenamiento deportivo desde la perspectiva de los sistemas dinámicos.	Clases Teóricas Clases prácticas	5.00	10.00	15.00
Semana 15 a 17:	Exámenes y revisión	Evaluación, revisión trabajo autónomo del alumno para la preparación de la evaluación	2.00	20.00	22.00
		Total	60.00	90.00	150.00