



UNIVERSIDAD  
DE MURCIA

## 1. Identificación

### 1.1. De la asignatura

|                                   |                                                        |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------|
| Curso Académico                   | 2025/2026                                              |
| Titulación                        | GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE |
| Nombre de la asignatura           | ENTRENADOR PERSONAL, FITNESS Y WELLNESS                |
| Código                            | 6423                                                   |
| Curso                             | CUARTO                                                 |
| Carácter                          | OPTATIVA                                               |
| Número de grupos                  | 1                                                      |
| Créditos ECTS                     | 3.0                                                    |
| Estimación del volumen de trabajo | 75.0                                                   |
| Organización temporal             | 2º Cuatrimestre                                        |
| Idiomas en que se imparte         | Español                                                |

### 1.2. Del profesorado: Equipo docente

**VILLAREJO GARCIA, DIEGO HERNAN**

Docente: **GRUPO 1**

Coordinación de los grupos: **GRUPO 1**

Coordinador de la asignatura

**Categoría**

ASOCIADO A TIEMPO PARCIAL

**Área**

EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTIVA

**Departamento**

ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

**Correo electrónico / Página web / Tutoría electrónica**

[dvillarejo@um.es](mailto:dvillarejo@um.es) Tutoría electrónica: **Sí**

**Teléfono, horario y lugar de atención al alumnado**

|                  |             |                 |                                                      |
|------------------|-------------|-----------------|------------------------------------------------------|
| <b>Duración:</b> | <b>Día:</b> | <b>Horario:</b> | <b>Lugar:</b>                                        |
| A                | Martes      | 14:45-16:45     | 868888474, Facultad de Ciencias del Deporte B1.1.014 |

**Observaciones:**

Para mejor funcionamiento de la asignatura enviar email al profesor previamente

|                  |             |                 |                                                      |
|------------------|-------------|-----------------|------------------------------------------------------|
| <b>Duración:</b> | <b>Día:</b> | <b>Horario:</b> | <b>Lugar:</b>                                        |
| A                | Jueves      | 09:45-11:45     | 868888474, Facultad de Ciencias del Deporte B1.1.014 |

**Observaciones:**

Para mejor funcionamiento de la asignatura enviar email al profesor previamente

## 2. Presentación

El entrenador personal (EP) es un profesional del fitness y de la salud titulado en ciencias de la actividad física y el deporte que se ocupa de la enseñanza y la prescripción del ejercicio físico. El EP diseña sus entrenamientos de manera individualizada en base a una entrevista preparticipación y una valoración fitness- salud para conseguir los objetivos de su cliente con seguridad y eficacia. Un EP puede estar especializado en dos grandes áreas de la actividad física y deporte, tales como el rendimiento físico (imagen corporal, opositores y deportistas) o la salud (personas sedentarias, personas con enfermedad crónica y lesiones deportivas).

Esta asignatura ofrece al alumno contenidos con base científica, capacitándole para desarrollar las competencias de EP en distintos centros de entrenamiento. Para ello, el alumno adquirirá conocimientos multidisciplinares tales como: entrevista preparticipación, valoración y control de la fitness-salud, planificación y periodización del entrenamiento, prescripción del ejercicio físico, diseño de entrenamientos, técnicas de comunicación, estrategias y marketing, gestión, legislación y responsabilidad civil.

## 3. Condiciones de acceso a la asignatura

### 3.1. Incompatibilidades

No constan

### 3.2. Requisitos

No constan

### 3.3. Recomendaciones

Incompatibilidades

No consta

Recomendaciones

Se recomienda haber superado y poseer un buen conocimiento de las siguientes asignaturas: Anatomía Funcional, Biomecánica de la Actividad Físico-Deportiva, Prescripción del Ejercicio Físico, Evaluación de la Actividad Físico-Deportiva saludable, Actividad Físico-Deportiva Saludable en Centros Deportivos y de Ocio, Teoría y Práctica del entrenamiento deportivo.

## 4. Competencias

### 4.1. Competencias básicas

- 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
- CB3: Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética
- 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

### 4.2. Competencias de la titulación

- CG1: Conocer y comprender el objeto de estudio de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- CG3: Conocer y comprender los factores fisiológicos, anatómicos y el análisis de las técnicas de la actividad físico-deportiva que la condicionan.
- CG4: Conocer y comprender los efectos de la práctica de la físico-deportiva sobre la estructura y función del cuerpo humano.
- CG13: Conocer y comprender los fundamentos del entrenamiento deportivo.
- CE3: Comunicar e interactuar de forma adecuada y eficiente, en actividad física y deportiva, en contextos de intervención diversos, demostrando habilidades docentes de forma consciente, natural y continuada.
- CE5: Saber orientar, diseñar, aplicar y evaluar técnico-científicamente ejercicio físico y condición física en un nivel avanzado, basado en la evidencia científica, en diferentes ámbitos, contextos y tipos de actividades 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.
- CE9: Saber readaptar, reentrenar y/o reeducar a personas, grupos o equipos con lesiones y patologías (diagnosticadas y/o prescritas por un médico), compitan o no, mediante actividades físico-deportivas y ejercicios físicos adecuados a sus características y necesidades.
- CE10: Desplegar un nivel avanzado en la planificación, aplicación, control y evaluación de los procesos de entrenamiento físico y deportivo.
- CE16: 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, procesos, actividades, recursos y técnicas que componen las habilidades motrices básicas, actividades físicas, habilidades deportivas, juego, 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).

- CE18: Desarrollar e implementar la evaluación técnico-científica de los elementos, métodos, procedimientos, actividades, recursos y técnicas que componen las manifestaciones del movimiento y los procesos de la condición física y del ejercicio físico; teniendo en cuenta el desarrollo, características, necesidades y contexto de los individuos, los diferentes tipos de población y los espacios donde se realiza la actividad física y deporte; en los diversos sectores de intervención profesional y con énfasis en las poblaciones de carácter especial.
- CE19: Analizar, diagnosticar y evaluar los elementos, estructura, situación y características de todos los tipos de organizaciones de actividad física y deporte así como los elementos legislativos y jurídicos vinculados a la actividad física y deportiva.

### 4.3. Competencias transversales y de materia

- CM1 Saber planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento orientados a la salud
- CT1 Saber aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, a la práctica de actividad física y el deporte
- CT2 Evaluar la condición física, prescribir ejercicios físicos y asistir la práctica de forma personalizada
- CM2 Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad
- CM3 Conocer el campo de aplicación, en particular los centros fitness y wellness y complejos deportivos
- CT3 Identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades inadecuadas

## 5. Contenidos

### 5.1. Teoría

#### Bloque 1: La profesión del entrenador personal

Tema 1: El origen del entrenador personal (EP).

Tema 2: Importancia de la profesión de EP

Tema 3: Ámbitos de aplicación de la profesión de EP.

Tema 4: Legislación vigente y responsabilidades legales de EP.

#### Bloque 2: Entrenamiento por Capacidades

Tema 5: Entrenamiento de Resistencia Cardiovascular

Tema 6: Entrenamiento de la Fuerza

Tema 7: Entrenamiento de Flexibilidad

#### Bloque 3: Entrenamiento por Patrones de Movimiento

Tema 2: Entrenamiento de la Movilidad

Tema 8: Entrenamiento de la Estabilidad

## Bloque 4: Evaluaciones de los Patrones Motores y de las Capacidades

Tema 4: Evaluación de la Composición Corporal

Tema 10: Evaluación Postural

Tema 11: Evaluación de las Capacidades

Tema 12: Evaluación de los Patrones Motores

### 5.2. Prácticas

#### ■ Práctica 1: Análisis biomecánico del movimiento según planos y ejes

En esta práctica se recordarán conocimientos para poder analizar movimientos de todas las articulaciones.

**Relacionado con:**

- Bloque 2: Entrenamiento por Capacidades
- Bloque 3: Entrenamiento por Patrones de Movimiento
- Bloque 4: Evaluaciones de los Patrones Motores y de las Capacidades

#### ■ Práctica 2: Entrenamiento por Patrones de Movimiento 1

En esta práctica se analizará el entrenamiento de los patrones de tracción y empuje

**Relacionado con:**

- Bloque 3: Entrenamiento por Patrones de Movimiento
- Bloque 4: Evaluaciones de los Patrones Motores y de las Capacidades

#### ■ Práctica 3: Entrenamiento por Patrones de Movimientos 2

En esta práctica se analizará el entrenamiento de los patrones, rotaciones, anti rotaciones, extensiones, flexiones, anti flexo-extensiones y las triple extensiones.

**Relacionado con:**

- Bloque 3: Entrenamiento por Patrones de Movimiento
- Bloque 4: Evaluaciones de los Patrones Motores y de las Capacidades

#### ■ Práctica 4: Entrenamiento de fuerza con Máquinas Guiadas.

En esta práctica se analizarán biomecánicamente ejercicios de fuerza en máquinas guiadas.

**Relacionado con:**

- Bloque 2: Entrenamiento por Capacidades
- Bloque 4: Evaluaciones de los Patrones Motores y de las Capacidades

#### ■ Práctica 5: Entrenamiento de fuerza con Pesos Libres

En esta práctica se analizarán biomecánicamente ejercicios de fuerza con mancuernas y barras

**Relacionado con:**

- Bloque 2: Entrenamiento por Capacidades
- Bloque 3: Entrenamiento por Patrones de Movimiento
- Bloque 4: Evaluaciones de los Patrones Motores y de las Capacidades

■ **Práctica 6: Ejercicios de Halterofilia y Derivados.**

En esta práctica se analizarán biomecánicamente ejercicios de halterofilia o derivados

**Relacionado con:**

- Bloque 2: Entrenamiento por Capacidades

■ **Práctica 7: Evaluación de la Resistencia Cardiovascular**

En esta práctica se realizará un test de 2000 mts para estimar la Velocidad Aeróbica Máxima

**Relacionado con:**

- Bloque 2: Entrenamiento por Capacidades
- Bloque 4: Evaluaciones de los Patrones Motores y de las Capacidades

■ **Práctica 8: Entrenamiento de la Resistencia Cardiovascular**

En esta práctica y según los resultados del Test de 2000 mts se planificará un entrenamiento según el modelo trifásico de Skinner y McLellan.

**Relacionado con:**

- Bloque 2: Entrenamiento por Capacidades
- Tema 5: Entrenamiento de Resistencia Cardiovascular

■ **Práctica 9: Entrenamiento Perceptivo**

Análisis usos, mitos y creencias del entrenamiento perceptivo.

**Relacionado con:**

- Bloque 2: Entrenamiento por Capacidades
- Bloque 3: Entrenamiento por Patrones de Movimiento

■ **Práctica 10: Entrenamiento para la mejora de la Composición Corporal 1**

En esta práctica se analizarán distintos métodos del entrenamiento de la fuerza que tienen como objetivo el aumento de masa muscular

**Relacionado con:**

- Bloque 2: Entrenamiento por Capacidades
- Tema 6: Entrenamiento de la Fuerza
- Bloque 4: Evaluaciones de los Patrones Motores y de las Capacidades

■ **Práctica 11: Entrenamiento para la mejora de la Composición Corporal 2**

En esta práctica se analizarán distintos métodos del entrenamiento de la fuerza que tienen como objetivo el aumento de la masa muscular

**Relacionado con:**

- Bloque 2: Entrenamiento por Capacidades
- Tema 6: Entrenamiento de la Fuerza
- Bloque 4: Evaluaciones de los Patrones Motores y de las Capacidades

## ■ Práctica 12: Principio de variabilidad del entrenamiento 1

En esta práctica se analizarán diferentes formas de organizar los componentes de la carga de entrenamiento (volumen, intensidad y densidad de los estímulos)

**Relacionado con:**

- Bloque 2: Entrenamiento por Capacidades
- Bloque 3: Entrenamiento por Patrones de Movimiento

## ■ Práctica 13: Principio de variabilidad del entrenamiento 2

En esta práctica se analizará como utilizar progresiones y regresiones de los ejercicios de fuerza

**Relacionado con:**

- Bloque 2: Entrenamiento por Capacidades
- Bloque 3: Entrenamiento por Patrones de Movimiento

## 6. Actividades Formativas

| Actividad Formativa                                                                                                  | Metodología | Horas | Presencialidad |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------|----------------|
| AF1: Actividades de exposición teórico-prácticas por parte del /a profesor/a.                                        |             | 14.0  | 100.0          |
| AF2: Sesiones prácticas en laboratorios.                                                                             |             | 7.0   | 100.0          |
| AF3: Sesiones prácticas presenciales en instalaciones deportivas y/ área de actividad deportiva en el medio natural. |             | 7.0   | 100.0          |
| AF5: Actividades de evaluación                                                                                       |             | 0.0   | 100.0          |
| AF6: Trabajo autónomo del alumno.                                                                                    |             | 47.0  | 0.0            |
| <b>Totales</b>                                                                                                       |             | 75,00 |                |

## 7. Horario de la asignatura

## 8. Sistemas de Evaluación

| Identificador | Denominación del instrumento de evaluación | Criterios de Valoración                                                                                                                                         | Ponderación |
|---------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| S1            | Pruebas escritas y /o orales (exámenes).   | pruebas tipo test o de respuesta corta                                                                                                                          | 60.0        |
| S2            | Elaboración de trabajos y/o proyectos.     | Informes escritos, trabajos y proyectos: trabajos escritos, trabajos de observación, portafolios, con independencia de que se realicen individual o grupalmente | 40.0        |

## 9. Fechas de exámenes

<https://www.um.es/web/estudios/grados/cafd/2025-26#exámenes>

## 10. Resultados del Aprendizaje

- Poseer una visión global e integrada de la relación entre la evaluación planificación y control de la actividad físico-deportiva en los diferentes ámbitos
- Conocer y comprender de forma general el proceso de entrenamiento deportivo, su historia y fundamentos científicos
- Conocer y analizar de forma crítica los diferentes estudios sobre la evolución de las capacidades condicionales y coordinativas así como su entrenamiento en los diferentes niveles
- Conocer, comprender y saber aplicar los diferentes sistemas de evaluación, planificación y control de las capacidades condicionales y coordinativas en los diferentes niveles deportivos
- Conocer y aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, durante la dirección del entrenamiento deportivo y la detección de talentos deportivos
- Comprender los fundamentos de los avances científicos y tecnológicos aplicados al entrenamiento y su aplicación en el ámbito deportivo

## 11. Bibliografía

**Grupo: GRUPO 1**

**Bibliografía básica**

- [Chicharro, J. L., & Vaquero, A. F. \(2023\). Fisiología del ejercicio. Ed. Médica Panamericana.](#)
- [Izquierdo, M., & Redín, M. I. \(2008\). Biomecánica y bases neuromusculares de la actividad física y el deporte. Ed. Médica Panamericana.](#)

## Bibliografía complementaria

- [Badillo, J. J. G., & Serna, J. R. \(2019\). Fuerza, velocidad y rendimiento físico y deportivo. Librerías Deportivas Esteban Sanz, SL.](#)
- [Schoenfeld, Ogborn, Krieger \(2016\). Effects of Resistance Training Frequency on Measures of Muscle Hypertrophy: A Systematic Review and Meta-Analysis. Sports Med, 46:1689-1697.](#)
- [Vera-García, Barbado, Moreno-Pérez, Hernández-Sánchez, Juan-Recio y Elvira \(2015\). Core stability. Concepto y aportaciones al entrenamiento y la prevención de lesiones. Rev Andal Med Deporte, 8\(12\): 79-85](#)

## 12. Observaciones

Las observaciones son inicialmente pertenecientes a la situación de normalidad, por lo que la aplicación del plan de contingencias puede modificarlas frente a una nueva situación.

El alumno podrá acogerse a dos sistemas de evaluación: continua (que implica asistencia a las clases prácticas) o global

En evaluación continua, para aprobar la asignatura, es necesario aprobar el examen teórico, el trabajo práctico y conseguir el APTO en la asistencia a las clases prácticas (asistencia de al menos al 85% de las prácticas de manera favorable, como se detalla con posterioridad).

En evaluación global, es necesario aprobar el examen teórico, el trabajo práctico y el examen de suficiencia práctica (al no conseguir el APTO en las prácticas del curso)

### Particularidades a tener en consideración

Prácticas:

Para poder aprobar a la asignatura en la evaluación continua, los alumnos deben asistir al menos al 85% de las clases prácticas. En caso contrario, tendrán que efectuar una prueba de suficiencia práctica.

Es obligatorio participar activamente en las sesiones prácticas salvo enfermedad o causa debidamente justificada. Todos los estudiantes deberán asistir con ropa deportiva adecuada para participar activamente en todas las prácticas de la asignatura.

Se exige puntualidad para la realización de las prácticas. En caso de llegar tarde a la práctica no se permitirá acceso y se computará como NO asistencia

Durante las sesiones prácticas se impartirán contenidos que se evaluarán en el examen final. El profesor podrá o no facilitar documentación de esas prácticas.

Teóricas:

Durante las sesiones teóricas se impartirán contenidos teórico-prácticos que se evaluarán en el examen final. El profesor facilitará como norma general apuntes de clase mediante la herramienta Recursos del Aula Virtual, aunque la evaluación no

será exclusivamente de lo recogido en esos documentos, sino de todo lo abordado en clase o bibliografía de consulta

Aquellos estudiantes que asistan a más del 80% de las clases teóricas, una vez aprobado con un 5 sobre 10 cada uno de los sistemas de evaluación independientes de la asignatura, sumarán 1 punto adicional en la nota final de la asignatura. El alumno será el responsable de comunicarse con el profesor en las 48h posteriores a la publicación de la nota provisional para que este punto sea tenido en cuenta. Este punto adicional, solo será tenido en consideración en la primera convocatoria del curso.

La nota final de la asignatura será la resultante de la media aritmética de la nota obtenida en el examen teórico y el trabajo práctico. En todo caso, será imprescindible obtener tanto en el examen final como en el trabajo, un mínimo de 5 puntos sobre 10. En caso de no superar (tener menos de un 5) alguno de los apartados de la Convocatoria Ordinaria, la nota que aparecerá en el ACTA será la media de los instrumentos de evaluación suspensos, siendo esta nota un 4 en el caso de que esa media resultante sea superior al 5.

En el caso de que el alumno obtuviera un No Apto en las prácticas, o en su defecto en el examen de suficiencia práctica, y el resto de pruebas de evaluación aprobadas (examen y trabajo práctico), la nota en el ACTA será de un 4.

Las notas aprobadas alcanzadas en primera convocatoria, serán guardadas para una segunda en los alumnos que opten por la evaluación continua (asistencia de al menos al 85% de las prácticas de manera favorable).

Ninguna nota será guardada para posteriores o anteriores matrículas de la asignatura.

Esta asignatura está acogida al Programa Erasmus Friendly: Aquellos estudiantes de movilidad internacional con lengua materna distinta del Castellano (Erasmus, ISEP, etc), podrán acogerse, si lo solicitan, a las siguientes adaptaciones en los sistemas de evaluación: - Un 20% más en el tiempo disponible para las pruebas escritas (exámenes parciales o finales) - Disponibilidad de un diccionario de su lengua materna al castellano durante el desarrollo de las pruebas escritas (exámenes) - En las pruebas escritas (parciales o finales), si existiesen preguntas de desarrollo cortas o largas, se les formulará en forma tipo test u oral. Para que los alumnos puedan disfrutar de estas medidas, deberán contactar con el profesor coordinador de la asignatura con al menos 10 naturales de antelación a la fecha de celebración de examen, identificándose como alumnos del programa de movilidad que cumplen los citados requisitos y que solicitan esta adaptación.

## VISITAS

Durante el transcurso de la asignatura, se podrán realizar visitas a diferentes lugares de referencia para el entrenamiento. Estos se harán en horario de clases y a una distancia que no afecte normal funcionamiento de otras asignaturas del Grado.

## NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES

Aquellos estudiantes con discapacidad o necesidades educativas especiales podrán dirigirse al Servicio de Atención a la Diversidad y Voluntariado (ADYV - <https://www.um.es/adyv>) para recibir orientación sobre un mejor aprovechamiento de su proceso formativo y, en su caso, la adopción de medidas de equiparación y de mejora para la inclusión, en virtud de la Resolución Rectoral R-358/2016. El tratamiento de la información sobre este alumnado, en cumplimiento con la LOPD, es de estricta confidencialidad.

## REGLAMENTO DE EVALUACIÓN DE ESTUDIANTES

El artículo 8.6 del Reglamento de Evaluación de Estudiantes (REVA) prevé que "salvo en el caso de actividades definidas como obligatorias en la guía docente, si el o la estudiante no puede seguir el proceso de evaluación continua por circunstancias sobrevenidas debidamente justificadas, tendrá derecho a realizar una prueba global".

Se recuerda asimismo que el artículo 22.1 del Reglamento de Evaluación de Estudiantes (REVA) estipula que "el o la estudiante que se valga de conductas fraudulentas, incluida la indebida atribución de identidad o autoría, o esté en posesión de medios o instrumentos que faciliten dichas conductas, obtendrá la calificación de cero en el procedimiento de evaluación y, en su caso, podrá ser objeto de sanción, previa apertura de expediente disciplinario".