



Información de la asignatura

Titulación: Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Facultad: Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Código: 280316 **Nombre:** Planificación y Metodología del Entrenamiento en la A.F.

Créditos: 6,00 ECTS **Curso:** 3 **Semestre:** 2

Módulo: 3) Módulo de Formación Obligatoria Específica.

Materia: Ejercicio físico, condición física y entrenamiento físico deportivo. **Carácter:** Obligatoria

Rama de conocimiento: Ciencias de la Salud

Departamento: Preparación y Acondicionamiento Físico

Tipo de enseñanza: Presencial

Lengua/-s en las que se imparte: Castellano

Profesorado:

283A	<u>Jose Marti Marti</u> (Profesor responsable)	jose.marti@ucv.es
283B	<u>Jose Marti Marti</u> (Profesor responsable)	jose.marti@ucv.es
283C	<u>Helio Carratala Bellod</u> (Profesor responsable)	helio.carratala@ucv.es
283D	<u>Jose Marti Marti</u> (Profesor responsable)	jose.marti@ucv.es
283X	<u>Helio Carratala Bellod</u> (Profesor responsable)	helio.carratala@ucv.es



Organización del módulo

3) Módulo de Formación Obligatoria Específica.

Materia	ECTS	Asignatura	ECTS	Curso/semestre
Actividad física y ejercicio físico para la salud y con poblaciones especiales	12	Actividad Física y Salud	6	3/1
		Prescripción y Programas de Estilos de Vida Saludables	6	4/1
Ejercicio físico, condición física y entrenamiento físico deportivo.	18	Planificación y Metodología del Entrenamiento en la A.F.	6	3/2
		Prevención y Readaptación de Lesiones en la A.F.	6	4/1
		Valoración de la Condición Biológica	6	4/1
Enseñanza de la Educación Física y Deporte.	18	Didáctica y Metodología de las Actividades Físicas y Deportivas	6	3/1
		Diseño, Evaluación e Intervención de Programas Educativos	6	4/1
		Moral Social y Deontología Profesional	6	4/1
Organización y dirección deportiva.	12	Marketing Deportivo	6	3/2
		Planificación y Organización Deportiva	6	3/1



Resultados de aprendizaje

Al finalizar la asignatura, el estudiante deberá demostrar haber adquirido los siguientes resultados de aprendizaje:

R4 - Diseñar programas y contenidos de actividad físico-deportiva para el desarrollo de las distintas capacidades y habilidades, desde una perspectiva multidisciplinar

RA del título que concreta

Tipo RA: Habilidades o Destrezas

- Desplegar un nivel avanzado en la planificación, aplicación, control y evaluación de los procesos de entrenamiento físico y deportivo.
- Diseñar y aplicar con fluidez, naturalidad, de forma consciente y continuada ejercicio físico y condición física adecuada, eficiente, sistemática, variada, basada en evidencias científicas, para el desarrollo de los procesos de adaptación y mejora o readaptación de determinadas capacidades de cada persona en relación con el movimiento humano y su optimización; con el fin de poder resolver problemas poco estructurados, de creciente complejidad e imprevisibles y con énfasis en las poblaciones de carácter especial.
- 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.
- Respetar y poner en práctica los principios éticos y las propuestas de acción derivados de los objetivos para el desarrollo sostenible transfiriéndolos a toda actividad académica y profesional
- 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.
- 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).



Tipo RA: Competencias

- 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.

R5 - Manejar correctamente diferentes tecnologías para diseñar el proceso de la preparación físico-deportiva y/o entrenamiento.

RA del título que concreta

Tipo RA: Habilidades o Destrezas

- Desplegar un nivel avanzado en la planificación, aplicación, control y evaluación de los procesos de entrenamiento físico y deportivo.
- Diseñar y aplicar con fluidez, naturalidad, de forma consciente y continuada ejercicio físico y condición física adecuada, eficiente, sistemática, variada, basada en evidencias científicas, para el desarrollo de los procesos de adaptación y mejora o readaptación de determinadas capacidades de cada persona en relación con el movimiento humano y su optimización; con el fin de poder resolver problemas poco estructurados, de creciente complejidad e imprevisibles y con énfasis en las poblaciones de carácter especial.
- 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.
- Respetar y poner en práctica los principios éticos y las propuestas de acción derivados de los objetivos para el desarrollo sostenible transfiriéndolos a toda actividad académica y profesional
- 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.



R6 - Seleccionar el método de entrenamiento adecuado para la prescripción de actividad física, atendiendo a las necesidades de cada población y contexto.

RA del título que concreta

Tipo RA: Habilidades o Destrezas

- Desplegar un nivel avanzado en la planificación, aplicación, control y evaluación de los procesos de entrenamiento físico y deportivo.
- Diseñar y aplicar con fluidez, naturalidad, de forma consciente y continuada ejercicio físico y condición física adecuada, eficiente, sistemática, variada, basada en evidencias científicas, para el desarrollo de los procesos de adaptación y mejora o readaptación de determinadas capacidades de cada persona en relación con el movimiento humano y su optimización; con el fin de poder resolver problemas poco estructurados, de creciente complejidad e imprevisibles y con énfasis en las poblaciones de carácter especial.
- Respetar y poner en práctica los principios éticos y las propuestas de acción derivados de los objetivos para el desarrollo sostenible transfiriéndolos a toda actividad académica y profesional
- 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.
- 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).

Tipo RA: Conocimientos o contenidos

- Conocer y comprender las bases de la metodología del trabajo científico

Tipo RA: Competencias

- 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.



R7 - Argumentar y justificar adecuadamente (de forma escrita u oral) métodos y programas de actividad física en función del tipo de población y contexto de aplicación.

RA del título que concreta

Tipo RA: Habilidades o Destrezas

- Desplegar un nivel avanzado en la planificación, aplicación, control y evaluación de los procesos de entrenamiento físico y deportivo.
 - Diseñar y aplicar con fluidez, naturalidad, de forma consciente y continuada ejercicio físico y condición física adecuada, eficiente, sistemática, variada, basada en evidencias científicas, para el desarrollo de los procesos de adaptación y mejora o readaptación de determinadas capacidades de cada persona en relación con el movimiento humano y su optimización; con el fin de poder resolver problemas poco estructurados, de creciente complejidad e imprevisibles y con énfasis en las poblaciones de carácter especial.
 - 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.
-

Tipo RA: Conocimientos o contenidos

- Conocer y comprender las bases de la metodología del trabajo científico
-

Tipo RA: Competencias

- 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.
-



Sistema de evaluación de la adquisición de las competencias y sistema de calificaciones

Modalidad presencial

Resultados de aprendizaje evaluados	Porcentaje otorgado	Instrumento de evaluación
R4, R5, R6, R7	40,00%	Pruebas escritas y/o practicas.
R4, R6	45,00%	Trabajo / Proyecto Individual o Grupal.
R5, R7	15,00%	Ejercicios y Prácticas en el Aula.

Observaciones

El alumno podrá conservar los instrumentos de evaluación superados durante los 3 años siguientes a la primera matrícula.

Es necesario obtener un 50% en todos los instrumentos de evaluación para superar la asignatura. Según el artículo 4.2. de las Directrices para la Evaluación en la UCV, el límite de ausencias que pueden dar cabida a eventualidades (consulta médica, trámites burocráticos...) que no hay que justificar, es del 30%.

En caso de no cumplir con alguno de estos criterios se calificará al alumno con un máximo de 4,5.

ESPECIFICACIONES A LOS INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Pruebas escritas y/o practicas

Consiste en una única prueba final en las fechas de convocatoria oficial.

Prueba tipo test, 4 opciones: 1 mal resta el 33,3%

Pregunta práctica (pregunta de desarrollo sobre un caso práctico relacionado con el contenido de la asignatura)

Nota final: 70% tipo test, 30% pregunta práctica.

Se podrá obtener la nota final, siempre que se supere con una calificación mínima de 5 sobre 10



cada uno de los apartados del examen.

Ejercicios y Prácticas en el Aula

Entrega de tareas por la Plataforma realizadas durante la sesión práctica.

Trabajo / Proyecto Individual o Grupal

Planificación anual de un deporte a elegir. Se realizará por grupos. Se deberá ajustar a los contenidos descritos en la normativa del trabajo. No cumplir con las fechas de entregas establecidas, se considera que se renuncia a la primera convocatoria.

Argumentar y justificar la planificación anual (defensa oral).

Nota final:

- 70% trabajo escrito (nota grupal)
- 30% defensa oral (nota individual)

La explicación detallada (procedimiento para los trabajos) así como las herramientas de evaluación (planillas o rúbricas) de cada apartado estarán colgadas en plataforma de cada grupo a disposición del alumno.

Actividades formativas

Las metodologías que emplearemos para que los alumnos alcancen los resultados de aprendizaje de la asignatura serán:

- M2 Resolución de problemas y casos.
- M3 Discusión en pequeños grupos.
- M5 Exposición de contenidos por parte del profesor.
- M6 Clase práctica.
- M7 Dinámicas y actividades en grupo.

ACTIVIDADES FORMATIVAS DE TRABAJO PRESENCIAL

ACTIVIDAD	RELACIÓN CON RESULTADOS DE APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA	METODOLOGÍA	HORAS	ECTS
-----------	---	-------------	-------	------



CLASE TEÓRICA: Exposición de contenidos por parte del profesor. Análisis de competencias. Demostración de capacidades, habilidades y conocimientos en el aula.	R4, R6	Discusión en pequeños grupos. Exposición de contenidos por parte del profesor. Dinámicas y actividades en grupo.	22,50	0,90
CLASE PRÁCTICA / SEMINARIO: Dinámicas y actividades en grupo. Resolución de problemas y casos. Prácticas laboratorios. Búsqueda de datos, aula informática, biblioteca, etc. Construcción significativa del conocimiento a través de la interacción y actividad del estudiante.	R5, R7	Resolución de problemas y casos. Discusión en pequeños grupos. Clase práctica. Dinámicas y actividades en grupo.	31,50	1,26
EVALUACION: Conjunto de pruebas orales y/o escritas empleadas en la evaluación del alumno, incluyendo la presentación oral del trabajo fin de grado.	R4, R5, R6, R7	Resolución de problemas y casos. Dinámicas y actividades en grupo.	4,00	0,16
TUTORIA: Supervisión del aprendizaje, evolución. Discusión en pequeños grupos. Resolución de problemas y casos. Presentación de resultados ante el profesor. Presentación de esquemas e índices de los trabajos propuestos.	R6, R7	Discusión en pequeños grupos.	2,00	0,08
TOTAL			60,00	2,40



ACTIVIDADES FORMATIVAS DE TRABAJO AUTÓNOMO

ACTIVIDAD	RELACIÓN CON RESULTADOS DE APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA	METODOLOGÍA	HORAS	ECTS
TRABAJO EN GRUPO: Resolución de problemas. Preparación de ejercicios, trabajos memorias, para exponer o entregar en clases y /o en tutoría.	R4, R5, R6, R7	Resolución de problemas y casos. Dinámicas y actividades en grupo.	70,00	2,80
TRABAJO AUTÓNOMO: Estudio, Preparación individual de ejercicios, trabajos, memorias, para exponer o entregar en clases y /o en tutoría. Actividades en plataforma u otros espacios virtuales.	R5, R6	Resolución de problemas y casos.	20,00	0,80
TOTAL			90,00	3,60



Descripción de los contenidos

Descripción de contenidos necesarios para la adquisición de los resultados de aprendizaje.

Contenidos teóricos:

Bloque de contenido	Contenidos
BLOQUE 1	Definiciones y conceptos básicos en el ámbito de la planificación y periodización del entrenamiento físico-deportivo.
BLOQUE 2	Fases de la planificación del entrenamiento y variables a considerar.
BLOQUE 3	Estructuras de la periodización del entrenamiento físico-deportivo.
BLOQUE 4	Modelos de periodización del entrenamiento
BLOQUE 5	La periodización de los contenidos de entrenamiento en función de los diferentes contextos y estructuras temporales.
BLOQUE 6	La realización de una planificación del entrenamiento.



Organización temporal del aprendizaje:

Bloque de contenido	Nº Sesiones	Horas
BLOQUE 1	2	4,00
BLOQUE 2	5	10,00
BLOQUE 3	5	10,00
BLOQUE 4	5	10,00
BLOQUE 5	3	6,00
BLOQUE 6	10	20,00



Referencias

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:

- Bompa, T.O. (2019). *Periodización. Teoría y Metodología del Entrenamiento*. Paidotribo.
- Cardona, C., Cejuela, R., & Esteve, J. (2019). *Manual para Entrenar Deportes de Resistencia*. Ed. ALL IN YOUR MIND.
- Cometti, G (1998). *Los métodos modernos de musculación*. Paidotribo.
- García-Manso J.M., Navarro, M. & Ruiz, J.A. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo*. Gymnos.
- García-Manso J.M., Navarro, M. & Ruiz, J.A. (1996). *Planificación del Entrenamiento Deportivo*. Gymnos
- García-Manso, J. M., y Santana, N. (2021). *Planificación y programación deportiva. ¿Por qué algunos aún seguimos entrenando como neandertales?* Kinesis.
- García-Verdugo, M. (2021). *Las cualidades físicas y su evolución. Aplicación a niños y adolescentes*. Wan Ceulen SL.
- García-Verdugo Dimas, M. (2007). *Resistencia y entrenamiento*. Barcelona: Paidotribo.
- González Badillo, J. J. (2023). *Cómo programar el entrenamiento de fuerza*. Librería deportiva Esteban Sanz.
- González Badillo, J. J., y Ribas Sema, J. (2020). *Fuerza, velocidad y rendimiento físico deportivo* (2.a ed.). Librería deportiva Esteban Sanz
- González Badillo, J. J.; Sánchez Medina, L.; Pareja Blanco, F.; Rodríguez Rosell, D. (2017). *La velocidad de ejecución como referencia para la programación, control y evaluación del entrenamiento de fuerza*. Ergotech.
- González Ravé, J. M., Pablos Abella, C. P., & Navarro Valdivielso, F. (2014). *Entrenamiento Deportivo: teoría y práctica*. Panamericana.
- Grosser, M. (1989). *Alto rendimiento deportivo*. Ediciones Martínez Roca, S.A. Issurin, V. (2012). *Entrenamiento deportivo: periodización en bloques*. Paidotribo.
- López Chicharro, J. L., & Vicente Campos, D. (2018). *HiiT: Entrenamiento interválico de alta intensidad* (1st ed.). José Luis López Chicharro.
- López Chicharro, J., & Fernández Vaquero, A. (2024). *Fisiología del ejercicio*. Ed. Panamericana.
- Martin, D. (2016). *Manual de metodología del entrenamiento deportivo*. Paidotribo. Matveev, L. (2005). *El proceso de entrenamiento deportivo*. Stadium.
- Mujika, I. (2023). *Endurance training: Science and Practice* (2.a ed.). Iñigo Mujika.
- Navarro, F., Oca, A., Rivas, A. (2010). *Planificación del entrenamiento y su control*. Cultivalibros.
- Navarro, F. (1998). *La resistencia*. Gymnos.
- Stöggl, T. L., & Sperlich, B. (2015). *The training intensity distribution among well-trained and elite endurance athletes*. *Frontiers in Physiology*, 6, 295.
- Verkhoshansky, Y. (2002). *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo*. Paidotribo.



Weineck, J. (2019). *Entrenamiento total*. Paidotribo.

