



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	PREPARACIÓN FÍSICA PARA DEPORTES DE EQUIPO
Código	6425
Curso	CUARTO
Carácter	OPTATIVA
Número de grupos	1
Créditos ECTS	6.0
Estimación del volumen de trabajo	150.0
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 Tutoría electrónica: **Sí**

Teléfono, horario y lugar de atención al alumnado

Duración:	Día:	Horario:	Lugar:
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

Duración:	Día:	Horario:	Lugar:
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

Preparación Física para Deportes de Equipo se encuentran enmarcada dentro del Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte como una asignatura optativa de 6 créditos ECTS Se imparte en el segundo cuatrimestre del cuarto curso del plan de estudios El programa se desarrolla en diferentes sesiones teórico-prácticas, de manera intensiva y permanentes, con apoyo de especialistas en la materia, atención personalizada en todo el proceso de conocimiento y visitas opcionales a clubes deportivos, todo ello con la finalidad de que el alumnado adquiera las competencias formuladas en esta asignatura

El principal objetivo de esta asignatura es que el alumno comprenda los diferentes aspectos del rendimiento deportivo que influyen en los deportes de equipo El alumno deberá adquirir una serie de conocimientos Teórico ¿ Prácticos que le permitan evaluar, diseñar y dirigir sesiones de preparación física para deportes de equipo de forma segura y efectiva

3. Condiciones de acceso a la asignatura

3.1. Incompatibilidades

No constan

3.2. Requisitos

No constan

3.3. Recomendaciones

Es recomendable tener aprobado o estar cursando las asignaturas de ¿Fisiología del ejercicio¿, ¿Teoría y práctica del entrenamiento deportivo¿ y "Planificación, monitorización y control de la actividad física y del deporte¿

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.
- CG2: Adquirir la formación científica básica aplicada a la actividad físico-deportiva en sus diferentes manifestaciones.
- CG3: Conocer y comprender los factores fisiológicos, anatómicos y el análisis de las técnicas de la actividad físico-deportiva que la condicionan.
- CG6: Conocer y comprender los efectos de la práctica de actividades físico-deportivas en los estilos de vida y la calidad de vida de las personas.
- CG7: Conocer y comprender los procesos de enseñanza y aprendizaje relativos a la actividad físico-deportiva.
- CG13: Conocer y comprender los fundamentos del entrenamiento deportivo.
- CE1: 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: Diseñar y aplicar el proceso metodológico integrado por la observación, reflexión, análisis, diagnóstico, ejecución, evaluación técnico-científica y/o difusión en diferentes contextos y en todos los sectores de intervención profesional de la actividad física y del deporte.
- 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.
- CE6: Identificar, comunicar y aplicar criterios científicos anatómico-fisiológicos y biomecánicos a un nivel avanzado de destrezas 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.
- CE8: Articular y desplegar un nivel avanzado de destreza en el análisis, diseño y evaluación de las pruebas de valoración y control de la condición física y del rendimiento físico-deportivo.
- 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.
- CE11: Analizar, identificar, diagnosticar, promover, orientar y evaluar estrategias, actuaciones y actividades que fomenten la adhesión a un estilo de vida activo y la participación y práctica regular y saludable de actividad física y deporte y ejercicio físico de forma adecuada, eficiente y segura por parte de los ciudadanos con la finalidad de mejorar su salud integral, bienestar y calidad de vida, 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.
- CE12: Saber promover, asesorar, diseñar, aplicar y evaluar técnico-científicamente programas de actividad física, ejercicio físico y deporte apropiados y variados, adaptados a las necesidades, demandas y características individuales y grupales de toda la población, y con énfasis en personas mayores (tercera edad), el género femenino y la diversidad, escolares, personas con discapacidad y personas con patologías, problemas de salud o asimilados (diagnosticadas y/o prescritas por un médico).
- CE13: Articular y desplegar programas de promoción, orientación, coordinación, supervisión y evaluación técnico-científica de actividad física, ejercicio físico y deporte para toda la población, con énfasis en las poblaciones de carácter especial, con presencia de un profesional o realizada de forma autónoma por el ciudadano, en los diferentes tipos de espacios 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) según las posibilidades y necesidades de los ciudadanos, con la finalidad de conseguir su autonomía, la comprensión, y la mayor y adecuada práctica de actividad física y deporte.
- 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).
- CE17: 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 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.
- CE21: Identificar, organizar, dirigir, planificar, coordinar, implementar y evaluar el desempeño profesional de los recursos humanos, con énfasis en la dirección, coordinación, planificación, supervisión y evaluación técnico-científica de la actividad, desempeño realizado y de la prestación de servicios por los profesionales de actividad física y deporte, en todos los tipos de servicios y en cualquier tipo de organización, contexto, entorno y con énfasis en las poblaciones de carácter especial y en cualquier sector de intervención profesional de actividad física y deporte garantizando la seguridad, eficiencia y profesionalidad en la actividad desempeñada en el cumplimiento de la normativa vigente.
- CE24: Conocer y comprender las bases de la metodología del trabajo científico.
- CE26: Articular y desplegar con rigor y actitud científica las justificaciones sobre las que elaborar, sustentar, fundamentar y justificar de forma constante y profesional todos los actos, decisiones, procesos, procedimientos, actuaciones, actividades, tareas, conclusiones, informes y desempeño profesional.

- CE28: 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.
- CE29: 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.

4.3. Competencias transversales y de materia

- CM02 - Aportar y dominar las capacidades físicas básicas
- CM04 - Analizar y dominar los ejercicios físicos básicos en relación con los objetivos planteados

5. Contenidos

5.1. Teoría

Bloque 1: DEMANDAS FISIOLÓGICAS Y BIOMECÁNICAS DE LOS DEPORTES DE EQUIPO

Tema 1: Tema 1: Análisis de las demandas del deporte.

Tema 2: Métodos y modelos para cuantificar las demandas y esfuerzos.

Bloque 2: LA PREPARACIÓN FÍSICA EN DEPORTES DE EQUIPO

Tema 1: Modelos de preparación física.

Tema 2: Planificación y periodización de la preparación física. De la temporada a la sesión.

Tema 3: Concurrencia: La preparación física y la preparación técnica y táctica

Bloque 3: MEDIOS Y MÉTODOS DE PREPARACIÓN FÍSICA

Tema 1: Resistencia cardiorrespiratoria y esfuerzos intermitentes.

Tema 2: Agilidad, velocidad y cambios de dirección.

Tema 3: Medios y métodos para el desarrollo de la Fuerza

Tema 4: Patrones de movimientos. Rango articular, movilidad y control motor.

Tema 5: Entrenamiento técnico y táctico. Uso de los juego reducidos

5.2. Prácticas

■ **Práctica 1: Entrenamiento de la Resistencia Cardiovascular I: EVALUACIÓN**

Esta práctica se enfoca en medir con precisión la capacidad aeróbica de una persona. Es el punto de partida para cualquier plan de entrenamiento de resistencia. El objetivo es obtener datos fiables que te digan dónde se encuentra el atleta en

términos de su aptitud cardiovascular. En este contexto, el test 30-15 IFT (Intermittent Fitness Test) es la herramienta central que aprenderás a aplicar. Aprenderás no solo a realizar el test siguiendo el protocolo correcto, sino también a interpretar los resultados para establecer el punto de partida y las necesidades individuales del atleta.

Relacionado con:

- Tema 1: Resistencia cardiorrespiratoria y esfuerzos intermitentes.

■ **Práctica 2: Entrenamiento de la Resistencia Cardiovascular II: PLANIFICACIÓN**

Una vez que has evaluado la resistencia cardiovascular del deportista, especialmente con los datos del 30-15 IFT, esta práctica se dedica a diseñar la estrategia de entrenamiento a largo plazo. Es decir, cómo vas a mejorar esa resistencia de forma progresiva y segura. Aprenderás a Definir las cargas de entrenamiento y cómo aplicar la intensidad, el volumen y la frecuencia del ejercicio, utilizando la velocidad final del test obtenida del 30-15 IFT como referencia fundamental. También a seleccionar los métodos de entrenamiento, escoger entre diferentes tipos de entrenamiento de resistencia (continuo, interválico, Fartlek, etc.) y cómo combinarlos a lo largo de la planificación.

Relacionado con:

- Tema 2: Planificación y periodización de la preparación física. De la temporada a la sesión.
- Tema 3: Medios y métodos para el desarrollo de la Fuerza

■ **Práctica 3: Entrenamiento de la Resistencia Cardiovascular III: ENTRENAMIENTO. Diseño de la sesión.**

El enfoque es la aplicación diaria y práctica de todo lo planificado previamente. Aquí, el estudiante aprenderá a crear y estructurar sesiones de entrenamiento de resistencia cardiovascular desde cero, utilizando la Velocidad Aeróbica Máxima (VAM) y las zonas de entrenamiento obtenidas del test 30-15 IFT como la base fundamental. Esto incluye diseñar una sesión completa, desde el calentamiento hasta la vuelta a la calma, seleccionando los ejercicios más adecuados (como la carrera continua o los intervalos a porcentajes específicos de la VAM), variando los estímulos para mantener la progresión y la motivación. En esencia, esta práctica transforma la teoría y la planificación en una prescripción de ejercicio precisa y efectiva para la mejora de la resistencia.

Relacionado con:

- Tema 2: Métodos y modelos para cuantificar las demandas y esfuerzos.

■ **Práctica 4: Entrenamiento de los Cambios de Dirección I: EVALUACIÓN**

Esta práctica se dedica a medir y analizar la capacidad de un individuo para cambiar de dirección. Probablemente utilizarás pruebas de agilidad específicas (por ejemplo, test en T, test 505, test de agilidad de Illinois) para evaluar la velocidad, la eficiencia y la técnica durante estos movimientos complejos. Se trata de desglosar el rendimiento en componentes medibles para identificar fortalezas y debilidades.

Relacionado con:

- Tema 1: Tema 1: Análisis de las demandas del deporte.

■ **Práctica 5: Entrenamiento de los Cambios de Dirección II: ENTRENAMIENTO. Componente motor**

Esta práctica se enfoca en **mejorar los aspectos físicos** del cambio de dirección. Trabajarás en ejercicios que mejoran las cualidades motoras subyacentes necesarias para la agilidad, como la fuerza, la potencia, el equilibrio y la coordinación, particularmente en lo que se refiere a la desaceleración, la re-aceleración y los movimientos laterales.

Relacionado con:

- Tema 4: Patrones de movimientos. Rango articular, movilidad y control motor.

■ **Práctica 6: Entrenamiento de los Cambios de Dirección III: ENTRENAMIENTO. Componente perceptivo**

Basándose en el componente motor, esta práctica aborda los aspectos cognitivos y perceptivos del cambio de dirección. Aprenderás a diseñar ejercicios que requieran que los atletas reaccionen a estímulos, anticipen movimientos, tomen decisiones rápidas y procesen información de manera eficiente en situaciones dinámicas. Esto podría implicar ejercicios con elementos reactivos, señales visuales o juegos reducidos que exigen una toma de decisiones rápida bajo presión.

Relacionado con:

- Tema 5: Entrenamiento técnico y táctico. Uso de los juego reducidos

■ **Práctica 7: Entrenamiento de la Fuerza I: EVALUACIÓN del perfil de fuerza-velocidad VERTICAL**

Esta práctica trata sobre medir y valorar la capacidad de una persona para producir fuerza rápidamente en movimientos verticales, como un salto. Aprenderás a usar un test de salto con cargas crecientes para determinar cuánta fuerza genera un individuo a diferentes velocidades durante un impulso ascendente. Esto ayuda a identificar si un atleta es más "dominante en fuerza" o "dominante en velocidad" en acciones verticales.

Relacionado con:

- Tema 1: Modelos de preparación física.
- Tema 3: Medios y métodos para el desarrollo de la Fuerza

■ **Práctica 8: Entrenamiento de la Fuerza II. INTERPRETACIÓN del perfil de Fuerza-velocidad VERTICAL**

Una vez evaluado el perfil vertical, esta práctica se centra en interpretar y diseñar la estrategia de entrenamiento para mejorarlo. Aprenderás a interpretar los resultados de la evaluación y estructurar programas que aborden las debilidades o busquen potenciar las fortalezas detectadas en la evaluación. Esto implica definir qué tipo de estímulos de fuerza (por ejemplo, levantamientos pesados, ejercicios balísticos, pliometría) deben aplicarse y cómo periodizarlos a lo largo del tiempo para optimizar la producción de fuerza a alta velocidad en movimientos verticales, en función de los objetivos deportivos.

Relacionado con:

- Tema 3: Medios y métodos para el desarrollo de la Fuerza

■ **Práctica 9: Entrenamiento de la Fuerza III: OPTIMIZACIÓN del perfil de fuerza-velocidad VERTICAL**

Esta práctica es la aplicación práctica de la planificación. Aquí te centrarás en la implementación de las estrategias de entrenamiento para maximizar la eficiencia del perfil fuerza-velocidad vertical. Trabajarás en la ejecución de ejercicios y métodos específicos que buscan mejorar la potencia explosiva, la altura de salto o la velocidad de despegue. Se explorarán las progresiones y adaptaciones necesarias para refinar el rendimiento, ajustando la carga y la metodología para lograr el mayor impacto en el perfil deseado.

Relacionado con:

- Tema 3: Concurrencia: La preparación física y la preparación técnica y táctica

■ **Práctica 10: Entrenamiento de la Fuerza IV: EVALUACIÓN del perfil de fuerza-velocidad HORIZONTAL**

De manera análoga a la evaluación vertical, esta práctica se dedica a medir y analizar la relación fuerza-velocidad para movimientos horizontales, como la aceleración en un sprint. Utilizarás técnicas y dispositivos (como células fotoeléctricas o radares) para cuantificar la capacidad del atleta para generar fuerza y traducirla en velocidad de desplazamiento horizontal.

Esto te permitirá comprender qué punto del continuo fuerza-velocidad (por ejemplo, mayor fuerza inicial o mayor capacidad de mantener la velocidad) es el limitante en el rendimiento horizontal.

Relacionado con:

- Tema 3: Medios y métodos para el desarrollo de la Fuerza

■ **Práctica 11: Entrenamiento de la Fuerza V. INTERPRETACIÓN del perfil de Fuerza-velocidad HORIZONTAL**

Esta práctica se centra en entender qué significan los datos que se obtienen al evaluar el perfil de fuerza-velocidad en movimientos horizontales. No se trata solo de medir, sino de saber leer e interpretar la información para tomar decisiones informadas sobre el entrenamiento.

Relacionado con:

- Tema 1: Tema 1: Análisis de las demandas del deporte.

■ **Práctica 12: Entrenamiento de la Fuerza VI: OPTIMIZACIÓN del perfil de fuerza-velocidad HORIZONTAL**

Esta práctica se enfoca en la aplicación y ajuste fino de los programas de entrenamiento para lograr la máxima mejora en el perfil fuerza-velocidad horizontal. Se profundiza en la ejecución de los ejercicios, el control de la carga y la progresión a lo largo del tiempo. El objetivo es refinar la capacidad del deportista para aplicar fuerza de manera eficiente en la dirección horizontal, resultando en una mejor aceleración, velocidad punta y agilidad en el campo o la pista.

Relacionado con:

- Tema 2: Planificación y periodización de la preparación física. De la temporada a la sesión.

■ **Práctica 13: Entrenamiento de los Sprint Repetidos I: EVALUACIÓN**

Esta práctica se dedica a valorar la capacidad de un individuo para realizar sprints repetidos y recuperarse entre ellos. Realizarás una prueba que implican múltiples sprints con períodos cortos de recuperación, midiendo tanto la velocidad como la tasa de fatiga. Esto ayuda a determinar la capacidad de un atleta para mantener una alta intensidad a lo largo del tiempo en deportes que implican ráfagas de esfuerzo.

Relacionado con:

- Tema 3: Concurrencia: La preparación física y la preparación técnica y táctica

■ **Práctica 14: Entrenamiento de los Sprint Repetidos II: ENTRENAMIENTO. Diseño de la sesión**

Esta práctica se enfoca en diseñar e implementar sesiones de entrenamiento para mejorar la capacidad de sprint repetido. Aprenderás a estructurar ejercicios que desafíen tanto la velocidad como la capacidad de recuperación del atleta. Esto implica manipular factores como la distancia del sprint, el número de repeticiones, los intervalos de descanso y el tipo de recuperación (activa versus pasiva) para mejorar tanto el mantenimiento de la velocidad como la recuperación anaeróbica. Se trata de construir la resistencia específica necesaria para esfuerzos intermitentes de alta intensidad.

Relacionado con:

- Tema 1: Modelos de preparación física.

6. Actividades Formativas

Actividad Formativa	Metodología	Horas	Presencialidad
AF1: Actividades de exposición teórico-prácticas por parte del /a profesor/a.		40.0	100.0
AF2: Sesiones prácticas en laboratorios.		40.0	100.0
AF3: Sesiones prácticas presenciales en instalaciones deportivas y/ área de actividad deportiva en el medio natural.		18.0	100.0
AF5: Actividades de evaluación		7.0	100.0
AF6: Trabajo autónomo del alumno.		45.0	0.0
	Totales	150,00	

7. Horario de la asignatura

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

8. Sistemas de Evaluación

Identificador	Denominación del instrumento de evaluación	Criterios de Valoración	Ponderación
S1	Pruebas escritas y/o orales (exámenes).	<p>Se evaluarán todos los contenidos aborados en las clases teóricas y prácticas de la asignatura mediante Examen Final tipo test y/o preguntas de desarrollo y /o examen oral</p> <p>Preguntas Tipo Test: Cada pregunta tiene una única respuesta correcta de cuatro opciones Por cada cuatro preguntas mal contestadas se resta una bien o su parte proporcional</p> <p>Preguntas Desarrollo: La respuesta a la pregunta debe estar correcta al 100%, en caso contrario se puntuará como 0 Cada falta de ortografía o fallos en la expresión gramatical reducirán 1/4 del valor de la pregunta en caso de estar correctamente contestada</p> <p>Examen Oral: El profesor podrá convocar a los alumnos a esta modalidad de examen en convocatorias de incidencias o/y de apartado práctico</p>	60.0
S2	Elaboración de trabajos y /o proyectos.	El alumno deberá entregar un trabajo práctico dirigido con los contenidos vistos en la asignatura La normativa específica de este trabajo dirigido podrá ser consultada en el área de Recursos del Aula Virtual La forma de entrega será mediante Tarea del Aula Virtual	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

- [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.](#)
- [Laursen, P., & Buchheit, M. \(2019\). Science and application of high-intensity interval training. Human Kinetics.](#)
- [Mora-Rodríguez, R., Pallarés J. G. y Ortega-Fonseca J. F. Fisiología del Deporte y el Ejercicio: Prácticas de campo y laboratorio. Editorial Médica Panamericana \(2019\)](#)
- [Büchel, D., Gokeler, A., Heuvelmans, P., & Baumeister, J. \(2022\). Increased Cognitive Demands Affect Agility Performance in Female Athletes-Implications for Testing and Training of Agility in Team Ball Sports. Perceptual and Motor Skills.](#)
- [Grgic, J., Lazinica, B., & Pedisic, Z. \(2021\). Test-retest reliability of the 30–15 Intermittent Fitness Test: A systematic review. Journal of Sport and Health Science, 10\(4\), 413-418.](#)
- [Jiménez-Reyes, P., García-Ramos, A., Párraga-Montilla, J. A., Morcillo-Losa, J. A., Cuadrado-Peñafiel, V., Castaño-Zambudio, A., ... & Morin, J. B. \(2022\). Seasonal changes in the sprint acceleration force-velocity profile of elite male soccer players. Journal of strength and conditioning research, 36\(1\), 70-74.](#)

- [Perez, J., Guilhem, G., & Brocherie, F. \(2022\). Reliability of the force-velocity-power variables during ice hockey sprint acceleration. Sports Biomechanics, 21\(1\), 56-70.](#)
- [Samozino, P. \(2018\). A simple method for measuring force, velocity and power capabilities and mechanical effectiveness during sprint running. In Biomechanics of training and testing \(pp. 237-267\). Springer, Cham.](#)
- [Samozino, P., Peyrot, N., Edouard, P., Nagahara, R., Jimenez-Reyes, P., Vanwanseele, B., & Morin, J. B. \(2022\). Optimal mechanical force-velocity profile for sprint acceleration performance. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 32\(3\), 559-575.](#)
- [Stanković, M., Gušić, M., Nikolić, S., Barišić, V., Krakan, I., Sporiš, G., ... & Trajković, N. \(2021\). 30–15 Intermittent Fitness Test: a systematic review of studies, examining the VO2max estimation and training programming. Applied Sciences, 11\(24\), 11792.](#)

12. Observaciones

Evaluación

El alumno podrá acogerse a dos tipos de evaluación: Evaluación Continua o Evaluación Global

Evaluación Continua:

Para poder aprobar la asignatura los alumnos deben tener aprobado A) el examen teórico , B) el trabajo práctico y c) y un APTO en la asistencia a las prácticas Para tener un APTO en las asistencia a las prácticas el alumno debe haber asistido al 85% de las clases prácticas,

En el sistema de Evaluación Continuo es obligatorio participar en las sesiones prácticas salvo enfermedad u otra causa debidamente justificada

En este tipo de evaluación, el docente podrá realizar una o varias evaluación/es parciales en modalidad online y/o presencial Estas evaluaciones parciales serán optativas y podrán eliminar asignatura de la convocatoria ordinaria de mayo-junio

Evaluación Global:

Para poder aprobar la asignatura los alumnos deben tener aprobado A) examen teórico, B) trabajo práctico y c) examen de suficiencia práctica

El examen teórico se detallará en la convocatoria pertinente

El trabajo práctico seguirá las normas detalladas en el Aula Virtual

El examen de suficiencia práctica será el mismo día del examen teórico y se detallará en la convocatoria pertinente Este examen se calificará como APTO - NO APTO

Notas de evaluación:

Para la Evaluación Continua y Global la realización de la media aritmética de todas las notas en las convocatorias es imprescindible obtener en el a) examen teórico y b) trabajo práctico un mínimo de 5 puntos sobre 10 en cada apartado y un apto en la parte c) asistencia a prácticas En todo caso, será necesario obtener al menos un 5 sobre 10 en el cómputo general de la asignatura para superarla

En caso de que un estudiante no supere alguno de parte evaluables de la asignatura, pero la nota media ponderada sea superior al 5, la nota que se subirá al acta deberá ser la media de los sistemas de evaluación suspensos (Ej1; Examen práctico = 80; Trabajo de la Asignatura = 75; Examen final = 0; Nota en el Acta = 40; Ej2; Examen práctico = 80; Trabajo de la Asignatura = 20; Examen final = 40; Nota en el Acta = 30)

Sí el alumno obtuviera un NO APTO en el % de asistencia a las prácticas o en su defecto en el examen de suficiencia práctica la nota del acta será un No Presentado (Ej; Trabajo de la Asignatura = 10; Examen final = 10; % Asistencia prácticas= NO APTO; Nota en el Acta = NO PRESENTADO)

El estudiante que asista a más del 80% de las clases teóricas, y una vez aprobado con un 5 sobre 10 cada uno de los sistemas de evaluación independientes de la asignatura, sumará 1 punto adicional en la nota final de la asignatura

El estudiante que asista a las actividades propuestas por el profesor fuera del horario de clases, y una vez aprobado con un 5 sobre 10 cada uno de los sistemas de evaluación independientes de la asignatura, sumará 1 punto adicional en la nota final de la asignatura

Alumnos Erasmus

Esta asignatura se acoge 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

Matrícula de honor

Si el profesor lo estima apropiado, existe la posibilidad de adjudicar MH en función del rendimiento académico, colaboración con la asignatura, colaboración con los compañeros, delegado de clase, trabajos opcionales, etc El número de matrículas que puede poner el profesor suele variar entre 1 y 4 según los alumnos matriculados

Para optar por ello, los alumnos deberán tener una nota igual o superior a 9 en el computo global y enviar una solicitud al profesor vía aula virtual solicitando dicha matrícula y argumentando dicha solicitud Esta deberá ser enviada después de las publicaciones de las notas provisionales y antes de la revisión del examen en las convocatorias globales

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".