

PLAN DOCENTE DE LA ASIGNATURA

Curso académico: 2026/2027

Identificación y características de la asignatura					
Código	500286				
Denominación (español)	Planificación del entrenamiento deportivo				
Denominación (inglés)	Sport planning and periodization				
Titulaciones	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte				
Centro	Facultad de Ciencias del Deporte				
Módulo	Entrenamiento deportivo				
Materia	Planificación del entrenamiento deportivo				
Carácter	Obligatoria	ECTS	6	Semestre	6
Profesorado					
Nombre		Despacho		Correo-e	
Guillermo Olcina		308		golcina@unex.es	
Carmen Crespo Coco		409		ccrespoc@unex.es	
Área de conocimiento	Educación Física y Deportiva				
Departamento	Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal				
Profesor/a coordinador/a (si hay más de uno)	Guillermo J. Olcina Camacho				
Competencias / Resultados de aprendizaje					
Competencias Básicas y Generales					
<p>CB1 - Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>CB4 - Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado</p> <p>CB5 - Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía</p> <p>CG1 - Conocer y comprender el objeto de estudio de la Actividad Física y el Deporte</p>					

CG2 - Adquirir la formación científica aplicada a la Actividad Física y el Deporte en sus diferentes manifestaciones

CG11 - Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, psicológicos y sociales, a los diferentes campos de la actividad física y el deporte

Competencias transversales

CT1 - Comprender y utilizar la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico, preferentemente en lengua inglesa

CT2 - Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

CT4 - Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas y para el aprendizaje autónomo

CT5 - Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional

CT6 - Conocer y actuar dentro de los principios éticos y deontológicos necesarios para el correcto ejercicio profesional

Competencias específicas

CE10 - Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento deportivo en sus distintos niveles

CE12 - Identificar los riesgos para la salud de la práctica y el entrenamiento deportivo de actividades físicas inadecuadas

CE13 - Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de actividades físico-deportivas

CE18 - Apoyar y asesorar científicamente en el rendimiento deportivo

Contenidos

Descripción general del contenido

Microestructuras y macroestructuras de planificación deportiva. Sistemas para planificar y organizar el proceso de entrenamiento en diferentes contextos deportivos a corto, medio y largo plazo

Temario

Tema 1. Introducción a la planificación deportiva

Importancia de la planificación deportiva

La realidad en la planificación deportiva

Estructuras básicas de planificación

Descripción de actividades prácticas:

Lectura y análisis de documento científico Entrevista entrenador / preparador físico.

Tema 2. La sesión

Estructura de la sesión de entrenamiento

Tipos de sesiones de entrenamiento

Descripción de actividades prácticas: Diseño de sesiones de entrenamiento según tipología

Tema 3. El microciclo

Definición

Tipos de microciclos

Diseño de microciclos

Descripción de actividades prácticas: Diseño de microciclos.

<p>Tema 4. El mesociclo Definición Tipos de mesociclos Diseño de mesociclos</p> <p>Descripción de actividades prácticas: Diseño de mesociclos.</p>
<p>Tema 5. El macrociclo Definición Orientación tradicional Orientación contemporánea Diseño de macrociclos</p> <p>Descripción de actividades prácticas: Diseño de macrociclos.</p>
<p>Tema 6. Planificación anual Modelos de planificación anual: tradicional, bloques, inversa, modelos mixtos Diseño de una temporada deportiva</p> <p>Descripción de actividades prácticas: Elaboración concreción inicial de una planificación anual.</p>
<p>Tema 7. Planificación de la preparación física (deportes individuales) Planificación de la resistencia Planificación de la fuerza Planificación de la velocidad</p> <p>Descripción de actividades prácticas: Planificación cualitativa de la preparación física. Secuenciación de contenidos en diferentes macrociclos.</p>
<p>Tema 8. Planificación en deportes de oposición Características diferenciadoras Planificación de la técnica Planificación de la táctica Entrenamiento integrado Modelos de planificación Desarrollo de una planificación</p> <p>Descripción de actividades prácticas: Diseño de modelos de planificación en deportes de oposición, incidencia en aspecto técnicos y tácticos.</p>
<p>Tema 9. Planificación en deportes de liga regular (cooperación - oposición) Características diferenciadoras Planificación de la técnica Planificación de la táctica Entrenamiento integrado Modelos de planificación Desarrollo de una planificación</p> <p>Descripción de actividades prácticas: Diseño de modelos de planificación en deportes de equipo, incidencia en modelos de planificación específicos.</p>
<p>Tema 10. La planificación a largo plazo Planificación plurianual (ciclos deportivos) Planificación de la vida deportiva Descripción de actividades prácticas: Elaboración de aspectos básicos para una planificación plurianual y de vida deportiva.</p>
<p>Tema 11. Cuantificación de la carga de entrenamiento Modelos de cuantificación de la carga Integración de la cuantificación en modelos de planificación Aplicaciones para el control y cuantificación de la carga</p>

Descripción de actividades prácticas: Cuantificación de carga de entrenamiento bajo diferentes modelos y con diversas herramientas
Tema 12. La puesta a punto del deportista (Tapering and Peaking) Concepto de puesta a punto (tapering) Modelos de reducción de la carga de entrenamiento Diseño de la fase de puesta a punto en el deporte
Descripción de actividades prácticas: Diseño de fase de tapering en distintas modalidades deportivas ante una carga de entrenamiento dada.

Actividades formativas

Horas de trabajo del alumno/a por tema		Horas Gran grupo	Actividades prácticas				Actividad de seguimiento	No presencial
Tema	Total		CH	L	O	S		
1	5	3				0	0	2
2	7	2				1	0	4
3	7	2				1	0	4
4	8	3				1	0	4
5	11	4				1	0	6
6	11	4				1	0	6
7	11	4				1	0	6
8	22	7				3	0	12
9	21	7				2	0	12
10	7	3				1	0	3
11	7	2				1	0	4
12	6	2				1	0	3
Evaluación **	27	2				1	0	24
TOTAL	150	45				15	0	90

GG: Grupo Grande (85 estudiantes).

CH: Actividades de prácticas clínicas hospitalarias (7 estudiantes)

L: Actividades de laboratorio o prácticas de campo (15 estudiantes)

O: Actividades en sala de ordenadores o laboratorio de idiomas (20 estudiantes)

S: Actividades de seminario o de problemas en clase (40 estudiantes).

TP: Tutorías Programadas (seguimiento docente, tipo tutorías ECTS).

EP: Estudio personal, trabajos individuales o en grupo, y lectura de bibliografía.

Metodologías docentes⁶

Clases teóricas (Grupo grande).

Metodología e/a: Enseñanza directiva. Lección magistral con pequeñas intervenciones del alumno

Seminarios (Grupo mediano)

Metodología e/a: Enseñanza participativa. Grupos de discusión.

Prácticas en Laboratorios (Grupo mediano)

Metodología e/a: Enseñanza participativa. Manejo de instrumental y software.

Estudio de la materia, preparación de exámenes

Metodología e/a: Estudio autónomo del alumno

Realización de trabajos

Metodología e/a: Trabajo autónomo del alumno. Consultas bibliográficas.

** Indicar el número total de horas de evaluación de esta asignatura.

Trabajos de campo dirigidos, visitas, asistencia a eventos

Metodología e/a: Trabajo autónomo del alumno. Desarrollo de tareas de aplicación práctica.

Evaluación del alumno

Competencias: Todas las del módulo

Metodología e/a: Exposiciones orales, visuales y escritas.

Se tiene prevista una conferencia con entrenadores de alto nivel sobre planificación en deportes individuales, deportes colectivos y planificación a largo plazo.

Resultados de aprendizaje

1. Adquirir conocimientos de planificación deportiva.
2. Ser capaz de planificar vida deportiva de un deportista.
3. Saber planificar distintas temporadas de un deportista.
4. Conocer y aplicar los distintos modelos de planificación deportiva.
5. Poder diseñar microestructuras de entrenamiento (sesiones, microciclos, etc).
6. Ser capaz de planificar en deportes de equipo.
7. Saber como planificar en categorías menores.
8. Conocer la realidad de la planificación deportiva.
9. Saber realizar la puesta a punto en diferentes modalidades deportivas.

Sistemas de evaluación*

Actividades e instrumentos de evaluación

INSTRUMENTOS	ACTIVIDADES	%	COMPETENCIAS
Asistencia y participación activa en actividades de formación presenciales	Tareas de reflexión y aplicación práctica al termino de las sesiones prácticas. Diseño de microestructuras de planificación (recuperable)	20	CB3, CB4, CG11, CT1, CT2, CT5, CE10, CE13,
Trabajos, portafolios, diarios, memorias de prácticas, proyectos o informes	Exposición de un trabajo de planificación anual bajo un contexto real (recuperable)	40	CB1, CB2, CB3, CB4, CB5, CG2, CG11, CT1, CT2, CT4, CT5, CT6, CE10, CE13, CE18
Examen: prueba presencial de desarrollo escrito u oral en sus diferentes modalidades	Examen tipo test, preguntas cortas / aplicación o desarrollo. (recuperable)	40	CB1, CB5, CG1, CG2, CE10, CE12, CE13, CE18

Observaciones / Aclaraciones

De acuerdo con lo establecido en la *normativa vigente de evaluación de los resultados de aprendizaje y de las competencias adquiridas por el alumnado en las titulaciones oficiales de la Universidad de Extremadura*, el estudiante, durante las cuatro primeras semanas de cada semestre, deberá elegir entre el sistema de evaluación continua o el sistema de evaluación con una única prueba final de carácter global.

Se establecerá un segundo momento en el que el estudiante podrá elegir de nuevo si desea mantener o cambiar la modalidad de evaluación para la convocatoria extraordinaria. Dado que no hay tiempo material para ubicar 4 semanas, se establece un periodo de una semana (siete días naturales) desde el primer día que se sitúe la revisión de exámenes de la convocatoria ordinaria de junio. Los estudiantes que no respondan se entenderá que MANTIENEN la misma modalidad de evaluación que tenían para la convocatoria ordinaria anterior.

Para aprobar la asignatura en cualquiera de las convocatorias, es necesario que, de acuerdo con la elección previa del alumno, cumpla alguna de las dos situaciones diferenciadas:

1. Para el sistema de evaluación continua: aprobar la prueba escrita final, el trabajo de planificación y que la suma de la puntuación obtenida mediante los diferentes instrumentos de evaluación (examen + trabajo + pruebas escritas al final de las sesiones) sea superior a 5.
2. Para el sistema con una única prueba final: aprobar una prueba final de carácter teórico - práctico global.

En el caso del sistema de evaluación continua, las notas de los diferentes instrumentos de evaluación se guardarán en las distintas convocatorias de la asignatura durante un curso académico, en caso de que la suma de las partes supere el 5 pero exista alguna parte (examen o trabajo) suspensa. En la convocatoria extraordinaria el estudiante puede volver a presentarse a todas las partes para optar a la calificación de 10, por tanto **todas las actividades son recuperables**.

Las pruebas escritas al final de las sesiones (participación activa) podrán ser recuperables en un plazo máximo de 5 días al término de la clase en la **convocatoria ordinaria**. En la convocatoria **extraordinaria** se podrán entregar de nuevo el día del examen teórico.

En la **convocatoria ordinaria** el examen será tipo test y el trabajo de aplicación se realizará mediante defensa pública en el horario de clase.

En la convocatoria **extraordinaria** el examen será de preguntas de desarrollo / aplicación práctica y el trabajo se entregará en formato powerpoint / pdf junto con las transcripciones de las diapositivas.

Bibliografía (básica y complementaria)

- Añó V (1997). Planificación y organización del entrenamiento juvenil. Ed Gymnos. Madrid.
- Bompa T (2018). Periodization. VI edition. Human Kinetics. Illinois
- Campos J & cols (2003). Teoría y planificación del entrenamiento. Ed Paidotribo
- García Manso (1999). La adaptación y la exigencia deportiva. Ed Gymnos. Madrid.
- Navarro Valdivielso & cols (1996). Bases Teóricas del entrenamiento deportivo. Ed Gymnos. Madrid.
- Navarro Valdivielso F (1997). Planificación del entrenamiento deportivo. Ed Gymnos. Madrid.
- Mújica I. (2009). Tapering and peaking for optimal performance. Human Kinetics. Illinois
- Reuter B. (2012) Developing endurance. Human Kinetics. Illinois

Otros recursos y materiales docentes complementarios

<http://campusvirtual.unex.es/portal/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>

Observaciones Adaptación RD822-2021

En la presente ficha 12A se identifican las siguientes vinculaciones y/o adaptaciones al RD822-2021, basadas principalmente en su conexión con diferentes ODS en los siguientes apartados:

Vinculación de competencias-bloques de contenidos y temas con los ODS:

COMPETENCIAS VINCULADAS AL ODS		Bloque/s de Contenidos o Tema/s vinculados con el ODS marcado	COMPETENCIAS VINCULADAS AL ODS		Bloque/s de Contenidos o Tema/s vinculados con el ODS marcado
			CT6		1.2 La realidad en la planificación deportiva 8.4 Entrenamiento integrado 10.2 Planificación de la vida deportiva
CE12 CE18		6.1 Modelos de planificación anual 6.2 Diseño de una temporada deportiva 10.2 Planificación de la vida deportiva 12.2 Modelos de reducción de la carga de entrenamiento			
CB1, CB2, CB3, CB4, CB5, CG2, CT5, CT6		1.1 Importancia de la planificación deportiva 6.1 Modelos de planificación anual 6.2 Diseño de una temporada deportiva 8.4 Entrenamiento integrado 11.2 Integración de la cuantificación en modelos de planificación 12.2 Modelos de reducción de la carga de entrenamiento			
CT6		1.2 La realidad en la planificación deportiva			
				/	

Se informa de que la UEX dispone de un buzón virtual donde poder trasladar las quejas, sugerencias o felicitaciones, al que se accede a través del enlace <https://www.unex.es/buzon>. Previamente, se ruega utilizar los canales más próximos, adecuados y de intervención inmediata.