DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

PLAN DE ESTUDIOS: Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (PGR-DEPORTE)
ASIGNATURA : Entrenamiento Personal (3189)
TIPO DE ASIGNATURA : Práctica
MODALIDAD : Presencial
CURSO ACADÉMICO: 2026-2027
GRUPO: 2627-M3
CENTRO: Facultad de Ciencias de la Salud
CARÁCTER DE LA ASIGNATURA: Optativa (OP)
ECTS: 6,0
CURSO: 4º
TEMPORALIDAD: 2º Semestre
IDIOMA EN QUE SE IMPARTE:
Castellano, excepto las asignaturas de idiomas que se impartirán en el idioma correspondiente

DATOS DEL DOCENTE

NOMBRE Y APELLIDOS: MIGUEL LAURÍA MARTÍNEZ
EMAIL: mlauria@uemc.es
TELÉFONO: 983 00 10 00
HORARIO DE TUTORÍAS: Lunes a las 14:00 horas
INFORMACIÓN SOBRE TITULACIONES :

- Graduado Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (Universidad *Universidad Europea Miguel de Cervantes*)
- Master universitario: Ciencias Aplicadas a la Prevención y Readaptación de lesiones deportivas.
- Master universitario: Innovación e Investigación en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

EXPERIENCIA DOCENTE :

- Cuenta con experiencia de 5 años en docencia universitaria en el nivel del Grado (Ciencias de la Actividad Física y el Deporte)

EXPERIENCIA PROFESIONAL :

- Tiene experiencia en el ámbito profesional de 9 años en el sector Privado (Preparador Físico y readaptados deportivo en Proporción A)
- Tiene experiencia en el ámbito profesional de 2 años en el sector Privado (Ejercicio físico en poblaciones especiales (Fundación Siel Bleu))

EXPERIENCIA INVESTIGADORA :

- 1 año (Prevención y readaptación de lesiones)

RESULTADOS DE APRENDIZAJE A ADQUIRIR POR EL ALUMNO

GRANDES COMPETENCIAS :

- GC2 - Competencia para optimizar al máximo la salud y el rendimiento de los deportistas.
- GC3 - Competencia para actuar en la prevención, promoción, mantenimiento y mejora de la salud de las personas a través de la actividad física y deporte en cualquier contexto.
- GC8 - Competencia para el desarrollo de una formación integral. Adquirir competencias, destacando

aquellas ligadas a la responsabilidad social, la comunicación, el espíritu crítico y el emprendimiento, además de habilidades para desenvolverse con soltura en entornos colaborativos digitales y multilingües, favoreciendo su inserción laboral.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE :

El alumno será capaz de:

- CO2.1 - Conocer e identificar criterios científicos anatómicos, fisiológicos y biomecánicos en el deporte y ejercicio físico.
- CO2.2 - Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano
- CT2.1 - Aplicar el rigor científico en el cotexto del rendimiento deportivo y/o salud.
- CT2.2 - Individualizar la intervención en el ámbito del rendimiento deportivo y/o salud atendiendo a las necesidades específicas de la población.
- HD2.1 - Aplicar los principios fisiológicos, anatómicos y biomecánicos al ejercico físico con base en la evidencia científica.
- HD2.2 - Ser capaz de resolver problemas con énfasis en las poblaciones especiales.
- HD2.4 - Saber analizar, diseñar y evaluar las pruebas de valoración y control de la condición física y del rendimiento físico-deportivo.
- SC2.1 - Integrar el conocimiento metodológico, las tendencias y las tecnologías para alcanzar el máximo nivel de rendimiento a traves de la individualización y el control del entrenamiento.
- SC2.2 - Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles
- CT3.1 - Actuar con la finalidad de mejorar la salud, bienestar y calidad de vida de la población, atendiendo a las necesidades específicas de las personas.
- CT3.2 - Cooperar con otros agentes implicados en la organización de planes actividad física saludable en cualquier sector de intervención profesional.
- HD3.1 - Analizar, diagnosticar y promover estrategias y programas que fomenten la formación de hábitos saludables en la práctica de la actividad física y del deporte.
- HD3.3 - Promover la educación y orientación a las personas y entidades sobre los efectos positivos de la práctica regular de ejercicio físico, así como de los riesgos de una práctica inadecuada.
- SC3.3 - Aplicar la metodología científica al ejercicio físico en un nivel avanzado en el ámbito de la salud
- CT8.1 - Capacidad para trabajar en equipo.
- SC8.6 - El alumno comprende los ejes de la desigualdad y fomenta la comprensión y el respeto por la diversidad y multiculturalidad, al mismo tiempo que muestra y promueve los valores de la empatía, tolerancia, democracia, solidaridad y justicia.

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

DESCRIPTOR DE LA ASIGNATURA :

La asignatura de “Entrenamiento personal” forma parte de las asignaturas optativas, ubicada en segundo semestre en cuarto curso. La asignatura abordará las competencias que en la actualidad se exige a un entrenador personal en cada uno de los contextos donde puede desarrollar su trabajo. Dicha asignatura se ocupará de guiar al alumnado en las nuevas tendencias que definen a un entrenador personal y sus diferentes competencias. Esta asignatura capacitara al alumno en cuanto a la aplicabilidad de todos los contenidos estudiados anteriormente dentro de un entrenamiento personal orientado a la mejora de la salud, los objetivos o las capacidades físicas de un sujeto. En la actualidad, tanto los centros deportivos como gimnasios requieren personal cualificado para desempeñar el trabajo de entrenador personal. Por otro lado, la labor de entrenador personal se está convirtiendo, hoy en día, en una vía importante de autoempleo, dado que cada vez son más las personas que contratan a este perfil profesional para conseguir sus objetivos, ya sean a nivel salud o rendimiento deportivo. Para el correcto desarrollo de esta asignatura, será necesario que los alumnos tengan conocimientos previos en "Anatomía Funcional", "Fisiología del Ejercicio", "Cinesiología" y "Biomecánica", así como de asignatura de entrenamiento y salud como "Metodología del Entrenamiento", "Planificación del Entrenamiento", "Valoración funcional de la condición física", "Patologías y ejercicio físico" y "Prescripción de ejercicio en poblaciones especiales".

CONTENIDOS MÍNIMOS :

Evolución y situación actual del entrenamiento personal

Entrevista y valoración inicial del cliente: establecimiento de objetivos

El entrenamiento de las capacidades físicas básicas: objetivos, diseño y aplicación

Aspectos legales relacionados con la práctica profesional del entrenador personal

Marketing en el entrenamiento personal

RECURSOS DE APRENDIZAJE :

- **Recursos didácticos:** Casos, Recursos multimedia
- **Recursos tecnológicos :** Herramientas de presentación
- **Recursos audiovisuales:** Vídeos y podcast

BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS DE REFERENCIA GENERALES

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:

- BRAD SCHOENFELD , ROLAND L. SNARR (2022): MANUAL NSCA. FUNDAMENTOS DEL ENTRENAMIENTO PERSONAL (3ª ED.).. TUTOR. ISBN: 9788418655166
- Earle RW (2008): Manual NSCA. Fundamentos del entrenamiento personal. Paidotribo. ISBN: 9788480199421
- Haff, G.G., Triplett, N.T. (2018): Entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico. Paidotribo. ISBN: 9788499106632

PLANIFICACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA

TIPO DE ASIGNATURA :

Práctica

METODOLOGÍAS:

MÉTODO DIDÁCTICO:

Se utilizará en las clases teóricas en el aula, como norma general.

MÉTODO DIALÉCTICO:

Se utilizará en ciertas clases teóricas y prácticas como método de apoyo para asentar conocimientos y analizar su grado de comprensión.

MÉTODO HEURÍSTICO:

Se utilizara en ciertas clases para desarrollar la iniciativa y creatividad del alumno.

ACTIVIDADES FORMATIVAS :

- Clases teóricas
- Clases prácticas
- Actividades académicas complementarias
- Tutoría
- Evaluación
- Trabajo autónomo

CONSIDERACIONES DE LA PLANIFICACIÓN:

TEMA 1: Definición y características del entrenador personal. Semanas: 1 Actividades formativas: clase presencial

TEMA 2. Aspectos legales y de seguridad en el entrenamiento personal. Semanas: 1 Actividades formativas: clase presencial, Problem Based Learning

TEMA 3. Entrenamiento personal en diferentes situaciones. Centro, sala y entrenamiento a domicilio. Semanas: 2 Actividades formativas: clase presencial, trabajo en grupo

TEMA 4. Conocimientos previos para el entrenamiento personal. Semanas: 2 y 3 Actividades formativas: clase presencial, laboratorio, Problem Based Learning

TEMA 5. Entrevista, evaluación inicial y valoración funcional del cliente. Semanas: 4 y 5 Actividades formativas: clase presencial, trabajo en grupo

TEMA 6. El entrenamiento de la fuerza: objetivos, diseño y aplicación. Semanas: 6 y 7 Actividades formativas: clase presencial, seminario, clases prácticas.

TEMA 7. El entrenamiento de la resistencia: objetivos, diseño y aplicación. Semanas: 8 Actividades formativas: clase presencial, clases prácticas.

TEMA 8. El entrenamiento de la flexibilidad, velocidad y agilidad: objetivos, diseño y aplicación. Semanas: 9 Actividades formativas: clase presencial, clases prácticas.

TEMA 9. Entrenamiento por objetivos en función de las características del cliente. Semanas: 10 y 11 Actividades formativas: clase presencial, seminario

TEMA 10. Coaching en el entrenamiento personal. Semanas: 12 Actividades formativas: clase presencial, clases prácticas.

TEMA 11. Marketing en el entrenamiento personal. Semanas: 13 Actividades formativas: clase presencial, clases prácticas, entrega de trabajos, seminario. Evaluación Semanas: 14 y 15 Actividades formativas: Trabajo en grupo, entrega y presentación de trabajos, evaluación conocimientos teóricos.

"Esta planificación puede verse modificada por causas ajenas a la organización académica primeramente presentada. El profesor informará convenientemente a los alumnos de las nuevas modificaciones puntuales." "Las tutorías, tanto individuales como grupales serán a través de Teams. Las tutorías individuales podrían verse modificadas en función de los horarios establecidos. Las tutorías académicas grupales están fijadas en la semana amarilla de preparación para la convocatoria ordinaria (2 horas) y extraordinaria (2 horas). Desde la Facultad de Ciencias de la Salud se notificarán tanto al profesorado como al alumnado los calendarios de estas tutorías como viene siendo habitual."

PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES Y EVALUACIONES :

PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES:

Actividad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	EF	¿Se evalúa en CO?	Sistema evaluación	¿Se mantiene en CE?	Convocatoria extraordinaria
Entrega de trabajo													X				X	Ejecución de prácticas:30%		
Presentación de trabajos														X						
Examen teórico															X		X	Pruebas escritas:30%		
Entrega supuestos prácticos														X			X	Pruebas escritas:20% Ejecución de prácticas:20%		

CONSIDERACIONES DE LA EVALUACIÓN EN LA CONVOCATORIA ORDINARIA:

Prueba de conocimientos teóricos (30%): realización de un examen escrito que consistirá en preguntas teóricas de tipo test. Es necesario obtener una puntuación de 5 sobre 10 para superar esta parte de la asignatura. La prueba tendrá lugar en la semana 15 y, en el caso de no ser aprobada, el alumno podrá presentarse de nuevo a la prueba en la fecha de la convocatoria ordinaria fijada por Decanado.

Trabajo grupal (30%): Realización de un trabajo grupal sobre medios de entrenamiento personal que consistitrá en una entrega escrita (10%) y una presentación oral del mismo (20%). La primera semana de clase el profesor definirá las características del trabajo. Es necesario obtener una puntuación de 5 sobre 10 para superar esta parte de la asignatura. Todos los miembros del grupo que participen en la realización del mismo, obtendrán la

misma nota.

Trabajo individual sobre supuestos prácticos (40%): Realización y planificación de sesiones con diferentes supuestos y su puesta en práctica (Los alumnos que participen en el programa UEMC-te-entrena lo realizaran con un caso real. Los alumnos que no participen en dicho programa lo realizarán en clase)*. La primera semana de clase el profesor definirá las características y baremos para la calificación de esta parte. Es necesario obtener una puntuación de 5 sobre 10 para superar esta parte de la asignatura.

Para superar la asignatura el alumno deberá obtener una calificación igual o superior a 5 sobre 10 en cada una de las partes de la evaluación, ponderando dichas calificaciones. En caso de obtener una calificación inferior al 5 sobre 10 en alguna de las partes de la evaluación, pero una media ponderada superior a los 5 puntos sobre 10, el alumno no superará la asignatura y deberá evaluarse en la convocatoria extraordinaria. En dicho caso, la calificación que figurará en el acta será la de la prueba suspensa con mayor calificación. * El programa UEMC Te Entrena es una iniciativa educativa que tiene el doble objetivo de acercar a los alumnos a situaciones profesionales reales y de promover la actividad física y los hábitos de vida saludables entre el PAS y el PDI de la Universidad. Los alumnos que lo deseen –y en la medida en la que haya personal inscrito en el programa– actuarán como entrenadores personales del PAS y el PDI, ayudándolos a determinar y cumplir sus objetivos de rendimiento y/o salud.

CONSIDERACIONES DE LA EVALUACIÓN EN LA CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA:

Los alumnos que no superen la asignatura en la Convocatoria Ordinaria, podrán conservar la calificación de la/s partes aprobada/as y deberán presentarse en la Convocatoria Extraordinaria a las partes no aprobadas de la misma forma y porcentajes de la calificación que en la Convocatoria Ordinaria. Los trabajos deberán ser entregados antes de la prueba escrita fijada por el Decanato en dicha convocatoria y tendrán que ser presentados en día y hora fijados por el profesor. Al igual que en la convocatoria ordinaria, todas las pruebas de evaluación establecidas se consideran aprobadas al obtener una calificación de 5 puntos sobre 10.

Prueba de conocimientos teóricos (30%): realización de un examen escrito que consistirá en preguntas teóricas de tipo test. Es necesario obtener una puntuación de 5 sobre 10 para superar esta parte de la asignatura.

Trabajo grupal o individual y exposición (30%): Realización de un trabajo escrito grupal sobre medios de entrenamiento personal. Es necesario obtener una puntuación de 5 sobre 10 para superar esta parte de la asignatura.

Trabajo individual sobre supuestos prácticos (40%): Realización y planificación de sesiones con diferentes supuestos y su puesta en práctica (Los alumnos que participen en el programa UEMC te entrena lo realizaran con un caso real, los alumnos que no participen en dicho programa se realizara en clase)*. Es necesario obtener una puntuación de 5 sobre 10 para superar esta parte de la asignatura.

Tal y como ocurre en la convocatoria ordinaria, para superar la convocatoria extraordinaria es necesario conseguir al menos una calificación de 5 puntos sobre 10 en cada uno de los apartados. En caso de obtener una calificación inferior al 5 sobre 10 en alguna de las partes de la evaluación el alumno no superará la asignatura, en dicho caso, lacalificación que figurará en el acta será la de la prueba suspensa con mayor calificación.

SISTEMAS DE EVALUACIÓN:

Tipo de asignatura	Pruebas escritas	Pruebas orales	Ejecución práctica	Técnicas de observación
Práctica	50 %	0 %	50 %	0 %