Universidad Rey Juan Carlos

GUÍA DOCENTE

ENTRENAMIENTO PERSONAL Y PRESCRIPCION DE EJERCICIO

GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE (Plan antiguo)

CURSO 2024-25

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 16/11/2026 01:16 | Hash: 1d525b7a6c1e763746b899f4ce1d3d52.

Fecha de publicación: 03-07-2024

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 16/11/2026 01:16 | Hash: 1d525b7a6c1e763746b899f4ce1d3d52.

I.-Identificación de la Asignatura	
Tipo	OBLIGATORIA
Período de impartición	4 curso, 1Q semestre
Nº de créditos	6
Idioma en el que se imparte	Castellano

II.-Presentación

La asignatura ***Entrenamiento personal y prescripción de ejercicio*** tiene como objetivo garantizar el desarrollo del conocimiento básico relacionado con la prescripción de ejercicio en torno al entrenamiento individual y personal en los diferentes contextos que se puede aplicar en relación a las actuales competencias del educador físico deportivo y en relación a las demandas actuales en diferentes sectores: fitness, deportistas amateurs, deportistas profesionales etc. y en diferentes niveles de dominio del ejercicio.

Para ello, se asegurará una competencia básica en la relación profesional con el entrenado y las diferentes partes que lo componen, así como el conocimiento de los contenidos fisiológicos necesarios en la prescripción de ejercicio en los diferentes aspectos condicionantes necesarios para la prevención del estado de salud o aplicada a las principales enfermedades crónicas. Igualmente, de desarrollará el entendimiento de los condicionales personales, sociales y ambientales en el mantenimiento de la práctica de ejercicio así como de aquellas estrategias para promoverlo.

La prevención y readaptación de lesiones tendrá un apartado importante dentro de los contenidos de la asignatura adaptándose la formación con ello, a las actuales demandas de las personas según sus niveles que necesitan y solicitan prescripción de entrenamiento individual.

III.-Resultados de Aprendizaje

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 16/11/2026 01:16 | Hash: 1d525b7a6c1e763746b899f4ce1d3d52.

CG1. Adquirir y comprender los conocimientos necesarios de las distintas áreas de estudio que conforman el título para desarrollar su vida laboral como profesional de las Ciencias del Deporte.
CG3. Demostrar capacidad de análisis y síntesis del conocimiento adquirido, siendo capaz de elaborar ideas propias y aplicarlas con rigor científico.
CG7. Diseñar, desarrollar, presentar y defender públicamente informes de elaboración propia, relacionados con el perfil profesional.
CG9. Desarrollar la capacidad de adaptación a nuevas situaciones, promoviendo la innovación y creatividad para la solución de los problemas profesionales.
CG10. Aplicar el código ético y deontológico de la profesión, considerando los derechos de los usuarios y la legislación vigente.
CE3. Conocer y comprender los factores fisiológicos y biomecánicos que condicionan la práctica de la Actividad Física y el Deporte
CE4. Conocer y comprender los factores psicológicos y sociales que condicionan la práctica de la Actividad Física y el Deporte
CE7. Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, psicológicos y sociales, a los diferentes campos de la actividad física y el deporte.
CE15. Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento, en sus distintos niveles de práctica deportiva.
CE18. Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte.
CE19. Evaluar la condición física y prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud
CE20. Aplicar un control tecnológico del deportista para garantizar la práctica saludable de actividad física
CE21. Identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas.

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 16/11/2026 01:16 | Hash: 1d525b7a6c1e763746b899f4ce1d3d52.

IV.-Contenido

IV.A.-Temario de la asignatura

U.D. I: ENTRENAMIENTO PERSONAL
• Tema 1: El proceso de entrenamiento personal. Construcción del entrenamiento personal y Contextos donde aplica.
•Tema 2: Estructura y criterios a tener en cuenta en una sesión de entrenamiento personal.
•Tema 3: Inhibición miofascial como punto de partida en el entrenamiento personal.
•Tema 4: Entrenamiento de la movilidad y la estabilidad en el entrenamiento personal (Joint by Joint)
•Tema 5: Valoración inicial al entrenado. Concepto Assessment. Tests globales y analíticos para obtener información.
U.D. II: PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO
• Tema 6: Conceptos Movement Training (Progresión del entrenamiento)
•Tema 7: Prescripción y parámetros del entrenamiento. Manifestaciones de la Fuerza en entrenamiento Personal
•Tema 8: Capacidades para manejar el parámetro intensidad del entrenamiento
•Tema 9: Mecánicas de la carrera y Pliometría en el entrenamiento. Conceptos de Readaptación físico-deportiva
•Tema 10: Manejo y control de un centro de Entrenamiento personal

IV.B.-Actividades formativas

Tipo	Descripción
Laboratorios	Evaluación de parámetros fisiológicos para la prescripción de ejercicio
Prácticas / Resolución de ejercicios	Elaboración de tareas para la correcta prescripción de ejercicio
Lecturas	Composición de criterios para elaborar entrenamiento personal
Lecturas	Lectura y análisis de documentación científica

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 16/11/2026 01:16 | Hash: 1d525b7a6c1e763746b899f4ce1d3d52.

V.-Tiempo de Trabajo del estudiante (30h grado y 25h máster)	
Clases teóricas	30
Clases de resolución de ejercicios, problemas, casos, etc.	14
Prácticas en laboratorios experimentales, tecnológicos, clínicos, campo, etc.	14
Realización de pruebas	2
Tutorías académicas	12
Actividades relacionadas: jornadas, seminarios, etc.	6
Preparación de clases teóricas	41
Preparación de prácticas/ejercicios/casos	41
Preparación de pruebas	20
Total de horas de trabajo del alumnado	180

VI.-Metodología y plan de trabajo

Tipo	Periodo	Contenido
Laboratorios	Semana 1 a Semana 15	[AP] Prácticas de laboratorio. [PC] Se realizarán prácticas modo online con resolución de casos y diseño de tareas.
Tutorías académicas	Semana 1 a Semana 15	[AD] Tutorías académicas para la resolución de dudas o elaboración de tareas mediante videoconferencia a través del Aula Virtual o el medio on line acordado.
Trabajos colectivos	Semana 1 a Semana 15	[AD] Análisis estructurado y funcional de casos y elaboración de programas de intervención [AP] Elaboración y puesta en práctica de sesiones de enseñanza del entrenamiento personal. [PC] Se adaptará la actividad mediante la puesta en práctica online con defensa del trabajo.

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 16/11/2026 01:16 | Hash: 1d525b7a6c1e763746b899f4ce1d3d52.

Clases Teóricas	Semana 1 a Semana 15	[AD] Clases presenciales en horario de clase (que se puede ajustar según necesidades o alteraciones de otros actos universitarios). Se utilizará igualmente el aula virtual según necesidades para intercambiar documentación. Además, según las necesidades de la enseñanza, el alumno dispondrá de contenidos de apoyo audiovisual y recursos que podrá utilizar para preparar los contenidos de cada tema.
Aprendizaje Basado en Casos / Entornos Laborales	- a -	Evaluar e identificar modelos de entrenamiento en centro de entrenamiento personal externo

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 16/11/2026 01:16 | Hash: 1d525b7a6c1e763746b899f4ce1d3d52.

VII.-Método de evaluación

El modelo de evaluación general es la evaluación continua, tal como establece el Reglamento de evaluación de los resultados de aprendizaje de la Universidad Rey Juan Carlos.
Deberán utilizarse todos los sistemas de evaluación establecidos para la asignatura en la memoria de la titulación, excepto aquellos que tuviesen una ponderación mínima del 0%, que podrán utilizarse en los cursos académicos en los que el profesorado lo considere oportuno. Cada uno de los sistemas de evaluación podrá ser aplicado mediante una o más actividades de evaluación, coherentes con ese sistema. Ninguna de las actividades de evaluación podrá superar individualmente el 60% de la calificación global de la asignatura.
La suma de las actividades de evaluación no revaluables no podrá superar el 40% de la calificación global de la asignatura y, en general, no deberían tener nota mínima (salvo en el caso de actividades de carácter práctico en las que, estrictamente, no pudieran reproducirse en la convocatoria extraordinaria las condiciones de evaluación de la convocatoria ordinaria).
Los estudiantes que no consigan superar la asignatura en la convocatoria ordinaria, o no se hayan presentado, podrán presentarse a la convocatoria extraordinaria únicamente a las actividades de evaluación revaluables no superadas.
La distribución y características de las actividades de evaluación son las que se describen a continuación.

VII.A.- Descripción de las pruebas de evaluación y su ponderación

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 16/11/2026 01:16 | Hash: 1d525b7a6c1e763746b899f4ce1d3d52.

Para superar la asignatura es estrictamente necesario obtener al menos una puntuación de cinco (5) en todas y cada una de las partes que se mencionan en la tabla a continuación. Para aquellos alumnos que no alcancen el 80% de la asistencia a las clases prácticas, además de realizar el examen escrito, las tareas planteadas en el aula virtual y el examen de ejecución práctica deberán realizar una prueba de evaluación adicional (suficiencia práctica) el mismo día del examen oficial, en la que se plantearán preguntas de aplicación, relacionadas con los contenidos tratados en las sesiones prácticas.

En este caso, la calificación obtenida por el alumnado según este proceso de evaluación en la parte práctica de la asignatura corresponderá a la media entre el examen de ejecución práctica y la prueba escrita sobre los contenidos prácticos de la asignatura.

INSTRUMENTOS	ACTIVIDADES	PORCENTAJE
EXAMEN ESCRITO	Se requiere nota mínima: Sí. Período: Calendario oficial de exámenes. Examen final de la materia, diseñado a partir de preguntas tipo test, conceptuales, y preguntas de aplicación práctica. Atendiendo al plan de contingencia de la Universidad, el examen escrito podrá ser realizado por medio del aula virtual. Reevaluable en periodo extraordinario.	60%
TRABAJO EN PAREJAS	Nota mínima: Sí. (5) Período: Trabajos realizados a lo largo del semestre. Exposición presencial del análisis de un entrenamiento personal en centro externo a la Universidad No Reevaluables en periodo extraordinario.	12,5%
TRABAJOS INDIVIDUALES	Nota mínima: Sí. (5) Período: Tareas realizadas a lo largo del semestre. Tareas realizadas de forma individual relacionadas con los contenidos de la asignatura. No reevaluables en periodo Extraordinario - Analizar efectos de la Inhibición miosfascial y aplicaciones del entrenamiento personal - Fichas de Movilidad-Estabilidad -Fichas de Valoración previa al entrenamiento -Análisis Movimiento-tareas (Overhead-Single leg Squat etc) -Informe a cliente Entrenamiento Personal	27,5%

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 16/11/2026 01:16 | Hash: 1d525b7a6c1e763746b899f4ce1d3d52.

VII.B.- Evaluación de estudiantes con dispensa académica de asistencia a clase

La concesión de Dispensa Académica de Asistencia a Clase (DAAC no implica que el estudiante quede automáticamente eximido de participar en las actividades de evaluación continua ni en las actividades formativas presenciales de asistencia obligatoria establecidas en la guía docente. Una vez concedida la dispensa, el estudiante deberá contactar con el docente, que podría proponerle las adaptaciones que considere convenientes, siempre que garanticen la adquisición y adecuada evaluación de los resultados de aprendizaje previstos. El estudiante deberá mantener a lo largo de curso una comunicación fluida con el docente para que este le proporcione información sobre las fechas en que se realizarán esas actividades formativas y de evaluación, en caso de que su programación no estuviese ya fijada y a disposición de los estudiantes en el momento de la concesión de la dispensa.
Asignatura con posibilidad de dispensa: Si

VII.C.- Revisión de las pruebas de evaluación

Se realizará conforme al Reglamento de evaluación de los resultados de aprendizaje de la Universidad Rey Juan Carlos.

VII.D.- Estudiantes con discapacidad o necesidades educativas especiales

A fin de garantizar la igualdad de oportunidades, la no discriminación, la accesibilidad universal y la mayor garantía de éxito académico, los y las estudiantes con discapacidad o con necesidades educativas especiales podrán solicitar adaptaciones curriculares para el seguimiento de sus estudios. Esas adaptaciones serán pautadas por la Unidad de Atención a Personas con Discapacidad de la Universidad Rey Juan Carlos, de acuerdo con la normativa que regula el servicio de Atención a Estudiantes con Discapacidad de la Universidad.
Dicha Unidad emitirá un informe de adaptaciones curriculares, por lo que los y las estudiantes con discapacidad o necesidades educativas especiales deberán contactar con la Unidad (discapacidad.programa@urjc.es), a fin de analizar conjuntamente las distintas alternativas.

VII.E.- Conducta académica, integridad y honestidad académica

La Universidad Rey Juan Carlos está plenamente comprometida con los más altos estándares de integridad y honestidad académica, por lo que estudiar en la URJC supone asumir y suscribir los valores de integridad y la honestidad académica recogidos en el Código Ético de la Universidad (https://www.urjc.es/codigoetico).

Para acompañar este proceso, la Universidad dispone de la Normativa de Convivencia de la Universidad Rey Juan Carlos ((https://www.urjc.es/images/Universidad/Presentacion/normativa/normativa%20convivencia%20universitaria.pdf) y de diferentes herramientas (antiplagio, supervisión) que ofrecen una garantía colectiva para el completo desarrollo de estos valores esenciales.

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 16/11/2026 01:16 | Hash: 1d525b7a6c1e763746b899f4ce1d3d52.

VIII.-Recursos y materiales didácticos

Bibliografía básica

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. (2014) *Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio.* Barcelona, Editorial Paidotribo.
Coburn, Jared W. Malek, Moh H. MANUAL NSCA. FUNDAMENTOS DEL ENTRENAMIENTO PERSONAL, 2 ed. Editorial Paidotribo, Barcelona, 2019.
JIMÉNEZ, A. (Editor). *Entrenamiento Personal. Bases, Fundamentos y Aplicaciones*. Editorial INDE, Barcelona, 2005.
JIMÉNEZ, A., MONTIL, M. *Determinantes de la práctica de Actividad Física*. Editorial Dykinson, Madrid, 2006.
JIMENEZ, A., ALVAR, B. Prescripción de programas de ejercicio físico en personas no deportistas. En: Naclerio, F. *Entrenamiento Deportivo. Fundamentos y aplicaciones en diferentes deportes.* Editorial Panamericana, Madrid, 2011.
JIMÉNEZ, A., LACABA, R. *Manual del Entrenador Personal. Marketing y Nuevas Tecnologías.* Editorial Gymnos, Madrid, 2002.
LIGUORI, G. (Senior Ed.). ACSM's Guidelines for Exercise Testing & Prescription, 11th Edition, American College of Sports Medicine, LWW Publishers, 2021.
MAGYARI, P. (Senior Ed). *ACSM´s Resources for the Exercise Physiologist. A practical guide for the health and fitness professionals*, 2nd Edition. American College of Sports Medicine, Wolters Kluwer Health, Philadelphia, 2018.
RIEGER, T., JONES, B., JIMENEZ, A. (Editors) Europe Active´s Essentials for Personal Training. Human Kinetics, Champaign, Illinois, 2016.
RIEGER, T., NACLERIO, F., JIMENEZ, A., MOODY, J. (Editors) EuropeActive's Foundations for Exercise Professionals. Human Kinetics, Champaign, Illinois, 2015.

* Bibliografía relacionada con prevención y readaptación de lesiones que se irá incluyendo y aportando durante el desarrollo de la asignatura.

Bibliografía complementaria

IX.-Profesorado

Nombre y apellidos	SERGIO JIMÉNEZ RUBIO
Correo electrónico	sergio.jimenez.rubio@urjc.es
Departamento	Estudios Históricos y Sociales, Lengua Española, Literatura, Filosofía Moral y Didácticas Específicas.
Categoría	Profesor/a Ayudante Doctor/a
Titulación académica	Doctor
Responsable de asignatura	Si
Horario de Tutorías	Para consultar las tutorias póngase en contacto con el/la profesor/a a través de correo electrónico
Nº de Quinquenios	0
Nº de Sexenios	0
Nº de Sexenios de transferencia	0
Nº de evaluaciones positivas Docentia	0

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 16/11/2026 01:16 | Hash: 1d525b7a6c1e763746b899f4ce1d3d52.

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 16/11/2026 01:16 | Hash: 1d525b7a6c1e763746b899f4ce1d3d52.