Guía Docente
Curso Académico 2025/26

Datos Generales

Asignatura: TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO 3: PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO Y EVALUACION DEL RENDIMIENTO.
Titulación: GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE.
Carácter: OBLIGATORIA.
Créditos ECTS: 6 ECTS.
Curso: 4º
Distribución temporal: 1ER SEMESTRE.
Idioma de impartición: CASTELLANO.

Presentación de la asignatura:

La asignatura Teoría del Entrenamiento 3: Planificación del Entrenamiento Deportivo y Evaluación del Rendimiento, aborda los fundamentos y aplicaciones de la planificación del entrenamiento deportivo con el objetivo de optimizar el rendimiento. Los estudiantes aprenderán a analizan los conceptos y objetivos clave de la planificación, la organización de las cargas de entrenamiento a lo largo de la temporada y la estructura de los diferentes ciclos y unidades temporales. Asimismo, se estudiarán los criterios para el diseño, seguimiento y evaluación del entrenamiento en función de los objetivos propuestos, integrando variables fisiológicas y de rendimiento en el proceso de diversas disciplinas.

Datos Específicos

Resultados del proceso de formación y aprendizaje (RFA)

Conocimientos y Contenidos (C)	C12	Comprender los fundamentos generales del proceso del entrenamiento deportivo.
Competencias (CO)	CO1	Aplicar las tecnologías de la información y de la comunicación en el desarrollo de la tarea profesional.
	CO2	Buscar, organizar e interpretar la información que proporcionan las nuevas tecnologías (TIC).
	CO6	Demostrar poseer y comprender conocimientos en las diferentes áreas de la actividad física y el deporte desarrolladas en el presente plan de estudios.
	CO7	Reunir e interpretar datos relevantes para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética, especialmente dentro de las actividades físicas y deportivas

	CO8	Planificar y evaluar los programas de la actividad física y del deporte en la enseñanza, entrenamiento, salud, gestión, recreación y readaptación físico-deportiva.
	CO10	Actuar de acuerdo con el contexto jurídico y organizativo de la profesión.
Habilidades y Destrezas (H)	HA	Aplicar los principios de razonamiento moral y de toma de decisiones para resolver problemas de tipo ético, jurídico, legal, deontológico y de justicia social, que mejoren en el ejercicio profesional.
	HG	Aplicar los conocimientos al trabajo o vocación para resolver problemas complejos en el ámbito de estudio de la actividad física y el deporte, y demostrar su eficacia mediante la elaboración y defensa de argumentos.
	HH	Respetar los derechos fundamentales de igualdad entre hombres y mujeres; la promoción de los Derechos Humanos, los principios de accesibilidad universal y diseño para todos; los valores propios de una cultura de paz y de valores democráticos.

Contenido de la Asignatura

- Concepto y objetivos de la planificación del entrenamiento deportivo.
- La dinámica de cargas de la temporada.
- Diseño y evaluación de unidades temporales de entrenamiento.

Metodologías Docentes y Actividades Formativas

Metodologías docentes utilizadas en esta asignatura son:

MD1	Método expositivo.
MD2	Estudios de caso.
MD3	Aprendizaje basado en problemas.
MD4	Aprendizaje basado en proyectos.
MD5	Aprendizaje cooperativo.
MD6	Tutorías.
MD7	Metodología participativa en el manejo de instrumentos de laboratorio.

MD8	Metodología participativa en la realización de prácticas motrices.

Actividades formativas utilizadas en esta asignatura son:

Actividades formativas	Horas previstas	% presencialidad
AF1: Clase teórica.	25	100
AF2: Clase práctica.	11	100
AF3: Realización de trabajos (individuales y/o grupales).	28	20
AF4: Tutoría individual.	2	50
AF11: Tutoría grupal.	2	50
AF5: Estudio independiente y trabajo autónomo del estudiante.	65	0
AF6: Pruebas de evaluación.	2	100
AF9: Prácticas en laboratorios de Ciencias del Deporte.	10	100
AF10: Prácticas con entidades y/o en instalaciones deportivas.	5	100
Total	**150**	

Evaluación: Sistemas y Criterios de Evaluación

Sistemas de evaluación utilizados en esta asignatura son:

Denominación	Pond. mín.	Pond. Máx
SE1: Evaluación de la asistencia y participación del estudiante.	5	15
SE2: Evaluación de trabajos.	0	45
SE3: Pruebas de evaluación y/o exámenes.	0	45

SE6: Prueba práctica de adquisición de competencias de registro de datos en laboratorio.	15	30
SE7: Prueba práctica de adquisición de competencias motrices.	15	30

El estudiantado posee dos modalidades de evaluación para superar la asignatura:

- Evaluación continua con 2 convocatorias/año: ordinaria y extraordinaria.
- Evaluación única con dos convocatorias/año.
- En la Universidad EUNEIZ la evaluación continua (media ponderada de las diferentes actividades evaluables de la asignatura definidas por el profesorado) es la evaluación primordial; pero EUNEIZ permite al estudiante acogerse a la evaluación única (examen único).
- No se permite el cambio de modalidad de evaluación (de continua a única) escogido por el estudiante a lo largo del curso.
- El estudiante que desee acogerse a la modalidad de evaluación única deberá solicitarlo por escrito formal que lo justifique dirigido al profesorado responsable de la asignatura y a la Coordinación del título en las dos primeras semanas del inicio del curso.
- Si el estudiante no asiste un 80% a las clases presenciales no podrá presentarse a la convocatoria ordinaria y pasará automáticamente a convocatoria extraordinaria.
- Las faltas de asistencia deben justificarse al profesor responsable de la asignatura con un plazo máximo de 1 semana. El justificante oficial deberá ser presentado al profesor responsable mediante un correo electrónico.
- De manera excepcional, el docente responsable de la asignatura podrá valorar con otros criterios adicionales como la participación, la actitud, el grado de desempeño y aprovechamiento del estudiante, etc. la posibilidad de permitir que el estudiante continué en la convocatoria ordinaria, siempre que su asistencia mínima se encuentre por encima del 70%.
- El estudiante irá a la evaluación extraordinaria ÚNICAMENTE con las partes suspendidas.
- El sistema de calificación de la asignatura sigue lo establecido en el RD 1125/2003 y los resultados obtenidos se calificarán siguiendo la escala numérica de 0 a 10, con expresión de un decimal.
    - 0-4,9: Suspenso (SS).
    - 5,0-6,9: Aprobado (AP).
    - 7,0-8,9: Notable (NT).

    - 9,0-10: Sobresaliente (SB).
  - La mención de «Matrícula de Honor» podrá ser otorgada a alumnos que hayan obtenido una calificación igual o superior a 9,0. Su número no podrá exceder del cinco por ciento de los alumnos matriculados en una materia en el correspondiente curso académico, salvo que el número de alumnos matriculados sea inferior a 20, en cuyo caso se podrá conceder una sola «Matrícula de Honor».
  - Será considerado no presentado (NP) el estudiante matriculado que no realice ninguna actividad evaluativa.
  - Toda actividad evaluativa escrita (trabajos, exámenes...) considerará las faltas orto tipográficas en la calificación final.
- El plagio está prohibido tanto en los trabajos como en los exámenes, en caso de detectarse la calificación será suspenso. Además, los trabajos entregados a través del campus virtual serán objeto de análisis por la herramienta Turnitin:
    - Los informes con un índice de similitud entre el 20% y el 30% serán revisados por el profesor para analizar las posibles fuentes de plagio y evaluar si están justificadas.
    - Cualquier trabajo con un índice de similitud superior al 30%, una vez realizado el análisis del docente, no será evaluado.

Bibliografía y otros Recursos de Aprendizaje

Bibliografía Básica

- Gonzalez Ravé, J.M., Pablos Abella, C., Navarro Valdivielso, F. (2014). Entrenamiento Deportivo. Teoría y Prácticas. Panamericana. Madrid.
- Naclerio Ayllón F. (2021). Entrenamiento deportivo: Fundamentos y aplicaciones en diferentes deportes. Editorial Médica Panamericana S.A.
- Campos Granell, J. & Ramón Cervera, V. (2011). Teoría y planificación del entrenamiento deportivo. Paidotribo.
- Tudor O. Bompa y Carlo A. Buzzichelli (2019). Periodización teoría y metodología del entrenamiento. Ediciones Tutor S.A.

Bibliografía Complementaria

- Esteve J., Cardona C. y Cejuela R (2019). Manual para Entrenar Deportes de Resistencia.
- NSCA y Reuter B. (2025). El desarrollo de la resistencia: Guía para crear programas de entrenamiento con los que optimizar la resistencia. Ediciones Tudor.
- García-Verdugo D. (2018). Entrenamiento de resistencia, el método Diper. Paidotribo.

Otros Recursos de Aprendizaje Recomendados

- https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/