Universidad Rey Juan Carlos

GUÍA DOCENTE

ENTRENAMIENTO PERSONAL Y PRESCRIPCION DE EJERCICIO

GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE (3º y 4º curso)

CURSO 2026-27

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 14/11/2026 19:19 | Hash: 122057e31af5a9868314318890d5529a4.

Fecha de publicación: 05-07-2026

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 14/11/2026 19:19 | Hash: 122057e31af5a9868314318890d5529a4.

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 personal (esto es, individual) en los diferentes contextos en que este se puede aplicar. Todo ello dentro del contexto de práctica profesional y actuales competencias del educador físico deportivo, y en relación con las demandas actuales en diferentes ámbitos: fitness, deportistas recreativos, deportistas profesionales, etc. Para ello, se asegurará el desarrollo de una serie de competencias básicas, tanto en la relación profesional con el/la entrenado/a, como considerando las diferentes partes que componen la sesión de entrenamiento. Además, se profundizará en el conocimiento aplicado sobre aquellos contenidos fisiológicos necesarios para diseñar e implementar una adecuada prescripción de ejercicio en cada caso.

II.B-Presentación en inglés

null

III.-Resultados de Aprendizaje

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 14/11/2026 19:19 | Hash: 122057e31af5a9868314318890d5529a4.

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.

- Leyenda para las titulaciones no adaptadas al RD 822/21: **CB** - competencias básicas, **CG** - competencias generales, **CE** - competencias específicas, **CT** - competencias transversales.
- Leyenda para las titulaciones adaptadas al RD 822/21: **CON** - conocimientos, **COM** - competencias, **HAB** - habilidades.

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 14/11/2026 19:19 | Hash: 122057e31af5a9868314318890d5529a4.

IV.-Contenido

IV.A.-Temario de la asignatura

U.D. I: ENTRENAMIENTO PERSONAL
• Tema 1: La profesión del entrenador personal. Aspectos diferenciales de práctica profesional.
• Tema 2: Estructura de una sesión de entrenamiento personal.
• Tema 3: Evaluación y seguimiento del cliente.
• Tema 4: La tecnología en el Entrenamiento Personal: tendencias, retos y oportunidades.
• Tema 5: Herramientas de marketing y posicionamiento en el mercado del entrenamiento personal.
U.D. II: PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO
• Tema 6: El proceso sistemático de prescripción del ejercicio.
• Tema 7: Diseño de programas de ejercicio físico estructurado en la prescripción de ejercicio.
• Tema 8: Modelos de periodización y organización del estímulo de entrenamiento en la prescripción de ejercicio.

IV.B.-Actividades formativas

Tipo	Descripción
Laboratorios experimentales y/o tecnológicos	Evaluación de parámetros fisiológicos para la prescripción de ejercicio.
Resolución de ejercicios, problemas, casos	Elaboración de tareas para la correcta prescripción de ejercicio.
Trabajos individuales	Composición de criterios para elaborar entrenamiento personal.
Lecturas	Lectura y análisis de documentación científica.
Asistencia a clases teóricas	Lección magistral e interacción con el alumno en aula.
Otras actividades	Seminarios de expertos.

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 14/11/2026 19:19 | Hash: 122057e31af5a9868314318890d5529a4.

V.-Tiempo de trabajo del alumnado (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	24
Actividades relacionadas: jornadas, seminarios, etc.	24
Preparación de clases teóricas	21
Preparación de prácticas/ejercicios/casos	31
Preparación de pruebas	20
Total de horas de trabajo del alumnado	180

VI.-Metodología y plan de trabajo

Tipo	Periodo	Contenido
Laboratorios experimentales y/o tecnológicos	Semana 1 a Semana 15	Prácticas de laboratorio.
Tutorías académicas	Semana 1 a Semana 15	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	Análisis estructurado y funcional de casos y elaboración de programas de intervención. Elaboración y puesta en práctica de sesiones de enseñanza del entrenamiento personal.
Clases Teóricas	Semana 1 a Semana 15	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.

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 14/11/2026 19:19 | Hash: 122057e31af5a986831431889d5529a4.

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 14/11/2026 19:19 | Hash: 122057e31af5a9868314318890d5529a4.

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).
El alumnado que no consiga 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.
El uso de herramientas basadas en inteligencia artificial está prohibido en cualquier ejercicio y prueba de evaluación de la asignatura salvo que el profesor lo indique de forma explícita en el enunciado o en el material de esta. En caso de que esté permitido, se darán indicaciones precisas de qué usos están permitidos y cuáles no.
La distribución y características de las actividades de evaluación son las que se describen a continuación.

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

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 14/11/2026 19:19 | Hash: 122057e31af5a986831431889d5529a4.

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). El alumnado que no consiga 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.

A.- Descripción de las actividades de evaluación y su ponderación

INSTRUMENTO	ACTIVIDADES	PORCENTAJE
Examen teórico-práctico	*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.*	50%
Actividades en el aula virtual	*Nota mínima: Sí.* Período: Tareas realizadas a lo largo del semestre. Tareas realizadas a través del aula virtual relacionadas con los contenidos de la asignatura.	25%
Trabajos en grupo	*Nota mínima: Sí.* *Período: Trabajos grupales realizados a lo largo del semestre.*	25%

B.- Revisión y reclamación de las actividades de evaluación

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

C.- Alumnado con discapacidad o necesidades educativas especiales

Con el fin de garantizar la igualdad de oportunidades, la no discriminación, la accesibilidad universal y la mayor garantía de éxito académico, las adaptaciones curriculares para alumnado con discapacidad o con necesidades educativas especiales serán pautadas por la Unidad de Atención a Personas con Discapacidad, de acuerdo con la normativa que regula el servicio de Atención a Estudiantes con Discapacidad, aprobada por Consejo de Gobierno de la Universidad Rey Juan Carlos. Para que esas adaptaciones puedan realizarse, será requisito la emisión de un informe de adaptaciones curriculares por parte de dicha Unidad, por lo que el alumnado con discapacidad o necesidades educativas especiales deberán contactar con este servicio para analizar conjuntamente las distintas opciones.

D.- 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. Para acompañar este proceso, la Universidad dispone de la Normativa de Convivencia de la Universidad Rey Juan Carlos y de diferentes herramientas (antiplagio, supervisión) que ofrecen una garantía colectiva para el completo desarrollo de estos valores esenciales.

Al tratarse de una asignatura en extinción sin asignatura equivalente, se han adaptado las actividades formativas, el tiempo de trabajo, la metodología docente y los sistemas de evaluación para que el alumno adquiera los resultados de aprendizaje previstos.

La posibilidad de utilización de IA en las actividades de evaluación será determinada por el profesor. En caso de permitirse, podrá solicitarse al estudiante una declaración de uso.

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 14/11/2026 19:19 | Hash: 122057e31af5a9868314318890d5529a4.

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

La concesión de Dispensa Académica de Asistencia a Clase (DAAC) no implica que se 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 alumnado 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 alumnado 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 del alumnado en el momento de la concesión de la dispensa.
Asignatura con posibilidad de dispensa: No

VII.C.- Revisión y reclamación de las actividades de evaluación

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

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

Con el fin de garantizar la igualdad de oportunidades, la no discriminación, la accesibilidad universal y la mayor garantía de éxito académico, las adaptaciones curriculares para alumnado con discapacidad o con necesidades educativas especiales serán pautadas por la Unidad de Atención a Personas con Discapacidad, de acuerdo con la normativa que regula el servicio de Atención a Estudiantes con Discapacidad, aprobada por Consejo de Gobierno de la Universidad Rey Juan Carlos.
Para que esas adaptaciones puedan realizarse, será requisito la emisión de un informe de adaptaciones curriculares por parte de dicha Unidad, por lo que el alumnado con discapacidad o necesidades educativas especiales deberán contactar con este servicio para analizar conjuntamente las distintas opciones.

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.

Para acompañar este proceso, la Universidad dispone de la Normativa de Convivencia de la Universidad Rey Juan Carlos y de diferentes herramientas (antiplagio, supervisión) que ofrecen una garantía colectiva para el completo desarrollo de estos valores esenciales.

Las herramientas basadas en inteligencia artificial pueden mejorar la experiencia de aprendizaje, pero debe utilizarse de forma ética, legal, honesta y transparente. Por este motivo, deben seguirse las recomendaciones de uso adecuado indicadas por los docentes de la asignatura.

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 14/11/2026 19:19 | Hash: 122057e31af5a9868314318890d5529a4.

VIII.-Recursos y materiales didácticos

Bibliografía básica

Hough, P., & Schoenfeld, B. J. (2021). *Advanced Personal Training* (pp. 171-203). Routledge.
Schoenfeld, B. J., & Snarr, R. L. (Eds.). (2021). *NSCA's essentials of personal training*. Human Kinetics.
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 complementaria

IX.-Profesorado

Nombre y apellidos	MARCOS ANTONIO SORIANO RODRÍGUEZ
Correo electrónico	marcosa.soriano@urjc.es
Departamento	Estudios Históricos y Sociales, Lengua Española, Literatura, Filosofía Moral y Didácticas Específicas.
Campus de impartición	Fuenlabrada
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	1
Nº de Sexenios	1
Nº de Sexenios de transferencia	0
Nº de evaluaciones positivas Docentia	0

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 14/11/2026 19:19 | Hash: 122057e31af5a986831431889d5529a4.

Nombre y apellidos	PABLO EDUARDO RAYA CASTELLANO
Correo electrónico	pablo.raya@urjc.es
Departamento	Estudios Históricos y Sociales, Lengua Española, Literatura, Filosofía Moral y Didácticas Específicas.
Campus de impartición	Fuenlabrada
Categoría	Profesor/a Permanente Laboral
Titulación académica	Doctor
Responsable de asignatura	No
Horario de tutorías	Para consultar las tutorias póngase en contacto con el/la profesor/a a través de correo electrónico
Nº de Quinquenios	1
Nº de Sexenios	0
Nº de Sexenios de transferencia	0
Nº de evaluaciones positivas Docentia	0

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 14/11/2026 19:19 | Hash: 122057e31af5a9868314318890d5529a4.